



Hobby-Köche Obstalden

Kochabend vom 31. Oktober 2016

Regie: Matthias Güdel

Thema: 3 heiße Speisen

Vorspeise:

Rotkrautsuppe mit Frischkäse-Baquettes

Hauptgang:

Geschnetzeltes mit Sesam und gebratenem
Basmati-Reis

Dessert:

Trauben- Clafoutis

Rotkrautsuppe mit Frischkäse-Baguette

(Vor- und Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten)

Zutaten für 4 Personen:

1 Rote Zwiebel
500 g Rotkabis
1 Birne
1 EL Rapsöl
1 dl Rotwein
9 dl Gemüsebouillon
2 EL Apfelessig
Salz und Pfeffer nach Bedarf

30 g Baumnusskerne
100 g Doppelrahmfrischkäse
Salz und Pfeffer nach Bedarf
100 g Baguettes

1. Zwiebel hacken, Rotkabis und Birnen fein hobeln. Öl in grosser Pfanne erwärmen, Zwiebeln andämpfen. Rotkabis und Birne begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen.

2. Wein dazu giessen, vollständig einkochen. Bouillon und Essig begeben, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Suppe pürieren, würzen.

3. Frischkäse-Baguettes: Nusskerne grob hacken, mit dem Frischkäse verrühren, würzen. Baguette in dünne Scheiben schneiden, leicht toasten. Frischkäse darauf verteilen, zu der Suppe servieren.

TIPP: Baumnüsse durch Haselnüsse ersetzen.

Geschnetzeltes mit Sesam und gebratenem Basmatireis

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Zutaten für 4 Personen:

Oel zum Braten

600 g geschnetzeltes Schweinefleisch

½ TL Salz

Wenig Pfeffer

3 Bundzwiebeln

1 roter Peperoncini

200 g Mungbohnsprossen

4 EL Sojasauce

4 EL Wasser

20 g Sesam

1. Oel im Wok oder einer weiten Bratpfanne erhitzen. Fleisch portionenweise je 4 Min. anbraten, herausnehmen, würzen.

2. Bundzwiebeln fein hacken, Grün in Ringe schneiden und separat beiseite stellen. Peperoncini entkernen, in Ringe schneiden. Wenig Oel in derselben Pfanne erhitzen, Bundzwiebeln, Peperoncini ca. 2 Min. rührbraten. Sojasauce und Wasser begeben, zugedeckt ca. 2 Min. köcheln.

3. Sesam rösten, mit beiseitigem Zwiebelgrün, Mungbohnsprossen und Fleisch begeben, mischen, nur noch heiss werden lassen.

Dazu Basmatireis gemäss Zubereitungsinfo kochen und am Schluss mit Oel kurz braten.

TIPP: Schweinefleisch durch Pouletfleisch ersetzen.

Trauben-Clafoutis

Vor- und Zubereitungszeit: 20 Min., backen ca. 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

200 g Halbweissbrot
2 Eier
3 Eigelbe
6 EL Puderzucker
2 EL heisses Wasser
180 g Dessert Extrafin (Sauermilch)
1 EL Maizena
3 Eiweisse
1 Prise Salz
400 g blaue und weisse Trauben
Wenig Puderzucker

1. Brot in Stücke schneiden, in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten, in 4 ofenfeste Portionenförmchen (je ca. 3 dl) verteilen.

2. Ei, Eigelb, Puderzucker und Wasser mit dem Schwingbesen des Handrührgerätes ca. 5 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist. Die Hälfte der Sauermilch und das Maizena gut verrühren, unter die Eimasse rühren.

3. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, mit dem Gummischaber sorgfältig unter die Masse ziehen, auf den Brotstücken verteilen, Trauben darauf geben.

Backen: ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Clafoutis herausnehmen, mit Puderzucker bestäuben. Restliche Sauermilch dazu servieren.

TIPP: Trauben durch Mirabellen oder Kirschen ersetzen.

E Guete !!!

Amden, 30. Oktober 2016/mg