



**Chochete vom 31. Januar 2024, Tisch 3**

**Zuckerhutsalat mit Orangen und Kürbiskern-Dressing und Frango à maricas (Schwules Huhn), Arabischer Reis mit Rosinen und Mandelsplitter und zum Abschluss Kaffee-Crème-Brûlée.**



## FRANGO À MARICAS (SCHWULES HUHN)

Dieses Huhn ist ein „Klassiker“,  
Es ist ganz einfach: Einfach in den Ofen schieben. Durch die Hitze gibt die Zitrone ihren Saft ab, der ihr eine köstliche Note verleiht.

### Zutaten

1 Huhn  
1 Zitrone (dünnhäutig)  
4 Knoblauchzehen (geschält )  
1 Knorr Fleisch Bouillon  
Weißwein, Olivenöl  
2EL Butter  
1EL Paprika  
Salz, schwarzer Pfeffer  
Piri-Piri zum Bürsten



### Vorbereitung

Schneiden Sie die dicke Haut in der Nähe des Schwanzes ab und entfernen Sie diese. Das Hähnchen waschen und trocknen.

Den Backofen auf 210 °C vorheizen.

Geben Sie in ein Gratinform, in das das Hähnchen passt, etwas Olivenöl auf den Boden. Legen Sie das Hähnchen mit der Brustseite nach oben und würzen Sie es mit der Butter Paprika Pfeffer Paste

Die ganze Zitrone mit der Spitze eines Messers oder einer Gabel einstechen. Legen Sie die Knoblauchzehen das Lorbeerblatt und die Knorr Wein Paste in das Hähnchen und schieben Sie die Zitrone so weit wie möglich hinein.

Binden Sie die Enden der Oberschenkel mit etwas Küchengarn zusammen (um sie möglichst weit von den Brüsten entfernt zu halten).

In den Ofen stellen und nach der Hälfte der Garzeit wenden. Während des Backens empfiehlt es sich, das Hähnchen mit der Soße vom Blech zu begießen.

Nach dem Braten das Hähnchen zerteilen und je nach Geschmack mit Piri-Piri bestreichen.

## ARABISCHER REIS MIT ROSINEN UND MANDELSPLITTER

### ZUTATEN

Für 4 Personen

400g Langkornreis  
2 mittlere Zwiebeln, in Streifen  
5 Knoblauchzehen in Scheiben  
30g Mandelsplitter  
20g Weinbeeren  
Salz  
Pfeffer  
Lorbeerblatt  
Gewürznelke  
1EL Pfefferminze, fein gehackt  
100g Butter  
Hünerbouillon



### ZUBEREITUNG

1

50g Butter in einem Kochtopf erhitzen, Zwiebeln goldgelb braten, Reis beifügen und mit den Zwiebeln vermengen. Mit Bouillon ablöschen.

Lorbeer, Salz, Pfeffer und Gewürznelke dazugeben und ca. 15 Min auf schwachem Feuer kochen, ohne viel zu rühren. Wenn der Reis fast weich gekocht ist, die Hälfte der Butter in eine Pfanne geben und Mandelsplitter darin rösten. In der restlichen Butter werden die Knoblauchscheiben goldgelb gebraten. Mandelsplitter und Knoblauch dem Reis beifügen und umrühren. Der Reis soll nun schön feucht und weich sein. Nun werden die Weinbeeren und Kräuter darunter gezogen. Würzen nach Belieben und den Reis servieren.

## ZUCKERHUTSALAT MIT ORANGEN UND KÜRBISKERN-DRESSING

### ZUTATEN

Für 4 Personen

- 1 kleiner Zuckerhut ca. 300g
- 2 Orangen
- 4 Esslöffel Kürbiskernen
- 1 Teelöffel Kürbiskernöl (1)
- Salz
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Teelöffel Orangenkonfitüre
- 1 Teelöffel Senf , mittelscharf
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Kürbiskernöl (2)



### ZUBEREITUNG

1

Die Zuckerhutblätter ablösen, waschen und gut trockenschütteln. Den Zuckerhut in Streifen von 3mm schneiden, sehr lange Streifen nochmals halbieren. Den geschnittenen Salat in warmes Wasser einlegen, dadurch verliert er die Bitterkeit.

2

Von den Orangen oben und unten einen Deckel abschneiden, dann auf die Arbeitsfläche stellen und mit einem scharfen Messer die Schale mitsamt weisser Haut abschneiden, sodass das Orangenfleisch frei liegt. Nun die Orangenschnitze zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den austretenden Saft auffangen und die Reste ausdrücken. Die Orangenschnitze würfeln.

3

In einer Bratpfanne die Kürbiskerne mit der ersten Portion Kürbiskernöl (1) rösten, bis sie anfangen sich aufzublähen. Leicht salzen, dann auf einem Teller lauwarm abkühlen lassen.

4

Für das Dressing den aufgefangenen Orangensaft mit dem Zitronensaft, der Konfitüre und dem Senf verrühren. Das Olivenöl und die zweite Portion Kürbiskernöl (2) unterrühren und das Dressing mit Salz sowie Chilipulver abschmecken

5

Die Zuckerhutstreifen und die Orangenwürfel locker mit dem Dressing mischen und abschmecken. Auf Tellern anrichten, mit den Kürbiskernen bestreuen und sofort servieren.

## KAFFEE-CRÈME-BRÛLÉE

3 dl Vollrahm  
1 dl starker Espresso  
1 Vanillepaste  
4 frisches Eigelb  
40 g grobkörniger Rohrzucker



### Vorbereiten

Wasser, siedend

### Kernen-Topping

1 Bio-Orange, abgeriebene Schale und 1 EL Saft  
½ EL Fine Food Olio extra vergine d'oliva  
50 g Kernenmix

### Anrichten

2 EL grobkörniger Rohrzucker

### Crème

Rahm, Espresso, Vanilleschote und -samen in eine Pfanne geben, aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen. Eigelbe und Zucker mit den Schwingbesen des Mixers ca. 2 Min. schaumig rühren. Vanilleschote entfernen, Kaffee-Rahm unter die Eimasse rühren.

### Vorbereiten

Förmchen auf Haushaltspapier in ein tiefes Backblech stellen. Crème durch ein Sieb in die Förmchen giessen, diese einzeln mit Alufolie zudecken. Siedendes Wasser bis auf ½ Höhe der Förmchen ins Blech giessen.

### Garen im Wasserbad

Ca. 45 Min. in der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens. Blech sorgfältig herausnehmen, Folie entfernen, Förmchen ca. 10 Min. im Wasser stehen lassen. Förmchen herausnehmen, auskühlen, Crème zugedeckt im Kühlschrank ca. 6 Std. fest werden lassen.

### Kernen-Topping

Orangenschale und -saft mit dem Öl und Kernen in einem Schälchen verrühren.

### Anrichten

Zucker auf der Creme verteilen, mit dem Bunsenbrenner vorsichtig caramolisieren. Kernen-Topping darauf verteilen.

Än Guetä!

Tisch 2 / RF