



glöggli-chuchi 5725 leutwil club kochender männer

Dieter Schild, Rolf Lüscher

4. Feb. 2006

n

Orientalischer Rüebli Salat mit Chicorée für 4 Personen

Sauce:

- 1 Orange
- 4 Zweige Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Weissweinessig
- 1 EL Senf
- 1 TL Kurkuma
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 1 TL Zucker
- 4 EL Olivenöl

Salat:

- 5 grosse Rüebli
- 1 kleiner Peperoncino
- 2 grosse Chicoréekolben
- 4 EL Pinienkerne

Für die Sauce etwas Orangenschale abreiben und den Saft auspressen. Den Dill fein hacken. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Alle diese Zutaten mit Essig, Senf, Kurkuma, Kreuzkümmel, Zucker und Öl verrühren.

Für den Salat die Rüebli schälen und grob raffeln. Den Peperoncino der Länge nach aufschneiden, entkernen, in Streifen schneiden, dann diese ganz fein hacken. Rüebli und Peperoncino in die Orangensauce geben und alles gut mischen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Von den Chicoreekolben jeweils die Blattspitzen 6-7 cm lang abschneiden, sodass man schöne Blätter zum Garnieren erhält. Den Rest der Chicoreekolben in Streifen schneiden.

Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten.

Die Chicoree-Blattspitzen dekorativ im Kreis auf einer Platte oder auf Tellern anrichten. Den in Streifen geschnittenen Chicoree in die Mitte geben. Den Rüebli Salat darauf anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen.

Thunfisch-Suppe mit Mais für 4 Personen

350 gr Mais aus der Dose

Mais abgießen und Flüssigkeit beiseite stellen.

200 gr Thunfisch aus der Dose

Thunfisch abgießen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen, in einer Schüssel zerkleinern.

25 gr Butter

Zwiebel in einem Topf behutsam in der zerlassenen Butter garen, so daß sie weich und noch hell ist.

1 Zwiebel gehackt

Mehl, Paprikapulver und Cayennepfeffer unterrühren und unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel 1 Minute garen.

2 EL Mehl

2 EL Rosenpaprika

3 dl Milch und die beiseite gestellte Maisflüssigkeit nach und nach hinzugeben und unter Rühren zum Kochen bringen.

1 Prise Cayennepfeffer

Restliche Milch unterrühren und zum Köcheln bringen. Mit Salz und abgeriebener Zitronenschale würzen.

8 ½ dl Milch

1 Prise Salz

½ Zitronenschale gerieben

Mais hineingeben und unbedeckt 5 Minuten köcheln. Thunfisch hinzufügen und 5 Minuten köcheln, bis die Suppe gut durchgewärmt ist.

50 gr Emmentaler gerieben
4 EL Petersilie gehackt

Vor dem Servieren nochmals abschmecken, Suppe auf vorgewärmte Suppenteller geben, Käse und Petersilie darüber streuen und sofort servieren.

Geschnetzeltes Pouletfleisch für 4 Personen

600 gr	Pouletbrüstli	Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, portionenweise in der heissen Bratbutter ca. 3 Min. braten, auf die vorgewärmte Platte geben, würzen. Das Fleisch kann anschliessend bei 60 Grad bis zu ca. 30 Min. warm gehalten werden.
	Bratbutter	
	Salz, Pfeffer	

Scharfe Currysauce für 4 Personen

1 EL	Butter	Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Zwiebel begeben, andämpfen.
1	Zwiebel gehackt	
½	Banane in Würfel	Banane, Apfel und Knoblauch begeben, mitdämpfen.
1	Apfel in Würfel	
1	Knoblauchzehe gehackt	
2 dl	Hühnerbouillon	Bouillon und Kokosmilch dazu giessen, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln, pürieren, durch ein Sieb in die Pfanne streichen, aufkochen.
1 .75 dl	Kokosmilch	
½ TL	Senfsamen schwarz	
1 TL	Garam Masala **	
1 EL	Curry scharf	
½ TL	Kurkuma	Würzen.
	Salz	
Nach Belieben	Kokos-Chips	Fleisch mit der Sauce mischen, auf den vorgewärmten Tellern verteilen, mit Kokos-Chips, Ananas und Pfirsich garnieren.
	Ananaswürfeli	
	Pfirsichscheiben	
		** Indische Gewürzmischung.

Trockenreis für 4 Personen

200 gr	Reis	Nach Angaben auf der Packung zubereiten.
--------	------	--

Apfelkuchlein für 4 Personen

150 gr	Mehl	Mehl in eine Schüssel geben, Salz dazufügen.
½ TL	Salz	
1 ½ dl	Apfelsaft	Apfelsaft, Eigelb und Öl gut mischen. Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren. Zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2	Eigelb	
1 TL	Öl	
2	Eiweiss	Eiweiss zu Schnee schlagen, kurz vor dem Backen darunter ziehen.
4	Äpfel	Äpfel schälen, ganz lassen, Kerngehäuse ausstechen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Öl in der Bratpfanne erhitzen, Apfelscheiben durch den Ausbackteig ziehen und portionenweise goldgelb backen Gut abtropfen, im Zimt-Zucker wenden Mit Vanillesauce warm servieren
1	Zitrone, Saft	
1 L	Frittieröl	
	Zimt-Zucker	

Vanillesauce für 4 Personen

1 TL	Maizena	Maizena mit Milch anrühren, Zucker und Ei beifügen.
4 dl	Milch	
2 EL	Zucker	Vanilleschote aufschneiden, zugeben, gut mischen. Unter ständigem Rühren bis zum Kochen bringen. Sofort in Schüssel geben und auskühlen lassen. Von Zeit zu Zeit aufrühren, um Hautbildung zu vermeiden.
1	Ei	
½	Vanilleschote	