

Kochabend Dienstag 04.Sept. 2018 von und mit Ocky

Erbsensuppe mit Minze und Milchschaum

Salat mit Kiwi Baumnüssen und Randen

Würstchen - Spaghetti an roter Sauce

Himbeeryoghurt -Tiramisu im Glas

Und en Guete

Erbsensuppe mit Minze und Milchschaum



Zutaten für 4 Personen

+	1 kg	Erbsen in der Schote oder 400 g Erbsen, ausgelöst
+	100 g	weisser Lauch
+	1 TL	Butter zum Dünsten
+	7 dl	Gemüsebouillon
+	1	mehligkochende Kartoffel
+		Salz
+		Pfeffer
+	4 EL	Crème fraîche
+	3 Zweige	Pfefferminze
+	2 dl	Milch

Zubereitung; aber mit Erbsen aus dem Tiefkühler

①

Erbsen aus der Schote lösen. Lauch fein schneiden. Lauch bei kleiner Hitze in Butter weich dünsten. Mit Bouillon ablöschen. Kartoffel dazureiben und Suppe salzen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Erbsen und Crème fraîche beifügen. Bei kleiner Hitze ohne Deckel ca. 15 Minuten mitköcheln, bis die Erbsen weich sind.

②

Minzeblättchen von den Zweigen zupfen. Einige für die Garnitur beiseite legen. Restliche Blätter zur Suppe geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Suppe nach Belieben passieren. Nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

③

Milch mit wenig Salz aufkochen. Mit dem Schwingbesen oder dem Milchaufschäumer schlagen, bis sie stark schäumt. Suppe anrichten. Schaum darauf geben und mit Minzeblättern garnieren.

Herbst-Salat mit Kiwi, Baumnüssen und Randen



Zutaten für 4 Personen

400 g	Rote Bete, kleine gleichgroße
	Salz
100 g	Feldsalat
4	Kiwi(s)
5 EL	Apfelessig
1 TL	Senf, scharfer
	Salz und Pfeffer, schwarzer
7 EL	Öl, (Walnussöl)
2	Schalotte(n)
1 Bund	Schnittlauch
50 g	Walnüsse

Zubereitung

Rote Bete waschen. In einem Topf, knapp mit Salzwasser bedeckt, aufkochen. 30-50 Min. garen. Kalt abschrecken. Häuten und vierteln.

Feldsalat putzen, kalt abspülen und trockenschleudern. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden.

Für die Marinade den Apfelessig mit Salz und Pfeffer verrühren. Öl in feinem Strahl zugießen und mit dem Schneebesen unterschlagen.

Schalotten schälen und fein hacken. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und klein schneiden. Beides in die Marinade geben. Feldsalat darin wenden und auf vier Tellern verteilen. Um den Feldsalat die Kiwi Scheiben, darauf die Rote Bete anrichten. Mit der restlichen Marinade beträufeln und mit Walnusskernen garnieren.

Würstchen Spaghetti



Zutaten für 4 Personen

- 1.5 kg Tomaten
- 2 El Zucker
- 6 Wiener-Würstchen, (450 g)
- 350 g Spaghetti
- Salz, Pfeffer
- 0.5 Tl getrockneter Oregano
- 5 Stiele Basilikum

Zubereitung

- Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Den Stielansatz aus den Tomaten schneiden. Tomaten halbieren. Ein Backblech mit dem Zucker bestreuen. Tomaten mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech setzen. Im heißen Ofen im oberen Drittel 20 Min. backen, bis die Tomatenhaut platzt und sich vom Fruchtfleisch löst.
- Inzwischen die Würstchen in 2 cm breite Stücke schneiden und jeweils 3-4 Spaghetti durchstecken.
- Tomaten aus dem Ofen nehmen und die Haut mithilfe einer Zange oder zweier Gabeln abziehen. Tomaten auf dem Blech in grobe Stücke zerdrücken. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) weitere 15 Min. schmoren.
- Einen großen Topf voll Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti und Würstchen-Spaghetti hineingeben. Nun sollte das Wasser nicht mehr kochen. Bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. leicht sieden lassen, bis die Spaghetti gar sind.
- Tomaten vom Blech in eine große Anrichteschüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Spaghetti abgießen und tropfnass unter die Tomaten mischen. Basilikumblättchen abzupfen und über die Spaghetti streuen.

Himbeeryoghurt Tiramisu im Glas



Zutaten für 4 Personen

Fruchtfüllung

80g Löffelbiskuits, in Stücken
300g Himbeeren
1EL Zucker
1EL Orangensaft

Creme

250g Protein-Jogurt (z.B. YoQua nature)
1dl Vollrahm
2EL Zucker

Verzieren

25g dunkle Schokolade (64% Kakao), in feinen Spänen

Zubereitung

Fruchtfüllung

Löffelbiskuits in die Gläser verteilen. Die Hälfte der Himbeeren mit dem Zucker und Orangensaft mischen, mit einer Gabel etwas zerstoßen, die Hälfte davon auf den Löffelbiskuit verteilen.

Creme

Jogurt, Rahm und Zucker gut verrühren, mit der restlichen Himbeermasse schichtweise einfüllen. Restliche Himbeeren darauflegen.

Verzieren

Tiramisu mit der Schokolade verzieren

habsburger**erchuchi**

club kochender männer ebikon