

154. Kochabend
01.03.2024

Abendchef: Max Bonderer



Gefüllte Fladenbrote

Pfefferminztee

Orientalische Kürbissuppe mit Erdnusscrunch

Lammfiletwürfel marokkanischer Gemüseintopf Couscous

Legaris Duero

Zimteis mit Orangen und Datteln

Gefüllte Fladenbrote

10 Personen



- 400 g Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- Ras El Hanout
- Kreuzkümmel
- Meersalz, Pfeffer
- 70 g Oliven
- 8 Fladenbrote
- Sesamöl
- Sesamkörner
- 50g Rucola Salatblätter

Humus (Kichererbsen Püree)

Erbsen mit warmem Wasser abspülen, würzen mit gepresstem Knoblauch, 2 EL Zitronensaft, mit Kreuzkümmel, Ras El Hanout, Meersalz und Pfeffer

Fein pürieren, abschmecken

Oliven entsteint, gefüllt mit Chili, fein hacken

Fladenbrote: auf einer Seite mit wenig Sesamöl einpinseln. Wenig Sesamkörner in Teflonpfanne verteilen, die Fladenbrote mit der bepinselten Seite nach unten leicht anbraten

Fladenbrote halbieren

Salat Blätter waschen, ev. auf Länge passend zu Fladenbrothälften zuschneiden

Salatsauce: 1 dl Sesamöl, wenig Balsamico Essig und Salz.

Fertigstellen:

Humus auf Fladenbrothälften verteilen, am Rand ca. 2 cm frei lassen

Gehackte Oliven auf Humus verteilen, etwas andrücken

Fladenbrot mit Rucola belegen, mit wenig Salatsauce beträufeln

Fladenbrote aufrollen, mit Servietten servieren

Orientalische Kürbissuppe mit Erdnusscrunch

10 Personen



1 Kg Butternut
2 Schalotten
2 Peperoni
1 roter Peperoncini
50 g Ingwer
250 ml Kokosmilch
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
Streubouillon
Meersalz,
1 EL Currypulver
Kreuzkümmel, Ras El Hanout

Crunch

4 EL Flüssighonig
2 EL Sesamöl
2 TL Currypulver
Meersalz
200 g Erdnüsse

Butternut in 5 cm breite Scheiben schneiden.

Schale abschneiden, Kerne entfernen, in Stücke schneiden

Öl in einem Topf erwärmen, gehackte Schalotten und gepresster Knoblauch kurz andämpfen

Ingwer schälen, in Scheiben schneiden, begeben

Kürbisstücke, Peperoni in kleinen Stücken und Curry begeben, kurz mitdämpfen

Bouillon einfüllen, sodass alles bedeckt ist, aufkochen und mit reduzierter Hitze ca. 15 Min weichkochen

Alles pürieren, ev. Bouillon zugeben, sodass eine leicht dickflüssige Suppe entsteht

Kokosmilch dazugeben

Suppe abschmecken

Ofen auf 180 Grad vorheizen

Honig, Sesamöl, Meersalz und Curry verrühren, Nüsse daruntermischen.

Nüsse grob hacken und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen

Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. backen

Suppe anrichten, mit Crunch bestreuen, servieren

Lammfiletwürfel mit marokkanischem Gemüse Eintopf und Couscous

4 Personen

<p>600g Lammfilet</p> <p>Meersalz</p> <p>1 TL Ras El Hanut</p> <p>½ TL Fleischwürzmischung</p> <p>Olivenöl</p> <p>Gemüse Eintopf</p> <p>100g Karotten</p> <p>100 g Coco Bohnen</p> <p>eine Schalotte</p> <p>1 Knoblauchzehen</p> <p>1 Peperoncino</p> <p>2 dL Bouillon</p> <p>150 g Aubergine</p> <p>1 Peperoni grün, rot, gelb</p> <p>150 g Zucchini</p> <p>300 g Pelati</p> <p>100 g Pflaumen</p> <p>½ TL Kreuzkümmelpulver</p> <p>1 TL Ras El Hanut</p> <p>Couscous</p> <p>200 g Couscous</p> <p>3 dL Bouillon</p> <p>1 EL Sesamöl</p> <p>Koriander</p>	<p>Fleisch in 2 cm Würfel schneiden</p> <p>Fleischwürfel mit Meersalz, Fleischwürze, Ras El Hanut und Olivenöl in Plastiksack füllen. Sack verschliessen und lange schütteln bis das Fleisch und die Gewürze gut gemischt sind. Dann gewürztes Fleisch im Plastiksack marinieren</p> <p>Fleisch erst unmittelbar vor dem Anrichten kurz, heiss in Olivenöl medium anbraten.</p> <p>Karotten schälen, in ca. 5 cm lange «Pommes frites» schneiden</p> <p>Coco Bohnen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden</p> <p>Schalotten und Knoblauch hacken, Peperoncino Kerne entfernen, klein hacken und alles in grossem Topf mit etwas Olivenöl leicht andünsten</p> <p>Mit Bouillon ablöschen, Karotten und Coco Bohnen dazugeben, mindestens 5 Min. kochen</p> <p>Peperoni entkernen, quer halbieren, in Stück von ca. 5 mm Breite schneiden und zusammen mit Pelati dazugeben</p> <p>Aubergine und Zucchini Streifen schälen, in 2 cm Würfel schneiden, ca. 5 Min. bevor das restliche Gemüse gar ist, begeben</p> <p>Gemüse soll noch etwas Biss haben!!</p> <p>Pflaumen vierteln, dazugeben</p> <p>Vorsichtig abschmecken (wenig würzen-probieren- ev. nachwürzen etc.)</p> <p>Bouillon aufkochen, Pfanne vom Herd nehmen und Couscous einrühren. Zugedeckt 5 Min quellen lassen, Sesamöl und ev. etwas Bouillon nachgiessen. Couscous mit Gabel lockern</p> <p>Koriander waschen, hacken</p> <p>Anrichten</p> <p>Alles auf sehr warme Teller anrichten: Tellermitte Couscous Turm (mit kleinem Gefäss formen), dann halbrund um den Turm je Mischgemüse und Fleisch</p> <p>Teller mit Koriander garnieren, servieren</p>
---	---

Zimteis mit Orangen und Datteln

10 Personen



10 Orangen	Orangen filetieren
150 g Datteln	Orangen und Datteln in kleine Stücke schneiden
Zimtucker	Zimteis in Schalen verteilen
Orangensaft	Früchte mit Zimtucker bestreuen mischen, auf Schalen verteilen, wenig Orangensaft dazugeben
1 Kg Zimteis	Mit Cointreau (Orangenlikör) verfeinern
Pfefferminzblätter	Mit Pfefferminzblättern garnieren
	Servieren

Gutes Gelingen und en Guete wünscht Max Bonderer