



**Kochabend 29. Juni 2015**

**Menü:  
Gemischter Salat  
Pouletbrüstli Sambal Oelek mit Reis  
Smoothie**

**Gemischter Salat**

Französische Sauce ergibt ca. 1 ¼ dl

- 1 Teelöffel scharfer Senf
- 2 Esslöffel Weissweinessig
- 4 Esslöffel Sonnenblumenöl
- ½ kleine Schalotte, fein gehackt
- 1 kleine Knoblauchzehe, gepresst alles in einer Schüssel verrühren  
nach Bedarf Salz, Pfeffer würzen

**Pouletbrüstli Sambal Oelek**

**Für 4 Personen**

- 4 Pouletbrüstli
- 2 dl Halbrahm
- 2 Knoblauch
- 1 TL Sambal Oelek
- 1 kleine Büchse Pelati geschält
- 1 Bund Peterli
- Salz und Pfeffer



**Zubereitung**

Halbrahm in ein Geschirr geben, Knoblauch dazu pressen, Sambal Oelek und Pelati dazugeben. Peterli fein hacken und ebenfalls begeben.  
Alles gut verrühren.

Pouletbrüstli mit Salz und Pfeffer würzen und in der Bratpfanne beidseitig kurz anbraten.  
Danach in Gratin- Platte legen und mit Mozzarella-Scheiben belegen.  
Sauce darüber giessen.

Im Backofen bei 200° bei Unter- und Oberhitze 35 Min. garen.

**Dazu passen:** Reis oder Nudeln

## Wassermelonen – Smoothie



### Für 4 Personen

- 600 g Melone(n) (Wassermelone), gestückelt und entkernt
- 250 ml Milch
- 125 g Joghurt
- 1 EL Puderzucker
- 2 Kugeln Eis, Vanille

### Zubereitung

Melone, Joghurt, Milch und Zucker im Mixer glatt pürieren.  
Eiscreme zugeben und ein paar Sekunden mixen, bis der Shake schaumig ist.

**Ä GUETÄ WÜNSCHT ÜCH DR FRITZ**