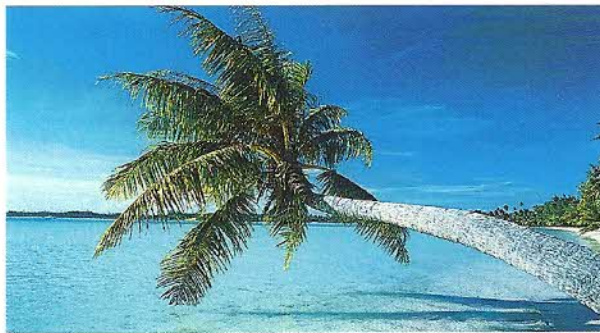


CHNOCHE CHUCHI WINTERTHUR



Thema:



Menue:

für 4 Personen

KOKOSMILCHSUPPE

FISCH IM BANANENBLATT

POULET MIT MANGO-PEPPERPOT

KOKOS-BANANEN MIT ORANGENJOGHURT

KOKOSMILCHSUPPE

Zutaten:

400 ml	Kokosmilch
400 ml	Geflügelcremesuppe
2	rote Chili
50 g	geröstete Erdnüsse
1 EL	getrocknetes Zitronengras



Chilischoten schälen, halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.

Erdnüsse grob hacken und anschliessend etwas mehr als die Hälfte im Fett anrösten.

Mit Kokosmilch aufgiessen und mit etwas Zitronengras und den Chilistreifen würzen. Abschmecken, damit es nicht zu scharf wird.

Die Geflügelcremesuppe dazugeben und ungefähr 5 Min. erhitzen. Die Suppe noch nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Abschluss noch mit dem restlichen Zitronengras und den restlichen Erdnüssen bestreuen.

FISCH IM BANANENBLATT

Zutaten:

3 EL	Öl
2	Knoblauchzehen
1 EL	Jerk- od. Cajun-Gewürzmischung
1/4 TL	Salz
wenig	Pfeffer
4	Red-Snapper-Filet, je ca. 100g
4	Bananenblätter, je ca. 25x30cm



Würzmischung

Knoblauch in Scheibchen schneiden.

Öl und alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren.

Fisch

Bananenblätter mit einem sauberen, feuchten Lappen reinigen, je ein Fischstück auf ein Bananenblatt legen, Würzmischung darüber verteilen. Siehe Bild 1.

Die Bananenblattränder satt über den Fisch legen, zu einem Päckli formen. Siehe Bild 2.

Päckli mit Zahnstochern fixieren oder mit Küchenschnur binden. Siehe Bild 3.



1.



2.



3.

Ein Blech in der unteren, ein Gitter in der oberen Hälfte des Ofens einschieben. Ofen auf 240 Grad vorheizen, nur Oberhitze oder Grill. Päckli auf das heisse Gitter legen, ca. 10 Min. grillieren.

TOMATEN-AVOCADO-SALAT

Zutaten:

3	Tomaten
1	Mozzarella
1/2 Bund	Basilikum
1/2	Limette
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1	reife Avocado

Die Avocado halbieren und entkernen. Das Avocadofleisch lösen und in einer Schüssel zerdrücken.

Tomate und Mozzarella in mundgerechte Stücke scheiden. Eine handvoll Basilikum hacken.

Ein paar Spritzer Limettensaft dazugeben; dann salzen und pfeffern.

Alles miteinander vermengen.

POULET MIT MANGO-PEPPERPOT

Zutaten:

	Mango-Pepperpot
1	Mango
1	rote Zwiebel
1	rote Chili
1 EL	Weissweinessig
1.5 EL	Rapsöl
1/4 TL	Salz
wenig	Pfeffer
1.5 EL	Öl
1 TL	Salz
1/2 TL	Paprika
wenig	Pfeffer
1	Poulet, ca. 1.2kg nach amerikanischer Art zugeschnitten



Mango-Pepperpot

Beidseits entlang dem flachen Kern das Fruchtfleisch der Mango ab- und in Scheibchen schneiden.

Zwiebel und Chili fein hacken.

Alle Zutaten mischen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

Poulet

Öl und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Poulet damit bestreichen.

Ein Blech in der unteren, ein Gitter in der oberen Hälfte des Ofens einschieben. Ofen auf 220 Grad vorheizen, nur Oberhitze oder Grill. Poulet mit der Brustseite nach oben auf das heisse Gitter legen, beidseits je ca. 15 Min. grillieren.



Hinweis: Ein Poulet nach amerikanischer Art zugeschnitten heisst: Das Rückgrat wird herausgeschnitten und das Poulet von der Brustseite her flach gedrückt. Diese Schnittart ist ebenfalls unter der Bezeichnung «Schmetterling» bekannt.

GEBRATENER REIS MIT OKRA

Zutaten:

250 g	Parfümreis
4 dl	Wasser
2 EL	Öl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Peperoni
150 g	Okras
1/2 TL	Salz
wenig	Pfeffer
einige	Korianderblättchen



Zwiebel fein hacken.

Peperoni in Würfeli schneiden.

Okras in Scheibchen schneiden.

Reis im Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser mit dem Reis aufkochen, Redis zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern, beiseite stellen.

Öl in einer weiten Bratpfanne oder einem Wok heiss werden lassen, Zwiebel und Knoblauch ca. 1 Min. rührbraten.

Gemüse begeben, ca. 6 Min. weiterrührbraten. Reis begeben, nur noch kurz warm werden lassen, würzen, Koriander darüberstreuen.

KOKOS-BANANEN MIT ORANGENJOGHURT

Zutaten:

4	Orangen
3 TL	Honig
4	kleine Bananen
50 g	Kokosflocken
2 EL	Sonnenblumenöl
4 Bch	Vanillejoghurt

3 Orangen filetieren (enthäuten und in dünne Streifen schneiden). Restliche Orange auspressen. Saft mit dem Honig verrühren.

Geschälte Bananen längs halbieren, in Kokosflocken wälzen und im Öl rundherum goldbraun braten.

Joghurt mit der Hälfte des Orangensafts verrühren. Orangenscheiben auf 4 Teller verteilen, Bananen darauf anrichten und mit restlichem Orangensaft beträufeln.

COCKTAIL CHAMPAGNER ORANGE

Zutaten:

8 cl	Curacao orange
etwas	Champagner
etwas	Orangenschale

Curacao in Gläser geben und mit Champagner aufgiessen. Orangenschalen als Dekoration in die Gläser geben.

PINA-COLADA-SEKTSCHORLE

Zutaten:

4 cl	Kokoslikör
2 cl	Ananassaft
200 ml	süsser Sekt



Alle Zutaten mischen und verrühren.

KARIBIK-COCKTAIL

Zutaten:

300 ml	Orangensaft
300 ml	Ananassaft
100 ml	kalte Kokosmilch
3 EL	Batida de Coco
2 EL	Kokosflocken
1 gl	Crushed Ice

Kokosflocken in einer Pfanne golden rösten.

Saft und Kokosmilch mit dem Likör im Shaker mixen. Eis auf 4 Gläser verteilen und den Shake einfüllen. Mit den abgekühlten Kokosflocken garnieren.