



Rüebli – Kokos - Suppe

Zimt - Taboulé

Grüner Curry, Poulet, Jasminreis

Müesliraum

Rüebli – Kokos - Suppe

Für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

2 Frühlingszwiebeln mit dem Grün, in Ringen
2 EL Oel
400 g Rüebli in Stücken
 $\frac{3}{4}$ EL Curry
7 $\frac{1}{2}$ dl Gemüsebouillon
1 TL Maizena mit wenig kaltem Wasser angerührt
2 dl Kokosmilch
Salz, Pfeffer, Ingwer, ein
Sprutz Zitrone, nach Bedarf
gehackte Pfefferminze

Organisation

1. Alle Zutaten bereitstellen
2. Gemüse rüsten
3. Zwiebeln andämpfen
4. Gemüse begeben
5. Suppe kochen
6. Suppe fertig zubereiten

Zubereitung

Zwiebeln im warmen Oel andämpfen. Rüebli und Curry begeben, mitdämpfen. Bouillon dazugiessen, zugedeckt ca. 20.Min. köcheln, pürieren. Maizena dazurühren, ca. 2 Min. köcheln. Kokosmilch dazugiessen, verrühren, würzen, nicht mehr kochen.

Servieren

Warm oder kalt (ca. 2 Std. Kühl stellen). Mit Zitronenschnitzen und mit Pfefferminze garnieren.

Kochabend 27. November 2006 – Begleitung Matthias Güdel

Zimt - Taboulé

Für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Salat

1 EL Bratbutter	In einer Pfanne warm werden lassen
125 gr Bulgur	Ca. 2 Min. dünsten
3 dl Wasser	
2 Messersp. Zimt	Beigeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln, bis die Kochflüssigkeit eingekocht ist. Mit der Gabel lockern, in einer grossen Schüssel auskühlen.
3 Tomaten	Geschält, entkernt, in Würfel
1 Gurke	geschält, längs halbiert, entkernt, in Würfeli
1 Bund glattblättrige Petersilie	Grob gehackt
	Alles beigeben, mischen

Sauce

3 EL Zitronensaft	
2 EL Olivenoel	
1 EL Honig	
1 Zwiebel	Fein gehackt
10 grosse Pfefferminzblätter	In feinen Streifen
	Alles gut rühren
1 TL Salz	Salzen, Sauce über den Salat giessen, mischen und auf Eichblatt oder Kopfsalatblatt anrichten und servieren.

Grüner Curry, Poulet, Jasminreis

Für 4 Personen

Zutaten

600 gr Pouletbrüstchen	In Stücke von 1-2 cm geschnitten
2 Auberginen ca. 800 gr	Gewürfelt
3 EL grüne Curry Paste	
500 ml Kokosmilch	
250 gr Thai Jasminreis	
1-2 EL Fischsauce	
3 EL Wokoel	
Garnitur	Einige Basilikumblätter und Cherrytomaten halbiert

Zubereitung Curry

3 EL Woköl in Wok oder in einer grossen Bratpfanne erhitzen, die Pouletstücke kurz anbraten und auf die Seite stellen. 500 ml Kokosnussmilch und 2 EL Curry Paste zusammen aufkochen. Auberginewürfel beifügen und weich kochen. Pouletstücke dazugeben und noch ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Fischsauce abschmecken und evtl. noch 1 EL grüne Curry Paste zugeben, falls das Gericht zu wenig scharf ist. Zusammen mit dem Reis auf dem Teller anrichten und mit Basilikumblättern und Cherrytomaten garnieren.

Kochabend 27. November 2006 – Begleitung Matthias Güdel

Zubereitung Jasminreis

Reis spülen, 2 Tassen Reis mit 3 Tassen Wasser aufkochen, Reis einmal umrühren, Herd abstellen und zugedeckt während 20 Minuten auf dem Herd lassen. Wichtig; Deckel während der 20 Minuten Kochzeit nicht öffnen.

Müesli traum

Für 4 Personen

Zutaten

1 grosses Glas Kirschen

Abtropfen lassen

1 EL Zimt

1 EL Zucker

In einer Schüssel vermischen und über Nacht stehen lassen

500 gr Quark

200 gr Frischkäse „Philadelphia“

100 gr Puderzucker

Mit 5-6 EL Milch verrühren

Diese Masse auf die Kirschen geben. Anschliessend flächendeckend mit Knuspermüesli bestreuen.

En Guete