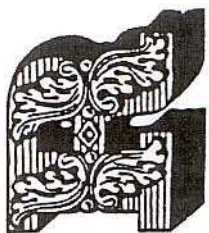


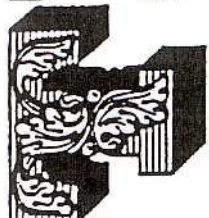
CHOCLET



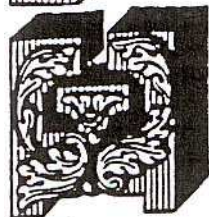
Menü zur Kocheten vom 18. Juni 2013



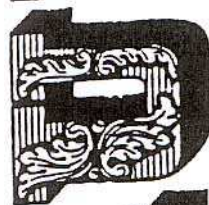
Apéro: Spiesslibouquet



Gemüsestrudel



Rindshuftcurry mit Peperoni
Basmatireis

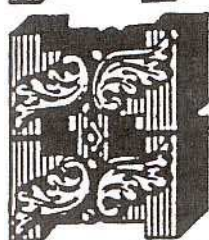


Erdbeeren Surprise



Wein weiss:
Cure d'Attalens 2011

Wein rot:
Baiocco Merlot Ticino 2011



Auf gutes Gelingen und en Guete!
Gruppe B:
Peter Gärtner, Peter Lauber, Peter Lüthi und René Mathys



Gemüsestrudel



Zutaten für 4 Personen als Vorspeise, ergibt ca. 8 Tranchen

300	g	grosse Spinatblätter (zähe Stiele entfernen)	Die ganzen Spinatblätter im kochenden Salzwasser 20 Sekunden blanchieren, kalt abspülen und auf Tuch trocknen.
100	g	Rüebli	Gemüse rüsten und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren (ohne Schalotten) und abgiessen.
100	g	Sellerie	
100	g	Lauch	
50	g	Schalotten	
2	EL	Kochbutter (Bratöl) etwas frisch geriebene Muskatnuss	Kochbutter erhitzen, die Gemüsesreifen beifügen und einige Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Vom Herd nehmen, beiseite stellen. Backofen auf 200° vorheizen
4		ausgewählte Strudelteigblätter etwas Olivenöl	Strudelteigblätter einzeln mit wenig Olivenöl bepinseln und schichtweise aufeinanderlegen. Auf einer Seite die Hälfte des Blattspinates verteilen, dann die Hälfte der Fontina-Käsescheiben und der Gemüsestreifen daraufgeben. Pinienkerne (ev. Eier und Sprossen) darüberstreuen. Mit den restlichen Gemüsestreifen, den Käsescheiben und dem Blattspinat zudecken.
100	g	Fontinakäse, in dünnen Scheiben	
25	g	Pinienkerne	

(Variationen: zusätzliche Alfalfa-Sprossen, hartgekochte Eier /Scheiben, Kohl oder andere Gemüse für die Füllung verwenden.)

Den Teig mit der Füllung zu einer Rolle aufrollen, die Enden zusammendrücken und den Strudel mit wenig Olivenöl bepinseln.

Im Ofen etwa 30 Minuten backen.

Tomaten Vinaigrette:

2		Tomaten enthäutet, entkernt, in Würfel geschnitten
2	EL	frisch geschnittener Schnittlauch
2	EL	gehackte Schalotten
2	EL	Sherryessig
0.9	dl	Olivenöl
Peterli		zur Dekoration

Alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Strudel in Tranchen schneiden und heiss oder warm mit der Tomaten-Vinaigrette servieren.

Rindshuftcurry mit Peperoni



- 500 g Rindshuft, gut gelagert
- 1 Stück Peperoni, gross, rot und 1 Stück gelb
- 2 Stück Frühlingszwiebeln
- 2 Stängel Zitronengras
- 0.5 Bund Petersilie, glattblättrig, oder frischer Koriander
- 4 Esslöffel Öl
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 2 Teelöffel Currypaste, rot
- 1 dl Gemüsebouillon
- 2.5 dl Kokosmilch
- 2 Esslöffel Sojasauce
- Limonensaft, oder Zitronensaft, wenig

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Die Rindshuft in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden.

Die Peperoni halbieren, entkernen und ebenfalls in etwa 2 cm grosse Quadrate schneiden. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün hacken. Das Zitronengras kalt spülen und den dicken Stängelansatz mit dem Wallholz oder Fleischklopfen flach klopfen. Petersilien- oder Korianderblätter von den Zweigen zupfen.

In einem Wok oder in einer Bratpfanne die Hälfte des Öls kräftig erhitzen. Die Rindshuftwürfel mit Salz sowie Pfeffer würzen und dann ca. 2 Minuten braten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 15–20 Minuten nachgaren lassen.

Restliches Öl zum Bratensatz geben. Frühlingszwiebeln und Peperoni darin andünsten. Die Currypaste beifügen und kurz mitrösten. Bouillon und Kokosmilch dazugiessen, die Zitronengrassängel beifügen und alles offen auf mittlerem Feuer 5 Minuten kochen lassen. Dann die Sauce mit Sojasauce, Zitronen- oder Limonensaft sowie wenn nötig mit etwas Currypaste abschmecken.

Unmittelbar vor dem Servieren die Rindshuftwürfel zum Curry geben und nur noch gut heiss werden lassen. Mit den Petersilien- oder Korianderblättchen bestreuen.

Beilage: Basmatireis.

Erdbeeren Surprise



Zutaten für 4 Personen

4	ofenfeste Förmchen a ca. 1.5 dl
	Butter für die Förmchen
100 g	helles Biskuit oder Biskuitabschnitte
0.5 dl	Rahm
100 g	Erdbeeren frisch
150 g	Erdbeersorbet
2	Eiweiss
60 g	Zucker

Förmchen mit Butter ausstreichen. Aus dem Biskuit 8 Rondellen im Durchmesser der Förmchen ausstechen.

Rahm steif schlagen und mit den klein gescheibelten Erdbeeren mischen.

Förmchen lagenweise mit Biskuit, Erdbeerrahm und Biskuit füllen. Bis zum Servieren in Kühlschrank stellen.

Kurz vor dem Servieren Backofen auf 220°C Oberhitze vorheizen.

Erdbeersorbet auf das Biskuit verteilen.

Eiweiss steif schlagen. Zucker langsam einrieseln lassen. Weiterschlagen bis die Masse glänzt und schneeweiss ist. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

Gefüllte Förmchen dekorativ mit einer Eiweisshaube garnieren.

Auf ein Blech stellen und im oberen Teil des Ofens ca. 2 Minuten überbacken. Den

Backprozess überwachen, da das Eiweiss sehr rasch Farbe annimmt.

Sofort servieren.