



**Chochete vom 4. März 2019**

**Kohlrabi-Carpaccio an Kräutersauce**

**\*\*\*\*\***

**Pouletbällchen mit scharfer Chipotlesauce mit  
Bernerrösti und Karotten**

**\*\*\*\*\***

**Kleine Birnen-Charlottes**

**\*\*\*\*\***

## Kohlrabi-Carpaccio an Kräutersauce



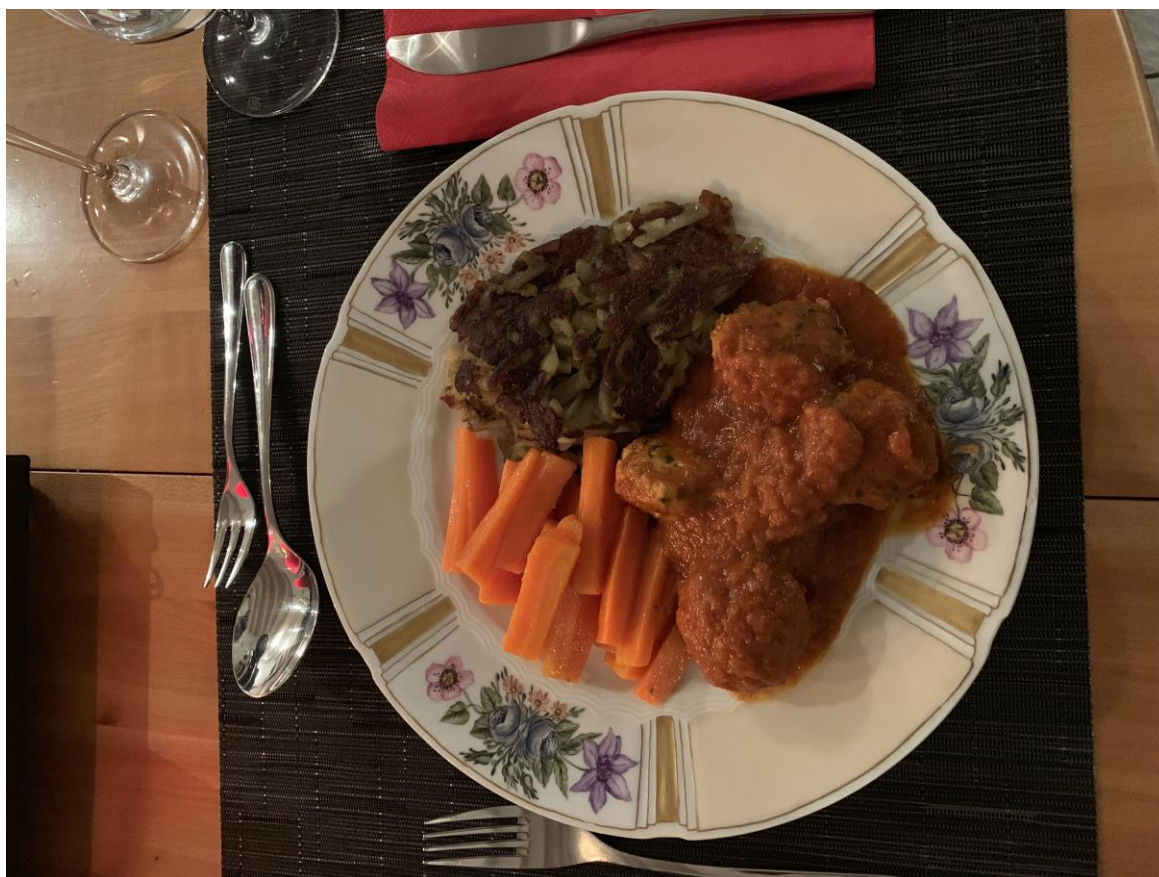
### Zutaten:

- 400 g Kohlrabi
- Salz
- Zucker
- 1 Esslöffel weisser Balsamicoessig
- 1 Zitrone
- 4 Esslöffel Rapsöl
- $\frac{1}{2}$  dl Gemüsebouillon
- 1 Esslöffel grobkörniger Senf
- 3 Zweige glattblättrige Petersilie
- 3 Zweige Basilikum
- 3 Zweige Kerbel
- $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 40 g Kresse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- $\frac{1}{2}$  kleiner Apfel

## Zubereitung:

1. Die Kohlrabis schälen und in sehr feine Scheiben schneiden (Hobel oder Fleischschneidemaschine). Die Kohlrabi-Scheiben in eine Schüssel geben und leicht salzen. 1 Prise Zucker und den Balsamicoessig beifügen und alles gut mischen. 10 Minuten ziehen lassen
2. Die Schale der Zitrone fein abreiben und beiseitestellen. Den Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone auspressen und mit dem Öl, der Bouillon und dem Senf in einen hohen Becher geben. Alle Kräuter **ausser den Schnittlauch**, grob schneiden und ebenfalls in den Becher geben. Die Zutaten mit dem Stabmixer zu einer grünen Sauce pürieren.
3. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zur Sauce geben. Diese mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
4. Die Kresse waschen und gut abtropfen lassen.
5. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett golden rösten.
6. Vom Apfel das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleinste Würfelchen schneiden. Die Apfelwürfel in die Kräutersauce geben.
7. Den entstandenen Saft von der Kohlrabi zur Sauce geben. Die Kohlrabischeiben dekorativ auf Tellern anrichten. Die Sauce darüber verteilen und das Carpaccio mit Zitronenschale, Kresse sowie den Sonnenblumenkernen bestreuen.

## Pouletbällchen mit scharfer Chipotlesauce, Berner Röstli und Karotten



### Sauce

#### Zutaten:

- 10 g getrocknete Chipotles oder 2 Esslöffel Chipotle-Pulver
- 3 dl frisch gepresster Orangensaft
- 1 mittlere Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Datteln, entsteint
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 400 g gehackte Pelati-Tomaten aus der Dose
- 2 Teelöffel Salz
- $\frac{1}{2}$  dl Rotweinessig
- 1 Esslöffel brauner Zucker

## Fleisch

- Zutaten:**
- 3 Scheiben Toastbrot
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 Bund glattblättrige Petersilie
  - 2 Zweige Rosmarin
  - 1 Ei
  - 1  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Paprika
  - 1 Teelöffel Salz
  - 500 g Poulet-Hackfleisch
  - 3-4 Esslöffel Öl (bspw. Olivenöl)

- Zubereitung:**
1. Die Chipotles entstielen und im Mörser grob mahlen oder Pulver verwenden. In eine Schüssel geben und mit dem Orangensaft mischen.
  2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Datteln in Streifen schneiden.
  3. In einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Datteln, die Tomaten, die Chipotles mit dem Orangensaft sowie das Salz beifügen. Die Sauce zugedeckt 20 Minuten kochen lassen.
  4. Den Essig und den Zucker zur Sauce geben und diese jetzt ungedeckt nochmals 10 Minuten kochen lassen. Dann die Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren. Wenn nötig nachwürzen und warm halten.
  5. Während die Sauce kocht, für die Bällchen die Toastbrotsccheiben dünn entrinden und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen, die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und beides zusammen fein hacken. Die Rosmarinnadeln ebenfalls von den Zweigen zupfen und sehr fein hacken.
  6. In einer Schüssel das Ei verquirlen. Toastbrot, Knoblauch, Petersilie, Rosmarin, Paprika und Salz beifügen und alles mischen. Dann das Poulet-Hackfleisch dazugeben und am besten von Hand gründliche durchkneten (bitte die Hände vorher gründlich waschen 😊) bis eine gut zusammenhängende Fleischmasse entstanden ist. Den Fleischteig zu gut baumnussgrossen Bällchen formen.

7. In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Bällchen bei mittlerer Hitze rundherum 7-8 Minuten braten. Dann die Pouletbällchen entweder in die heiße Chipotle-Sauce legen oder aber auf einer Platte anrichten und mit Sauce umgiessen.

# Berner-Rösti und Karotten als Beilagen

## <Titel>

- Zutaten:**
- 1 kg rohe Kartoffeln
  - 3 Esslöffel Olivenöl
  - 1 knapper Esslöffel Salz
  - 4 grosse Karotten

- Zubereitung:**
1. Die gewaschenen Kartoffeln schälen und mit der Röstiraffel in feine Stäbchen raffeln.
  2. In der Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Kartoffeln beifügen, mit dem Salz überstreuen und mehrmals wenden, damit sie gut mit dem Fett vermischt werden.
  3. Die Hitze zurückstellen und die Kartoffeln vorerst zugedeckt 20 bis 30 Minuten braten; dabei mehrmals wenden. Dann bei etwas grösserer Hitze ungedeckt während weiteren 20 Minuten fertig braten. Diese Rösti kann gegen Ende der Bratzeit zu einem Kuchen geformt werden.
  4. Grosse Karotten längs schneiden und die mundgerechten Stücke weich kochen.

# Kleine Birnen-Charlottes



## Birnenkompott

- Zutaten:**
- 4 kleinere reife Birnen, ca. 400 g
  - 2 dl Wasser
  - Knapper Esslöffel Zitronensaft
  - 30 g Zucker
  - 1 halber Teelöffel Vanillepulver

## Charlotte

- Zutaten:**
- 2 Eier
  - 40 g Zucker (1)
  - 1/3 dl Rahm
  - ½ Teelöffel Vanillepulver
  - 4 Toastbrotscbeiben
  - 20 g Butter
  - 1 ½ Esslöffel Zucker (2)



## Zubereitung:

1. Die Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
2. In einer weiten Pfanne das Wasser mit dem Zitronensaft, dem Zucker und der Vanille aufkochen. Die Birnen hineinlegen und zugedeckt auf kleinem Feuer knapp weich kochen. Aus dem Sud heben und in eine Schüssel geben. Mit etwas Sud beträufeln, damit sie sich nicht verfärben.
3. Für die Charlotte 4 Souffléförmchen von ca.  $1\frac{1}{2}$  dl Inhalt grosszügig ausbuttern.
4. Die Eier, die erste Portion Zucker (1), den Rahm und die Vanille sehr gut verquirlen.
5. 200 g Birnenschnitze abwägen und klein würfeln.
6. Die Brotscheiben in der Grösse des inneren Durchmessers der Förmchen ausschneiden, dann jede Brotscheibe mit einem gezackten Messer sorgfältig waagrecht halbieren, sodass man insgesamt 8 Stücke hat. Die eine Seite der Scheiben mit etwas Butter bestreichen. Dann je 1 Scheibe mit der Butterseite nach unten in die vorbereiteten Förmchen legen. Die Birnenwürfel in die Förmchen verteilen. Anschliessend die Eimasse gleichmässig darübergeben. Die restlichen Brotscheiben mit der Butterseite in die zweite Portion Zucker (2) tauchen und mit der Zuckerseite nach oben auf die Eimasse in die Förmchen legen.
7. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Etwa 1 Liter Wasser aufkochen.
8. Die Förmchen mit den Charlottes in eine grössere Form setzen. So viel kochendes Wasser angiesen, dass die Förmchen etwa gut 1 cm hoch im Wasserbad stehen. Die Charlottes sofort im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 25 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt und der Zucker auf der Oberfläche leicht golden ist.
9. Die Charlottes aus dem Ofen nehmen und lauwarm oder

ganz abkühlen lassen.

10. Zum Servieren die Charlottes auf Teller stürzen und mit den restlichen Birnenschnitzen garnieren. Wurden die Charlottes im Kühlschrank aufbewahrt, die Förmchen vor dem Stürzen etwa 10 Minuten in ein heisses Wasserbad stellen, damit die Charlottes sich problemlos herauslösen lassen. Nach Belieben mit einer Vanille-, Himbeer- oder Aprikosensauce (aus tiefgekühlten Früchte) servieren.

### Himbeersauce

**Zutaten:**

- 400 g Himbeeren
- 50 g Zucker
- 2 EL Zitronensaft

**Zubereitung:**

1. Himbeeren, Zucker und Zitronensaft mit dem Stabmixer pürieren
2. Sauce durch ein feines Sieb streichen.