



Hobby Köche
Obstalden
Kochabend vom
31. 08. 2015

Broccoli-Cashew-Suppe

Pouletbrüstli mit Gorgonzola

Gratinierte Aprikosen

Broccoli-Cashew-Suppe mit Mungosprossen

Vorspeise für **8** Personen

1½ Zitronen
2 Zwiebeln
2 Peperoncino
100 g Datteln
5 EL Olivenöl
400g Cashewkerne
1.5 L Bouillon
3 dl Rahm
Salz, Pfeffer
750g tiefgekühlte Broccoli
120g Mungosprossen, halbiert



Zitronen auspressen. Zwiebeln fein hacken. Peperoncino längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Datteln in grobe Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Peperoncino, Datteln und Cashewkerne dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten, bis die Cashewkerne leicht braun werden. Zitronensaft und Bouillon dazu giessen und zugedeckt ca. 15. Minuten köcheln lassen. Rahm dazu giessen und die Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Broccoli in mundgerechte Grösse zerkleinern und in die Suppe geben und nochmals leicht aufkochen. In heisse Teller anrichten und mit Mungosprossen bestreuen.

Pouletbrüstli mit Gorgonzola

Hauptgericht für **4** Personen

4 Pouletbrüstli
2 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln
3 EL Olivenöl
1 dl Weisswein
2,5 dl Rahm
200g Gorgonzola
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen vorheizen (Heissluft, 180° C. Die Pouletbrüstli waschen, trocken tupfen und jedes in ca. 4 gleich grosse Filet schneiden. Beide Knoblauchzehen schälen und leicht zerdrücken. Die Frühlingszwiebeln rüsten, waschen und in Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch dazugeben. Das Fleisch bei hoher Hitze von beiden Seiten portionenweise anbraten, bis es Farbe annimmt (es muss nicht ganz durch sein da es im Backofen weitergart). Mit Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander in eine Gratin Form geben. Den Bratensatz in der Pfanne mit Weisswein ablöschen und aufkochen, den Rahm zugeben und kurz aufkochen lassen. Die Knoblauchzehen herausnehmen und den Gorgonzola unterrühren. Die Frühlingszwiebeln dazugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und über dem Poulet Fleisch verteilen. Im Backofen etwa 20 Minuten überbacken.

Dazu servieren wir: Croquetten aus dem Backofen

Gratinierte Aprikosen

Dessert für **4** Personen

6 Aprikosen halbiert, entsteint

Baiser:

2 Eiweiss (Eigelb beiseite stellen)
40g Puderzucker
3EL Mandeln gemahlen
2-3 Tropfen Bittermandelaroma
2-4 zerbröckelte Amaretti (je nach Grösse)

Saucenspiegel:

100g Sahne
100g Crème fraiche
2EL Zucker
2EL geröstete Mandelstifte



Mandelstifte leicht braun rösten. Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Aprikosen mit der Schnittfläche nach oben in die gebutterte Form legen. Im Ofen ca. 10 Min. leicht weich backen.

Baiser: Eiweiss steif schlagen, Puderzucker durch ein feines Sieb begeben und weiter schlagen bis die Masse glänzt und Spitzen zieht. Gemahlene Mandeln und Bittermandelaroma unterziehen. Baiser auf Aprikosen verteilen, Amaretti darüber streuen. Nochmals 5-10 Min. backen, sodass der Baiser leicht hellbraun wird.

Saucenspiegel: Sahne erwärmen und Crème fraiche mit Zucker unterrühren. Creme auf die Teller verteilen, Mandelstifte darüber streuen. Je 3 Aprikosenhälften auf den Saucenspiegel setzen und mit Puderzucker bestäuben. (ev. mit Amaretti und Pfefferminze garnieren). Sofort servieren.

Ä Güäte wünscht, Reto