



Chochete vom 6. Februar 2017

Avocado mit Thon



Gewürzreis mit Lamm und Granatapfel



Grappa-Glacé mit Zwetschgen



Avocado mit Thon

- Zutaten:**
- 2 essreife Avocados
 - 2 Schalotten
 - 300 g Thon, im Salzwasser (nicht Olivenöl)
 - 1 dl Kräuternessig
 - Pfeffer
 - 1 Bund Petersilie
 - 8 Cherrytomaten

Zubereitung: Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, ohne diese zu verletzen.

Die Schalotten schälen und grob hacken.

Das Avocado-Fruchtfleisch im Mixer kurz pürieren. Danach mit den gehackten Schalotten und dem zerzupften Thon mischen.

Die Mischung mit Essig und Pfeffer nach Belieben würzen.

Zum Servieren die Avocado-Thonmasse in die Avocado-Halbschalen füllen, auf Tellern anrichten und mit Petersilie und Cherrytomaten garnieren

Gewürzreis mit Lamm und Granatapfel

Zutaten	- 1	Zwiebel gross
	- 4	Knoblauchzehen
	- 2 EL	Butter
	- 300 g	Parboiled-Langkornreis, z.B. Uncle Ben's
	- 6 dl	Gemüsebouillon
	- 2 Beutel	Safran
	- 20 g	Ingwer
	- 0.5	Zimtstangen
	- 1.0 TL	Kreuzkümmel gemahlen
	- 600g	zartes Lammfleisch, z.B. Huft, Gigot, Nierstück oder Minifilets
	- 2	Granatäpfel
	- 300 g	Cherrytomaten
	-	Salz
	-	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	- 2 Bund	Petersilie glattblättrig
	- 2 EL	Bratbutter
	-	Chilisauce, Pfeffer

Zubereitung: Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und hacken.
Den Ingwer sehr fein hacken

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin andünsten. Den Reis beifügen und kurz mitdünsten. Die Bouillon, den Safran, die Zimtstange und den Kreuzkümmel beifügen und den Reis zugedeckt etwa 10 Minuten nur gerade bissfest garen. Dann zugedeckt beiseite stellen.

Inzwischen das Lammfleisch in kleine Vierecke von etwa 3 x 3 x 1 cm schneiden

In eine grosse Schüssel reichlich kaltes Wasser füllen. Den Granatapfel auf eine doppelte Lage Küchenpapier setzen und halbieren; auf diese Weise wird der stark färbende Saft absorbiert. Dann die Granatapfelhälften in die Wasserschüssel geben und die Kerne unter Wasser mit den Fingern sorgfältig auslösen. Das Wasser mit den Kernen in ein Sieb abschütten und die Kerne gut abtropfen lassen.

Die Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie grob hacken.

In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Das Lammfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne verteilen. Auf jeder Seite nur gerade 1 Minute kräftig braten. Aus der Pfanne nehmen und zugedeckt auf einem Teller warm halten.

Die Cherrytomaten in die Pfanne geben und 1 Minute braten. Dann den Gewürzreis, die Granatapfelkerne, die Petersilie sowie das Lammfleisch untermischen und alles nur noch gut heiss werden lassen.

Mit der Chilisauce und Pfeffer abschmecken

Sofort servieren.

Grappa-Glacé mit Zwetschgen

(anstelle von Feigen)

- Zutaten:**
- 3 Eigelb
 - 85 g feiner Kristallzucker
 - 2.25 dl Schlagsahne ungeschlagen
 - 1.75 dl Vollmilch
 - 500 g frische oder gefrorene Zwetschen (Feigen)
 - 100 g Rohrzucker

Zubereitung: Eigelb mit dem Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Unter Rühren die Schlagsahne und die Milch beifügen und die Mischung gut durchrühren. Masse in das Rührwerk der Glacémaschine geben. Zubereitungszeit ca. 30 - 40 Min.

Zwetschen oder Feigen halbieren und in eine Pfanne geben. Mit genügend Zucker (Rohr- oder Kristallzucker) überziehen und einkochen (bei frischen Zwetschen oder Feigen allenfalls Wasser dazu geben).

Warme Zwetschen oder Feigen auf Teller anrichten und eine Kugel Grappaeis hinzugeben.