



Kochen 21. März 2005

Leitung: Franz Leupi

Kürbissalat  
mit Rosmarin und Honig

Weisses Pouletvoressen  
mit Western Kartoffelschnitzen

Zitronenquarkmousse  
mit Bananen - Dattelsalat

# Kürbissalat mit Rosmarin und Honig

**Für 6 Personen**

600–800 g Kürbisfleisch,  
in dünne Stängel  
geschnitten

Sauce:

Salz

Pfeffer

Rosmarin, gehackt

6 EL Zitronensaft

180 g Joghurt nature

1 EL flüssiger Honig,  
z. B. Rosmarinhonig

2 EL Kürbis-Koch-  
flüssigkeit

Garnitur:

50–100 g Portulak

4 EL Kürbiskerne,  
geröstet

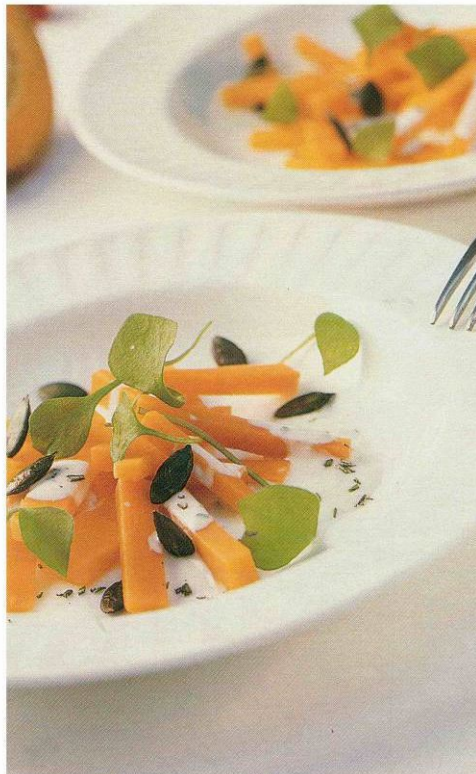
**1** Kürbis in Salzwasser kurz kochen, der Kürbis soll noch leicht knackig sein. Wenig Kochflüssigkeit aufheben. Kürbis sofort in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

**2** Für die Sauce alle Zutaten gut verrühren.

**3** Kürbis auf Tellern anrichten, mit Sauce beträufeln. Mit Portulak und Kernen garnieren.

TIPP

■ Der Kürbis bekommt mehr Geschmack, wenn man ihn während einiger Stunden in der Sauce ziehen lässt.

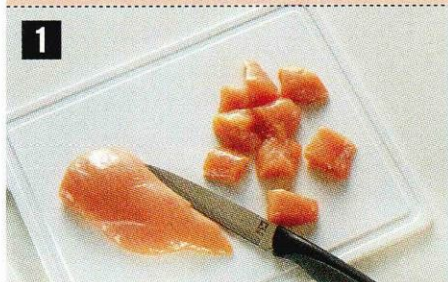


## Weisses Pouletvoressen

### Zutaten für 2 Personen

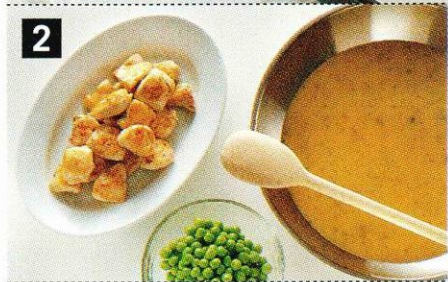
2 Pouletbrüstli (ca. 250 g)  
1 EL Olivenöl  
1/2 Btl. Maggi Finesse,  
Waldpilze (Suppe)  
1/2 dl Weisswein  
Pfeffer

Paprika  
Salz  
2 dl Wasser  
100 ml saurer Halbrahm  
50 g Erbsen, tiefgekühlt  
McCain Golden Western



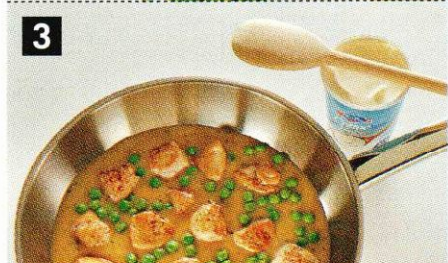
1

Pouletbrüstli in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Fleisch im Öl rundum anbraten, würzen, herausnehmen.



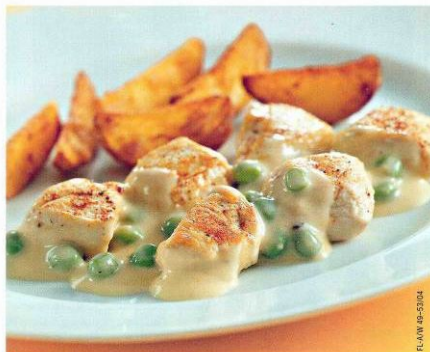
2

Suppenpulver mit Weisswein und 2 dl Wasser kalt anrühren, aufkochen. Bei kleinem Feuer ca. 10 Min. ziehen lassen. Pouletwürfel und Erbsen in die Sauce geben, einige Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen.



3

Zum Schluss den sauren Halbrahm zufügen, nochmals kurz erhitzen. Zusammen mit den ausgebackenen Golden Western Kartoffelschnitzen servieren.



FLAVIA P. COSTA



## DESSERT

### Zitronenquarkmousse mit Bananen-Dattelsalat

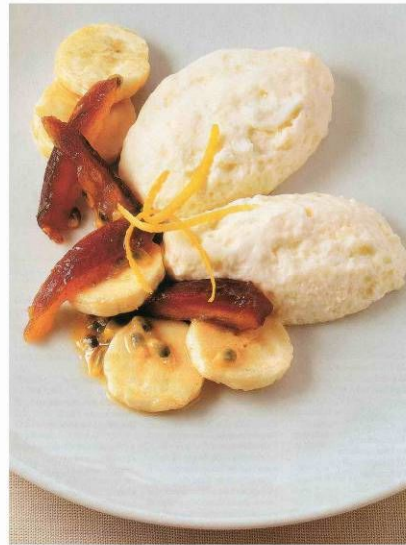
Dessert für 4 Personen

#### MOUSSE:

**1 Blatt Gelatine**  
**1/2 Bio-Zitrone**  
**1 Ei**  
**40 g Puderzucker**  
**180 g Magerquark**  
**0,8 dl Rahm**

#### SALAT:

**1 Banane**  
**60 g Datteln**  
**2 Passionsfrüchte**  
**3 EL Zitronensaft**  
**1 EL Honig** z.B. Akazienhonig  
**Zitronenzesten** für die Garnitur



**1** Für die Mousse Gelatine in kaltes Wasser legen. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Ei trennen. Eigelb, 30 g Zucker und Zitronensaft über dem Wasserbad schaumig schlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen. Zitronenschale zugeben. Gelatine ausdrücken. In der warmen Eimasse auflösen. Quark unterrühren. Eiweiss sehr steif schlagen. Restlichen Puderzucker zugeben, weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Rahm steif schlagen. Vorsichtig mischen. Mindestens 2 Stunden kühl stellen.

**2** Für den Salat Banane scheineln. Datteln entkernen, in Streifen schneiden. Fruchtfleisch der Passionsfrüchte mit einem Löffel herauslösen. Zitronensaft und Honig verrühren. Alle Zutaten mischen. Von der Mousse mit 2 Löffeln Nocken abstechen. Mit dem Salat anrichten. Mit Zitronenzesten garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
+ 2 Stunden kühl stellen