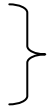


Kichererbsentäschli
Melonen-Feta-Salat
Ei auf Champignons
Filet Mignons à la Provence
Kartoffelgratin spezial
Beerentrifle
Schokoladentorte

Kichererbsentäschli

250g Kichererbsen

2 - 4 Knoblauchzehen
 1 Bund Petersilie
 0,8dl Wasser



über Nacht in kaltem Wasser einweichen, oder BÜchse verwenden. Einweichwasser abgießen. Mit frischem Wasser gut bedeckt weichkochen, dauert ca. 50 Min. Kichererbsen absieben und im Cutter portionenweise mit: zusammen zerkleinern, bis eine musähnliche Masse entsteht, Achtung sie darf nicht zu nass werden.

Pfeffer, Kräutersalz, Koriander,
 Kreuzkümmel gemahlen



die Masse sehr gut würzen,

2 Eier
 100g Mehl



darunter mischen, mit Hilfe von wenig Mehl kleine Tätschli formen und in

Erdnussöl

Kichererbsentäschli ausbacken, je nach Grösse Bratzeit 6-8 Min. Warm oder kalt servieren. Kalt schmecken sie am nächsten Tag besonders gut.

Tipp:

Mit frischem Salat als Vorspeise, angereichert mit kaltem Fisch oder Rohschinken!



Melonen-Feta-Salat

1 kleine Wassermelone
eine Handvoll schwarze Oliven
entkernt

rüsten und in 1 ½ cm grosse Würfel schneiden.
scheibeln

1 rote Zwiebel
½ Bund glatte Petersilie
1 Zweig Minzenblätter

fein hacken

Olivenöl
Salz, Pfeffer
Rotweinessig

Salatsauce herstellen, alles sorgfältig
mischen, in Gläser oder Schalen abfüllen.

100 g Fetakäse

würfeln und darüber verteilen.



Kaltes Ei auf Champignons

250g Champignons
wenig Olivenöl

rüsten, schiebeln
Pilze darin andämpfen, zudecken bis sie
knackig sind.
würzen.

Salz, Pfeffer

150g Blattsalat

waschen auf 4 Teller verteilen, in der Mitte ein
Loch lassen für die Pilze.

Kräutersalatsauce mit Balsamico

wenig über den Salat träufeln.

4 frische Bio-Eier

verlorene Eier herstellen, Pilze ins Salatloch
füllen, das verlorene Ei auf die Pilze setzen,

wenig Parmesan

sehr fein geraspelt darüber streuen.

Tomaten

als Garnitur, zimmerwarm servieren, kann
entsprechend vorbereitet werden.



Verlorene/pochierte Eier:

2 Liter Wasser }
2 dl Essig }

aufkochen

4 Eier

einzel in Tasse aufschlagen, sorgfältig ins
leicht siedende Essig-Wasser gleiten lassen,
Eiweiss sorgfältig mit Drahtkelle oder Löffel um
das Eigelb legen. 3-4 Minuten pochieren, mit
Drahtkelle herausnehmen, abtropfen lassen.

Filet Mignons à la Provence

4 Kalbs-oder Rinds-Filetmedaillons küchenwarm werden lassen.
à ca. 120g oder 2 Stück à 60g

Salz, Pfeffer

würzen

1 kleine Zucchini
je ¼ Peperoni gelb, rot, orange
1 kleine Aubergine
1 Zwiebel in Streifen
3-4 Knoblauchzehen

Gemüse teilweise schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Olivener Öl

erhitzen, Gemüse darin an dämpfen, zudecken und knackig kochen.

Kräutersalz, Pfeffer
Petersilie und andere
Kräuter gehackt

Gemüse damit abschmecken

Erdnussöl

erhitzen, Filet scharf anbraten, auf heiße Teller mit dem Gemüse anrichten.

**Kartoffelgratin spezial**

500g Kartoffeln
25g Gruyère

schälen und in dünne Scheiben raffeln.
ebenfalls raffeln und mit den Kartoffeln
mischen.

Kochbutter weich

ein rundes Kuchenblech gut einfetten, inklusive
Rand. Kartoffeln-Käsemischung darauf
verteilen.

25-30g Rohschinken
Guss:

streifen und darüber streuen.

2 dl Bouillon
½ dl Rahm
Salz, Pfeffer

gut vermischen, im Blech verteilen und im vor-
gewärmten Ofen bei 200° ca. 40 Min. backen.

Beerentrifle

100g frische oder tiefgekühlte
Himbeeren

aufkochen und durch ein Haarsieb streichen.
den Saft zurück in die Pfanne leeren.

300g Aprikosen

schälen und in cm grosse Würfel schneiden,
zum Himbeersaft geben.

1-2 Esslöffel Zucker }
2 Esslöffel Holundersirup }

dazugeben und zusammen kochen, bis die
Aprikosen weich sind, auskühlen.

150g Mascarpone }
180g Joghurt nature }
wenig Zitronenschale }
Zucker }
2 Esslöffel Holundersirup }

zusammen vermischen und abschmecken.

ca. 75g Amarettimakrönl
oder Amaretti

mit einem Wallholz in einem Plastiksack etwas
zerkleinern und die Massen in ein Glas abfü-
llen: Mascarpone-Joghurt, Himbeer-Rhabarber,
Makrönl, usw., kühl servieren.

Tipp: anstelle von Himbeeren Brombeeren, anstelle von Aprikosen Rhabarber
verwenden.



Schokoladekuchen

Für eine Springform von 24 cm Durchmesser.
Backofen auf 200° Ober- und Unterhitze vorheizen.

3 Eiweiss	steif schlagen,
6 Eigelb 250g Zucker	schaumig rühren.
250g Kochschokolade 200g Butter	Schokolade stückeln und mit dem Butter sorgfältig schmelzen, etwas auskühlen und zur Eigelb-Zuckermischung rühren.
100g Mandeln oder Haselnüsse gemahlen 3 Esslöffel Maisstärke gehäuft 2 Beutel Vanillezucker 1 Esslöffel Rum 1 Teelöffel Backpulver	alles sorgfältig mischen, am Schluss den Eischnee darunter ziehen. Springformboden mit Backpapier auskleiden und die Form einfetten. Masse einfüllen, in der unteren Ofenhälfte 30 Min. backen. Der Kuchen muss innen noch feucht sein.

