

Hobby- Köche Dietikon Menü vom 16. März 2022

Vorspeise: Gefüllte Champignon mit Frischkäse (Ricotta+ Philadelphia) auf Ruccola-Salatbeet mit Kirschtomaten, Pinienkernen und Parmesansplitter

(4 Personen pro Tisch)

4 (8)	Riesenchampignons (oder 2 mittlere)
100 g	Ricotta
100-120 g	Philadelphia nature
1 kleine	Zwiebel + 1 Knoblauchzehe
1 kl. Bd	Schnittlauch
1	Eigelb
Ca 12-15	Cherrytomaten
Ca. 120 g	Rucola-Salat
	Parmesan gehobelt (Garnitur)
½ S	Pinienkerne
	Olivenöl + Balsamico dunkel
	Salz + Pfeffer



Zubereitung

Die Champignons mit Küchenpapier abreiben. Stiele vorsichtig mit den Fingern hinausdrehen (äussere Schnittstelle abschneiden) – mit Löffelausstecher (Pariser Löffel) Champignon noch etwas aushöhlen. Champignon in Gratinform legen.

1 Kleine Zwiebel / Knoblauchzehe ganz fein hacken und ebenfalls Champignonreste fein zerhacken.

Zwiebel/Knoblauch und Champignonreste in Pfanne mit Butter etwas anbraten (glasig) und in Schüssel geben (abkühlen lassen).

Dazu Ricotta, Philadelphia, 1 Eigelb, und Schnittlauchröllchen (fein) dazugeben/ mischen. Mit Salz/ Pfeffer – evtl etwas Paprika abschmecken.

Masse in Champignon abfüllen.

In Backofen 220 Grad ca 15 Minuten backen (in Ofenmitte) – vorher etwas Bouillon in die Form giessen.

Cherrytomaten halbieren, bereitstellen

Pinienkernen ohne Fett rösten (aufpassen!) beiseite stellen, Balsamicosauce vorbereiten (Balsamico + Olivenöl, Salz/ Pfeffer, 1 Prise Zucker (Sauce vor Servieren – auf Ruccolablätter und Cherrytomaten träufeln (nicht in Schüssel mischen!). Evtl. harte Stiele der Ruccolablätter abschneiden (fakultativ).

Anrichten und mit Cherrytomaten, gerösteten Pinienkernen und Parmesansplitter (mit Sparschäler erstellen) garnieren.

In der Mitte die gefüllten Champignon platzieren.

Hauptgang: Riz Casimir

(4 Personen pro Tisch)

250 g	Langkornreis (z. B. Parboiled-Reis)
	Salzwasser, siedend
1 EL	Butter
2 EL	Mehl
2 EL	Curry (Madras) <i>(nach Belieben)</i>
2 dl	Fleischbouillon
2,5 dl	Vollrahm
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
2	Bananen
1	Baby-Ananas oder ½ Ananas
1	Apfel
Einige	Herzkirschen (aus Glas)
Einige	Mandelsplitter
1 EL	Bratbutter
400 g	geschnetzeltes Pouletfleisch aus Pouletbrust
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung

Ofen auf 60 Grad vorheizen. Platte und Teller vorwärmen. Reis im siedenden Salzwasser ca. 15 Min. knapp weich kochen, abtropfen, warm stellen.

Curry-Geschnetzeltes: Mandelsplitter in der Bratpfanne bei mittlerer Hitze rösten, herausnehmen.

Poulet in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet portionenweise je ca. 5 Min. braten (nur bis es weiss schimmert – nicht zu lange braten), würzen, herausnehmen, warm stellen

Mehl, Butter und Curry – **mit einer Prise Salz** - in der restlichen Bratbutter anrösten. Mit Wasser ablöschen, Bouillonwürfel und Rahm beifügen, unter ständigem Rühren aufkochen, offen sämig einkochen.

Ananas schälen und mundgerechte Stück schneiden (nicht zu gross). Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden. Bananen quer, dann längs halbieren.

Bratbutter in derselben Pfanne heiss werden lassen. Äpfel und Ananas mit etwas Zucker glasieren, portionenweise beidseitig je ca. 1.5 Min. braten, herausnehmen, warm stellen.

Vor dem Servieren Mandelsplitter und Bananen in Butter leicht rösten/ mit Zucker glasieren

Vor dem Servieren Poulet in die Sauce geben – warm werden lassen (nicht kochen).

Reis auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Sauce mit den Früchten darauf verteilen. Darüber Bananenstücke und geröstete Mandelsplitter geben.

Än Guätä, dä Tisch 1 /HF