



Chochete 29. September 2004

Erfrischendes Gurken-Dillsüppchen mit Kick

Bruscettas Caprese fatto a Mano

**Gestopftes Poulet auf indische Art
Mit Broccoli, schwarzem Reis und rotem Dal**

ToblerMIT Beeren und Kirsch

Ueli Tobler

Erfrischendes Gurken-Dillsüppchen mit Kick

4 Personen

4 Scheiben	Toastbrot	Rinde entfernen und in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen
2 Stk.	Gurken	Waschen, schälen und entkernen.
1 Bund	Dill	waschen, fein hacken alles im Mixer pürieren.
1 Stk.	Zitrone	Zest einer Hälfte abreiben und dazufügen.
1 TL	Zucker	
	Salz, Pfeffer und Zitronensaft	abschmecken und ½ Stunde kalt stellen. Eventuell Eiswürfel in einem Plastiksack hineinstellen
1 Stk.	Chilischote	Süppchen in Schalen geben und mit in dünne Ringe schneiden, Kerne entfernen, garnieren.

Bruscettas Caprese fatto a Mano

(Jamie Oliver)

4 Personen

200 g	schwarze Oliven	mit Glas zerquetschen, von Hand entsteinen und Halbieren
200 g	Cherrytomaten	von Hand zerdrücken. (Vorsicht! Spritzt) Zusammen in Schüssel geben und eine ½ Std. ziehen lassen.
	Balsamico, Salz und Pfeffer	abschmecken. Vorsicht! Oliven sind schon sehr salzig.
1 Handvoll	Basilikum	Blätter von Hand zerupft dazugeben.
4 Stk	Ciabattascheiben	toasten und mit halbierter Knoblauchzehe auf Beiden Seiten einreiben und auf Teller geben Salat darauf geben
4 Bällchen	Mozzarella	aufbrechen und auf Bruscettas legen
1 Schuss	Olivenöl Pfeffer	darüber.

Gestopftes Poulet auf indische Art mit Broccoli, schwarzem Reis und rotem Dal.

4 Personen

1 Stk.	Poulet ca. 1.5 Kg	gute Qualität. Vom Metzger das Rückengrat entfernen lassen.
1 ganzer	Knoblauch	in
1 Tasse	Bouillon	eine Stunde köcheln, abtropfen.
2 EL	Wasser	aufkochen vom Herdnehmen,
10 Stk.	Saffronstengel	beifügen 10 Minuten stehen lassen
½ TL	Kreuzkümmel	alles in Bratpfanne braten um den Geschmack zu befreien. In einem Mörser zerstoßen und heraus nehmen.
½ TL	Koriandersamen	
½ TL	Fenchelsamen	
50 g	Butter	Zusammen mit Knoblauch im selben Mörser zu
	Salz und Pfeffer	Brei zerstoßen
		Gewürz dazugeben
¼ Tasse	Koriander, frisch	fein gehackt
¼ Tasse	Peterli	fein gehackt
2 EL	Minze	fein gehackt, dazugeben
		Saffron mit Flüssigkeit dazugeben und das Ganze
		Zu einem dicken Brei stossen.

Jetzt nimmt man das Poulet und drückt es flach. Dann löst man mit den Fingern die Haut vom Fleisch, bis hinunter zu den Unterschenkel. Vorsicht, Haut darf nicht zerreißen. Jetzt füllt man diese Tasche mit der Gewürzbutter. Das Huhn mit Olivenöl bepinseln und mit Salz bestreuen. Im auf 230 Grad vorgeheizten Ofen etwa 35-45 Minuten backen. Die Temperatur muss nach 15 Minuten vielleicht reduziert werden. 15 Minuten mit Alufolie bedeckt ruhen lassen.

Schwarzer Reis

2 Tassen	Wasser	salzen und aufkochen
1 Tasse	Schwarzer Reis	dazugeben und für 45-50 Minuten auf kleiner Hitze zugedeckt garen. Eventuell Wasser nachgießen.

Gedämpfter Broccoli

12 Röschen	Broccoli	in Röschen schneiden, in wenig kochender Bouillon bissfest dämpfen.
------------	----------	---

Roter Dal (Rote Linsen)

200 g	rote Linsen	
1 Stk.	Zwiebel	gehackt
1 Stk.	Knoblauchzehe	zerdrückt
1 Stk.	Lorbeerblatt	
1 Stk.	Chillischote	
1 Stk.	Ingwer	ca 2.5 cm gerieben
½ TL	Kurkuma	Alles in einen Topf geben und mit Wasser 1 cm Bedecken und 20 Minuten garen. Eventuell noch Wasser zuschütten.
2 TL	Kreuzkümmel	gemahlen
2 TL	Koriander	gemahlen
	Salz	dazu geben und bedeckt 20 Minuten stehen lassen. Lorbeerblatt und Chillischote heraus nehmen,
25 g	Kokoscreme	
1 EL	Zitronensaft	dazugeben.

Der Dal sollte sämig sein, ähnlich wie ein Risotto

ToblerMIT Beeren und Kirsch

4 Personen

1 Tasse	Erdbeeren	fein gehackt oder mit Gabel zerquetscht.
1 EL	Zucker	
1-2 EL	Kirsch	alles mindestens ½ Stunde ziehen lassen
12 Stk.	Erdbeeren	waschen und unteren Teil abschneiden
4 Zacken	Toblerone, dunkel	im Wasserbad flüssig werden lassen und Erd- Beeren mit Kaffeelöffel damit bedecken.
12 Stk.	Brombeeren	
4 Zacken	Toblerone, Milch	Wie oben und beide kühl stellen.

Erdbeer-Kirschgemisch passieren und auf einem **flachen gekühlten Teller** ein Spiegel auflegen. Eventuell noch Zucker oder Kirsch dazugeben

1 Kugel	Zitronensorbet	in die Mitte
		Pro Teller je 3 Erd- und Brombeeren verteilen
2-3	Minzeblätter	verzieren