

128. Kochabend
Freitag, 01.10.2021
Abendchef: Thomas Degen

Falafel in Tortilla Wraps mit Hummus

Tai 2018 von Ornella Bellia, Veneto IT

Rumpsteak mit Zwetschgensauce

Toscanetti von Davinum, Toscana IT

Haselnuss-Backäpfel

Falafel in Tortilla Wraps mit Hummus

3 Personen

FÜR DIE FALAFEL:

200 g	Frische, rohe Kichererbsen über Nacht einweichen
1-2 St	Knoblauchzehen
1-2 EL	Mehl
1 Brief	Backpulver
½ St	Zwiebel
1 Bund	frische Petersilie Koriander im Mörser zerstoßen Gemahlener Kreuzkümmel Salz und Pfeffer Öl zum Braten

1. Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen, Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen und grob hacken.
2. Alle Zutaten für die Falafel mit den Gewürzen abschmecken. (Falls der Teig zu feucht sein sollte, einfach mehr Mehl einarbeiten)
3. Aus dem Teig kleinere Bällchen oder Patties formen und in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten



FÜR DEN HUMMUS:

150 g	Frische, rohe Kichererbsen über Nacht einlegen
1-2 St	Knoblauchzehen
1 EL	Sesammus
etwas	Olivensöl Paprikapulver Gemahlener Kreuzkümmel Saft von ½ Zitrone

1. Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen, Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und so lange mixen, bis ein cremiges Mus entsteht. Nach Belieben mit Paprika, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen

TOMATENSALAT IN DEN FALAFEL:

2 St	Tomate
1 St.	grüne Pfefferschote
½ St	Zwiebel
½ Bund	Peterli
½ St	Zitrone – nur den Saft davon (oder Limettensaft)
	Olivenöl
	Salz

SONSTIGES:

3 St Tortilla Wraps

1. Tomate fein zerschneiden und in eine Schüssel geben
2. Grüne Paprikaschote, Zwiebel und Peterli fein schneiden (insbesondere die Zwiebel) und in die Schüssel mit den Tomaten geben
3. Einen Spritzer Zitronensaft einer frischen Zitrone, etwas Olivenöl und Salz dazugeben
4. Alles gut vermischen
5. Tortilla Wraps sehr kurz aufwärmen mit Humus bestreichen. Drei Falafelbällchen auf den Humus geben. Tomatensalat dazugeben und Tortilla Wrap falten

Für die Falanleitung [HIER](#) klicken

Rumpsteak mit Zwetschgensauce

4 Personen

SAUCE

1 EL	Olivenöl
2 St	Schalotten, in feinen Streifen
1 St	Knoblauchzehe, gepresst
300 g	Zwetschgen, entsteint, in Schnitten
½ Bund	Thymian, Blättchen abgezupft
2 EL	flüssiger Honig
2 EL	Rotweinessig
1 dl	Rindsbouillon



1. Öl in einer Pfanne erwärmen.
2. Schalotten und Knoblauch kurz andämpfen. Zwetschgen und Thymian kurz mitdämpfen.
3. Honig, Essig und Bouillon begeben, Sauce ca. 15 Min. köcheln

SELLERIE-COUSCOUS

150 G	Couscous
1 EL	Olivenöl
½ TL	Salz
4 dl	Wasser, siedend
300 g	Stangensellerie, in Würfeli schneiden
1 Bund	Basilikum, fein schneiden

1. Couscous, Öl und Salz in einer Schüssel mischen, Wasser darübergiessen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen
2. Couscous mit einer Gabel lockern, Sellerie und Basilikum daruntermischen
3. Mit dem Glaceportionierer Kugeln formen

RUMPSTEAK

4 St	Rumpsteaks (je ca. 150g – 200g)
	Traubenkernöl zum Braten
1 TL	Salz
wenig	Pfeffer

1. Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Traubenkernöl in einer Bratpfanne erhitzen
3. Fleisch würzen, portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. anbraten, Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 1 Min. fertig braten
4. Fleisch mit dem Couscous und der Zwetschgen-Sauce anrichten

Haselnuss-Backäpfel

4 Personen

ÄPFEL

4 St Äpfel
1 dl Süssmost
1 dl Wasser

1. Äpfel schälen, Kerngehäuse mit einem Apfelnussausstecher ausstechen.
2. Mit Süssmost und Wasser in eine Pfanne geben, zugedeckt ca. 10 Min. knapp weichkochen.
3. Äpfel aus dem Sud heben und in die vorbereitete Form geben. Sud beiseitestellen



FÜLLUNG

2 EL Zucker
4 EL gemahlene Haselnüsse
1 EL Sultaninen
½ St. Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale
Wenig Zimt

1. Zucker mit allen Zutaten bis und mit Zimt mischen
2. 2 EL des beiseite gestellten Suds begeben
3. Füllung in die Äpfel füllen

BACKEN

10 g Butter
2 dl Rahm, geschlagen

1. Restlichen Sud um die Äpfel giessen.
2. Äpfel mit Butterflöckli belegen.
3. Ca. 20 Min. backen in der unteren Hälfte des auf 220°C vorgeheizten Ofens.
4. Mit Rahm servieren

En Gueta wünscht Thomas Degen