

**Hobbyköche „Freiämter Chuchi“
Montag, 15. Februar 2016**



**Menue
„Light“**

**Rauchlachs-Gemüsetatare
mit Ruccolasauce**



Geflügelstreifen mit Honig



Ananaskompott



Raumlachs-Gemuesetatare mit Ruccolasauce

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. ?? Minuten

Kochen: ca. ?? Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Besonderes:

-

Zutaten

Raumlachs-Gemuesetatare:

160 g Raumlachs oder
Raumlachsabschnitte
30 g Rüebl
30 g Knollensellerie
30 g Lauch
1 St Frühlingszwiebel
2 EL Sauerrahm
1 TL gehackter Drill
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Ruccolasauce

40 g Ruccola
1 dl Rahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Anrichten

Salatbukett:

1 St Zucchetti
Ruccolablätter
Chiccorino rosso,
Frisé Kopfsalat
8 St Limonenscheiben

Tipps

-

Zubereitung

Den **Raumlachs** in kleine Würfel schneiden. **Karotten, Knollensellerie** und **Lauch** in Brunoise schneiden und im leicht gesalzenen Wasser blanchieren.

Die **Zwiebel** hacken; das grüne in feine Ringe schneiden.

Alle Zutaten miteinander mischen mit den **Raumlachswürfeln**, den **Frühlingszwiebeln** und den **Gemüsebrunoise** mischen und mit **Salz, Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken.

Den **Ruccola** waschen, zurüsten und im Salzwasser blanchieren. Nach dem Blanchieren sofort in **Eiswasser** abkühlen und im Mixglas fein pürieren. Den **Rahm** in eine Pfanne geben und auf die Hälfte einreduzieren. Das **Ruccolapüree** und den einreduzierten **Rahm** mischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Die **Zucchetti** waschen und die Enden abschneiden. Mit einem Gemüsehobel 4 ca. 12 cm lange Bänder schneiden.

Diese an beiden Enden einschneiden; am Ende von oben links diagonal nach unten, am anderen Ende von unten rechts diagonal nach oben. Die **Zucchettibänder** nun zu einem Kreis formen und mit Hilfe der eingeschnittenen Spickel zusammenfügen. Die **Salatblätter** in den Gurkenring geben und zu einem Sträusschen formen. Mit der **Ruccolasauce** einen Spiegel ziehen. Pro Person zwei **Raumlachs-Quenelles** darauf anrichten. Mit dem Salatbukett, **Limonenscheiben** und **Ruccolablättern** ausgarnieren.

Geflügelstreifen mit Honig

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. ?? Minuten

Kochen: ca. ?? Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Besonderes:

Gewürzmischung

Von 1 Thymianzweiglein die Blättchen zupfen und unter 100 g Salz mischen. Das Salz mit einem gestrichenen Mokkalöffel Curry und mit einem gestrichenen Mokkalöffel Paprika sowie herzhaft mit weissem Pfeffer aus der Mühle würzen. Diese Mischung in eine kleine Dose mit feststehendem Verschluss füllen

Zutaten

600 g Geflügelbrustfleisch

2 St Kleine Karotten

2 St kleiner Lauch

2 St kleiner Sellerie

200 g Sojasprossen

1 CL Butter
Salz

4 EL milde Sojasauce

2 EL Honig

Gewürzmischung
Curry

4 EL Traubenkernöl

Zubereitung

Geflügelfleisch (ohne Haut) in breite Streifen von 2 X 5 cm schneiden.

Karotte, Lauch und **Sellerie** zurüsten und in feinste Streifen (Julienne) von 6 cm Länge schneiden. Insgesamt werden ca. 400 g benötigt. Die **Sojasprossen** waschen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Gemüse Julienne und **Sojasprossen** in einer Kasserolle in der aufschäumenden **Butter** kurz anziehen, vorsichtig salzen und (zugedeckt auf kleinem Feuer) während 5 Minuten weichdünsten. Zum Schluss die **Sojasauce** zufügen und das **Gemüse** (zugedeckt) am Herdrand warmstellen.

Honig in einem warmen Pfännchen bei sanfter Hitze schmelzen.

Die **Geflügelstreifen** vorsichtig mit der **Gewürzmischung** und einer Spur **Curry** würzen, mit flüssigem **Honig** bepinseln und in einer beschichteten Bratpfanne im (heissen **Öl** bei Mittlerer Hitze) allseitig knusprig braten.

Das **Gemüse** in die Mitte von grossen heissen Tellern verteilen und die knusprig gebratenen **Geflügelstreifen** auf das **Gemüsebett** setzen.

Tipps

-

Ananaskompott

Für 8 Personen

Zubereitungszeit: ca. ?? Minuten

Kochen: ca. ?? Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Besonderes:

-

Zutaten

1 St vollreife Ananas
80 g Zucker
3 EL Wasser
30 g frischer Ingwer **oder**
50 g in Zuckersirup eingelegter
Ingwer **oder**
30 g kandierter Ingwer
etwas weisser Pfeffer aus der Mühle
Saft einer Zitrone
Abgeriebenes einer Zitrone

Tipp

Den Ingwer erst nach dem Aufkochen in den Sirup legen. So zieht er die besten Aromen aus der Wurzel. Der Sirup wird sich durch eine intensive, aber niemals vulgäre Ingwernote auszeichnen.

Zubereitung

Den Zucker in einem Pfännchen mit dem Wasser auflösen, zu Sirup kochen und das Stück frischen, geschälten und gescheibelten Ingwer hineinlegen. *Diese Variante wird am 16.2.16 zum Zuge kommen.*

Oder: Den eingemachten Ingwer zerstückeln und samt Zuckersirup zur heissen Flüssigkeit geben.

Oder: Den kandierte Ingwer in kleine Würfelchen schneiden und in die heisse Flüssigkeit geben.

Zugedeckt zur Seite stellen, abkalteln lassen und abpassieren.

Zubereitung

Die Ananas mit zwei waagrechten Schnitten oben und unten von Stumpf und Schopf befreien.

Die Haut von oben nach unten mit einem biegsamen, sehr scharfen Messer streifenweise wegschneiden.

Die verbleibenden braunen Vertiefungen mit einem spitzen Messerchen entfernen.

Die Ananas quer legen und Tranchen von fünf Millimeter Dicke schneiden.

Auf einer Platte auslegen und mit der Zitronenschale bestreuen.

Den Sirup mit dem Zitronensaft «auffrischen» und die Ananatranchen überträufeln.

Mit einem Hauch frischem Pfeffer überpudern und alles eiskalt stellen.
