

CHOCHETEN LUTZERN



Chocheten vom Dienstag 15. September 2009
Gruppe B

**In Zusammenarbeit mit Manfred Wyss,
Blumengarten Zell**
(Tel: 041 988 11 46)

Apéro: **Ananas-Salbei-Bowle**
mit Napfkäse-Häppchen
und Ruchbrot

Sommersalat mit Aromakräutern

Dorade an Duftpelargonien-Marinade
Trockenreis
Sommergemüse

Melonen-Orangen-Pelargonien-Coctail

Wein weiss: Fendant Saint Léonard 2008
Wein rot: Chianti Barone Rigasole 2007

Auf gutes Gelingen und en Guete!
Gruppe B: Peter Lüthi, Peter Lauber, René Mathys, Urs Zünti
mit Gärtnermeister und Gastkoch Manfred Wyss

Sommersalat mit Aromakräutern

Saisongerechte Salatkomposition an einer sämigen, leichten Salatsauce, garniert mit Aromakräutern (Zitronen und Orangen).

Feine Zitronenschnitze und feine Orangenschnitze zur Garnitur, mit Pariser-Brot servieren.

Dorade an Duftpelargonien-Marinade

(Für 4 Personen)

4		Doraden zu je ca. 4 00 – 500 gr.
3		Orangen
2		Zitronen
16		Duftpelargonienblätter (Prince of Orange)
½	EL	Salz



Marinade:

8		fein gehackte Duftpelargonienblätter
2		fein gehackte Knoblauchzehen
1	TL	frisch geriebenen Ingwer
2	EL	trockener Sherry
2	EL	helle Sojasauce
2	EL	grob zerdrückter rosa Pfeffer

Die Fische gut waschen und pro Seite 2x ca. 1 cm tief einschneiden.

Alle Zutaten der Marinade gut vermischen und die Fische für ca. 30 Minuten darin einlegen.

Gratinform oder Blech mit Orangen- und Zitronenscheiben auslegen. Die marinierten Fische leicht salzen und auf die Früchte legen. Mit der restlichen Marinade übergießen und bei 200°C während 30 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Mit Trockenreis und Sommergemüse servieren.

Melonen-Orangen-Pelargonien-Coctail

(Für 4 Personen)

1		Zuckermelone
1.5	dl	frischer Orangensaft
2	EL	Zucker
2	TL	kleingehackte Pelargonienblätter mit Zitronenduft

Pro Person eine Kugel Vanilleglace

Melone in kleine Würfelschneiden. Orangensaft und die gehackten Pelargonienblätter zusammen mit dem Zucker leicht erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Danach über die Melonenwürfel giessen, kühl stellen.

Mit einer Kugel Vanilleglace servieren.