

# Chochete Vögi

## 22. Juni 2023



# Salat mit Lachs Avocado Crêpe

## Salat (für 4 Portionen)

- 1 Kopfsalat
- 3 Radisli zur Deko

## Crêpe (ergibt ca. 4 Crêpe, ca. 7 Tranchen jeweils)

- 63g Weissmehl
- ¼ Teelöffel Salz
- 1 Ei
- 1.5dl Milch
- 25g Butter flüssig

## Füllung (für 4 Crêpe)

- 2 Avocado
- wenig Zitrone
- 2 Pack geschnittener Lachs
- wenig Ruccola Salat (ca. 10 Zweige)



## Zubereitungsschritte

### Salat so wird`s gemacht:

- Salat, in mundgerechte Stücke rüsten
- Radisli waschen, in Scheiben zur Deko schneiden
- passende Salatsauce machen

### Crêpe so wird`s gemacht:

- Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, Eine Mulde formen, Eier und Milch verrühren, und nach und nach in die Mulde giessen, mit dem Schwingbesen verrühren, Butter darunter mischen und rühren bis der Teig glatt ist, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 min ruhen lassen
- (Teig von Hand rühren, mit Mixer entstehen Blasen im Teig)
- Crêpe in Bratpfanne backen, darauf achten, dass sie nicht zu «hart» werden und n noch gut gerollt werden können.

### Füllung und Zubereitung Crêpe so wird`s gemacht:

- Fleisch aus der Avocado lösen und in Schüssel geben
- ganz wenig Zitrone beigeben
- zerkleinern bis eine streichfähige Masse entsteht
- mit Pfeffer und Salz etwas würzen
- auf Crêpe ausstreichen, mit ca. 4mm Dicke
- Ruccola waschen und in kleine Stücke schneiden
- auf die Crêpe legen

- Die Lachs Tranchen auf die Crêpe legen,
- Die Crêpe vorsichtig Rollen, und etwas andrücken

**Von der gerollten Crêpe, 18mm breite Scheiben schneiden, und zum angerichteten Salat auf dem Teller begeben.**

# Poulet à l'orange



## Zutaten

Für 4 Personen

3	Bio Orangen
3	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauch Zehe
1	roter Chili
2,5cm	Ingwer
-	etwas Koriander
500g	geschnetzeltes Poulet Fleisch
2 EL	flüssiger Honig
1 TL	Maizena
2.5dl	Hühnerbouillon
2 TL	Sesam
	Zimt
	Wildreis-Mix

## Zubereitungsschritte

Wildreis gemäss Anleitung auf Pack kochen

Von 2 Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleisch (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen ausschneiden, dabei Saft auffangen, beides in eine Schüssel geben. Von der restlichen Orange die Schale darüber reiben, den Saft auspressen (ergibt ca. 1 dl), alles beiseite stellen.

Frühlingszwiebeln, fein hacken. Knoblauch pressen. Chili entkernen, in feine Ringe schneiden, Ingwer schälen, fein reiben, 12 Blätter Koriander waschen und fein schneiden.

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet mit Salz und Pfeffer würzen, portionenweise je ca. 4 Min. braten. (wenn es viel Wasser zieht länger) Herausnehmen. Hitze reduzieren, evtl. wenig Bratbutter begeben.

Frühlingszwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer in derselben Pfanne andämpfen. Honig und wenig Zimt begeben.

Maizena mit dem Orangensaft anrühren, mit der Bouillon in die Pfanne giessen, unter Rühren ca. 5 Min. köcheln. Poulet mit den beiseite gestellten Orangenfleisch begeben, nur noch heiss werden lassen, salzen. Sesam etwas anrösten, dann darüber streuen.



# Kefen mit Rüebli

Für ca. 4 Personen

300g      Kefen  
3        grosse Karotten



## Zubereitungsschritte

### Kefen:

Kefen waschen, die etwas härteren Stielenden und Blattansätze abschneiden. Kefen weisen an den Seiten dünne Fäden auf, die sich schlecht kauen lassen und die du deshalb ebenfalls entfernen solltest. Greife sie mithilfe eines kleinen, scharfen Messers und ziehe sie einfach ab.

### Karotten:

Die Karotten schälen und in kleine Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken und mit etwas Öl andämpfen. Karotten in Pfanne geben, Prise Zucker begeben, für eine Minute in der Pfanne belassen und regelmässig wenden.

Dann knapp 1cm Wasser, und Bouillon-Pulver dazugeben. Köcherlen lassen, etwas Gewürze/Kräuter nach Belieben hinzufügen.

Die Gemüse mischen, und anrichten

# Amaretto-Crêpes mit Caramel-Aprikosen



## Zutaten

Für 10 Crêpes

50g	Mehl gesiebt
1 EL	Zucker
1 TL	Vanillezucker
1 dl	Milch
0.5dl	Rahm
4 EL	Amaretto
2	Eier
1	EL Butter, flüssig, ausgekühlt

Für Füllung

2 EL	Butter
700g	Aprikosen, fein geschnitten
5 EL	Zucker
2 EL	Amaretto
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Pistazien gehackt zum Garnieren
	Puderzucker

## Zubereitungsschritte

Für den Crêpeteig Mehl, Zucker und Vanillezucker mischen, mit Milch, Rahm und Amaretto kurz verrühren. Eier und Butter begeben, gut mischen, passieren und 1 Stunde ruhen lassen.

In Bratpfanne Crêpes von ca. 12 cm Durchmesser backen.  
Auf einem Teller im Backofen bei 50 °C zugedeckt warmhalten.

Für die Füllung Butter aufschäumen lassen. Aprikosenschnitze begeben, mit Zucker bestreuen und bei kleiner Hitze zugedeckt weichdünsten. Mit Amaretto und Zitronensaft abschmecken

Die Crêpes mit den caramelisierten Aprikosen füllen, überschlagen, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit gehackten Pistazien und etwas Puderzucker garnieren