



Hobby Köche Obstalden

Kochabend vom 1.3.04
Begleitet von Beat Müller

Curry- Linsen-Suppe

- 1 Zwiebel gehackt
- 1 EL Butter zum Dünsten
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1½ EL Curry
- ¼ TL Kurkuma
- 150 g Lauch, in feinen Streifen
- 200 g Blumenkohl, in Röschen
- 2 Rüebli (ca. 150 g), längs halbiert, in ca. 3 mm dicken Scheiben
- 1 l Gemüsebouillon
- 200g Linsen
- Würzen nach belieben
- 150 g griechisches natur Jogurt
- 1 TL frischer Ingwer

Butter warm werden lassen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Curry und Kurkuma kurz mitdämpfen. Lauch, Blumenkohl und Rüebli begeben, kurz weiterdämpfen. Bouillon dazu giessen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt 10min. köcheln. Linsen begeben, offen ca.10 min. weiter köcheln, würzen. Suppe in tiefen Tellern anrichten. Jogurt und Ingwer mischen, auf der Suppe verteilen.

Asiatische Chinakohlpäckli

- 1 Chinakohl (600g)
- 1 Lauch (150g), 1 Blatt längs in 8 feine Streifen, Rest beiseite legen
- Salzwasser zum sieden

Füllung

- 1 TL Maizena
- 1 EL Sojasauce
- 200g geschnetztes Schweinefleisch
- Oel zum braten
- 2 Rüebli(120g) in feinen Streifen
- restlicher Lauch (120g)
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Ingwer, fein gerieben
- ½ TL Sambal Oelek
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- Bratbutter

Sauce

2 TL Apfelessig
2 EL Ketchup
1 EL Sojasauce
½ TL Sambal Oelek
½ EL Tomatenpüree
1 TL Zucker

Den Chinakohl in Blätter teilen, dicke Blattrippen flach schneiden. 8 grosse Blätter und Lauchstreifen portionenweise ca. 2 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, auf Küchentücher auslegen. Restliche Blätter (250g) in feine Streifen schneiden, für die Füllung beiseite stellen. Füllung:Maizena mit Sojasauce anrühren, Fleisch begeben, mischen, zugedeckt im Kühlschrank 15 Min. marinieren. Oel in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch 2 Min. rührbraten, herausnehmen, evtl. wenig Oel begeben. Chinakohl und alle Zutaten bis und mit Ingwer begeben, bei mittlerer Hitze 7 Min. rührbraten, Fleisch wieder begeben, würzen, in einer Schüssel auskühlen. Pfanne mit Haushaltspapier ausreiben. Füllung auf die Mitte der Blätter geben, Blattseiten einschlagen, vom Stielende her satt aufrollen, mit den Lauchstreifen binden. Bratbutter in derselben Pfanne warm werden lassen, Päckli bei mittlerer Hitze beidseitig je 3 Min. braten, warm stellen.

Sauce: alle Zutaten verrühren, dazu servieren

Dazu passen: asiatische Nudeln, oder Parfümreis

Apfel-Carpaccio

½ Zitrone nur Saft
½ dl Apfelsaft
1 saurer Apfel
2 rotschalige Äpfel, entkernt
150g Ziegenfrischkäse
1 TL Whisky
25g Kernenmischung
50g Honig
1 EL Whisky

1. Zitronen- und Apfelsaft in eine Schüssel giessen. Äpfel dazuhobeln, sorgfältig mischen, auf Tellern anrichten.
2. Frischkäse mit dem Whisky mischen, mit 2 Tl. zu Kugeln formen, auf den Äpfeln verteilen.
3. Kernenmischung in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Honig und Whisky darunter mischen, über die Äpfel und den Käse verteilen.

Än Guäta !!!!!