



Hobby-Köche Obstalden

Kochabend vom 27. Oktober 2014

Begleitung und Betreuung: Matthias Güdel

Spezial-Eigenbräu-Apero:
Rüebli/Mandarine-Smoothie

Eigenbau-Suppe:
Zarte Krautstiel-Suppe

Einfaches Hauptgericht:
Kräuter-Pouletbrüstchen mit Rosmarinkartoffeln aus
dem Ofen und frischer Rosenkohl

Herbstliches-Schlaraffenländisches Debriefing-Dessert:
Äpfel-Datteln-Überraschung

Rüebli/Mandarine-Smoothie

(4 Personen)

Zutaten:

500 g Rüebli
2 Mandarinen
0,5 dl Rahm
2 dl Wasser

Zubereitung:

Rüebli und Mandarinen schälen und in Hochleistungsmixer geben. Rahm und Wasser beifügen und ca. 1 Minute mixen. Im Kühlschrank abkühlen lassen.

Zarte Krautstiel-Suppe

(4 Personen)

Zutaten:

500 g Krautstiel
1 Zwiebel
1 lt Bouillon
1 EL Mehl
1 dl Rahm
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Krautstiel (inkl. Kraut) waschen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln rüsten und hacken. In der Pfanne Butter zum Schmelzen bringen und Krautstiel und Zwiebeln andünsten. Mehl darüber geben und wenden. Bouillon begeben und aufkochen lassen. Rahm begeben. Ganze Menge mixen und durch ein grosses Sieb passieren lassen oder mit Hochleistungsmixer mixen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Kräuter-Pouletbrüstchen mit Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen und frischer Rosenkohl

(4 Personen)

Zutaten:

1 ofenfeste Form von 20-30 cm

Butter für die Form

4 Pouletbrüstchen, ca. 700 g

Salz, Pfeffer, wenig Paprika

4 Specktranchen

4 EL gemischte Kräuter, z.B. Basilikum, Rosmarin, Zitronenthymian, feingehackt

1,8 dl Saucenrahm

1 dl Weisswein oder Gemüsebouillon

Kräuter zum Garnieren

Zubereiten:

Pouletbrüstchen würzen, mit dem Speck umwickeln und in die ausgebutterte Form legen. Kräuter darüber streuen.

Rahm und Wein oder Bouillon verrühren, darüber giessen. In der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens 20 bis 25 Minuten gratinieren.

Kartoffeln halbieren und auf Blech mit Trennpapier legen. Olivenöl darüber träufeln, salzen und mit Rosemarine Nadeln bestücken. Bei 220 Grad ca. ½ Stunde backen.

Rosenkohl halbieren und mit Schnittfläche in Bratpfanne legen. In Olivenöl und Zitronensaft scharf anbraten und nach 2-3 Minuten Hitze reduzieren bis der Rosenkohl gar ist. Wenig würzen.

Apfel-Dattel-Überraschung

(4 Personen)

Zutaten:

4 Äpfel

50 g Datteln

4 dl Rahm

Zubereitung:

Äpfel schälen und Kernhaus ausschneiden und mit der Bircherraffel raffeln.

Datteln in kleine Stückchen schneiden. Rahm schlagen und alles untereinander mischen. Kühl stellen! und fertig ist die Herrlichkeit!