

Probierlöffelchuchi Klettgau

Chochete vom 21. April 2022

Roli Schneller

Chips, Salzstangen

Spargelsalat mit Crevetten

Kalbsfilet mit Balsamico-Honig-Sauce

Risotto

Exotischer Fruchtsalat mit Sorbet

Getränke:

Weisswein

Rotwein

Bier

Mineralwasser



Spargel-Salat mit Crevetten

🕒 30 Min. 🍴 schlank

1 kg grüne Spargeln
3 Bundzwiebeln mit dem Grün

Unteres Drittel der Spargeln schälen. Bundzwiebeln mit dem Grün in Ringe schneiden.

Salzwasser, siedend

Spargeln im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser geben, abtropfen, auf Tellern verteilen.

1 EL Olivenöl
12 geschälte rohe Crevettenschwänze
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Crevetten beidseitig je ca. 1 Min. braten, Bundzwiebeln beigegeben, kurz mitbraten, würzen. Pfanne von der Platte nehmen.

1 Bund glattblättrige Petersilie
1 Limette

Petersilie grob schneiden. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, Schale abreiben, mit der Petersilie unter die Crevetten mischen.

2 EL Olivenöl
1 EL flüssiger Honig
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Limette auspressen, mit Öl und Honig verrühren, würzen.

100 g ausgelöste Edamame
1 Nori-Blatt

Crevetten und die Edamame auf den Spargeln verteilen. Sauce darüberträufeln, Nori-Blatt zerbröckeln, darauf verteilen.

GEWUSST: DIE BESTEN SPARGEL-TIPPS

- So bleiben Spargeln länger frisch: Wickeln Sie sie in feuchtes Haushaltspapier ein, und bewahren Sie die Spargeln im Gemüsefach des Kühlschranks auf.
- Spargeln lassen sich auch gut tiefkühlen: Schälen Sie die Spargeln, und legen Sie sie direkt in einen Tiefkühlbeutel. Nicht vorher kochen oder blanchieren, sonst bilden sich Eiskristalle beim Tiefkühlen, und die Spargeln werden weich. Wichtig ist ausserdem, dass Sie die Spargeln tiefgekühlt in die Pfanne geben und kochen.
- Wenn Sie die Spargeln mit Küchenschnur gebündelt kochen, lassen sie sich einfacher aus dem Kochwasser nehmen und portionenweise hübsch anrichten.

FOOBY

WE LOVE FOOD



KALBSFILET MIT BALSAMICO-HONIG-SAUCE

45 MIN.
AKTIV

1 STD. 35 MIN.
GESAMT

468 KCAL
PRO PERSON

① Gesund und ausgewogen | Fett: 17 g, Kohlenhydrate: 33 g, Eiweiss: 36 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Gemüse

500 g	Rosenkohl
1	Rüebli, schräg in ca. 5 mm dicken Scheiben
1	rohe Rande, in Würfeln
1	Süsskartoffel, in Würfeln
2	rote Zwiebeln, in Streifen
2	Knoblauchzehen, in Scheibchen
3 EL	Olivenöl
½ Bund	Thymian, zerzupft
½ Bund	Salbei, fein geschnitten
1 TL	Salz

Fleisch

1 EL	Bratbutter
8	Kalbsfiletmedaillons (je ca. 70 g)
½ TL	Salz
wenig	Pfeffer
1 dl	roter Portwein
1 dl	Rindsbouillon
4 EL	Aceto balsamico
2 EL	flüssiger Honig
1 TL	Maizena
1 EL	Wasser

UND SO WIRDS GEMACHT

Gemüse

Gemüse, Öl, Kräuter und Salz in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

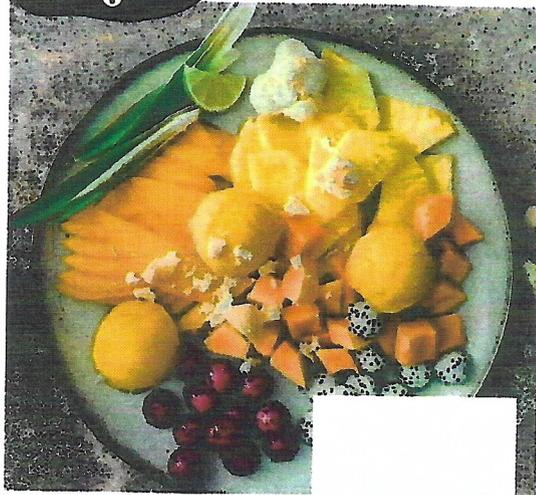
Backen

Ca. 50 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens.

Fleisch

Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Medaillons würzen, beidseitig je ca. 3 Min. braten, herausnehmen, zugedeckt beiseitestellen. Portwein in dieselbe Pfanne giessen, zur Hälfte einkochen. Bouillon dazugiessen, Aceto und Honig begeben, aufkochen. Maizena mit dem Wasser anrühren, unter Rühren dazugiessen, ca. 3 Min. köcheln. Fleisch wieder begeben, nur noch heiss werden lassen. Ofengemüse mit dem Fleisch und Sauce anrichten.

Migusto



Exotischer Fruchtsalat mit Sorbet



Laktosefrei



Vegetarisch

Zutaten

Dessert

Für 4 Personen

- 2 Passionsfrüchte
- 1 Limette
- 1 EL flüssiger, milder Honig
- 300 g Ananas, gerüstet gewogen
- 1 reife Mango
- 300 g Papaya
- 2 reife Pitahayas, z. B. weisse und violette
- 4 Kugeln Fruchtsorbet, z. B. Mango
- 60 g Amaretti, z. B. tradizionali



Zur Einkaufsliste

(<https://kqa9s.app.goo.gl/?>)

So gehts

Zubereitung:

ca. 30 Minuten

1

Passionsfrüchte halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und in eine Schüssel geben. Limettenschale fein dazureiben. Limette auspressen, Saft und Honig beifügen. Alles zu einem Dressing verrühren.

2

Ananas schälen, achtein und den Strunk entfernen. Mango schälen, Fruchtfleisch auf beiden Seiten des Steins abschneiden. Ananas und Mango in dünne Scheiben schneiden. Papaya halbieren, schwarze Kerne mit einem Löffel entfernen. Papaya schälen. Papaya in mundgerechte Würfel schneiden. Pitahayas halbieren, mit einem Kugelausstecher Kugeln formen. Alle Früchte auf einen grossen Teller anrichten. Glace darauf anrichten, Amaretti grob darüberbröseln. Mit dem Passionsfruchtdressing servieren.