

**Hobbyköche „Freiämter Chuchi“
Montag, 19. Juni 2017**



Menue „Sommertraum“

**Cantadou Kräuterschaum mit Tomatenchutney
(Amuse bouche)**



Salatteller mit Zitrusfrüchten und Entenbrust



**Kalbsinvoltini mit Rohschinken
Zucchetti-Risotto mit Taleggio**



Erdbeer-Tiramisu



FESTTAGSREZEPT À LA PROVENCE

Cantadou Kräuterschaum mit Tomatenchutney

125g	Cantadou Basilikum & Schnittlauch
0.5dl	Milch
2dl	Rahm
500g	Tomaten
150g	Zwiebeln
2EL	Olivenöl
1/2	Chilischote, ohne Kerne
4	Nelken
1dl	Rotweinessig
100g	Rohrzucker
	Salz

Cantadou mit der Milch glatt rühren. Rahm aufschlagen, um die Cantadou-Masse heben.
Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und im Olivenöl glasig dünsten. Tomatenwürfel, gehackte Chilischote, Nelken, Essig und Zucker dazugeben. 20 Minuten offen köcheln. Chutney auskühlen lassen, salzen und Nelken entnehmen. Creme und Chutney mit einem Löffel abwechselnd in Gläser füllen - mit Schnittlauch dekorieren.

GEWINNE
40x
6 Apéro-Gläser 

Jetzt mitmachen auf
www.cantadou.ch



Jahreszeitlicher Salatteller mit Zitrusfrüchten und Entenbrust

Zubereitung:

Die Blattsalate putzen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Die Orangen und Grapefruit filetieren, dabei darauf achten, dass keine weiße Haut mehr an den Filets ist.

Die Entenbrust würzen und in etwas Öl zart rosa anbraten. Das Fleisch kurze Zeit ruhen lassen und in Scheiben schneiden. *56 Grad*

Aus den übrigen Zutaten ein Dressing aufschlagen.

Die Blattsalate auf einen Teller anrichten, die Filets dekorativ darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Die Entenbrustscheiben fächerartig an den Salat legen.



Zutaten: (4 Personen)

1	Orange
1	Grapefruit
100 g	Entenbrust
1 EL	Himbeeressig
1 EL	Honig
1 EL	warmes Wasser
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Kalbsinvoltini mit Rohschinken

(für 4 Personen)

Involtini

8 dünn geschnittene Kalbsschnitzel

8 Tranchen Rohschinken

1 Cantadou mit Kräutern

Je 1 Esslöffel Peterli und Basilikum untermischen

Kalbsschnitzel dünn klopfen und einseitig mit Fleischgewürz würzen.

Peterli und Basilikum unter den Cantadou mischen und die Masse anschliessend auf dem Kalbsschnitzel verteilen. Rohschinken darauf legen und einrollen, mit Zahnstocher fixieren.

Die Röllchen anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 75° vorheizen und einen Pyrex-Bräter mitwärmen. Das Fleisch auf den vorgewärmten Bräter geben und im Ofen ca. 45 min ziehen lassen.

Sauce

2 Schalotten, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Esslöffel Bratbutter

1 dl Noilly Prat

1 dl Weisswein

2 dl Fleischbouillon

2 dl Rahm

Schalotten in der Butter andünsten, den gehackten Knoblauch kurz mitdünsten. Mit Noilly Prat und Weisswein ablöschen, einreduzieren. Bouillon begeben und auf ca. die Hälfte einkochen lassen. Zuletzt den Rahm zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und noch etwas einkochen lassen.

Anschliessend die **Sauce über das Fleisch giessen und im Backofen mitköcheln** lassen.



Zucchini-Risotto mit Taleggio

Für 4 Personen als Mahlzeit

Wie viele berühmte italienische Käse stammt der Taleggio aus der Lombardei. Er ist in der Konsistenz weich, vollreif fast flüssig, gehaltvoll im Aroma und passt sehr gut zu Pasta- und Risottogerichten. Ersetzt werden kann er durch Raclettekäse oder – etwas würziger – Reblochon oder einen Tomme de Savoie.

je 3 mittlere gelbe und grüne Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
¾ Bund Thymian
6 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
25 g Butter
200 g Risottoreis
1½ dl Weisswein
ca. 6 dl Gemüsebouillon
100 g Taleggio
4 Esslöffel Rahm
40 g geriebener Parmesan

➊ Die Enden der Zucchini entfernen, die Früchte ungeschält der Länge nach vierteln und in ½ cm dicke Scheibchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün fein hacken. 4 Thymianzweige für die Garnitur beiseitelegen. Restlichen Thymian abzupfen und hacken.

➋ In einer Bratpfanne ½ des Olivenöls (3 Esslöffel) erhitzen. Darin die Zucchini sowie ½ des Thymians und der Frühlingszwiebeln 3–4 Minuten kräftig anbraten; sie dürfen dabei etwas Farbe annehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in der Pfanne beiseitestellen.

➌ In einer mittleren Pfanne das restliche Olivenöl sowie die Butter erhitzen. Die restlichen Frühlingszwiebeln und den Thymian darin andünsten. Den Reis beifügen und kurz mitrösten, bis die Körner mit Fett überzogen sind. Etwa ⅓ der Zucchini beifügen, alles gut mischen und den Weisswein dazugiessen. Unter Rühren einkochen lassen. Dann knapp 4 dl Bouillon dazugiessen und unter Weiterrühren vom Reis aufnehmen lassen.

➍ Inzwischen den Taleggio entrinden und in kleine Würfelchen schneiden.

➎ Die restliche Bouillon zum Reis geben und alles noch so lange kochen lassen, bis der Risotto bissfest ist; er soll leicht suppig in der Konsistenz sein. Dann den Rahm, den Taleggio und den Parmesan untermischen und den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt noch 3 Minuten ruhen lassen, damit der Käse sich mit dem Reis verbinden kann.

➏ Inzwischen die verbliebenen Zucchini in der Bratpfanne nochmals kräftig erhitzen. Den Risotto in tiefen Tellern anrichten, die Zucchini darauf verteilen und mit den beiseitegelegten Thymianzweigen garnieren.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 1 dl Weisswein verwenden.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch ½ dl Weisswein verwenden.

Pro Portion 15 g Eiweiss,
 34 g Fett, 45 g Kohlenhydrate;
 586 kKalorien oder 2451 kJoule

Purinarm

ERDBEER TIRAMISU

ZUTATEN

1	kg	Erdbeeren
1	Pack.	Loeffelbisquit
500	g	Mascarpone
500	g	Joghurt
100	ml	Grand marnier
1	l	Orangensaft
3	El.	(-4) Zucker
1	Tl.	Zimt, ca.
4	El.	Geröstete Mandelblättchen, ca.
2	El.	Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Löffelbiscuits in eine flache Form legen und mit Orangensaft und Grand Marnier tränken.

Erdbeeren putzen, waschen und vierteln. Mit etwas Zucker und Zitronensaft die Erdbeeren abschmecken und anschliessend auf die Löffelbiscuits geben.

Mascarpone mit Joghurt, etwas Zucker und Zimt verrühren und mit einem Schuss Grand Marnier abschmecken.

Die Masse auf die Erdbeeren geben und das Tiramisu 2 Stunden kühl stellen.

Mit Mandelblättchen bestreut servieren.
