

Hobby Köche Obstalden

28.5.2018

Franz Leupi

Avocado - Tomaten - Mozzarella - Salat
Poulet - Curry - Pot
Mango - Erdbeerlassi

Avocado - Tomaten - Mozzarella - Salat

Zutaten für 6 Personen

Zubereitung ca. 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

3 Avocado(s)
750 g Tomaten
3 Mozzarella
3 kl. Bund Basilikum
Salz
Pfeffer
Olivenöl
Aceto balsamico



Zubereitung

Die Avocado schälen und entsteinen. Zusammen mit dem Mozzarella in Würfel schneiden. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und Scheiben halbieren. Basilikum klein schneiden. Alles in einer Schüssel miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Aceto balsamico abschmecken.

Poulet-Curry-Pot

Zutaten für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Min.

Olivenöl oder Bratfett zum Braten
500 g Chinakohl, halbiert, in feinen Streifen
2 EL rote Currypaste
2 EL Sojasauce
2 ½ dl Kokosmilch
2 dl Hünerebouillon

300 g Pouletbrüstli, in ca. 5 mm breite Streifen



Zubereitung

Wenig Öl oder Bratfett in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen.
Poulet portionenweise ca. 4 Min. rührbraten, herausnehmen, Bratfett auf tupfen.
In derselben Pfanne wenig Öl begeben, Chinakohl ca. 2 Min. rührbraten.
Currypaste und alle Zutaten bis und mit Bouillon begeben.
Ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln.

Teigwaren Kochen

Teigwaren im Salzwasser al dente kochen, abtropfen.
Teigwaren mit dem Poulet mischen.

Mango - Erdbeer - Lassi

Zutaten für 2 Personen

Zubereiten: ca. 20 Min.

100 g Erdbeeren
1 EL Puderzucker
1 Zitrone, nur Saft

1 Dose Mangoscheiben ca. 250g
180 g Magerjogurt, Nature
2 EL Puderzucker
¼ TL Ingwerpulver
6 Eiswürfel



Zubereitung

Erdbeeren in Stücke schneiden.

Mit Zucker und 1 TL Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben.

Fein pürieren.

Mangoscheiben abtropfen, in grobe Stücke schneiden.

Mit Jogurt, Zucker, Ingwer, restlichem Zitronensaft und den Eiswürfeln
in ein zweites hohes Gefäß geben.

Fein pürieren.

Zuerst Erdbeercoulis in Gläser verteilen.

Mango - Lassi darüber giessen.

Sofort servieren.