



# Chochete vom 4. Februar 2019

\*\*\*\*\*

**Mozzarella-Salat mit  
Avocado und Pampelmuse**

\*\*\*\*\*

**Überbackene Kotelettes  
auf Kefenstroh und  
Safran-Risotto als Beilage**

\*\*\*\*\*

**Flambierte Orangen-Crêpes  
mit Vanille-Eis**

\*\*\*\*\*

# Mozzarella-Salat mit Avocado und Pampelmuse



## Zutaten für 4 Personen

### Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 2 dl Orangensaft
- 1 EL Agavensirup
- Fleur de Sel und Pfeffer
- 2 Mozzarella-Kugeln, in  $\frac{1}{2}$  cm grosse Stücke geschnitten
- 100 gr junger Blattsalat, klein gezupft
- 1 eine grosse, reife Avocado
- 2 Pampelmusen, filetiert
- Saft von 2 Limetten
- 4 EL Kerne, z.B. Sonnenblumen

### Zubereitung:

1. Schalottenwürfel mit 2 EL Olivenöl in einem Topf andünsten, mit Orangensaft ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer, dem restlichen Olivenöl und Agavensirup zu einer Vinaigrette verrühren.
2. Pampelmusen filetieren und in  $\frac{1}{2}$  cm grosse Würfelchen schneiden. Die Avocados ebenfalls in  $\frac{1}{2}$  cm grosse Stücke schneiden. Sofort mit etwas Limettensaft beträufeln. Den restlichen Limettensaft zur Vinaigrette geben.
3. Zum Anrichten einen Dessertring (Durchmesser 8 cm) auf einen Teller setzen. Für die erste Lage  $\frac{1}{4}$  der Avocadowürfel in den Ring geben. Darauf nacheinander jeweils  $\frac{1}{4}$  der Mozzarella- und Pampelmusewürfel geben. Die Masse mit einem Löffel festdrücken und mit 1 TL Orangenvinaigrette beträufeln. Den Metallring abziehen.
4. Den jungen Blattsalat mit der Vinaigrette in einer Schüssel anmachen und auf die Türmchen verteilen.
5. Vor dem Servieren die restliche Vinaigrette auf die Teller geben und mit den Kernen servieren. Dazu passt getoastetes Baquette oder Toast.

# Überbackene Kotelettes auf Kefenstroh mit Safran-Risotto als Beilage



## Zutaten für 4 Personen

- Zutaten Kotelettes:**
- 100 gr roter Tilsiter, in kleine Würfeli geschnitten
  - 40 gr Brot, in kleine Würfeli geschnitten
  - 1 Eigelb
  - 1 EL Rahm
  - 1 EL Kräuter, Rosmarin, Thymian, fein geschnitten
  - 4 Schweinskotelettes, je mindestens 200 gr
  - Bratbutter
- Zutaten Kefenstroh:**
- Bratbutter
  - 1 Schalotte, in Streifen geschnitten
  - 300 gr Kefen, längs in feine Streifen geschnitten
  - $\frac{1}{2}$  TL Salz und Pfeffer
- Zubereitung:**
1. Tilsiter, Brot und Eigelb sowie Rahm verrühren. Kräuter begeben., würzen.
  2. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch beidseitig ca. 3 Minuten anbraten, würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Käsemischung darauf verteilen und andrücken.
  3. Gratинieren: ca. 5 Minuten in der oberen Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofen.
  4. Kefenstroh: Bratbutter in derselben Pfanne erhitzen. Schalotte und Kefen ca. 5 Minuten rührbraten, würzen.

# Flambierte Orangen-Crêpes mit Vanille-Eis



## Zutaten für 4 Personen

- Zutaten Crêpes:**
- 125 gr Mehl
  - 1 Prise Salz
  - 1 EL Zucker
  - 1 Päckchen Bourbon Vanillezucker
  - $\frac{1}{4}$  L Milch
  - 2 Eier
  - 1 Eigelb
  - 50 gr flüssige Butter
  - 50 gr Orangeat-Würfelchen
  - 1 Bio-Orange, abgeriebene Schale
  - Butter zum Backen
  - Zitronenmelisse-Zweige als Deko
- Zum Flambieren:**
- 3 gehäufte EL Zucker
  - 1 TL Zitronensaft
  - 50 gr Butter
  - 200 ml frisch gepresster Orangensaft (aus 2-3 Orangen)
  - 50 ml Orangenlikör
  - 50 ml Cognac
- Zum Servieren:**
- 500 ml Vanille-Glace
- Zubereitung:**
1. Mehl, Salz, Zucker, Vanillezucker und Milch zu einem glatten Teig rühren. Die Eier und das Eigelb verquirlen und beifügen. Die flüssige Butter darunter rühren.
  2. Das Orangeat so fein wie möglich hacken und mit der Orangenschale zum Teig geben. Mindestens 30 Minuten ausquellen lassen.
  3. Eine beschichtete Bratpfanne mit etwas Butter auspinseln und erhitzen. Aus dem Teig kleine, dünne Crêpes backen. Die Crêpes nach dem Backen zu Dreiecken falten und warm stellen.

4. Zum Flambieren alle Zutaten bereitstellen und die Ablufthaube abstellen.
5. In einer Flambier- oder Bratpfanne den Zucker mit dem Zitronensaft zu hellbraunem Karamell schmelzen. Die Butter beifügen und aufschäumen lassen. Sofort mit dem Orangensaft ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Die Crêpes in die Orangensauce legen und etwa 2 Minuten erwärmen. Dann den erwärmten Orangenlikör und den Cognac darübergießen und anzünden. Unter Schütteln der Pfanne den Alkohol verbrennen lassen.
6. Zum Servieren die warmen Crêpes mit etwas Orangensauce und einer Kugel Vanilleglace in tiefen Tellern anrichten.

**Tipp:**

Die Crêpes können bereits am Vortag gebacken, alle Zutaten zum Flambieren  $\frac{1}{2}$  Tag im Voraus bereit gestellt werden.