



# Hobby – Köche Obstalden

Menue vom 29. März 2004

Leitung: Franz Leupi

---

## Lachsroulade Salat

---

## Röstizza

---

## Bananen – Copacabana

---

### Salat – Sauce

Für ca. 10 Personen

6	Esslöffel	Mayonnaise
1	Esslöffel	Senf
16	Salatlöffel	Oel
2	Salatlöffel	Essig

Alles gut rühren

4	dl	Milch
4	gehäufte Teelöffel	Salatgewürz

# Grüner Salat

---

## Lachsroulade

---

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
ergibt 24 Stück

**1 Rolle Pastateig (S. 3)**

**Salzwasser, siedend**

**200 g geräucherter Lachs, in  
Tranchen**

**2½ EL Crème fraîche**

**½ TL Wasabi-Paste\* oder Meer-  
rettich aus dem Glas**

**2 EL Dill, fein geschnitten**

**1 Prise Salz**

**1.** Pastateig entrollen, quer vierteln, im Salzwasser *al dente* kochen, kalt abspülen, auf einem Tuch abtropfen.

**2.** Lachstranchen auf die Teigstücke legen, sodass auf einer Schmalseite ein ca. 4 cm breiter Rand frei bleibt.

**3.** Crème fraîche, Wasabi, Dill und Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, Lachs damit bestreichen.

**4.** Teigstücke zur Seite mit dem freien Rand hin satt aufrollen.

**5.** Rollen dritteln, dann Stücke diagonal halbieren.

**Pro Stück:** 1 g Fett, 2 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 132 kJ (32 kcal)

\* Wasabi: japanischer grüner Meerrettich. Wasabi-Paste ist in grossen Lebensmittelläden und asiatischen Spezialitätenläden erhältlich.



## Röstizza

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.  
als Hauptgericht für 2 Personen,  
als Beilage für 4 Personen

---

800 g Gschwellti vom Vortag  
(mehlig kochende Sorte)

½ Teelöffel Salz

---

Bratbutter zum Braten

---

### Belag

2 Tomaten, in ca. 5 mm dicken  
Scheiben

70 g Mortadella oder Salami

150 g Mozzarella oder Tilsiter,  
in ca. 5 mm dicken Scheiben

6 entsteinte schwarze Oliven

je ½ Esslöffel Oreganoblättchen  
und Rosmarinnadeln

Pfeffer aus der Mühle

**1.** Gschwellti schälen, an der Röstiraffel reiben, salzen. **2.** Bratbutter in einer Bratpfanne warm werden lassen. Kartoffeln beigegeben, unter gelegentlichem Wenden bei kleiner Hitze ca. 5 Min. anbraten. Mit Hilfe einer Bratschaufel zu einem flachen Kuchen formen, nicht mehr bewegen, bei kleiner Hitze ca. 15 Min. braten, bis sich eine goldgelbe Kruste gebildet hat. Rösti auf einen Teller stürzen, sorgfältig in die Pfanne zurückgleiten lassen, ca. 15 Min. weiterbraten. **3.** Tomaten und alle Zutaten bis und mit Kräutern auf der Rösti verteilen, zugedeckt ca. 5 Min. fertig braten, bis der Käse geschmolzen ist.

### Tipps

- Kartoffeln im Dampfkochtopf knapp weich kochen. Die Kochzeit beträgt je nach Grösse der Kartoffeln 6–10 Min. Kochtopf von der Platte nehmen, erst öffnen, wenn sich das Ventil ganz gesenkt hat.
- Gschwellti können ungeschält ca. 2 Tage im Kühlschrank (z. B. im Gemüsefach) aufbewahrt werden (nie in einem Plastikbeutel).





### **Bananen „Copacabana“**

*Ersetzen Sie die Bananen einmal durch Ananas*

**Zutaten für 4 Portionen:**  
**1/2** Likörglas Rum,  
**2** gehäufte Eßl. Zucker,  
**4** Bananen, **1** Eßl. Kakao,  
**1/2** Tafel (50 g) Schokolade, **1/2** Teel. Pulverkaffee, **1** Paket (250 g) Vanille-Eiscreme.  
**Pro Portion ca. 370 Kalorien**  
**= ca. 1545 Joule**

**1/8** l Wasser, Rum und Zucker aufkochen und beiseite stellen. Geschälte Bananen in diese Zuckerlösung schneiden, 1 Minute kochen. Dann mit einem Sieblöffel herausheben und auf 4 Glasteller verteilen. Kakao, zerbröckelte Schokolade und Pulverkaffee in den Sirup geben und unter Rühren auflösen. Einen Eßlöffel in heißes Wasser tauchen und damit von der Vanille-Eiscreme dicke Späne schaben, zu den Bananen geben und das Dessert mit der Soße übergießen.