Hobby Köche Obstalden
30.03.2026
Franz Leupi

Randensuppe

Poulet Stroganoff

Caramelisierte Mango mit Joghurt

Randensuppe

Zutaten für 7 Personen

1,3 l	Gemüsebouillon
3 ½	Randen, gekocht, geschält, in Stücke geschnitten
3	Schalotten, fein gehackt
2 EL	Tomatenpüree
3 EL	Rotweinessig
180 g	Crème fraîche

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Gemüsebouillon aufkochen, Randen und Schalotten beigeben.
   Ca. 10 Minuten zugedeckt kochen.

2. Tomatenpüree und Essig beigeben, würzen.
   Die Suppe pürieren.

3. In vorgewärmte Suppenteller anrichten.
   Mit 1 Esslöffel Crème fraîche garnieren.

Poulet Stroganoff

Zutaten für 7 Personen

1 kg Pouletgeschnetzeltes
Bratbutter

Sauce:
3 Knoblauchzehen, gehackt
1 ½ Zwiebeln, gehackt
2 Peperoni schälen, in feinen Streifen
3 EL Tomatenpüree
3 TL Paprika
4,5 dl Bouillon
3,5 dl Saucenhalbrahm
4 Essiggurken, in feinen Streifen und habliert
Fleischwürzmischung

Zubereitung:

1. Poulet portionenweise ca. 3 Minuten in der heissen Bratbutter anbraten. Herausnehmen.

2. Sauce: Knoblauch und Zwiebeln in derselben Pfanne andünsten. Peperoni, Tomatenpüree, Paprika und Gewürzmischung mitandünsten. Mit Bouillon ablöschen, ca. 10 Minuten offen köcheln. Rahm und Gewürzmischung beifügen, aufkochen. Poulet und Essiggurken beifügen, erhitzen, abschmecken.

Dazu passt: Teigwaren, 50 Gramm Pro Person.

Caramelisierte Mango mit Joghurt

Zutaten für 7 Personen

2-3	Sesam Krokant-Riegel à 27g
60 g	getrocknete Mangos
2	Mangos
2 EL	Sonnenblumenöl
4 EL	Rohzucker
1 kg	griechisches Joghurt nature

Zubereitung:
Sesamriegel zerbröseln.
Getrocknete Mango in dünne Streifen schneiden.
Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein und nicht zu grobe Schnitze schneiden.
Mango im Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze rundum anbraten.
Zucker beigeben und weiterbraten bis der Zucker caramelisiert ist.
Gebratene und getrocknete Mango mit Jogurt anrichten.
Sesam darüberstreuen.