«Vielseitig und gesund»

Nüsslisalat mit Heuschrecken

***

Kalbsschnitzel à l'Orange
Gefüllte Tomaten mit Zucchetti
Kräuterkartoffeln

***

Frozen Joghurt
Banane-Vollkorn

Weisswein: Unplugged, Chardonnay, Hannes Reeh, Burgenland

Rotwein: Villa Sintesi, Nero d'Avola, Casa Vinicola Sant'Agostino, Sizilien

Chochete vom 17. Mai 2019

Marc, Dominik, René, Reto

Nüsslisalat mit Heuschrecken

Zutaten für 4 Portionen

Salat

120 g	**Nüsslisalat**
1/2	**Gurke** klein
4	**Cherry-Tomaten**

Salatsauce

4 EL	**Olivenöl**
2 EL	**Zitronensaft**
1 EL	**Honig**
	Salz
	Pfeffer

Heuschrecken

ca. 20	getrocknete **Heuschrecken**
1	**Chilischote,** zerkleinert
1	**Knoblauchzehe,** fein gehackt
	Olivenöl
	Zitronensaft

Zubereitung Heuschrecken

1. Heuschrecken entbeinen und entflügeln
2. Mit Chili und Knoblauch in Olivenöl kurz anbraten
3. Mit etwas Zitronensaft abrunden

4. Den Salat mit Salatsauce beträufeln und mit Heuschrecken garnieren

Kalbsschnitzel à l’Orange
Gefüllte Tomaten mit Zucchetti
Kräuterkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

Kalbsschnitzel

8	**Kalbsschnitzel** (ca. 60 g)
1	**Orange** (Zeste und Saft)
1	**Zitrone** (Zeste)
	Olivenöl
2.5 dl	**Rahm**
	Salz, Pfeffer

Kartoffeln

8	**Kartoffeln** (mittelgross, fest kochend)
30 g	**Butter**
	Petersilie
	Salz

Tomaten und Zucchetti

4	**Tomaten** (gross, fleischig)
1	**Zucchetti** (klein)
20 g	**Butter**
	Dill
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung Kalbsschnitzel

- Orange und Zitrone gründlich waschen und mit einem Küchenpapier trocken reiben. Die Schale mit einem Sparschäler dünn entfernen und in dünne, lange Streifen schneiden. Orange auspressen. **(1)**
- Zesten in siedendem Wasser 2 Minuten blanchieren und in Sieb abtropfen lassen. **(2)**
- Die Kalbsschnitzel beidseitig mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Schnitzel bei mittlerer Hitze beidseitig golden anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie eingewickelt in vorgewärmter Gratinform warm halten. **(3)**
- Bratenfond mit dem ausgepressten Orangensaft ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Erst dann Rahm dazu geben und die Sauce unter stetem Rühren sämig einkochen lassen. Orangen- und Zitronenstreifen zufügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer nachwürzen. **(4)**

Zubereitung Tomaten und Zucchetti

- Gewaschene Zucchetti ungeschält in ganz kleine Würfel schneiden. **(1)**
- Den gewaschenen Tomaten einen Deckel wegschneiden, das Fruchtfleisch sorgfältig auslösen und die Innenseite der ausgehöhlten Tomaten mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Die Zucchettiwürfel einfüllen und jede Tomate mit einigen Butterflocken versehen. **(1)**
- Die vorbereiteten Tomaten in eine Gratinform geben und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 25 Minuten garen. **(2)**

Zubereitung Kartoffeln

- Die Kartoffeln schälen **(1)**
- In siedendem Salzwasser 25 Minuten garen. In einem Sieb gut abtropfen lassen. **(2)**
- Die Butter in einer Bratpfanne zergehen lassen. Die Kartoffeln darin wieder erhitzen, mit reichlich fein gehackter Petersilie bestreuen, sorgfältig umrühren und die Kartoffeln gleichmässig mit der Butter-Petersilien-Mischung umhüllen. **(5)**

Frozen Joghurt Banane-Vollkorn

Zutaten für 4 Portionen

300 g	**Bananen in Scheiben**
90 g	**entrindetes Vollkornbrot**
1 TL	**gemahlener Zimt**
120 g	**Naturjoghurt**
	Haselnüsse

Zubereitung

Bananenscheiben, Vollkornbrot und Zimt fein zerkleinern. Joghurt darunter ziehen und gut vermixen. In den Tiefkühler stellen.

Die Haselnüsse zerkleinern, rösten und vor dem Servieren darüber streuen.