



glöggli-chuchi 5725 leutwil

club kochender männer

4. Februar 2023
Rolf Lüscher

Wintersalat für 4 Personen

250 g	Nüsslisalat
1	Granatapfel
2	Orangen
4 EL	Walnusskerne
80 g	Ziegen- Weichkäse
1 EL	Balsamicoessig (hell)
1 EL	Honig
2 TL	Senf
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer Salz
8 Sch.	Vollkornbrot

Salat waschen, trockenschleudern und ggf. vom Strunk befreien. Granatapfel halbieren und in einer Schüssel mit Wasser die Kerne aus der Frucht drücken. Dann die Kerne mit dem Wasser durch ein Sieb abschütten und anschließend die weiße Haut entfernen.

Orangen schälen, die weiße Haut dabei entfernen. Mit einem scharfen Messer vorsichtig die Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen, den heraustretenden Saft dabei auffangen. Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und nach dem Abkühlen grob hacken. Ziegenweichkäse in Stücke schneiden.

Für das Dressing Balsamico-Essig mit Honig, Senf und 4 EL Orangensaft verrühren, zuletzt das Olivenöl unterschlagen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Salat mit dem Dressing anmachen und auf Tellern anrichten. Salat mit Orangenfilets, Granatapfelkernen und Ziegenweichkäse belegen. Mit den gehackten Walnusskernen bestreuen und mit dem Vollkornbrot servieren.

Fajitas mit Hackfleisch für 4 Personen

0.5	rote Peperoni
0.5	rote Zwiebel
0.67	Knoblauchzehe
0.5 Dose	Maiskörner (ca. 100 g)
	Öl zum Braten
400 g	Hackfleisch (Rind und Schwein)
2 Msp	Salz
0.3 dl	Wasser
70 g	Cherry-Tomaten
1.5	Avocados
0.5	Limette
1 Msp.	Salz
8	Mini-Weizentortillas
100 g	Cheddar
125 g	Crème fraîche
wenig	Koriander

Peperoni entkernen, Zwiebel schälen, beides in Streifen schneiden. Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden. Maiskörner abspülen, abtropfen.

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hackfleisch portionenweise je ca. 4 Min. anbraten. Herausnehmen, salzen. Evtl. wenig Öl begeben.

Peperoni, Zwiebel, Knoblauch und Mais in derselben Pfanne ca. 3 Min. rührbraten. Wasser dazugiessen, Cherry-Tomaten halbieren, mit dem Fleisch begeben, bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln.

Avocados mit einer Gabel zerdrücken. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, Schale dazureiben, Saft auspressen, begeben. Guacamole salzen.

Tortillas nach Angabe auf der Verpackung zubereiten. Käse grob reiben. Tortillas mit Crème fraîche bestreichen, Fleisch mit dem Gemüse und dem Käse darauf verteilen, falten oder aufrollen. Guacamole und Koriander dazu servieren.

Fajitas mit Mais und Crevetten für 4 Personen

Füllung:

1 Dose	Maiskörner (Abtropfgewicht 280 g)
1	Limone
3 EL	Mayonnaise
3 EL	Naturejoghurt
1 EL	Rapsöl
	Chilipulver
	Salz
2	Avocados
1	Eisbergsalat klein

Den Mais in ein Sieb abgiessen, kurz kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

Die Schale von ½ Limone fein abreiben. 1 Esslöffel Saft auspressen. Diesen mit der Limonenschale, der Mayonnaise, dem Joghurt und dem Rapsöl zu einer Sauce verrühren und mit etwas Chilipulver sowie Salz würzen. Den Mais untermischen.

Die Avocados halbieren, den Stein entfernen, sorgfältig die Schale ablösen und das Fruchtfleisch in Schnitze schneiden. Diese mit etwas Limonensaft beträufeln.

Den Eisbergsalat vierteln, den Strunk entfernen, den Salat in feine Streifchen schneiden, kurz kalt spülen und gut abtropfen lassen.

Crevetten:

1	Knoblauchzehe
600 g	Crevetten geschält, roh
1 Bund	Koriander
0.5 Bund	Petersilie glattblättrig
1 EL	Rapsöl
	Salz

Für die Crevetten den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Crevetten in Würfel schneiden. Koriander und Petersilie fein hacken.

Kurz vor dem Servieren die Tortillas nach Angaben auf der Packung erwärmen, dann auf einer Platte anrichten.

In einer beschichteten Pfanne das Rapsöl erhitzen. Die Crevetten und den Knoblauch darin 2–3 Minuten braten. Zuletzt salzen und die Kräuter untermischen.

Zum Fertigstellen:

8 Tortillas (Durchmesser etwa 20 cm)

Zum Servieren Mais, Avocados, Salat und Crevetten jeweils separat in Schüsseln anrichten. Alle diese Zutaten auf den Tisch stellen, damit sich jeder seine Tortillas selbst belegen und aufrollen kann.

Fajitas mit Poulet für 4 Personen

8	Weizen-Tortillas
200 g	Crème fraîche
1 EL	Ketchup
0.25 TL	roter Tabasco
100 g	Eisbergsalat
1	gelbe Peperoni
1	grüne Peperoni
1	Zwiebel
100 g	milder Tilsiter
1 Bund	Koriander oder glattblättrige Petersilie
Öl zum Braten	
500 g	geschn. Pouletfleisch
wenig	Cayennepfeffer
1 TL	Salz

Tortillas nach Angabe auf der Verpackung zubereiten.

Crème fraîche, Ketchup und Tabasco verrühren, in einem Schälchen anrichten.

Salatblätter und Peperoni in feine Streifen schneiden.

Zwiebel schälen, fein hacken, Käse grob reiben. Korianderblättchen abzupfen.

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet portionweise je ca. 5 Min. braten.

Herausnehmen, würzen, mit dem Gemüse, dem Käse und der Sauce auf den Tortillas verteilen.

Orangencreme für 4 Personen



4	Orangen	Orangen auspressen (ergibt ca. 4 dl), Saft in eine Pfanne giessen, Zucker, Maizena, Eier, Vanillepaste und Salz begeben, mit dem Schwingbesen verrühren.
60 g	Zucker	
2 EL	Maizena	Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min.iterrühren.
2	frische Eier	
0.25 TL	Vanillepaste	Creme durch ein Sieb in eine Schüssel streichen, Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, auskühlen, ca. 1 Std. kühl stellen.
1 Prise	Salz	
1	Bio-Orange	Von der Orange Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Orange in Würfel schneiden.
1 dl	Vollrahm	
40 g	Guetzli (z. B. Bärentatzen)	Creme glatt rühren. Rahm steif schlagen, $\frac{3}{4}$ davon unter die Creme ziehen, anrichten. Creme mit dem restlichen Schlagrahm verzieren, Orangewürfeli und Guetzli darauf verteilen.