



Chochete vom 11.01.2018

nach Rezept von Kurt





Vorspeise 1: Quinoa-Lauchsuppe



Zutaten für 4 Personen

1	Zwiebel, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 EL	Butter
200 g	Lauch gerüstet, fein geschnitten kalt ab gespült
½ l	Gemüsebouillon
250 g	Poulet Filets in 1-2cm grossen Stücken
	Salz, Pfeffer, Curry
½	Bio-Zitrone, abgeriebene Schale

Zubereitung:

- 1 Zwiebeln und Knoblauch in der Butter andampfen.
Lauch und Quinoa mitdämpfen, mit der Bouillon ablöschen,
aufkochen und bei kleiner Hitze und unter gelegentlichem
Rühren 15-20 Minuten kochen.
- 2 Poulet würzen, beifügen und 5-8 Minuten garziehen lassen,
aber nicht kochen.
Zitronenschale und -Saft beifügen, abschmecken.

Anrichten:

Die Suppe in vorgewärmten Schalen servieren.



Vorspeise 2: Nüsslalat mit Ei



Zutaten für 4 Personen

ca 300g Nüsslalat fertig gewaschen
2 Eier, hartgekocht
evt 1 kleine Zwiebel
Dressing nach belieben

Anrichten:

Nüsslalat auf Salatteller verteilen und mit den in Scheiben oder Würfel geschnitten Eiern und wer es mag, den in feine Ringe geschnittene Zwiebel, garnieren.



Hauptspeise:
**Whisky-Risotto mit Rindfleischwürfeln und
Caramelisierten Rüebliwürfel**



Zutaten für 4 Personen

1	Zwiebel fein gehackt
1	Knoblauchzehe fein gehackt
3	Rüebli
2 EL	Zucker
1 dl	Wasser
1 dl	Gemüsebouillon
400 g	Rindshuft gewürfelt
300 g	Risotto-Reis, z.C. Carnaroli
1 EL	Bratbutter oder Bratcreme
2 dl	Weisswein oder Gemüsebouillon
ca 7dl	Gemüsebouillon
3-4 EL	Whisky
50 g	geriebener Sbrinz, nach Belieben
2 EL	Schnittlauch feingeschnitten
	Salz, Pfeffer, Chilliflocken
	Butter

Zubereiten:

1 Whisky-Risotto:

Zwiebeln und Knoblauch in der Butter andämpfen. Reis beifügen, mitdünsten, bis er glasig ist. Mit dem Wein ablöschen, Flüssigkeit einkochen. Nach und nach Bouillon dazu giessen, unter häufigem Rühren ca. 15 Min. zu einem Risotto kochen.

2 Karamellierte Rüebliwürfel:

Zucker und Wasser in einer Pfanne karamellisieren. Rüebli beifügen, kurz mischen. Mit der Bouillon ablöschen, knapp weich kochen. Mit Butter verfeinern, würzen.

3 Rindfleischwürfel:

Fleisch portionenweise in der heissen Bratbutter rundum 3-4-Min. braten, herausnehmen, würze, kurz warm stellen.

Anrichten:

Den Risotto mit Whisky und ev. Sbrinz verfeinern, würzen, in vorgewärmte Teller verteilen, Rüebli und Rindfleischwürfel darauf anrichten, mit Schnittlauch garnieren.

Tipp

Rüebli durch Sellerie, Bierrettich oder Randen ersetzen.



Dessert: Whisky-Dattel-Kuchen



Zutaten für 4 Personen

150 g	Datteln
4 EL	Whisky
150 g	Butter
250 g	dunkle Schokolade gehackt ca 75% Kakao-Anteil
100 g	Rohzucker
1 Msp	Backpulver
1 EL	Kakaopulver
1-2	Datteln, in Scheiben oder ge- würfelt zum garnieren

Springform von 22 – 24cm
Backpapier für die Form
Butter für den Formenrand

Zubereiten:

- 1** Die Datteln mit dem Whisky mischen, zugedeckt 1 Stunde marinieren.
- 2** Die Butter in einer Pfanne schmelzen Schokolade beifügen, unter gelegentlichem Rühren ebenfalls schmelzen lassen. Rohzucker und Eier darunter rühren. Mandeln, Backpulver und die marinierten Dattel daruntermischen, in die vorbereitete Form füllen und in der unteren Hälfte des auf 170°C vorgeheizten Ofen 25-30 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Anrichten:

Vor dem Servieren den Kuchen mit Kakaopulver bestäuben, in Stücke schneiden und mit Datteln garniert servieren.

Tipp:

- Nach Belieben mit einem Klacks Crème fraîche oder einer Kugel Vanilleglace servieren
- Zusätzlich mit Whisky beträufeln
- Der Kuchen lässt sich eingepackt 5-6 Tage im Kühlschrank aufbewahren