



620. Chochete vom 14. Juni 2023

Chef de Jour : Confrère Alex Iten



« **Grün** »

Apéro (ca. 18.45 Uhr)

Grüner Flammkuchen mit Broccoli

Vorspeise (ca. 19.30 Uhr)

Grüner Burrata-Salat mit Knoblauch

Hauptgang (ca. 20.30 Uhr)

**Kalbsfilet-Kissen mit
Grüner gefüllten Zucchini**

Dessert (ca. 21.30 Uhr)

Erfrischende Joghurt-Limetten-Mousse

Getränke:

Weisswein: Muros Antigos Escolha – Vinho Verde (2020)
Rotwein: Bremer Ratskeller – Cabernet Sauvignon & Merlot (2017)

Grüner Flammkuchen mit Broccoli

für 8 Personen

Vor und Zubereitungszeit: ca. 32 Minuten

Zutaten:

- 2 rechteckige Flammkuchenteige
- 500g Broccoli
- 150g Roh-Schinken in Tranchen
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Creme Fraiche
- Pfeffer (Maggia)
- Salz
- 2 EL Olivenöl



Zubereitung:

1. Ofen auf 230°C Umluft vorheizen
2. Broccoli durch die Röstiraffel in eine Schüssel reiben.
3. Mit Olivenöl mischen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Schinken in Quadrate, Zwiebel in Schnitze schneiden.
6. Teige entrollen und mit Creme Fraiche bestreichen.
7. Broccoli darauf verteilen und mit Zwiebeln und Rohschinken bestreuen.
8. Ca. 12 Minuten auf der mittleren Rille bei 230° backen (Beobachten)
9. In Quadrate schneiden

Servieren:

1. Auf einem schönen Holzbrett oder einer Schieferplatte anrichten.

Grüner Burrata-Salat mit Knoblauch (leicht scharf)

für 8 Personen

Vor und Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten:

- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoncini
- 450 g Spinat
- 8 Stk. Burrata
- 1 Glas Aceto Perlen
- Salz
- Olivenöl
- Balsamico Essig zum Ablöschen



Zubereitung:

1. Knoblauch, Zwiebel und Peperoncini fein hacken.
2. Spinat waschen und trockenschleudern.
3. Knoblauch, Zwiebel und Peperoncini in etwas Olivenöl andünsten und mit etwas Balsamico-Essig ablöschen.
4. Spinat dazugeben und weiter dünsten.
5. Spinatspiegel auf Teller anrichten.
6. Burrata platzieren.
7. Finish mit Aceto Perlen.

Kalbsfilet-Kissen mit gefüllten Zucchini

für 8 Personen

Vor und Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten Kalbsfilet Kissen:

- 1000 g Kalbsfleischli
- 1.5 TL Paprika
- 1.5 TL Salz
- 0.5 TL Pfeffer
- 160 g Rohschinken
- 2 Stk. viereckige Blätterteige
- 1 Ei
- 1 TL Sesam
- 80 g Cantadou



Zubereitung Kalbsfilet:

1. Kalbsfleischli in 8 gleich grosse Stücke schneiden.
2. Fleisch beidseitig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. Blätterteig in 8 gleich grosse Rechtecke schneiden und diese auf einem mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Ei am Rand bestreichen. Mit den Teigresten können zur Deko Blätterteig-Sticks gemacht werden (z.B mit Sesam oder Mohn)
4. Rohschinken auf dem Blätterteig verteilen.
5. Kalbsmedaillon darauflegen und etwas andrücken.
6. Backen ca. 15 Minuten im 220° vorgeheizten Backofen.
Achtung: Die Dekosticks brauchen etwas weniger (beobachten).
7. Cantadou auf das Fleisch legen.
8. Zusammen mit dem Gemüse und Dekosticks auf Teller schön anrichten

Zutaten gefüllte Zucchini:

- 8 Stk. Zucchini
- 12 Stk. Cherry Tomaten
- 2 Stk. Frühlingszwiebeln
- 10 Blatt Basilikum
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 8 EL Schlagrahm
- Petersilie (fein gehackt)
- Schnittlauch (fein gehackt)
- 8 EL Parmesan

Zubereitung gefüllte Zucchini (ca. 20 Minuten Zubereitung & 30 Minuten Kochzeit):

1. Um die Zucchini zu füllen, werden sie als erstes gewaschen und anschliessend von den Enden befreit. Dann teilt man sie in ca. 3, 4 und 5 Zentimeter lange Stücke. Diese werden mit einem Apfelkern-Ausstecher vom inneren Fruchtfleisch befreit.
2. Auf ein Backblech mit Backpapier werden die kleinen Zucchini-Röhren aufrecht gestellt und jeweils mit einer passenden halbierten Cherrytomate unten verschlossen. Der Ofen kann schon mal auf 180°C vorgeheizt werden.
3. Das Fruchtfleisch wird nun klein geschnitten und zusätzlich werden noch gewaschene Frühlingszwiebeln fein gehackt. Zuerst die Zwiebel in Olivenöl anschwitzen und sobald sie glasig sind, den getrockneten Basilikum und die kleingeschnittenen Zucchini dazugeben. Alles zusammen für ca. 5 Minuten durchgaren.
4. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abgeschmeckt wird die Masse in die vorbereiteten Zucchini-Röhren gefüllt. Um sie zu überbacken, werden sie mit einer Masse aus Rahm, Petersilie, Schnittlauch und geriebenem Parmesan verschlossen.
5. Im Ofen die gefüllten Zucchini für eine halbe Stunde fertig garen, sodass die Zucchini durch sind und oben eine schöne Bräunung haben.

Erfrischende Joghurt-Limetten-Mousse

für 8 Personen

Vor und Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten, **Ruhezeit 2 Std im Kühlschrank.**

Zutaten:

- 600 g griechischer Joghurt
- 100 g Puderzucker
- 2 Limetten
- 4 TL Vanilleextrakt
- 400 g Schlagrahm
- Amarettini, Pistazien & Limettenscheiben zur Deko



Zubereitung:

1. Als erstes das griechische Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Puderzucker glattrühren.
2. Nun die Limettenschale fein abreiben und anschliessend den Saft auspressen. Vanilleextrakt begeben. Alles zum Joghurt geben und verrühren.
3. In einer zweiten Schüssel den Rahm aufschlagen und anschliessend vorsichtig unter die Joghurt-Masse heben.
4. Die fertige Mousse in kleine Dessert-Gläser füllen und kühl stellen.
5. Mit Amarettini-Keks, feingehackten Pistazien und Limettenscheiben dekorieren.

Hinweis:

- Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen und anschliessend dekorieren.
- Die Pistazien können auch noch geröstet werden.