

**Kochabend
Freitag, 29.06.2012
Abendchef: H. Cantieni**



Pouletsalat mit Melone

.....

Eiskalte scharfe Tomatensuppe

.....

Capuns Sursilvans

.....

Himbeer - Meringue Traum

.....

Pouletsalat mit Melone

Für 4 Personen

Zutaten

2 kleine Cavaillon Melone
2 Stück Pouletbrüstchen
Salz, Pfeffer, Senf
1 flacher EL Olivenöl

Sauce

90 g Creme fraiche
2 grosser EL Joghurt
1-2 EL Currypulver
1 Stück Knoblauchzehe, gepresst
Chilischote, fein geschnitten
Salz oder Streuwürze
Frische Salatblätter und Kräuter zum
Garnieren der Teller



Zubereitung

Die Melonen halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch sorgfältig herauslösen und in Würfeln schneiden. Die gewürzten Pouletbrüstchen im Olivenöl braten bis sie gar sind. Dann in Streifen schneiden und auskühlen lassen. Alle Zutaten für die Sauce gut verrühren, mit den Melonenwürfeln und den Pouletsstreifen mischen und in die Melonenhälften füllen.

Tipp:

Dazu passt frisch gebackenes Weissbrot oder Toast

Wein: Château de Nages Blanc Vieilles Vignes Costières de Nîmes AOC

Eiskalte scharfe Tomatensuppe

Für 4 Personen

Zutaten

5 Stück Tomaten
1/2 Schalotte, fein geschnitten
1 Stück Knoblauchzehe, gepresst
2 Chilischoten, fein geschnitten
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenpuree
5 dl Gemüsebouillon
1 grosser EL Zucker
1 TL Salz Pfeffer
1 EL Cognac
4 grosser TL Creme fraiche
Basilikumblätter



Zubereitung

Die Tomaten schälen, die Haut einschneiden, rund 3 Minuten in kochendes Wasser geben und danach kalt abschrecken. Die Schalotten, den Knoblauch und den Chili im erhitzten Olivenöl rund eine Minuten rührbraten. Danach das Tomatenpuree begeben und kurz mitbraten. Die Tomaten jetzt in Stücke schneiden und ebenfalls begeben. Hinzu kommen noch Bouillon, Zucker, Salz und Pfeffer. Mit dem Cognac abschmecken und alles 5 Minuten kochen lassen. Lauwarm in einem Mixbecher mixen, ganz auskühlen lassen und im

Kühlschrank kalt stellen. Zum Fertigstellen die Suppe umrühren und falls nötig nachwürzen. Die Suppe in gekühlte Suppentassen verteilen und mit einem Löffel Crème fraîche und einem Basilikumblatt dekorieren.

Wein: Château de Nages Blanc Vieilles Vignes Costières de Nîmes AOC

Capuns Sursilvans

Für 4 Personen

Zubereitungszeit

60 Minuten + ca. 20 Minuten im Ofen garen

Zutaten

100 g Salsiz
100 g Salametti
100 g luftgetrockneter Landjäger
100 g Speckwürfel fein
100 g Reibkäse
250 g Mehl
2 Ei
1 dl Milch
1 dl Wasser
0.3 Joghurt Nature
Pfeffer
Muskatnuss
0.5 Bund Schnittlauch
0.5 Bund Petersilie
0.5 Bund Krauseminze
1 Knoblauchzehe
24 Mangoldblätter
1 EL Bratbutter
1 EL Rapsöl
1.5 dl Hühnerbouillon
1.5 dl Rahm



Zubereitung

1. Fleisch in sehr kleine Würfelchen schneiden. Mehl in eine Schüssel geben. Ei, Milch und Wasser mischen. Zum Mehl rühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Joghurt Natur nach Bedarf darunter mischen. Anschliessend Fleisch darunter mischen. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen. Schnittlauch fein dazuschneiden, Petersilie, Minze und Knoblauch hacken und begeben. Gut mischen und den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen Mangoldblätter in siedendem Wasser kurz blanchieren. Mit eiskaltem Wasser abschrecken und trockentupfen. Auf die Arbeitsfläche legen. Stiele wegschneiden. Pro Blatt ca. 1 EL Füllung in der oberen Mitte platzieren, Längsseiten der Blätter auf die Füllung legen, Blätter einrollen oder zu Päckli falten. Bei grossen Blättern eventuell den Rest des Blattes wegschneiden.
3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Bratbutter und Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Capuns portionenweise beidseitig kurz anbraten. In eine ofenfeste Form legen. Bouillon mit Rahm verrühren. Mit Muskatnuss und Pfeffer würzen. Flüssigkeit über die Capuns giessen. Form mit Alufolie abdecken. Capuns in der Ofenmitte ca. 20 Minuten garen. Nach ca. 10 Minuten Form herausnehmen, die Capuns mit Speckwürfeln und Reibkäse bedecken und fertiggaren.

Wein: Merlot Giornico Oro 2010, Gialdi Vini

Himbeer - Meringue Traum

Für 4 Personen

Zubereitung: 25 Min. plus 20 Min. Backzeit

Zutaten:

4 frische Eiweisse
200 g Zucker
1 Prise Salz
2 dl Vollrahm
2 EL Amaretto
250 g Himbeeren
8 Amaretti

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eiweisse mit 1 Prise Salz steif schlagen. 200 g Zucker nach und nach begeben, weiterschlagen bis der Eischnee glänzt und sehr steif ist.
2. Masse mit dem Spritzsack auf einem mit Backpapier belegten Blech in kleine Meringue Formen ausdrücken. Backen: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.
3. Rahm mit Amaretto und 2 EL Zucker steif schlagen. Himbeeren daruntermischen.
4. Amaretti in kleine Stücke brechen und als Boden in Dessertschalen legen.
5. Eine Schicht der Füllung auf die Amaretti verteilen, dann 2 Meringue in kleine Stücke brechen und darauf verteilen. Anschliessend wieder eine Schicht der Füllung und am Schluss mit einem ganzen Meringue dekorieren.

En Gueta