

148. Kochabend
Freitag, 25. August 2023

Abendchef: Hubertus Cantieni



Lingue di suocera

Grüner Veltliner Dornenvogel Glatzer
2021

Wassermelonen-Salat mit Feta-Käse und Minze

Grüner Veltliner Dornenvogel Glatzer

Gallina Bio Pouletbrust mariniert

Caponata Siciliana

Trockenreis

Zweigelt Dornenvogel Glatzer
2019

Heidelbeer - Joghurt – Crumble

148. Kochabend Freitag, 25. August 2023

Abendchef: Hubertus Cantieni

Lingue di suocera

Zutaten für 4 Personen

3 Zweiglein	Rosmarin
200 g	Mehl
0.5	TL Salz
wenig	Pfeffer
80 g	Butter, kalt
1 dl	Wasser
0.5 EL	Fleur de Sel



Zubereitung :

1. Rosmarin fein schneiden, mit dem Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.
2. Butter in Stücke schneiden, begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Wasser dazugiessen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.
3. Ofen auf 180 Grad (Heissluft) vorheizen. Teig in 8 Stücke teilen, auf wenig Mehl zu ca. 2 mm dicken Ovalen auswallen. Lingue auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen, mit Salz bestreuen.
4. Backen: ca. 15 Min. im Ofen. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Wassermelonen-Salat mit Feta-Käse und Minze

Zutaten für 4 Personen

800 g	Wassermelonenfruchtfleisch
200 g	Feta (50 % Fett i. Tr.)
2 Stiele	Pfefferminze
2 Stiele	Basilikum
1	Limette (Saft)
1 TL	flüssiger Honig
2 EL	weisser Aceto Balsamico
4 EL	Olivenöl
Salz	nach Belieben
Pfeffer	nach Belieben

Zubereitungsschritte

1. Melonenfruchtfleisch in ca. 1 cm dicke Scheiben, dann in Dreiecke schneiden. Feta in kleine Würfel schneiden und mit den Melonenstücken in eine Schüssel geben.
2. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen leicht hacken und über den Salat streuen.
3. Für das Dressing Limettensaft mit Honig, Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Über den Salat geben, mischen und servieren.

148. Kochabend Freitag, 25. August 2023

Abendchef: Hubertus Cantieni

Gallina Bio Pouletbrust mariniert

Zutaten für 6 Personen

6 ST	Pouletbrust
6	Knoblauchzehen
8 EL	Olivenoel
½	Zitrone Saft
1 TL	Pfeffer
1 TL	Salz
1 TL	Kurkuma



Zubereitungsschritte:

1. Knoblauch hacken und mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel zu einer homogenen Marinade verrühren. Die Pouletbrust in die Marinade legen und gut vermengen. Im Kühlschrank **ca. eine Stunde ziehen lassen.**
2. Den Backofen auf ca. 80 ° C vorheizen (Umluft) Nur zum Warmhalten bei Bedarf.
3. Die marinierten Pouletbrüstchen in Bratbutter 3 – 4 Minuten scharf anbraten. Dann die Temperatur zurückstellen und 5 – 6 Minuten fertigbraten.
Garpunkt: Drucktest mit Daumen und kleinem Finger.

Caponata Siciliana

Zutaten für 6 Personen

1 kg	Auberginen
200 g	grüne oliven entsteint
500 g	Tomaten
400 g	Stangensellerie
50 g	entsalzene Kapern
50 g	Zucker
50 ml	Weisser Aceto Balsamico
1 TL	Salz
300 g	Sonnenblumenöl zum frittieren
	Olivenöl zum dünsten
1 Bund	Peterli breitblättrig
1 Bund	Basilikum

Zubereitungsschritte

1. Auberginen halbieren und der Länge in drei Streifen schneiden danach in Würfel von ca. 3 cm schneiden, in eine Schüssel geben, mit einer Handvoll Salz bestreuen und gut mischen. Mit einem Teller zudecken und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
Wichtig: Muss zuallererst gemacht werden.
Danach die Auberginen mit viel Wasser abspülen, um das Salz zu entfernen, etwas auspressen.
2. Stangensellerie zuerst in Streifen schneiden und dann quer in Würfel von ca. 1 cm schneiden. In Olivenöl nicht zu heiss anbraten.
3. Petersilie nicht zu fein schneiden und zum Stangensellerie geben
4. Die Auberginen in Sonnenblumenöl frittieren, bis sie schön goldgelb sind. Abschöpfen und auf Küchenpapier trocknen lassen.
5. Die entsteinten Oliven und die entsalzten Kapern mit wenig Olivenöl ca. 5-7 Minuten leicht dünsten. *Kapern zum Entsalzen einige Minuten in Wassereinlegen und danach gut abspülen.*
6. Tomaten in Würfel schneiden und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
7. Die Auberginen zusammen mit dem Sellerie bei mittlerer Hitze in einer Pfanne für 3 bis 4 Minuten dünsten. Dann den Balsamico und den Zucker gut verrühren, dazugeben und noch etwas einkochen.
8. Dann die Tomaten dazugeben und alles nochmals kurz aufkochen. Mit nicht zu fein geschnittenem Basilikum garnieren.

Trockenreis

Zutaten für 4 Personen

Zubereitung

1. Für 4 Personen 2 Tassen Reis abmessen und in eine Pfanne geben. Dann knapp 4 Tassen kaltes Wasser beifügen und alles aufkochen.
2. Erst jetzt etwa ½ Teelöffel Salz beifügen und die Pfanne mit einem Deckel gut verschliessen. Auf aller kleinstem Feuer etwa 20 Minuten ausquellen lassen.
3. Den Deckel entfernen und den Reis bei kleiner Hitze einen Moment abdampfen lassen; das Wasser muss vollständig aufgenommen sein.
4. Die Reiskörner mit einer Gabel auflockern und nach Belieben einige Butterflocken untermischen.

Heidelbeer - Joghurt – Crumble

Zutaten für 4 Personen

70 gr	Mehl
70 gr	Zucker (evtl. braun)
70 gr	Butter
50 gr	Baumnüsse
500 gr	Naturjoghurt
200 gr	Heidelbeeren (<i>Vaccinium myrtillus</i>) (echte handgelesen 😊)

Zubereitungsschritte:

1. Nüsse mit einem grossen Messer fein hacken oder zerdrücken.
2. Mehl, Zucker, Nüsse und Butter mit den Händen kneten, sodass eine Streuselmasse entsteht.
3. Masse auf einem mit Backtrennpapier ausgelegten Backblech mit einem nassen Wallholz ca. 1 cm dick auswallen.
Auf einem Backblech bei 180°C ca. 10 - 15 min. goldbraun backen.
4. Leicht abkühlen lassen dann die Streuselmasse in kleine Stücke brechen.
5. Gläser 2 - 3 cm hoch mit Streusel befüllen. (je nach Glasgrösse mehr oder weniger)
Darauf eine Schicht Joghurt verteilen, dann Heidelbeeren.
Anschliessend wieder Crumblemasse, Joghurt und Heidelbeeren ausgarnieren.