

## **Menu**

### **Montag, 27. August 2018**

#### **Gazpacho (Kalte spanische Tomaten-Gurkensuppe)**

\*\*\*

#### **Sommersalat mit Speck und Ei und Knoblauchcroûtons**

\*\*\*

#### **Gefüllte Auberginen nach ägyptischer Art Bulghur**

\*\*\*

#### **Zwetschkuchen mit Streusel**

#### **Tips:**

- Gazpacho wird auch spanische Salatsuppe genannt und ist eine erfrischende Vorspeise im Sommer wenn die entsprechenden Gemüse richtig reif und geschmackvoll sind
- für gelben Gazpacho werden gelbe Peperoni und gelbe Tomaten verwendet und der Tomatensaft durch Bouillon ersetzt
- für grünen Gazpacho verwendet man Gurken mit grünen Peperoni, 3 Bundzwiebeln, 1 Bund grossblättriger Petersilie, 1 kleinen Eisbergsalat, 50 g gemahlene Mandeln, 3 dl Bouillon, 1 TL Honig, 1 dl Öl und etwas Salz, alles wird zusammen püriert
- Bulgur wird hauptsächlich aus Hartweizengrieß hergestellt. Dieser wird zunächst eingeweicht und anschließend dampfgegart. Nach dem Trocknen wird er dann in unterschiedliche Feinheitsgrade gemahlen. Da der Weizengrieß bereits bei der Herstellung gedämpft wird, muss er nur noch kurz in Wasser geköchelt werden.
- Bulgur eignet sich sehr gut auch als Salat mit Tomaten, Gurken oder anderem Gemüse

## Gazpacho (Kalte spanische Tomaten-Gurkensuppe)

Für 6-8 Portionen

- |   |   |
|---|---|
| 2 mittelgrosse Freilandgurken                       | schälen, längs halbieren, entkernen und klein schneiden   |
| 1-1,2 kg reife rote Tomaten                         | kreuzweise einschneiden, kurz in siedendes Wasser tauchen, enthäuten, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. |
| 1-2 rote Peperoni                                   | halbieren, Samen und weisse Häutchen entfernen, in Würfel schneiden.  |
| 1 Bundzwiebel                                       | schälen und hacken  |
| ½ Bund glattblättrige Petersilie                    | hacken  |
| 1 kleine Peperoncini<br>oder einige Tropfen Tabasco | halbieren und entkernen   |
- Gurken, Tomaten, Peperoni, Zwiebeln, Petersilie und Peperoncini oder Tabasco pürieren.
- |                        |   |
|------------------------|---|
| Bratbutter             | in einer Bratpfanne erhitzen  |
| 50 g Weissbrotscheiben | ohne Rinde in Bratbutter unter Wenden golden braten, auskühlen lassen |
- 2 dl Tomatensaft und das ausgekühlte Brot beifügen, mixen
- 3 EL Rotweinessig  
1 TL Honig  
3 EL Öl  
2 TL Meersalz                      würzen  
Die Suppe zugedeckt ca. 2 Stunden kühl stellen
- 1-2 dl Bouillon, kalt                      nach Bedarf die Suppe damit verdünnen
- 50 g Salzmandeln  
½ Bund Basilikum, fein geschnitten

**Anrichten:** Die Suppe in Gläser oder Schüsselchen verteilen. Mandeln und Basilikum darüber streuen

*(Rezept von Swissmilk)*

## Sommersalat mit Speck und Ei und Knoblauchcroûtons

für 4 – 6 Personen

ca. 200 g gemischter grüner Salat (Kopfsalat, Endivien, Rucola, Nüsslisalat, Spinat, etc.)

- 4 mittelgrosse Tomaten in kleinen Schnitzen
- 1 kleine Gurke, schälen, längs halbieren, in Scheiben schneiden
- 4 Radiesli in Scheibchen schneiden
- 4 gekochte Eier, in Viertel geschnitten
- 100 g Speckstreifchen, knusprig gebraten

### Sauce:

- 3 – 4 EL roter und weisser Balsamicoessig  
(oder Apfelessig)
- 5 – 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen  
die vorbereiteten Salate in der Sauce mischen

- 50 g Pinienkerne,
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Peterli

ohne Fett in einer Bratpfanne geröstet  
fein geschnitten  
fein geschnitten  
über den Salat streuen

### Knoblauchcroûtons

2 – 4 Scheiben Weissbrot in kleine Würfel schneiden

- 2 EL Butter in einer Bratpfanne schmelzen
- 1 Knoblauchzehe geschält, halbiert
- zusammen mit den Brotwürfelchen in die Butter geben und knusprig hellbraun braten

Auskühlen lassen, über den angerichteten Salat streuen

### Bulghur

für 4 Personen

150 g Bulghur in der doppelten Menge Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten auf kleinster Flamme köcheln oder quellen.  
Nach Belieben kann etwas Butter oder Olivenöl untergerührt werden

## Gefüllte Auberginen nach ägyptischer Art

für 4 Personen

- 200 g Pouletbrust in sehr kleine Würfel schneiden
- Salz, Pfeffer  
1 TL gemahlener Koriander  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel mit dem Fleisch mischen und kühl stellen
- 4 mittelgrosse Auberginen längs halbieren, die Schnittflächen mit wenig Olivenöl bestreichen  
Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Auberginen mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen.  
Bei 200 Grad im Backofen (Umluft 180 Grad) ca. 20 Minuten schmoren, bis das Auberginenfleisch weich ist.
- 1 – 2 EL Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, das Pouletfleisch darin anbraten, aus der Pfanne nehmen.
- 1 rote Peperoni waschen, entkernen, klein würfeln
- 1 grosse Zwiebel schälen, klein hacken  
zusammen mit den Peperoniwürfeln im Bratenfond bei kleiner Hitze 5 – 7 Minuten garen.
- 1 grosse, reife Tomate geschält\* in kleine Würfel schneiden, zugeben, mitschmoren
- Das Auberginenfleisch mit einem Löffel aus der Schale schaben ohne die Schalen zu verletzen. Das Auberginenfleisch klein würfeln, mit dem Tomatengemüse und dem Pouletfleisch mischen.
- 2 Knoblauchzehen dazupressen, untermischen  
2 EL gehackte glatte Petersilie fein schneiden, dazu mischen
- Salz und Pfeffer würzen

Die Auberginen damit füllen und bei Oberhitze im Ofen 10 Minuten gratinieren.

\*Tomaten schälen:

die Tomaten auf der Oberseite kreuzweise einschneiden, kurz in siedendes Wasser geben, mit einer Gabel herausnehmen und die Haut abziehen, den Stielansatz ausschneiden.

*Rezept: Marianne Kaltenbach – meine Mittelmeerküche*

## Zwetschkuchen mit Streusel

für eine Springform 24- 26 Durchmesser

Den Boden der Springform mit Backpapier belegen

Butter und Mehl für die Form den Rand der Springform ausbuttern und mit Mehl bestäuben

### Streusel:

30 g Halbweissmehl

wenig Zimt

30 g Zucker

½ Päckli Vanillezucker

20 g Butter, kalt

alles zusammenmischen

in kleine Stücke schneiden, zugeben und alles zwischen den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben, kalt stellen

### Teig:

250 g Butter, weich

mit dem Handrührgerät rühren bis sich Spitzen bilden

250 g Zucker

zugeben,iterrühren

4 Eier

einzeln zu der Masse geben,iterrühren

300 g Halbweissmehl

dazusieben,

150 g gemahlene Haselnüsse

wenig abgeriebene Zitronenschale

2 TL Backpulver

alles zugeben und darunterrühren

Den Teig in die vorbereitete Springform geben und glatt streichen

600 g Zwetschgen

waschen, halbieren, entsteinen, vierteln und leicht überlappend auf dem Teig verteilen

In der unteren Ofenhälfte bei 200 Grad (Umluft ca. 180 Grad) 50 bis 60 Minuten backen.

Nach 50 Minuten Backzeit den Streusel über die Zwetschgen verteilen und weitere 10 Minuten fertigbacken. Der Streusel sollte leicht Farbe annehmen.

Nadelprobe machen: mit einem Holzstäbchen in den Kuchen stechen, wenn kein Teig am Spießchen mehr kleben bleibt, ist der Kuchen fertigbacken