



CHNOCHE-CHUCHI Winterthur

Menü vom 26.08.2015

Salat mit Zucchetti und Melone

Tagliatelle mit Schwertfisch und Aubergine

Gebratene Entenbrüstli auf Avocadocreme

Knuspriger Mini-Cheesecake

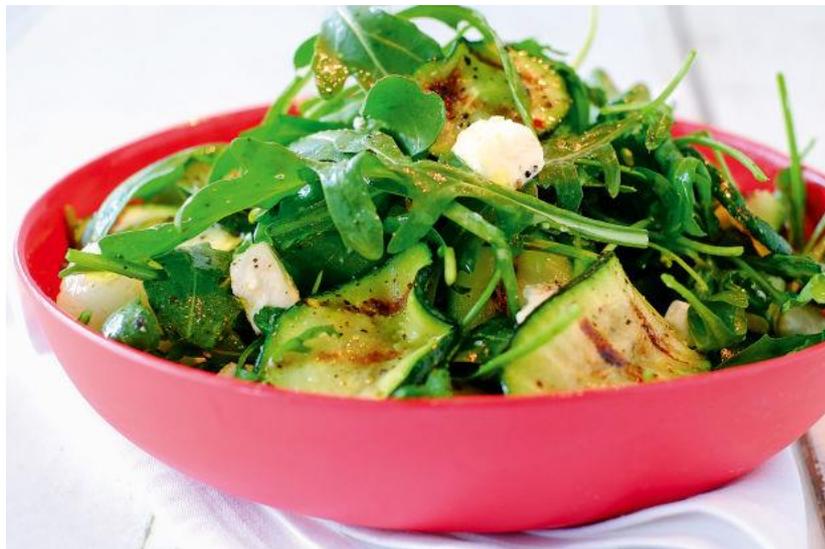
Salat mit Zucchini und Melone

Zucchini kann man gut auch roh geniessen. Kurz angebraten erhalten sie aber ein besonderes Aroma.

Zutaten

Für 4 Personen

- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 4 Esslöffel Olivenöl (1)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Chiliflocken
- 2 Zucchini mittelgross, (ca. 400 g)
- 1 Esslöffel Olivenöl (2)
- 1 Honigmelone
- 200 g Feta
- 100 g Rucola



Zubereitung

1. In einer Schüssel Zitronensaft, die erste Portion Olivenöl (1), Salz, Pfeffer und Chiliflocken verrühren.
2. Den Stielansatz der Zucchini entfernen und die Früchte schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. In einer weiteren Schüssel mit der zweiten Portion Olivenöl (2) mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
3. In der heissen Grillpfanne die marinierten Zucchini auf jeder Seite etwa 30 Sekunden braten. Anschliessend in die vorbereitete Sauce geben.
4. Die Melone entkernen und mit einem Kugelausstecher Kugeln aus dem Fruchtfleisch stechen. Das restliche Fruchtfleisch wird nicht verwendet; für eine Fruchtsauce oder für das Frühstücksmüsli verwenden.
5. Den Feta in Würfel schneiden.
6. Den Rucola waschen und trockenschleudern.
7. Melonenkugeln, Feta und Rucola zu den Zucchini geben und alles sorgfältig mischen. Den Salat in tiefen Tellern oder Schalen anrichten und sofort servieren.

Tagliatelle mit Schwertfisch und Aubergine

Zutaten

Für 4 Personen

- 300g Schwertfisch
- 1 Aubergine
- etwas heisses Olivenöl
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- wenig Olivenöl
- 1 Gläschen trockener Weisswein
- 100g gehackte Pelati
 - einige Blättchen Minze
 - wenig Peperoncino
 - etwas Salz
 - Pfeffer aus der Mühle
- 300g Pasta (Tagliatelle, Spaghetti, Linguine)
 - Olivenöl
 - Minzeblättchen



Zubereitung

1. Schwertfisch in 2cm grosse Stücke schneiden.
2. Aubergine in kleine Würfel schneiden. Die Aubergine portionsweise in etwas heissem Olivenöl unter Wenden goldbraun anbraten. Herausnehmen und auf etwas Haushaltspapier abtropfen lassen.
3. Zwiebel fein hacken und mit wenig Wasser dünsten, bis das Wasser verdampft ist. Knoblauchzehen hacken, dazugeben und zusammen mit dem Schwertfisch in Olivenöl unter Wenden leicht anbraten. Mit 1 Gläschen trockenem Weisswein und wenig Pasta-Kochwasser ablöschen.
4. Gehackte Pelati und einige Blättchen Minze, wenig Peperoncino, etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. 12 Min. zugedeckt köcheln lassen.
5. Pasta (Tagliatelle, Spaghetti, Linguine oder Ziti) in reichlich siedendem Salzwasser al dente garen. Abgiessen und gut abtropfen lassen.
6. Mit dem Fisch, den Tomaten und den Auberginen mischen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Minzeblättchen bestreuen.

Gebratene Entenbrüstli auf Avocadocreme

Zutaten

Für 4 Personen

- **1 Bio-Avocado**, Hälfte in Stücken, andere Hälfte zugedeckt beiseite gestellt (1)
- **50 g Crème fraîche** (1)
- **1 dl Mineralwasser** (1)
- **1 TL Zitronensaft** (1)
- **0.75 TL Salz** (1)
- **Wenig Pfeffer** (1)
- **4 Entenbrüstli** (je ca. 200 g), Fettschicht kreuzweise (2) eingeschnitten
- **0.5 TL Salz**(2)
- **Wenig Pfeffer** (2)
- **Wenig Brunnenkresse** (3)



Zubereitung

1. Avocadostücke mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer pürieren
2. Entenbrüstli würzen, mit der Fettschicht nach unten in eine kalte Bratpfanne legen. Pfanne heiss werden lassen, Entenbrüstli bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. braten, bis die Fettschicht knusprig ist. Entenbrüstli wenden, ca. 4 Min. fertig braten, herausnehmen.
3. Avocadocreme mit dem Stabmixer aufschäumen, auf Teller verteilen. Beiseite gestellte Avocadohälfte in Würfeli schneiden, darauf verteilen. Entenbrüstli darauflegen, mit Brunnenkresse garnieren

Knusprige Mini-Cheesecakes

Zutaten

Für 6 Cheesecake

- **Backpapierförmchen**, ca. 7 cm Durchmesser (1)
- **50 g weiße Schokolade**, fein gerieben (1)
- **50 g Berry Flakes**, grob zerdrückt (Coop; Fine Food Berry Flakes mit Himbeeren und Heidelbeeren) (1)
- **50 g Butter**, flüssig abgekühlt (1)
- **200 g Bio-Frischkäse nature** (2)
- **150 g griechischer Joghurt nature** (2)
- **1 EL Zitronensaft** (2)
- **50 g Zucker** (2)
- **50 g Heidelbeeren** (3)
- **50 g Zucker** (3)
- **½ dl Wasser** (3)
- **1 Vanillestängel**, längs aufgeschnitten, nur ausgekrazte Samen (3)
- **3 Blatt Gelatine**, ca. 5 min. in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft (3)
- **Einige Himbeeren und Pfefferminze zum verzieren** (4)



Zubereitung

1. Schokolade, Flocken und Butter mischen, in die vorbereiteten Förmchen verteilen, kühl stellen.
2. Frischkäse, Joghurt, Zitronensaft und Zucker verrühren.
3. Heidelbeeren, Zucker, Wasser und Vanillesamen in einer Pfanne mischen, aufkochen. Heidelbeeren herausnehmen, Gelatine in der heißen Flüssigkeit auflösen, mit 2 Esslöffel Frischkäsemasse verrühren und sofort gut unter die restliche Masse rühren, in die Förmchen verteilen, zugedeckt mind. ca. 2 Stunden kühl stellen.
4. Törtchen vorsichtig aus den Papierchen lösen. Mit Heidelbeeren, Himbeeren und Pfefferminze verzieren.