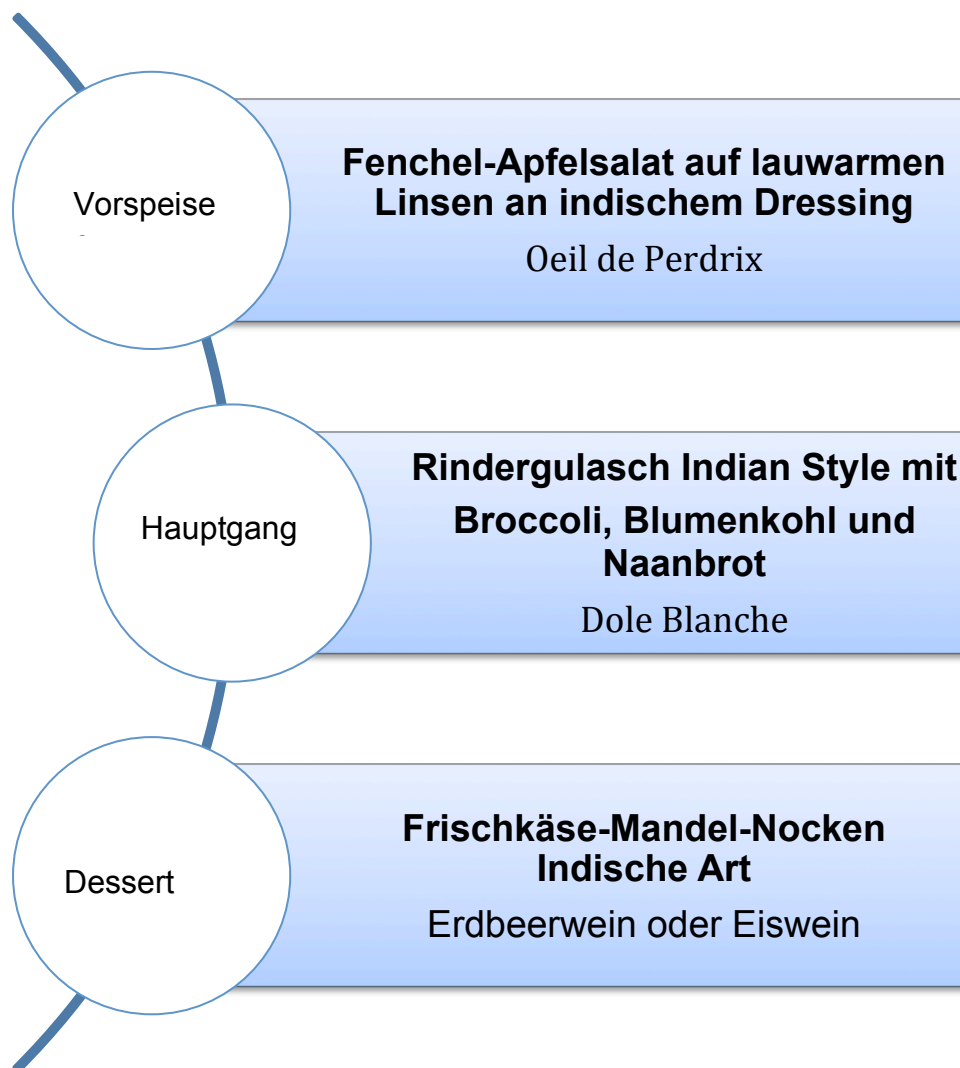




## Chochete vom 24.01.2019

nach Rezept von Stephan





**Vorspeise :**  
**Fenchel-Apfelsalat mit lauwarmen Linsen  
an indischem Dressing**



### Zutaten für 4 Personen

#### Indisches Dressing:

4 TL	Currypulver
4 EL	Sojasauce
2 MS	Cayennepfeffer
1-2 MS	Muskatnuss gemahlen
1-2 MS	Ingwerpulver
1-2 MS	Zitronengras-Pulver
8 EL	Pflanzenöl (z.B. Raps)
1 EL	Butter

#### Salat:

150 g	rote Linsen
1 Stk	Frühlingszwiebel
1-2 Stk	Fenchelknollen
1-2 Stk	Aepfel rot
100 g	Hirtenkäse
	Peperoncini-Schoten klein
	Bouillon
	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Linsen in reichlich Bouillon aufkochen und bei mittlerer Hitze kochen, bis sie noch etwas bissfest sind (ca 10 Min.), Dabei nach ca 5 Minuten Kochzeit ca 2-3 TL Currypulver mit ins Kochwasser geben. Nach Ende der Kochzeit abgiessen und abkühlen lassen. Fenchelknollen putzen, das Fenchelgrün beiseite legen. Äpfel entkernen, jedoch nicht schälen. Fenchel und Äpfel mit dem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Mit Zitronensaft beträufeln, damit die Streifen nicht „anlaufen“. Frühlingszwiebel ebenfalls fein schneiden.

Für das Dressing 1 TL Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, 4 TL Currypulver dazugeben und andünsten und etwas abkühlen lassen, mit der Sojasauce und dem Öl vermischen und nach und nach die übrigen Zutaten dazu geben und gut verrühren. Etwas vom Dressing zur Seite legen um später über das Gericht zu träufeln. Das restliche Dressing nun über die Fenchel- und Apfelstreifen giessen, Frühlingszwiebeln dazu geben, das Ganze gut vermengen, und ziehen lassen. Nach belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Linsen nach eigenem Geschmack abschmecken.

### **Anrichten:**

Mit den lauwarmen Linsen ein „Bett“ auf einem Teller anrichten, den Fenchel-Apfelsalat auf dem Linsen-Bett anrichten, Hirtenkäse zerbröseln und über den Salat „streuen“, Peperoncini in feine Streifen schneiden, ebenfalls über den Salat „streuen“. Das Gericht mit dem Dressing beträufeln. Zur Dekoration das Fenchelgrün zupfen und die Teller mit Fenchelgrün ausdekorieren und am Tellerrand noch etwas Curry- und Cayennepulver anstreuen zur Dekoration.



**Hauptspeise:**  
**Rindergulasch Indian Style mit Broccoli, Blumenkohl  
und Naan-Brot**



### Zutaten für 4 Personen

#### Gulasch:

- 400-500 g Gulasch vom Rind, mundgerecht
- 50 g Butterschmalz
- 3 Stk Chillischoten grün
- 5 Stk Knoblauchzehen
- 1 EL Kreuzkümmel gemahlen
- 2 EL Pfeffer schwarz gemahlen
- 1 TL Kurkuma gemahlen
- 1 TL Senfpulver oder Senfsamen gemörsert
- 1 TL Paprikapulver scharf
- 1 TL Piment
- 3 Stk Kardamomkapseln
- 1 Stk Zwiebel gross
- 1 Stk Ingwer frisch gerieben
- Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Currypulver

#### Gemüse:

- je 1 Stk Broccoli und Blumenkohl, mittl. Grösse
- Mandelblättchen
- Salz für Wasser
- Butterschmalz zum anbraten

#### Naan-Brot:

- 250 g Mehl
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- 1 EL Öl
- 1 TL Backpulver
- 75 g Naturejoghurt
- 125 ml Milch

- Wasabinüsse
- Rote Chillischoten
- Bananenblätter
- Petersilie

# Chochclub Pfanneschmöcker

www.pfanneschmöcker.ch



## **Zubereitung:**

### Gulasch:

Alle Gewürze mischen und in das Fleisch einkneten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chillischoten entkernen und in Streifen schneiden. Die gehackte Zwiebel in Butterschmalz andünsten, dann Knoblauch und Chillistreifen dazugeben. Den geriebenen Ingwer und die Kardamomkapseln dazu geben und mit andünsten. Jetzt das Fleisch dazu geben und anbraten. Mit Wasser angießen (ca. 1 Tasse) und im Schnellkochtopf ca 30 Minuten auf mittlerer Stufe garen. Zum Schluss mit etwas Tomatenmark und evtl. etwas Currypulver abschmecken.

### Gemüse:

Broccoli und Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Stiele kreuzweise einschneiden und anschliessend in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Kurz vor dem Anrichten Bratpfanne aufsetzen, Butter und Mandelblättchen erhitzen. Broccoli und Blumenkohl dazugeben, mit Currypulver bestreuen und durchschwenken. Bei Bedarf noch etwas mehr Butter dazugeben.

### Naan-Brot:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Löffel oder Kelle grob vermischen und dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Diesen nun in 6 gleiche Teile teilen und zu Kugeln formen. Jede Kugel nun zu einem Teigfladen ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen (trocken), bis es zu rauchen beginnt. Dann die Teigfladen darin (ohne Zugabe von Fett) von beiden Seiten je 1 – 2 Minuten ausbacken.

## **Anrichten:**

Bananenblätter auf die richtige Grösse zuschneiden, unter fliessend kaltem Wasser waschen. Bananenblatt pro Portion in z.B. eine Suppentasse legen. Nun das Fleisch in die Suppentasse mit dem Bananenblatt geben und die Tasse auf einen Teller etwas ausserhalb der Mitte stellen.

Broccoli und Blumenkohl frisch aus der Pfanne daneben anrichten, die Naanbrotfladen etwas zerreißen oder zerschneiden und adrett daneben anrichten.

Wasabinüsse hacken und zur Dekoration über Fleisch und Gemüse streuen, Chillschoten in Streifen schneiden und ebenfalls zur Dekoration über das Gericht geben. Am Schluss den Teller noch mit einem Petersiliensträusschen fertig dekorieren, wer will kann auch noch mit Paprika- und Currypulver auf dem Teller Akzente setzen.



## Dessert:

### Frischkäse-Mandel-Nocken nach indischer Art



#### Zutaten für 4 Personen

400 g	Paneer (indischer Frischkäse) <b>besser z.B. mit Philadelphia, da der Paneer sehr schwer mixbar ist.</b>
2 Stk	Eiweiss frisch
2 TL	Zitronenschale
1 Stk	Vanilleschote, Mark
5 EL	Zucker
	Salz
	Safrahnpulver
200 g	Schlagrahm
100 g	Pistazienkerne fein gehackt
100 g	Mandeln ganz, geschält
	flüssiger Honig
	Minzenblätter für Deko

#### Zubereitung:

1 Messerspitze Safranpulver mit 1-2 EL kochendem Wasser verrühren. Für den den Schaum (Mousse) den Paneer zerbröseln und mit dem Stabmixer fein pürieren, dann mit dem Safranwasser, der Zitronenschale und dem Vanillemark glattrühren. Das Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen und anschliessend unter die Käsemasse heben. Abgedeckt ca 1 Stunde kalt stellen. Den Rahm schlagen und kalt stellen, oder einen Rahmbläser verwenden. (Rahm zuckern oder nicht, je nach Geschmack)

2 Messerspitzen Safranpulver in 3-4 EL kochendem Wasser auflösen und in einer Schale mit den geschälten Mandeln mischen. Ca. 10 Minuten ziehen und auskühlen lassen, am besten im Kühlschrank.

#### Anrichten:

Mit zwei angefeuchteten Esslöffeln grosse Nocken aus der Paneermasse stechen und auf den Dessertellern anrichten. Jede Nocke mit einer dicken Schicht Schlagrahm „aufdoppeln“. Dekorieren mit den Safran-Mandeln und den gehackten Pistazien. Etwas flüssigen Honig darüber geben und den Teller mit Minzenblatt fertig dekorieren.