



Kochabend vom
28. Januar 2008
Leitung Fritz Menzi

Gemischter Salat



Poulet Yassa aus Senegal



Exotischer Fruchtsalat



Poulet Yassa aus Senegal

Für 4 Personen

4 grosse Pouletschenkel
(ca. 800 g)

Mirador

Paprika

Salz

2 Knoblauchzehen

2 EL Senf, scharf

1 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

600 g Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

100 g Senf, scharf

2 Zitronen, Saft

schwarzer Pfeffer

1 Gemüsebouillonwürfel

1 Lorbeerblatt

2 EL Sonnenblumen oder

Erdnussöl

1 Chilischote, ganz

2 Karotten

je 1/2 gelbe und grüne Peperoni

500 g Parfümreis

1) Ofen auf 200 Grad vorheizen. Pouletschenkel quer leicht einschneiden, in eine feuerfeste Schale legen. Mit Mirador, Paprika und Salz würzen. Knoblauchzehen pressen, auf die Pouletschenkel verteilen, diese mit Senf einreiben. Zitronensaft und Olivenöl darüber träufeln. Im Ofen bei 200 Grad 30 Minuten braten.

2) Inzwischen Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch dazupressen, Senf und Zitronensaft untermischen, mit Pfeffer würzen. Chilischoten-Flocken mit Bouillonwürfel mörsern, mit Lorbeerblatt zu den Zwiebeln geben. Öl in einer Bratpfanne leicht erhitzen, Zwiebeln hineingeben und auf kleinstem Feuer zugedeckt 5 Minuten schmoren lassen. Chilischote ganz belassen, nur aufs Gemüse legen.

3) Rüepli schälen und in Rädchen schneiden, mitschmoren. Peperonihälften in Streifen schneiden und nach etwa 10 Minuten ebenfalls beigegeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Poulets aus dem Ofen nehmen und auf die Zwiebeln legen, eventuell entstandenen Jus dazugeben. Chilischote und Lorbeerblatt entfernen. Alles nochmals rund 10 Minuten schmoren lassen.

4) Parfümreis nach Packungsangabe zubereiten. Zusammen mit Poulet und Gemüse servieren.

Dieses Gericht kann sehr gut vorbereitet werden. Die gebratenen Pouletschenkel auf dem Gemüse nur noch heiss werden lassen.

Gemischter-Salat

Eisbergsalat

Rüepli

Mais

Vinaigrette

Für 4 Portionen

Zutaten

4 EL Weissweinessig

1 EL scharfer Senf

Salz

Schwarzer Pfeffer

1 TL Zucker

1/8 l Oel

1 Den Essig mit Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle und Zucker verrühren.

2 Das Oel langsam, nach und nach mit einem Schneebesen darunter-schlagen, bis die Vinaigrette sämig ist.

Exotischer Fruchtsalat

Für 4 Personen

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Grapefruit
- 1 Kiwi
- 1 Orange
- 2 EL Cointreau
- 100ml Orangensaft
- 1 Packung Vanillezucker

Zerkleinern Sie die Früchte, die je nach Saison ausgetauscht werden können und geben Sie alles in eine Schale. Den Orangensaft mit Cointreau und Vanillezucker vermischen und über den Fruchtsalat giessen. Mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Servieren Sie den Fruchtsalat auf frischen Waffeln, etwas steif geschlagener Rahm oder zwei Kugeln Vanille-Eis.

ä guätä!!!