

# GROBCHIT LÜZERN



## **Das Menu**

vom 26. März 2019

---

*Apéro*

***Kleine Frühlingsrollen***

\*\*\*\*\*

***Grüner Papayasalat***

\*\*\*\*\*

***Lammstreifen***

*mit Zwiebeln, Peperoni und Erbsen*

\*\*\*\*\*

***Flammierte frische Ananas  
mit Vanilleglace***

---

***Die Weine***

***Weiss: Yvorne Petit Vignoble AOC 2017, Henri Badoux***

***Rot: Papios Siciliane Rosso 2017, La Bollina***

---

*En Guete wünscht die Gruppe D:  
Andreas Faessli, François Giaugue,  
Ruedi Gisler und Hans-Heiri Zotz*

## Kleine Frühlingsrollen

(für 18 Personen)

### Zutaten

60 Mini Frühlingsrollen (5x12 Stück)

### Zubereitung

Frühlingsrollen im Backofen gemäss Anleitung backen.



Dazu passende Saucen:

**Sweet and Sour**

**Sweet Chili Sauce**

**Soja Sauce**

## Grüner Papaya Salat – Som Tam Thai

(für 4 Personen)

### Zutaten:

2-3 Knoblauchzehen  
1-2 rote Chilis  
2-3 TL Lime- oder Zitronensaft  
1 EL Fischsauce (Ersatz Sojasauce)  
1 EL Palmzucker oder Zucker  
3 EL Erdnüsse  
6-8 Cherrytomaten (oder 1 grosse)  
300 gr grüne Papaya



Original ist das ein Gericht aus dem Isan (Nordosten von Thailand). Dieser scharfe, erfrischende Salat wird mittlerweile im ganzen Land an den Strassenseiten zubereitet. Im Mörser werden die Gewürze zuerst zerkleinert, dann die in Julienne geschnittenen Papayas zugegeben. Die Mörser sind so gross, dass meistens eine Portion gleich darin fertig gemischt wird.

### Zubereitung

Die Knoblauchzehen grob hacken und die roten Chilis ohne Kerne gehackt, in einem Mörser zu einer Paste zerstoßen und in eine Schüssel geben.

Den Lime- oder Zitronensaft, die Fischsauce (Ersatz Sojasauce) und den Palmzucker oder Zucker dazu geben und gut mischen.

Die Erdnüsse ohne Fett rösten und grob hacken und daruntermischen.

Die Cherrytomaten halbieren (oder 1 grosse vierteln).

Die grüne Papaya in feine Julienne raffeln (in Thailand wird ein spezieller Sparschäler verwendet)

Alles intensiv mischen und schön anrichten.

Variante: Es könnte auch 1-2 Rübli mitgeraffelt und untergemischt werden.

# Lammstreifen mit Zwiebeln, Peperoni und Erbsen

(für 2 Personen)

## Zutaten

- 1 mittlere Zwiebel
- 1 rote Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie oder frischer Koriander
- 300 g Lammgigot ohne Knochen oder Lammhuft
- 2-3 Esslöffel Öl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 100 g tiefgekühlte Erbsen
- 1 Messerspitze Chiliflocken oder etwas Cayennepfeffer
- ½ dl Bouillon
- 2 Esslöffel Sherry
- 2 Esslöffel Sojasauce



## Zubereitung

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Petersilie oder Koriander ebenfalls hacken.

Das Fleisch in schmale Streifen schneiden.

In einem Wok oder in einer weiten Bratpfanne die Hälfte des Öls stark erhitzen. Die Fleischstreifen salzen und pfeffern. 1½ Minuten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Restliches Öl zum Bratensatz geben. Zwiebel, Peperoni, Knoblauch und Erbsen beifügen, Chiliflocken oder Cayennepfeffer darüber streuen und unter Rühren während 3–4 Minuten braten; das Gemüse sollte nur gerade knapp bissfest sein.

Bouillon, Sherry und Sojasauce über das Gemüse träufeln und einmal kräftig aufkochen. Dann das Fleisch sowie Petersilie oder Koriander beifügen und nur noch gut heiss werden lassen. Wenn nötig nachwürzen.

Als Beilage passen Reis oder schmale Nudeln.

Pro Portion ca. 33 g Eiweiss, 32 g Fett, 11 g Kohlenhydrate 499 Kalorien oder 2087 Joule

# Flambierte frische Ananas mit Vanilleglace

(für 6 Personen)

## Zutaten

1 Ananas  
3 EL Rohrzucker  
30 g Butter  
6 EL Grand Marnier  
Orangensaft  
Vanilleglace



## Zubereitung

Die Ananas schälen, in Scheiben schneiden und den Strunk in der Mitte entfernen. Die Scheiben mit dem Zucker bestreuen und in einem zugedeckten Gefäß in den Kühlschrank stellen und da einige Stunden ziehen lassen.

Die Butter in der Pfanne schmelzen und die Ananasscheiben beidseitig darin anbraten, bis der Zucker karamellisiert und sich die Ananas-Scheiben bräunen (auch den beim Marinieren entstandene Saft begeben). Das kann bis zu zehn Minuten dauern, sollte aber erst vor dem Servieren gemacht werden. Dann die Scheiben mit dem Grand Marnier beträufeln und die Pfanne von der Platte ziehen. Mit einem langstieligen Feuerzeug oder langen Streichhölzern das Feuer entflammen. Mit einem Löffel können die Scheiben mit der brennenden Flüssigkeit beträufelt werden. So lange flambieren, bis das Feuer ausgeht oder sich auf der Ananas schwarze Stellen bilden.

Mit frisch gepresstem Orangensaft ablöschen. Die Scheiben auf Tellern anrichten und mit der entstandenen Sauce beträufeln. Mit Vanilleglace anrichte und sofort servieren.