



Hobby Köche
Obstalden
Kochabend vom
29. 08. 2016

Melonen-Ceasar-Salat

Fischröllchen und Safranrisotto

Apfelstrudel mit Süssmostcreme

Melonen-Ceasar-Salat

Vorspeise für **8** Personen

Dressing

1 ½ Melonen
75g Weissbrot
500g Pouletbrust
2EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Eisbergsalat à ca. 300g
½ Salatgurke
50g Parmesan
5 Zweige Kerbel oder Petersilie

8EL Sonnenblumenöl
4EL Aceto Balsamico Bianco
1EL Honig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für das Dressing Melonen halbieren, entkernen und schälen. Ca. 200g mit den restlichen Zutaten pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Melonen beiseite stellen.

Brot in Würfel schneiden, mit Olivenöl knusprig rösten. Poulet Brüstchen quer in Streifen schneiden. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Poulet unter gelegentlichem Rühren 3-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen.

Beiseite gestellte Melonen und Eisbergsalat in feine Schnitze schneiden. Gurke fein und Parmesan grob hobeln. Alles anrichten und mit der Sauce beträufeln. Mit Kerbel/Petersilie garnieren.



Fischröllchen und Safranrisotto

Hauptgericht für 4 Personen

| | |
|------------|--------------------------------|
| 8 Stk. | Goldbuttfilets (je ca. 60g) |
| ½ TL | Salz |
| | wenig Pfeffer |
| 40g | Kresse, fein geschnitten |
| 1 Bund | Schnittlauch, fein geschnitten |
| 8 Tranchen | Bratspeck |
| 1EL | Olivenöl zum braten |



Zubereitung

Fischfilets mit der schimmernden Seite nach oben auf die Arbeitsfläche legen, würzen. Kresse und Schnittlauch mischen, auf den Fischfilets verteilen, aufrollen. Röllchen mit je einer Specktranche umwickeln, mit je 1 Zahnstocher fixieren. Olivenöl in beschichteter Bratpfanne erhitzen. Hitze reduzieren. Fischröllchen bei mittlerer Hitze rundum ca. 7 min. braten.

Dazu servieren wir Safranreis:

| | |
|--------|--|
| 1EL | Olivenöl in einer Pfanne warm werden lassen |
| 1 | Zwiebel, fein gehackt |
| 1 | Knoblauchzehe, gepresst andämpfen |
| 300g | Risotto Reis (z. B. Ribe) unter Rühren dünsten, bis er glasig ist |
| 3dl | Weisswein die Hälfte dazu giessen, vollständig einkochen, restlichen Wein dazu giessen, ebenfalls vollständig einkochen |
| ca.8dl | Gemüsebouillon, heiss unter häufigem rühren nach und nach dazu giessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist |
| 2 | Briefchen Safran begeben |
| 50g | Geriebener Parmesan begeben |
| 1EL | Olivenöl darunter rühren |
| | Nach Bedarf mit Salz, Pfeffer würzen |

Apfelstrudel mit Süssmostcreme

Dessert für 4 Personen

50g Haselnüsse
40g Butter
4 Apfel süsslich. z.B. Gala
2EL Zucker
0.5TL Zimt
4 Strudelteigblätter à 30g

Creme

3DL Süssmost
1 Ei
1EL Maisstärke



Für die Creme, Ei verquirlen und zusammen mit Süssmost und Maisstärke in einer Pfanne verrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen. Ca. 2 Minuten unter rühren köcheln lassen, bis die Creme bindet. Pfanne vom Herd nehmen. Kurz weiterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Creme direkt mit Klarsichtfolie bedecken und auskühlen lassen.

Haselnüsse in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Grob hacken. Butter in einer Pfanne flüssig werden lassen. Äpfel schälen, entkernen und an der Rösti Raffel grob reiben. Nüsse, Zucker und Zimt daruntermischen. Strudelteigblätter auf sauberen, leicht feuchten Küchentüchern auslegen. Blätter zur Hälfte mit Butter bestreichen, zusammenfalten. Pro Strudel je $\frac{1}{4}$ der Füllung auf die Blätter verteilen. Dabei einen ca. 2 cm breiten Rand lassen. Rand rechts und links einschlagen, einrollen. Backofen auf 200°C vorheizen. Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit restlicher Butter bestreichen. Strudel in der Ofenmitte 20-25 Minuten backen. Anrichten und Süssmostcreme dazu servieren.

Ä Güäte wünscht, Reto