



Hobby Köche Obstalden

29.2.2016

Franz Leupi

**Tomaten-Kokossuppe mit Orange
Pouletgeschnetzeltes in Kürbissauce
Mango-Tarte-Tatin**

Tomaten-Kokossuppe mit Orange

Zutaten für 4 Personen

Zubereitung ca. 10 Minuten

2 Dosen gehackte Tomaten (ca. 800 g)

200 ml Kokosmilch

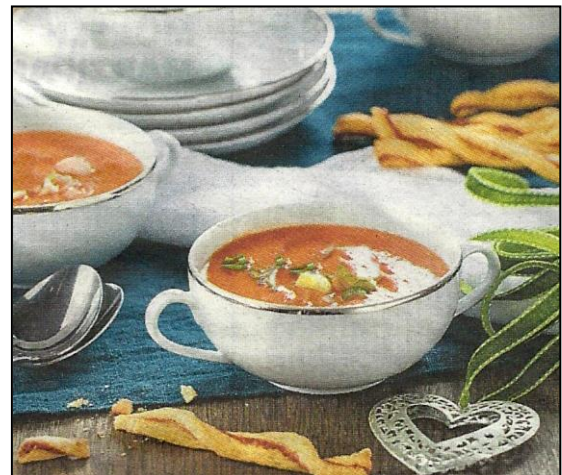
200 ml Gemüsebouillon

2 kleine Orangen

Salz

Cayennepfeffer

Basilikum



Zubereitung

Tomaten, Kokosmilch und Bouillon in einen Topf geben.

Aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

Orangen halbieren und auspressen.

Saft dazugeben, erhitzen.

Mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Die Suppe in Teller oder Schalen füllen und mit Basilikum bestreuen.

Pouletgeschnetzeltes in Kürbissauce

Zutaten für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Min.

Kürbissauce:

500 g Kürbisfleisch in kleine Würfel
1 Zwiebel, gehackt
Butter zum Dämpfen
2 EL Tomatenpüree
1 EL Milder Curry
2,5 dl Bouillon
0,5 dl Rahm
Wenig Salz
Pfeffer



500 – 600 g Pouletgeschnetzeltes

Zum Garnieren Peterli

Zubereitung

1. Sauce: Kürbis und Zwiebeln in Butter andämpfen.
Tomatenpüree und Curry dazugeben, mitdämpfen, mit Bouillon und Rahm ablöschen.
Zugedeckt bei kleiner Hitze 10 – 20 Minuten weich dämpfen, pürieren, würzen.
2. Fleisch dazugeben, in der Sauce auf kleiner Stufe 15 Minuten ziehen lassen.
3. In Schalen oder auf Teller anrichten, mit Peterli garnieren.

Dazu passen: Teigwaren oder Reis

Mango-Tarte-Tatin

Zutaten für 8 Personen

Zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 35 Min.

- 2 EL Butter, weich
- 2 EL Zucker
- 3 Mangos (je ca. 200 g)
in ca. 5 mm dicke Scheiben
- ½ Zitrone, nur Saft
- ½ EL Ingwer, fein gerieben
- 1 rechteckig ausgewallter Blätterteig



Zubereitung

Butter und Zucker auf den Boden des Blechs verteilen.

Mangoscheiben mit Zitronensaft beträufeln.

Ziegelartig auf den Zucker verteilen.

Ingwer darauf verteilen.

Teig locker über die Mangos legen.

Teigrand zwischen Mangos und Blechrand schieben.

Backen

Ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Herausnehmen, etwas abkühlen, sorgfältig auf eine Platte stürzen.

Dazu passt

Schlagrahm oder Vanilleglace.