



Kochabend 24. Juni 2013

Menü: Merlischachersalat Pouletfleisch Sweet and Sour Jogurt-Crème mit Früchten

Zutaten

(für 4 Personen)

Sauce:

- 1 TL Senf
- 2 EL Essig
- 4 EL Rapsöl
- 1 TL Merlischacher Kirsch, nach Belieben
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 4 Handvoll Blattsalate
- 1 Apfel, in dünne Scheiben geschnitten
- ½ Zitrone, Saft
- 1 Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten, zum Bestreuen



Zubereitung

1. Für die Sauce alle Zutaten gut verrühren.
2. Den gewaschenen Salat in eine Schüssel geben, mit etwas Salatsauce mischen.
3. Salat auf Teller anrichten. Apfelscheiben mit dem Zitronensaft mischen und darüber geben.
4. Salat mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Pouletfleisch Sweet and Sour

Asiatische Küche. Pouletgeschnetzeltes mit Früchten und Gemüse.

Zutaten

(für 4 Personen)

500 g geschnetzeltes Pouletfleisch
1 Esslöffel Mehl zum Bestäuben
Bratbutter zum Anbraten
1/2 Teelöffel Salz
wenig Pfeffer
1 Zwiebel, in feinen Schnitzen
1/2 rote Peperoni, in feinen Streifen
2 dl Ananassaft
3 Esslöffel Ketchup
2 Esslöffel Apfelessig
1 Esslöffel dunkle (dark) Sojasauce
2 Esslöffel Wasser
1 Esslöffel Maizena
4 Scheiben Ananas, in Stücken



Vor- und zubereiten

ca. 20 Min.

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise begeben, mit Mehl bestäuben und je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Bratfett auf tupfen, evtl. wenig Bratbutter begeben. Zwiebel und Peperoni andämpfen. Ananassaft, Ketchup, Apfelessig und Sojasauce begeben, verrühren, aufkochen. Maizena mit Wasser anrühren, unter Rühren begeben, Fleisch wieder begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln. Ananas daruntermischen, nur noch heiss werden lassen.

Dazu passt

Basmati- oder Parfümreis

Zutaten

Zubereitung: ca. 30 Minuten
(für 4 Personen)

4 Gläser von je 2 dl Inhalt

Früchte:

4 EL Wasser

1 EL Zitronensaft

2–3 EL Zucker

1 rotschaliger Apfel, z.B. Jonagold, gerüstet,
klein gewürfelt

250 g tiefgekühlte Himbeeren, aufgetaut



Jogurt-Crème:

150 g Rahmjogurt nature

2–3 EL Zucker

½ Zitrone, abgeriebene Schale

1,5 dl Rahm, steif geschlagen

einige aufgetaute Himbeeren, Veilchen und wenig Hagelzucker zum Garnieren

Zubereitung

1. Früchte: Wasser mit Zitronensaft und Zucker aufkochen. Apfelwürfel darin knapp weich kochen, auskühlen lassen. Himbeeren mit Apfelwürfeln und Saft in Gläser füllen.
2. Crème: Jogurt mit Zucker und Zitronenschale verrühren, Rahm sorgfältig darunterziehen. Die Crème über die Früchte verteilen, garnieren.

Ä GUETÄ WÜNSCHT ÜCH DR FRITZ