

Menu

Montag, 17. Juni 2019

Gemischter Salat mit Radiesli, Rüepli und Erdbeeren

Grünes Thai-Curry mit Poulet und Gemüse und Kokosmilch

Basmatireis

Erdbeerdessert im Festtagskleid

Tips:

- Für das Thai-Curry kann jegliches Gemüse, je nach Saison, verwendet werden. Anstelle von grüner Currypaste kann auch rote Currypaste verwendet werden.
- Anstelle von Reis zum Thai-Curry können Reismudeln oder gewöhnliche Nudeln serviert werden.
- Das Eiweiss, das vom Dessert übrig bleibt kann für Meringue verwendet werden, siehe Rezept ganz unten.

Gemischter Salat mit Radiesli, Rübli und Erdbeeren

für 4 Personen

Pro Person ca. 50 – 80 g gemischte Salate: Spinat, Eichblatt, Löwenzahn, Castelfranco, Batavia etc.

Salate waschen und in mundgerechte Stücke teilen

Sauce:

1 Schalotte

schälen, fein hacken

½ Knoblauch

schälen, pressen

2 TL flüssiger Honig

2 EL weisser Balsamico Essig

4 – 5 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

alles zusammen in einer Schüssel gut verrühren

Die Blattsalate in tiefen Tellern anrichten.

1 Bund Radiesli

rüsten, waschen, in Scheiben schneiden

1 – 2 Rübli

schälen, ebenfalls mit dem Sparschäler lange Locken abschälen.

100 – 150 g Erdbeeren

waschen, rüsten und vierteln

Alles über den angerichteten Salat verteilen

Die Salatsauce gleichmässig darüber verteilen.

1 Bund Schnittlauch

fein schneiden, über die Salate streuen

Sofort servieren.

Grünes Thai-Curry mit Poulet und Gemüse

für 4 Personen

- 400 – 500 g Pouletbrust in Streifen schneiden
- 1 EL grüne Currypaste
4 EL Wasser
½ TL Maizena zu einer Marinade verrühren, mit dem Pouletfleisch mischen, mindestens 1 Stunde bei Raumtemperatur marinieren.
- 2 – 3 EL Öl (Erdnussöl) in einer weiten Pfanne oder einem Wok erhitzen
- 2 – 3 Frühlingszwiebeln waschen, rüsten, in grobe Stücke schneiden, andünsten
- 1 Stück Ingwer, ca. 2 cm schälen, fein hacken, mit der Zwiebel mitdünsten

500 g Gemüse*:

- Karotten, Stangensellerie, Peperoni,
kleine Maiskölbchen, Lauch, rüsten, waschen, in gleichmässig grosse, ca.
Kohlrabi, Spargeln fingerlange Stäbchen schneiden, in die Pfanne geben und unter stetem Rühren braten bis das Gemüse knackig gegart ist.

Während dem Rührbraten 1 EL grüne Currypaste zugeben

- 1 EL Sojasauce untermischen

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen.

Etwas Erdnussöl in eine Bratpfanne oder Wok geben, erhitzen.

Das Pouletfleisch in zwei oder mehreren Portionen rundherum kräftig anbraten, aus der Pfanne nehmen, zum Gemüse geben.

Wenn alles Poulet gebraten ist:

2 EL Currypaster bei kleiner Hitze im Bratensatz kurz rösten.

5 dl Kokosmilch ablöschen, aufkochen und etwas einkochen lassen
Das Gemüse und das Pouletfleisch in die Kokosmilch geben, alles noch einmal aufkochen und etwas ziehen lassen.

50 g Nüsse

(Cashew oder Erdnüsse) grob hacken, ohne Fett hellbraun rösten

Koriandergrün

beim Servieren darüber streuen

Basmati- oder Jasminreis

für 4 Personen

200 g Basmatireis mit kaltem Wasser abspülen bis das Wasser klar bleibt.

3 dl schwach gesalzenes Wasser aufkochen, den Reis zugeben, aufkochen, die Herdplatte auf die kleinste Stufe schalten, den Reis zugedeckt mindestens ¼ Stunde ziehen lassen. Erst danach den Decken abheben und den Reis mit einer Gabel auflockern.

Erdbeer-Dessert im Festtagskleid

für 4 Personen

750 g Erdbeeren	waschen, putzen, halbieren oder vierteln und in eine Schüssel geben
4 EL Cointreau oder Grandmarnier	darüber geben, vorsichtig mischen, mit Folie zudecken und etwa 1 Stunde marnieren lassen. Dann auf Portionenschalen verteilen.
1 Orange	heiss abwaschen, von der Schale ein paar Streifen dünn abschneiden und beiseite stellen. Den Rest der Schale mit einer Raffel abreiben. (die Orange darf der Koch selber essen)
3 frische Eigelb 100 g Puderzucker gesiebt	zusammen mit der abgeriebenen Orangenschale in einer Schüssel im heissen Wasserbad schaumig aufschlagen, abkühlen lassen und dabei ab und zu durchrühren
2 dl Rahm	steif schlagen, die Eigelbmasse unterheben und über die Erdbeeren verteilen

Zitronenmelissenblätter und Orangenschalenstreifen als Dekoration über das Dessert streuen.

Rezept von kochbar/mimi

Meringues Grundrezept

für ca. 12 Stück

2 Eiweiss	steif schlagen
60 g Zucker	die Hälfte des Zucker begeben, weiter schlagen bis die Masse glänzt. Restlichen Zucker zufügen, nur kurz weiter schlagen.
50 g Puderzucker ¾ EL Maizena	mischen, dazusieben und sorgfältig unter die Masse ziehen.

Die Eiweissmasse in einen Spritzsack mit gezackter Tülle füllen, Meringues auf das mit einem Backpapier ausgelegten Blech spritzen.
In der Mitte des auf 100°C (Umluft 80 - 90°C) vorgeheizten Ofens ca. 1 ¾ Stunden backen, im leicht geöffneten Ofen auskühlen lassen.

Ca. 2 Wochen altes Eiweiss ergibt einen festeren Eischnee als ganz frisches. Das Eiweiss muss zum Steifschlagen ganz kalt sein.
Ofentüre beim Backen evtl. leicht öffnen.

Rezept swissmilk