



**Chochete vom 4. März 2024**

**Apfel-Avocado-Carpaccio  
Mit Orangen-Haselnussöl**

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

**Poulet-Involtini an Zitronensauce  
mit selbst gemachten Tagliatellen  
und grünen Spargeln**

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

**Low Carb Kürbis Dessert  
ca.183 kcal**

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

# Apfel Avocado Carpaccio

## Vorspeise

- Zutaten 4 Pers.:
- 1 unbehandelte Orange
  - 1 säuerlicher Apfel
  - 1 reife, aber nicht zu weiche Avocado
  - 2 Esslöffel Zitronensaft
  - 1 Zweig Stangensellerie
  - 4 Zweige glattblättrige Petersilie
  - 1 Teelöffel rosa Pfefferkörner
  - Salz
  - 1 Messerspitze Ahornsirup od. flüssig Honig
  - 4 Esslöffel geröstetes Haselnussöl

## Zubereitung:

1. Von der Orange etwas Schale fein abreiben. Dann von der Orange unten und oben einen Deckel abschneiden, die Frucht auf die Arbeitsfläche stellen und die Schale mitsamt weisser Haut grosszügig abschneiden, sodass das Fruchtfleisch frei liegt. Nun die Orangefilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und würfeln, dabei den Saft, der ausläuft, auffangen.
2. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in dünne Schnitze schneiden. Die Avocado halbieren den Stein entfernen, die Hälfte schälen und ebenfalls in dünne Schnitze schneiden. Apfel- und Avocadoschnitze jeweils mit 1 Esslöffel Zitronensaft mischen und abwechselnd ziegelartig auf vier Teller auslegen.
3. Den Stangensellerie rüsten und klein würfeln. Die Petersilien fein hacken. Beides mit den Orangewürfeln mischen. Die Pfefferkörner im Mörser zerstoßen. Für die Sauce den aufgefangenen Orangensaft mit Salz und Ahornsirup verrühren, dann das Haselnussöl unterschlagen.

4. Die Sellerie- Petersilien-Orangen-Mischung über die Apfel- und Avocadoschnitze verteilen, mit der Sauce beträufeln und Pfeffer darüberstreuen.

**Servieren**

Das Carpaccio sofort servieren!

# Poulet-Involtini an Zitronensauce

## Hauptgang

- Zutaten 4 Pers.:
- 4 Pouletbrüstchen à ca. 120g
  - 4 Scheiben Rohschinken
  - $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum
  - Salz & Pfeffer
  - 100g halbgetrocknete Cherrytomaten in Öl, abgetropft
  - 50g Sprinz (erhältlich als Aperio, gerollt)
  - 1 Bio-Zitrone
  - 1 Esslöffel Bratbuttere
  - 3 dl Gefügelnd
  - 2 Zweige Rosmarin
  - 2 Esslöffel kalte Butter
  - (Saucenbinder Maizena-Express)

- Zubereitung:
1. Pouletbrüstchen mit einem scharfen Messer waagrecht halbieren. Am besten mit Hygienehandschuh.
  2. Pouletschnitzel mit Klarsichtfolie überspannen, mit einem glatten Fleischklopfer oder dem Rücken einer Bratpfanne vorsichtig ca. 3mm dünn klopfen.
  3. Rohschinken halbieren. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen, die Hälfte davon beiseitestellen. Pouletschnitzel mit Pfeffer würzen, mit je einer halben Tranche Rohschinken, einigen Basilikumblättchen und Cherrytomaten belegen. Sprinzkäse mit Sparschäler darüber hobeln. Wenig Zitronenschale fein darüber reiben.
  4. Pouletschnitzel von beiden Längsseiten leicht einklappen, dann satt aufrollen. Ende mit einem Zahnstocher fixieren. Involtini mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Involtini in Bratbutter bei mittlerer Hitze portionenweise ca. 3 Minuten anbraten. Die Hälfte der Zitrone in feine Scheiben schneiden, Rest auspressen. Involtini mit Zitronensaft und Fond ablöschen. Rosamarin und Zitronenscheiben dazugeben. Zugedeckt bei kleiner bis mittleren Hitze ca. 10 Minuten schmoren. Röllchen aus der Sauce heben und warmhalten.
  
6. Butter in Würfel mit dem Schwingbesen in die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Involtini in der Sauce servieren. Dazu passen Tagliatellen

**Servieren**

Sauce nach Belieben mit etwas Saucenbinder, z.B. Maizena leicht binden.

# Tagliatellen

## Beilage

- Zutaten 4 Pers.:**
- 400 g Hartweizenmehl oder das bekannte ital. Mehl (zero/zero oder Tipo 00)
  - 4 Eier
  - 1 Teelöffel Olivenöl

- Zubereitung:**
1. Alle Zutaten werden in einer Schüssel mit einer Gabel miteinander verrührt, bis sie eine leichte Konsistenz bekommen.
  2. Nun den Teig auf einem Holzbrett oder auf die Arbeitsfläche geben und mit den Händen ordentlich kneten. Das dauert gute 10 Minuten. Der Teig soll richtig schön geschmeidig werden.
  3. Teig vierteln und in vier Kugeln formen. Die Kugeln in Frischhaltefolie wickeln und für 30-40 Minuten in den Kühlschrank legen.
  4. Teig gem. Anleitung deiner Passat Maschine zu Tagliatellen verarbeiten. Oder siehe YouTube Nudeln selbst machen 😊
  5. Die Kochfertige Tagliatellen für 2 -3 Minuten in gesalzenes, kochendes Wasser geben.

**Servieren Typ:** Anrichten der Involtini mit Tagliatellen und mit gebratenen kleinen grünen Spargeln.

**Einkaufs-Typ:** Hartweizenmehl von der alten Mulino in Maroggia/TI  
Bestellen unter [www.homebaker.ch/de](http://www.homebaker.ch/de)

Wie wird's gemacht Video:

[https://www.google.com/search?sca\\_esv=d3e75792890ecf3a&rlz=1C1GCEU\\_deCH936CH936&q=tagliatelle+selber+machen&tbm=vid&source=Inms&sa=X&ved=2ahUKEwihkMfH3r6EAxUx1QIHHUgTAn4Q0pQJegQIChAB&biw=1280&bih=559&dpr=1.5#fpstate=ive&vld=cid:1bbda944,vid:iZGHEkDT1LI,st:0](https://www.google.com/search?sca_esv=d3e75792890ecf3a&rlz=1C1GCEU_deCH936CH936&q=tagliatelle+selber+machen&tbm=vid&source=Inms&sa=X&ved=2ahUKEwihkMfH3r6EAxUx1QIHHUgTAn4Q0pQJegQIChAB&biw=1280&bih=559&dpr=1.5#fpstate=ive&vld=cid:1bbda944,vid:iZGHEkDT1LI,st:0)

# Low Crab Kürbis Dessert

## Dessert

### Zutaten:

- 1 Kleiner Butternut Kürbis
- 6 Esslöffel Orangensaft
- 1 Teelöffel Zimt
- 250g Magerquark
- 100ml Mandeldrink
- 1  $\frac{1}{2}$  Esslöffel Mandelmasse
- 1  $\frac{1}{2}$  Esslöffel Ahornsirup
- 80g Nüsse (z.B. Pecannuss-Kerne)
- 1 Teelöffel Ahornsirup
- 1 Pris Zimt

### Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Denn Kürbis halbieren und die Kerne entfernen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen backen, bis er weich ist. Das dauert ca. 20 Minuten.
2. Nun den Kürbis etwas abkühlen lassen und anschliessend grob zerkleinern. Dann mit dem Orangensaft und einem Teelöffel Zimt pürieren.
3. Den Quark mit Mandeldrink und 1  $\frac{1}{2}$  Esslöffel Ahornsirup und der Mandelmasse glattrühren.
4. Die Nüsse klein hacken. Dann in einer kleinen Pfanne fettfrei rösten. Nun ein Teelöffel Ahornsirup unterheben und die Nüsse mit einer Prise Zimt bestreuen.

### Servieren

Das Kürbis-Dessert wie folgt in 4 Gläser schichten:  
Quark, Kürbispüree, Nüsse.