



Chnoche Chuchi Winterthur

**Mango-Frühlingszwiebel-Salat
mit Riesengarnelen**

Karotten-Kokos-Suppe

**Kalbschnitzel mit weissen Spargeln
Neue Kartoffeln**

Gebackene Papaya



25. Mai 2011
Willi Schnurrenberger

Mango-Frühlingszwiebel-Salat mit Riesengarnelen

(Rezept für 4 Portionen)

Zutaten:

Salat:

1 Mango
100g Frühlingszwiebeln

Vinaigrette:

½ rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
20g Ingwerwurzel
2 EL Weinessig
1 EL Sesamöl
1 EL Olivenöl mit Limone
1 EL Zuckersirup
1 EL Koriandergrün
Salz/Pfeffer/Zucker

Garnelen:

8 küchenfertige Riesengarnelen (wenn kleinere Garnelen 12 Stk)
3 EL Olivenöl
2 ungeschälte Knoblauchzehen
1 Thymianzweig
1 TL gehackte Peterli
1 EL eiskalte Butter
Peterliblättchen (für Garnitur)

Zubereitung:

Mango mit einem Sparschäler schälen. Das Fruchtfleisch rechts und links senkrecht vom flachen Stein abschneiden und in mundgerechte Streifen schneiden.
Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Für die Vinaigrette ½ rote Chilischote die Kernchen mit einem spitzen Messer entfernen, waschen und fein hacken.

Knoblauchzehe und Ingwerwurzel schälen und in feine Würfelchen schneiden.

2 EL Weissweinessig, 1 EL Sesamöl, 1 EL Olivenöl mit Limone und 1 EL Zuckersirup verrühren.

Die Chili-, Knoblauch- und Ingwerwürfelchen unterrühren. 1 EL Koriandergrün beifügen und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker (flüssig) abschmecken.

Die Mangostreifen sowie die Frühlingszwiebelringe gut mit der Vinaigrette mischen.

Riesengarnelen (bis auf das Schwanzstück geschält) waschen, eventl. Darm entfernen und sorgfältig trocken tupfen.

2 ungeschälte Knoblauch mit dem Messerrücken leicht zerdrücken. 1 Thymianzweig waschen, trocken schütteln.

3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin anbraten. Knoblauchzehen und Thymianzweig beifügen und kurz mitbraten, dann wieder entfernen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. 1 TL gehackte Peterli untermischen.

1 EL eiskalte Butter in kleine Würfel schneiden und zum Glasieren unter die Garnelen mischen.

Den Salat auf die Teller verteilen; die Garnelen darauf anrichten und mit Peterliblättchen garnieren. Sofort servieren.

Karotten-Kokos-Suppe

(mit geräucherter Entenbrust oder gebratenem Speck und Zimtcroûtons)

(Rezept für 4 Portionen)

Zutaten:

400 g Karotten
2 Schalotten
20 g Ingwerwurzel
1 kleine rote Chili
1 kleine Frühlingszwiebel
2 – 3 EL Olivenöl
1 TL Curry
200 ml ungesüsste Kokosmilch
500 ml Gemüsebouillon
150 g geräucherte Entenbrust oder Bratspeck
2 Scheiben Toastbrot
50 g Butter
1 TL Zimtpulver
Salz für Croûtons
Salz und Pfeffer (für würzig abschmecken).

Zubereitung:

Karotten putzen, schälen und in Scheiben schneiden.

Schalotten schälen und in Ringe schneiden.

Ingwerwurzel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Chilischote längs halbieren; die Kernchen mit einem spitzen Messer entfernen; waschen und in Streifen schneiden. (Wer die Suppe weniger scharf haben möchte, kann die Chilischote statt in Streifen zu schneiden auch nur halbieren und die Schalottenhälften mitkochen; aber vor dem Pürieren wieder entfernen!). ¼ der Schote in kleine Ringe schneiden und beiseite stellen (für Garnitur).

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Karotten, Schalotten, Ingwer und Chilischote darin 2 – 3 Minuten andünsten. Mit Curry bestäuben und 1 Minute weiterdünsten. Dann Kokosmilch und Gemüsebouillon dazugiessen und die Suppe bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen.

Toastbrot in Würfel schneiden und in Butter goldbraun rösten. Dabei mit Zimtpulver und Salz würzen. Die Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Entenbrust (in dünne Scheiben geschnitten) oder Bratspeck knusprig rösten; in mundgerechte Stücke schneiden und auf die Teller verteilen.

Suppe mit dem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Teller verteilen. Mit Croûtons und nach Belieben mit Frühlingszwiebel- und/oder Chiliringen bestreut servieren.

Kalbsschnitzel mit weissen Spargeln und neuen Kartoffeln

(Rezept für 4 Portionen)

Zutaten:

1 Schalotte
2 ½ dl Weisswein
8 – 10 zerdrückte schwarze Pfefferkörner
2 Zweige glattblättrige Petersilie (1)
1 kg weisse Spargeln
250 g braune Champignos
1 Bund Kerbel
½ Bund glattblättrige Petersilie (2)
4 grosse Kalbsschnitzel (je ca. 120 g) schwer
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Bratbutter
100 g Butter
4 Eigelb
400 g neue Kartoffeln
2 EL Bratbutter
Salz und Pfeffer

Zubereitung Kalbsschnitzel:

Die Schalotte schälen und fein hacken. Mit dem Weisswein, den zerdrückten Pfefferkörnern und den Petersilienzweigen (1) in eine kleine Pfanne geben und alles auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein Sieb giessen, dabei die Rückstände gut auspressen. Den abgeseihten Sud in eine Metallschüssel geben und beiseitestellen.

Die Spargeln grosszügig schälen und die um gut ein Drittel kürzen. In ein feuchtes Tuch oder feuchtes Küchenpapier wickeln und kühl stellen. Die Champignos rüsten und in dicke Scheiben schneiden. Kerbel und die zweite Portion Petersilie (2) fein hacken.

Die Kalbsschnitzel unter Klarsichtfolie mit einem Fleischklopfer oder dem Wallholz sehr dünn klopfen (geht auch mit Bratpfanne). Auf einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer grossen Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Kalbsschnitzel darin in 2 Portionen auf einer Seite nur ca. 1 – 1 ½ Minuten anbraten. Herausnehmen, die Schnitzel sofort zusammenklappen und einem Holzstäbchen fixieren, damit sie diese Form beibehalten.

Die Champignos in Bratbutter kurz anbraten, dabei leicht salzen und pfeffern. Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.

(Info: Bis hier kann das Rezept 1 Stunde im Voraus zubereitet werden. Die Zutaten nicht kühl stellen, sondern bei Zimmertemperatur zugedeckt stehen lassen).

Die Spargeln im Dampf oder in wenig Salzwasser nicht zu weich garen. Gut abtropfen lassen. Wenn nötig warm halten. Sud beiseite stellen.

(Koch Tipp: Die Spargeln mit Küchenschnur bündeln; dann in Salzwasser stellen und zwar so, dass die Spargelspitzen nicht im Wasser sind).

Gleichzeitig den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

In einem kleinen Pfännchen die Butter schmelzen.

Sud in Metallschüssel füllen und über ein leicht kochendes Wasserbad setzen. Die Eigelb beifügen und gut verrühren. Dann diese Mischung über dem Wasserbad zu einer cremig – dicklichen Masse aufschlagen. Langsam in dünnem Faden die flüssige Butter dazuschlagen. Noch so lange weiterschlagen, bis die Sauce wieder schön dicklich bindet. Vom Wasserbad nehmen. Die Kräuter (Kerbel/Petersilie) unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kalbschnitzel aufklappen, jeweils mit einem Viertel (4 -5 Stk) der noch warmen Spargeln füllen, wieder zusammenklappen mit einem Holzstäbchen fixieren. In eine grosse Gratinform legen. Die Champignons darüber verteilen. Alles mit der noch warmen Sauce übergossen.

Die Kalbschnitzel sofort im 200 Grad heissen Ofen in der Mitte 12 – 15 Minuten überbacken.

Zubereitung Kartoffeln:

Kartoffeln waschen, mit Küchenpapier trocknen. In Stücke schneiden (z.B. kleine Kartoffeln halbieren).

In einer Bratpfanne Bratbutter erhitzen. Kartoffeln beifügen. 30 – 40 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebackene Papaya

(Rezept für 4 Portionen)

Zutaten:

2 reife Papayas
1 EL Limettensaft
½ EL gemahlener Rohrzucker
4 Kugeln Kokos-Glace
1 EL Kokosraspel, geröstet

Zubereitung:

Papayas heiss abspülen, trockentupfen, längshalbieren und entkernen.

Papayahälften mit der Schnittfläche nach oben in eine weite ofenfeste Form von ca. 1 ½ Liter legen. Limettensaft und Zucker verrühren, Papayas damit beträufeln.

Papayas ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens backen.

Kokosraspel in Pfanne rösten.

Herausnehmen und auf Teller verteilen. Kurz abkühlen lassen. Fruchtfleisch mit einem Teelöffel von aussen nach innen etwas einkerben. Entstandene Flüssigkeit über das Fruchtfleisch träufeln.

Glacekugeln in die Papayas verteilen, mit Kokosraspeln bestreuen. Sofort servieren.