

# GRÜSSE

Menü zur „Ferien-Kocheten“ vom 20. Juni 2017

Wohin geht es wohl....?

Apéro: **Mexiko**  
*Tostones (frittierte Kochbananen) mit Guacamole*

\*\*\*

Vorspeise: **Karibik**  
*Kleiner Sommersalat, Büffelmozzarella mit Mango  
und schwarzem Hawaiisalz*

\*\*\*

Hauptgang: **Indonesien**  
*Bami Goreng*

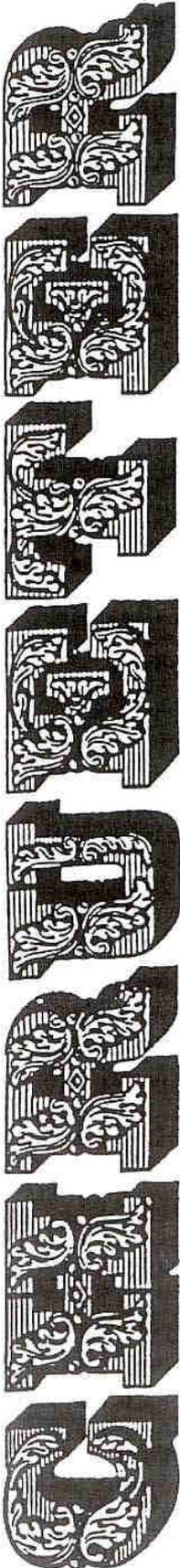
\*\*\*

Dessert: **Frankreich**  
*Gefüllte Crêpes mit Vanillekugel*

Apérowein: **Spanien**  
*Rioja-Rosado, Herederos – Del Marques de Riscal, 2016*

Wein rot: **Australien**  
*HARDY's, Nottage Hill, Cabernet Sauvignon - Shiraz, 2015*

Auf gutes Gelingen und en Guete!  
Gruppe B:  
Peter Lüthi und Urs Zünti (René Mathys und Thomas Blum)



# Tostones (frittierte Kochbananen)

Mexiko

## Zutaten:

1 Kochbanane ergibt 5 Stück Tostones

X Kochbananen  
Knoblauch  
Koreander  
Peterli

Fritteuse und Frittieröl

Kochbananen vorsichtig schälen (Fruchtfleisch nicht verletzen) und längs in ca. 5 cm breite Stücke schneiden.

Im heißen Öl frittieren, bis die Bananenstücke eine gelbe Farbe angenommen haben. Danach die Bananenstücke (mit einem Unterteller) flach drücken.  
Erneut frittieren, bis die Tostones knusprig braun sind.

Mit etwas Salz bestreuen.

Nach Belieben mit Knoblauch, Peterli oder Koreander bestreuen und noch warm servieren.

## GUACAMOLE

### Zutaten für 4 Personen:

2 reife Avocados  
1 Limette (Saft auspressen)  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Tomate  
1 EL Pflanzenöl

Salz und Pfeffer

Peterli, Koriander und Chili nach Belieben

Zwiebel, Knoblauchzehen, Peterli und Koriander sehr fein schneiden und in eine Schüssel geben.

Tomaten in kleine Würfel schneiden und beifügen.

Für eine schärfere Variante, etwas Chilischote fein schneiden und dazugeben.

Avocados halbieren und das grüne Fruchtfleisch herauskratzen. (Ev. braune Stellen entfernen.)

Avocadofleisch zerdrücken und mit den vorgeschnittenen Zutaten in der Schüssel vermischen. Sofort den Limettensaft dazugeben. Ev. etwas Pflanzenöl dazugeben, damit eine cremige Masse entsteht.

Masse mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Den Stein der Avocado in die Masse legen, damit wird die Guacamole nicht braun.

# Büffelmozzarella mit Mango, kleinem Salat und schwarzem Hawaiisalz

Karibik



Zutaten für 6 Personen

- 60 g Kresse- und Friséesalat
- 3 reife Mango
- 2 EL Holunderblütensirup
- 6 Datteltomaten
- 6 Büffelmozzarella à 60 gr.
- 2 EL weisser Balsamico-Essig
- 6 EL Olio verde (Olivenöl)
- Salz und Pfeffer
- wenig schwarzes Hawaiisalz
- Pinienkerne, Zitronenmelisseblätter zur Dekoration

## Zubereitung

Salat waschen, fein zupfen und trocken schleudern.

Mangos schälen und in 18 dünne Scheiben schneiden. Das restliche Mangofleisch zusammen mit dem Holunderblütensirup zu einer Sauce mixen.

Die Tomaten in Scheiben und den Mozzarella in Ecken schneiden.

Salat in der Mitte der Teller verteilen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

Essig und Olio verde miteinander vermischen und über den Salat geben.

Mango und Mozzarella rundum anrichten und Hawaiisalz auf den Mozzarella streuen.

Salat mit den Tomatenscheiben und der Mangosauce sowie mit den gerösteten Pinienkernen und Zitronenmelisseblättern garnieren.

# Bami Goreng

# Indonesien



## Zutaten für 6 Personen

- 300 g chinesische Nüdeli
- 200 g Rüebli
- 300 g Lauch
- 200 g Kefen
- Sesamöl, zum Braten
- 600 g geschnetzeltes Schweinefleisch Naturafarm
- 1 TL Sambal Oelek
  
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- Ca. 5 EL Sojasauce
- Ca. 2-3 dl Hühnerbouillon

## Zubereitung

Nüdeli im Salzwasser al dente kochen, abtropfen, kalt abspülen.

Rüebli und Lauch in Streifchen, Knoblauch in Scheibchen schneiden, Kefen schräg halbieren. Etwas Sesamöl im Wok oder in einer grossen, weiten Bratpfanne erhitzen, Fleisch würzen und portionenweise anbraten, herausnehmen.

Wenig Öl in derselben Bratpfanne erhitzen, Rüebli, Lauch und Knoblauch ca. 3 Min. rührbraten, Kefen begeben, ca. 2 Min. mitrührbraten.

Nudeln und Fleisch begeben, alles gut mischen, nur noch heiss werden lassen, mit Sambal Oelek und Sojasauce würzen. Nach Belieben Bouillon begeben.

# Gefüllte Crêpes mit Vanillekugel

Frankreich

Zutaten für 4 Personen

## Crêpes

- 100 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 3 Eier, aufgeschlagen
- 3 dl Milch
- 1 TL Zucker
- 10 g Butter

Mehl und Salz in eine Schüssel geben, mischen und eine Vertiefung bilden. Eier, Milch, Butter und Zucker zusammen aufschlagen und dann langsam in die Vertiefung geben und unter Rühren das Mehl langsam einarbeiten. Den Teig schlagen/rühren, bis er glatt ist. Mit einem Küchentuch bedecken und mindestens 30 Min. ruhen lassen.

## Pistaziencrème

- 100 g weisse Schokolade
- 20 g Butter
- ½ dl Milch
- 50 g Zucker
- 150 g Pistazien, ¼ der Pistazien grob, der Rest fein gemahlen
- ev. ½ dl Milch oder Rahm

Schokolade, Milch, Butter und Zucker in eine Wasserbadschüssel geben und im Wasserbad unter ständigem Rühren erhitzen. Die gemahlene Pistazien zugeben und darunter mischen. Je nach Konsistenz mit Milch/Butter verdünnen. Die Masse sollte streichfähig sein.

Den Boden einer beschichteten Pfanne mit wenig Butter ausreiben und erhitzen. Einen kleinen Schöpflöffel Crêpesteig zugeben, gleichmässig verteilen und bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken. Die Crêpe wenden und die zweite Seite ebenfalls goldgelb ausbacken.

Die gebackene Crêpe auf einen flachen Teller gleiten lassen. 1-2 EL Pistaziencrème auf die eine Hälfte der Crêpe geben und mit einem Messer sorgfältig ausstreichen. Die Crêpe einmal überschlagen und gleich noch einmal überschlagen.

Die in Viertel geschlagene Crêpe auf Dessertteller mit einer Vanillekugel anrichten.