

Eröffnungsmenue 2014

Kochclub *Roschtigeschnitzer*

.....

Rüebli-Curry-Suppe

.....

Geschnetzeltes an Endiviencurry

(Ein Curry macht auf Schweizerisch)

Reis

.....

Mango-Ravioli mit Himbeerrahm

.....

Niklaus Müller, Riedholz, 7. März 2014

Scharf und süss GESELLT SICH GERN.



Rüebli-Curry-Suppe

Für 6–7 Personen

Diese Suppe sollte eine leichte Schärfe haben, was einen schönen Kontrast zur Süsse der Rüebli und zum fruchtigen Aroma der Orange ergibt. Anstelle von Chiliflocken oder Cayennepfeffer kann man zum Würzen auch eine fein gehackte rote Chilischote verwenden.

500 g Rüebli
1 mittlere Zwiebel
1 Orange
1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Currypulver
1 grosse Prise Chiliflocken oder Cayennepfeffer
½ dl Noilly Prat
½ dl Weisswein
5 dl Gemüsebouillon
1½ dl Rahm
1 Bund Schnittlauch
Salz
etwas Chiliflocken zum Bestreuen

- 1 Die Rüebli schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Von ½ Orange die Schale dünn abreiben. Den Saft der Orange auspressen.
- 2 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Orangenschale darin andünsten. Dann die Rüebli beifügen und kurz mitdünsten. Alles mit dem Curry und den Chiliflocken oder dem Cayennepfeffer bestreuen und nochmals 1 Minute dünsten. Dann Noilly Prat, Weisswein, Gemüsebouillon und Orangensaft dazugliessen und die Suppe zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen. Am Schluss der Garzeit die Suppe mit dem Stabmixer sehr fein pürieren und wenn nötig mit etwas Wasser verdünnen.

- 3 Den Rahm steif schlagen und kühl stellen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- 4 Vor dem Servieren die Suppe nochmals sehr gut aufkochen. Gut ½ des geschlagenen Rahms mit dem Stabmixer untermischen und die Suppe mit Salz sowie wenn nötig etwas Curry nachwürzen. Die Suppe in vorgewärmten Tassen oder tiefen Tellern anrichten, je 1 Klacks Rahm daraufsetzen und diesen mit Chiliflocken und Schnittlauch bestreuen. Sofort servieren.

Pro Portion 2 g Eiweiss,
 10 g Fett, 6 g Kohlenhydrate;
 132 kKalorien oder 551 kJoule

Purinarm

Geschnetzeltes an Endiviencurry

Ein Curry macht auf Schweizerisch



Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

800 g Endivien
1 Zwiebel
1 Apfel

500 g geschnetzeltes
Schweinefleisch
(à la minute)

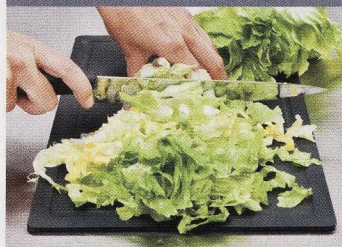
4 EL Olivenöl
1 TL Salz
wenig Pfeffer
1 EL milder Curry

3 dl Gemüsebouillon

Portion: 478kcal, F 16g, Kh 47g, E 36g

FIT

1. Schritt



Endivien und Zwiebel in Streifen, Apfel in Würfeli schneiden.

2. Schritt



Fleisch in 2 EL heissem Öl portionenweise ca. 2 Min. rührbraten. Fleisch herausnehmen, würzen. 2 EL Öl heiss werden lassen. Zwiebel, Apfel, Endivien und Curry kurz rührbraten.

3. Schritt



Bouillon dazugießen, ca. 3 Min. köcheln. Fleisch wieder beigegeben, nur noch heiss werden lassen.

Ergänzen mit: 200g Reis.



Mango-Ravioli mit Himbeerrahm

Für 4 Personen

Teigreste, die beim Ausstechen übrig bleiben, kurz in Salzwasser kochen, abgiessen und unter kaltem Wasser abschrecken. Sie können für einen Gratin oder als Suppeneinlage verwendet werden.

1 reife, aber nicht zu weiche Mango, ca. 500 g schwer
100 g tiefgekühlte Himbeeren
1 Teelöffel Zucker
½ Päckchen Vanillezucker
1 Paket Pastateig
1 Esslöffel Mascarpone oder Crème fraîche
1½ dl Rahm
wenig Zucker
nach Belieben geraspelte weisse Schokolade

- ❶ Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch zuerst vom Stein, dann in feine Würfelchen schneiden. ½ der Mangowürfelchen mit den Himbeeren und dem Zucker in einer Schüssel beiseitestellen.
- ❷ In einer kleinen Pfanne die restlichen Mangowürfelchen mit dem Vanillezucker kurz aufkochen. Auskühlen lassen.
- ❸ Aus dem Pastateig etwa 7 cm grosse Herzen ausstechen. Die Teigreste anderweitig verwenden (siehe Einleitungstext).
- ❹ Die ausgekühlten Mangowürfelchen mit dem Mascarpone oder der Crème fraîche mischen. Diese Füllung auf die Hälfte der Herzen verteilen. Den Rand der Herzen dünn mit Wasser bestreichen und die restlichen Teigherzen darauflegen. Die Ränder mit einer Gabel gut festdrücken. Die Ravioli bis zum Servieren auf einem mit Backpapier belegten Blech zugedeckt kalt stellen.
- ❺ Den Rahm halb steif schlagen.
- ❻ Kurz vor dem Servieren die Ravioli in leicht gezuckertem Wasser 2–3 Minuten am Siedepunkt gar ziehen lassen.
- ❼ Gleichzeitig in einer Pfanne die beiseitegestellten Mangowürfelchen mit den Himbeeren und dem Rahm erhitzen.
- ❽ Die Ravioli in tiefen Tellern anrichten und die Mango-Himbeer-Mischung darübergeben. Nach Belieben mit geraspelter Schokolade bestreuen. Sofort servieren.

Pro Portion 9 g Eiweiss,
 16 g Fett, 47 g Kohlenhydrate;
 368 kKalorien oder 1539 kJoule

Purinarm