

SÄULIÄMTLER GOURMET CHUCHI

305. Chochete vom 10. März 2020
mit Gerhard Kieniger

TAVOLATA



MENÜ

Tavolata

würzige Lachsspiesse mit Auberginen-Tomaten-Gemüse

Tavolata

Couscous mit Tomaten, frischen Kräuter und Nüssen

Tavolata

Hackbällchen vom Hühnchen mit Lauch und Curry

Tavolata

Crevetten mit Ras El-Hanout und Gemüse

Tavolata

Spargeln mit Shiitake-Pilzen und Greyerzer

Tavolata

Fisch mit Kräutern, Kokosnussmilch, Limette und Cockailtomaten

Tavolata

Saftiger Heidelbeerkuchen

WEINE

WÜRZIGE LACHSSPIESSE MIT AUBERGINEN-TOMATEN-GEMÜSE

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 15 Min.
Koch-/Backzeit: 30 Min.
Ruhezeit: x Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

1 Knoblauchzehe	fein gehackt
1 Aubergine	würfeln
3 Tomaten	würfeln
Olivenöl	
Fleur de Sel	
Pfeffer aus der Mühle	
Zitronensaft	
Basilikum	
4 Stk Lachsscheiben	
Bunte Pfeffermischung	



ZUBEREITUNG

- Gemüse in einem Topf mit dem Olivenöl je nach Grösse ca. 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, am Schluss Zitronensaft und Basilikum beifügen.
- Lachsscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen und bestreichen. Um den Spiess rollen und im Ofen 5-7 Minuten bei 180 Grad garen, (geht auch mit Rauchlachs, einfach weniger lang in den Ofen)

COUSCOUS MIT TOMATEN, FRISCHEN KRÄUTER UND NÜSSEN

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 15 Min.
Koch-/Backzeit: 15 Min.
Ruhezeit: x Min.



ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

1 Tasse Couscous
1 Tasse Bouillon
Baunussöl oder Olivenöl
3 Knoblauchzehen
15 Cocktailtomaten halbieren
2 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden
15 Olivenschwarz ohne Stein in Ringe
Frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
1 Hand Nüsse
Sojasauce
Fleur de Sel
Ergänzbar mit Fenchel oder Beeren

ZUBEREITUNG

- Den Couscous, oder sonstiges Getreide nach Packungsanleitung mit etwas Olivenöl und dem Knoblauch garen.
- Die Pistazien im Ofen leicht rösten.
- Alle Zutaten mit den Pistazien in einer grossen Schüssel unter den Couscous mischen. Die Kräuter waschen trocken schütteln, die Blätter fein schneiden und kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

SPARGELN MIT SHIITAKE-PILZEN UND GREYERZER

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 8 Min.
Koch-/Backzeit: 15 Min.
Ruhezeit: x Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

4 weisse Spargelstangen geschält
6 Shiitake Pilzen
Olivenöl
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL. Sojasauce
genügend geröstete Sonnenblumenkerne
50 Greyerzer



ZUBEREITUNG

- In kurze Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser mit etwas Olivenöl garen. Die Shiitake-Pilze in Stücke schneiden und in einer Pfanne in reichlich Olivenöl anbraten. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Glas Wasser und das Olivenöl beifügen.
- In tiefe kleine Schüsseln zuerst die Pinienkerne geben und mit dem Pilzsüppchen übergießen. Mit Spargel und gehobeltem Greyerzer garnieren

HACKBÄLLCHEN VOM HÜHNCHEN MIT LAUCH UND CURRY

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 20 Min.
Koch-/Backzeit: 20 Min.
Ruhezeit: x Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

300 Gramm Hackfleisch
Etwas Kaffeerahm
2 El grüne Currypaste
2 dl Kokosnussmilch
2 Stangen Lauch in schmale Ringe schneiden



ZUBEREITUNG

- Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Kaffeerahm würzen etwas gehackte Petersilie untermischen und zu Kugeln formen. In Butter und etwas Olivenöl anbraten. (werden später fertig gegart)
- Die Lauchringe im Bratfett bei niedriger Temperatur etwas anziehen. Einen guten schluck Wasser beifügen Deckel auflegen und ca. 5 Minuten garen. Die Kokosnussmilch und die Currypaste beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hackbällchen beifügen und fertig garen.

CREVETTEN MIT RAS EL-HANOUT UND GEMÜSE

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Koch-/Backzeit: 20 Min.

Ruhezeit: x Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

300 gr. Crevetten Küchenbereit

Olivenöl

4 grosse Tomaten entkernen in Würfel schneiden

200 gr. Blattspinat gerüstet

1 dl Vollrahm

2 Teelöfel Rasel el-Hanout



ZUBEREITUNG

- Olivenöl erhitzen, Crevetten anbraten mit 2 Teelöfel Rasel el- Hanout bestäuben, und etwas weiter braten. Aus der Pfanne nehmen.
- Die Tomatenwürfel anziehen, den Spinat beifügen Deckel auflegen 3 Minuten weiter dünsten. Den Rahm zufügen etwas kochen lassen, Crevetten zufügen etwas kochen lassen abschmecken.

FISCH MIT KRÄUTERN, KOKOSNUSSMILCH, LIMETTE UND COCKTAILTOMATEN

08E9E0Gk1 INFORMATION

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Koch-/Backzeit: 30 Min.

Ruhezeit: x Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

4 EL Kokosnussmilch

1 Limette als Saft

1 Limette in Scheiben

Olivenöl

Fleur de sel

Pfefferaus der Mühle

1 Knoblauchzehe fein gehackt

1 grosser Bund frische Kräuter

(Dill, Petersilie, Koreander, Kerbel etc)

15 Cocktail Tomaten halbieren

400 gr. Fischfilets Geräte frei



ZUBEREITUNG

- Kokosnussmilch mit Saft einer Limette und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.
- Die Fischfilets kurz anbraten, in eine Ofenfeste Form verteilen mit den gehackten Kräuter bestreuen Sauce angiesen.
- Die Tomaten und Limette darauf verteilen und den Fisch im Ofen ca. 30 Min garen. Etwas frischer Pfeffer darüber geben, und servieren.

SAFTIGER HEIDELBEERKUCHEN

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Koch-/Backzeit: 15 Min.

Ruhezeit: x Min.



ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

50 gr. Butter

200 gr. Heidelbeeren (Blueberry)

80gr. Gemahlene Mandeln

3ogr Zucker

Etwas Parfüm zum Beispiel Vanille oder Rosenwasser

100 gr. Joghurt nature (cremig)

2 Eier

ZUBEREITUNG

- Butter aus gehen lassen, Eier, Zucker, Mandeln, Joghurt mit der Butter mischen
- Die Beeren sorgfältig unter die Masse heben.
- In eine ausgebutterte Form geben und im Ofen 20 Minuten bei 180 Grad backen. Dazu passt eine herrliche Kugel Vanille Glace.

Den Kuchen erst etwas abstehen lassen vor dem Servieren. Die Beeren können auch durch saisonale Beeren ersetzt werden.

ZUCCHETTI MIT ROHEM SCHINKEN

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 15 Min.
Koch-/Backzeit: 15 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

2 Zucchini
Olivenöl, Thymian, Pfeffer aus der Mühle
16 Scheiben roher Landrauchschinken
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Zitrone



ZUBEREITUNG

- Die Zucchini in lange Viertel schneiden, ohne das weiche Innere. Mit Olivenöl dem gehacktem Thymian und Pfeffer würzen.
- Die Zucchini - Stangen mit dem Schinken umwickeln. Auf ein Backblech legen und im Ofen unter dem Grill ca. 10 Minuten bei 180 Grad garen. Zwischendurch mal wenden. Vor dem servieren Zitronensaft darüber träufeln.