

**CORONA - Kochabend**  
**Freitag, 04. April 2020**  
**Abendchef: Karl Kalt**



## **Tramezzini mit Schinkenfüllung**

Terlaner 2018, Kellerei Terlan

\*\*\*

## **Eier-Muffins mit Salami und Käse**

\*\*\*

## **Pouletbrüstchen mit gebratenen Spargeln**

*La Rose de Manincor 2019, Kellerei Manincor*

\*\*\*

## **Marinierte Erdbeeren mit Joghurt**

# Tramezzini mit Schinkenfüllung

Für 12 Stück

3 Zweige Stangensellerie (klein und hart)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Den Stangensellerie zuerst in dünne Scheibchen schneiden, dann im Cutter oder mit einem Wiegemesser grob hacken.</li><li>• Die Schinkenscheiben ebenfalls grob hacken</li><li>• Mayonnaise und Senf verrühren, Stangensellerie und Schinken gründlich mischen, bis alles gut verbunden ist,</li><li>• Die Toastbrotsscheiben dünn entrinden. Jeweils 1/3 der Masse darauf ausstreichen. Mit einer 2. Scheibe decken und andrücken.</li><li>• Das Sandwich mit einem grossen Messer diagonal vierteln.</li></ul>
125 g Schinken dünn geschnitten	
3 EL Mayonaise	
1 TL Senf (gehäuft)	
6 Scheiben Toastbrot	



## Eier-Muffins mit Salami und Käse

Für 2 Personen

2 TL Butter	<ul style="list-style-type: none"><li>• Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.</li><li>• 4 Mulden eines Muffinblechs oder 4 Einzelförmchen dick mit der Butter ausstreichen.</li><li>• Die Toastbrotsscheiben mit einem Wallholz flach drücken bzw. «auswallen». Den Toastrand entfernen. Die vorbereiteten Förmchen damit auslegen und die Scheiben gut andrücken.</li><li>• Die Salamischeiben in feine Streifen schneiden. Den Raclettekäse klein würfeln. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Alles mischen und in die Brotmulden füllen. Satt andrücken. Zuletzt jeweils ein Ei darauf geben.</li><li>• Die Eier-Muffins im 200 Grad heissen Ofen in der Mitte 15–20 Minuten backen. Herausnehmen, die Eier mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit je einem Thymianzweig garnieren.</li><li>• Heiss servieren.</li></ul>
4 Scheiben Toastbrot	
4 Scheiben Salami	
2 Scheiben Raclettekäse	
4 Zweige Thymian	
4 Eier	
Salz und Pfeffer aus der Mühle	



# Pouletbrüstchen mit gebratenen Spargeln

Für 4 Personen

1 kg	Spargel grün	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Backofen auf 230 Grad vorheizen und ein Backblech mit aufheizen.</li> </ul>
4 St.	Knoblauchzehen	
50 g	Dörrtomaten in Öl	
	Olivenöl zum Braten	
	Salz	
	Pfeffer aus der Mühle	
<b>Fleisch</b>		
4 St.	Pouletbrüstchen	
	Olivenöl zum Braten	
	Salz, Pfeffer	
<b>Sauce</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inzwischen die Spargeln waschen und das hintere Drittel der Stangen abschneiden. Je nach Frische wenn nötig die Stangen an den Enden schälen. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die Dörrtomaten klein würfeln.</li> <li>• Das Backblech herausnehmen und 2-3 Esslöffel Olivenöl darauf verteilen. Die Spargeln darauf geben und mit Knoblauch sowie Dörrtomaten bestreuen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und grosszügig mit Olivenöl beträufeln. Sofort in der Mitte des Ofens einschieben und etwa 12 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden</li> <li>• Gleichzeitig in einer grossen Bratpfanne Olivenöl erhitzen. Die Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze je nach Grösse 8-10 Minuten braten. In Alufolie verpacken und kurz nachziehen lassen.</li> <li>• Inzwischen für die Sauce Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Den Schnittlauch mit einer Schere dazu schneiden.</li> <li>• Die Spargeln aus dem Ofen nehmen und auf vorgewärmten Tellern verteilen. Die Pouletbrüstchen in Scheiben aufschneiden und daneben anrichten. Alles mit Schnittlauch-Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.</li> </ul>
1 EL	Zitronensaft	
1 EL	Balsamicoessig	
6 EL	Olivenöl	
1 Bund	Schnittlauch	
	Salz, Pfeffer	



## Marinierte Erdbeeren mit Joghurt

Für 2 Personen

100 g Himbeeren tiefgekühlt	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Himbeeren mit dem Zucker in eine kleine Pfanne geben und langsam erhitzen. Dann in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Durch ein Sieb in eine mittlere Schüssel streichen.</li><li>• Die Erdbeeren kalt spülen, gut abtropfen lassen, rüsten und in Scheiben schneiden. Zum Himbeerpüree geben und sorgfältig mischen.</li><li>• Mascarpone, Joghurt, Vanillepaste sowie Zucker in einer zweiten Schüssel gut verrühren.</li><li>• Abwechselnd Creme und marinierte Erdbeeren in 2 Dessertgläser füllen. Bis zum Servieren kühl stellen.</li></ul>
1 EL Zucker gehäuft	
400 g Erdbeeren	
<b>Creme</b>	
100 g Mascarpone	
100 g Naturejoghurt	
½ TL Vanillepaste	
2 EL Zucker	



**En Gueta wünscht Karl Kalt**