



Hobby Köche Obstalden

30. April 2018

Ruedi Pfiffner

Frühlingsalat mit Babygemüse

Rosmarin-Poulet Brüstchen im Speckmantel
mit Ofenkartoffeln

Mango-Limetten-Creme mit Kokosmilch



Frühlingsalat mit Babygemüse



Zutaten für 4 Personen

4-6 Stk.	kleine Rübli
4-6 Stk	kleine Gurken
8 Stk.	Cherrytomaten
1 Stk.	Apfel, Gala
4 Stk.	Junge Salate
6 Esslöffel	Himbeer- Balsamico
4 Esslöffel	Olivenöl

Salz (Herbamare), schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Rübli, Gurken in kleine Scheiben schneiden, Cherrytomaten in kleine Schnitze und Äpfel in kleine Würfel schneiden
2. Salat abzupfen / rüsten
3. Sauce zubereiten
4. Alles mischen und in kleinen Schalen servieren

Rosmarin-Poulet Brüstchen im Speckmantel mit Ofenkartoffeln



Zutaten für 4 Personen

- 4 Zweige Rosmarin
- 4 Pouletbrüstchen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 8 magere Scheiben Bratspeck
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Tomatenpüree
- 2 dl Weisswein
- 2 dl Hühnerbouillon
- 3-4 Esslöffel Sojasauce
- 150g Crème fraîche
- 12 Stk. kleine Kartoffeln

Zubereitung (ca. 35 Min.):

1. Backofen auf 160 Grad vorheizen und eine Platte miterwärmen
2. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und sehr fein hacken. Etwa $\frac{1}{4}$ des Rosmarins beiseitelegen. Die Pouletbrüstchen mit dem restlichen Rosmarin, Salz und Pfeffer beidseitig würzen. Jedes Pouletbrüstchen mit 2 Bratspeckscheiben umwickeln, dabei darauf achten, dass die Nahtstelle auf die untere Seite zu liegen kommt.
3. In einer Bratpfanne das Öl kräftig erhitzen. Die Pouletbrüstchen mit der Nahtstelle nach unten 2 Minuten anbraten, dann wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls 2 Minuten braten. Sofort in die Platte im Ofen legen und im 160 Grad heißen Ofen je nach Dicke der Brüstchen 12-15 Minuten fertigkochen.
4. Inzwischen im Bratensatz das Tomatenpüree sowie den beiseitegelegten Rosmarin kurz anrösten. Mit dem Weisswein, dem Bouillon und der Sojasauce ablöschen und die Sauce auf grossem Feuer auf 2 dl einkochen lassen. Zuletzt etwas Saucenflüssigkeit mit der Crème fraîche verrühren, zur restlichen Sauce geben und alles noch etwa 1 Minute lebhaft kochen lassen. Wenn nötig mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
5. Die Pouletbrüstchen aus dem Ofen nehmen, jedes leicht schräg in breite Scheiben schneiden, auf vorgeheizte Teller legen und mit der Sauce umgiessen, mit Rosmarinzeig verzieren. Ofenkartoffeln auf Teller anrichten, sofort servieren.

Ofenkartoffeln:

1. Kartoffeln in kleine Schnitze schneiden
2. In einer Schüssel mit Olivenöl und County Potato Gewürz mischen
3. Auf Backblech mit Backpapier verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 20 – 25 Min. Backen

Mango-Limetten-Creme mit Kokosmilch



Zutaten für 4 Personen

- 2 Limetten
- 1 grosse Reife Mango (oder eine Schale fertig geschnitten von Betty Bossi 300g)
- 200 g Kokosmilch
- 50 g Zucker
- 1 Prise Chilipulver
- 2 Teelöffel Butter
- 2 Teelöffel brauner Zucker
- 2 Esslöffel Kokosraspeln

Zubereitung (ca. 20 min.):

1. Die Schale der Limetten fein abreiben. Den Saft von 1 Limette auspressen. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden.
2. Das Mangofleisch mit dem Limettensaft, der Kokosmilch und dem Zucker fein pürieren. Die Creme mit der Limettenschale und dem Chilipulver würzen. In Dessertschälchen füllen und bis zum Servieren kühl stellen.
3. In einer kleinen Bratpfanne die Butter mit dem Zucker schmelzen lassen, die Kokosraspeln dazu rühren und bei mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb braten. Die Kokosraspel abkühlen lassen.
4. Zum Servieren die Kokosraspel auf die Mangocreme geben. Mit Limettenschale verzieren.

En Guete wünscht dä Bödelirüedu !