



Kochen vom 27. 02. 2006

Leitung : Franz Leupi

Menue : Flädli-suppe

**Pouletflügeli mit
Barbecue – Sauce
Reis**

Schoko – Quarkcreme

Schnell für 4

Zubereiten **5 Min.**

Kochen **5 Min.**



Flädli-Suppe

1 Ei
4 EL Mehl
1 dl Milch
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer *aus der Mühle*
8 dl Fleisch- oder Gemüsebouillon
Butter *zum Braten*

Ei, Mehl und Milch zu einem glatten, dünnflüssigen Teig rühren. Schnittlauch mit einer Schere direkt fein dazuschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig in einer beschichteten Bratpfanne mit wenig Butter 3–4 Omeletten braten. Auskühlen lassen. Aufrollen und in 5 mm dicke Flädli schneiden. Bouillon erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Flädli servieren.

*Pro Person ca. 5 g Eiweiss, 6 g Fett, 10 g Kohlenhydrate,
470 kJ/110 kcal*

Pouletflügeli mit Barbecue-Sauce



Zutaten für 2 Personen

400 g frische Pouletflügeli
30 g Kräuterbutter
Sauce:
½ Peperoncino
1 kleine Zwiebel
3 EL Ketchup

½ Bund Peterli
2 EL Sesamöl AMOY
1 EL Essig
Pfeffer, Salz



1 Pouletflügeli auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Kräuterbutter schmelzen lassen, Flügeli damit rundum einpinseln. Im Ofen bei 200 Grad während ca. 30 Min. goldbraun braten.



2 Sauce: Peperoncino entkernen, in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebel und Peterli sehr fein hacken, mit dem Peperoncino, dem Öl und dem Essig zum Ketchup geben, alles gut verrühren, würzen.

Schoko-Quarkcreme



Zutaten für 2 Personen

60 g Crémant-Schokolade
2 EL Wasser
150 g Halbfett-Quark nature
0,5 dl Bio-Vollmilch

1-2 EL Zucker
1 dl Halbrahm
etwas Bio-Kakaopulver,
zum Garnieren



1 Schokolade in Stücke brechen, mit Wasser in Pfännchen geben und bei niedriger Hitze schmelzen, gut verrühren.



2 Quark mit Milch und Zucker verrühren, dann flüssige Schoggi beimischen. Halbrahm steif schlagen, vor dem Servieren unter die Creme ziehen.



3 Creme in 2 Schälchen anrichten, mit etwas Kakao bestäuben und nach Belieben mit Schoggi-Spänen garnieren.