



Club Kochender Männer Oberurnen Erwin Widmer, unter Bühl 22 , 8754 Netstal Tel. 055 640 91 12 e-mail : widmer.netstal@bluewin.ch

Liebe Kochkollegen,

ich möchte euch recht herzlich zum nächsten Kochabend einladen, welcher am Freitag den 19. Januar 2007 stattfinden wird. Wir treffen uns wie gewohnt um 19.00 Uhr in der Schulküche des Rautschulhauses in Oberurnen.

Menue:

Insalata – Tri – Kohl – Ore.

Rotes Schweinscurry mit Bananen.

Ananas mit Orangen – Whisky – Sauce.

Abmeldungen bis Mittwoch 17. Januar 2007 bei Erwin.

Tel. 055 / 640 91 12

Email widmer.netstal@bluewin.ch

Mit freundlichen Grüßen

Erwin Widmer

Insalata Tri – Kohl – Ore

Kalabrien

Für 4 Personen.

Zutaten:

Je ein kleiner Blumenkohl,
Romanesco, Broccoli (à 350 g.)
2 Zitronen
Salz
1 Tomate
2 El. Kleine schwarze Oliven
1-2 El. Pinienkerne



Sauce:

4 El. Olivenöl
3 El. Rotweinessig
1 El. Aceto Balsamico
3 El. Kapern
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bd. Petersilie
4 Sardellenfilets

Zubereitung: (ca. 40 Minuten)

1. Die feinen Blumenkohl- und Broccoliblättchen können nach Belieben für die Dekoration verwendet werden. Blumenkohl und Romanesco in Röschen schneiden. Vom Broccoli den Stiel wegschneiden. Mit dem Sparschäler schälen und in Würfel schneiden. Rest in Röschen teilen. Waschen. Zitronen auspressen. In einer Pfanne Wasser aufkochen, Salz und Zitronensaft beifügen. Gemüse dazugeben und während ca. 5 Minuten knackig kochen. In ein Sieb abgiessen.
2. Die Tomate kreuzweise einschneiden, kurz ins kochende Gemüsewasser tauchen, abschrecken und schälen. Halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. In Würfel schneiden.
3. Für die Sauce Petersilie und Sardellen hacken. Mit den anderen Saucenzutaten in einer Schüssel vermischen. Die noch warmen Gemüse und die Oliven dazugeben und 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen in einer beschichteten Bratpfanne die Pinienkerne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Salat auf vier Teller anrichten und mit Tomatenwürfeln und Piniekernen bestreuen.

Rotes Schweinscurry mit Bananen.

Für 4 Personen

- | | | |
|-----|-------|--|
| 4 | Stck. | Schweinehalssteak à ca. 150 gr |
| 2 | Stck. | Zwiebeln.
Erdnussöl zum Dünsten und
Braten . |
| 2 | Stck. | Bananen (fest) |
| 2-3 | El. | Rote Currypaste. |
| 1 | Dose | Gehackte Tomaten ca.
230 Gr. |
| 3 | DI. | Geflügelbouillon |
| 2 | Stck. | Limetten |
| 1 | El. | Rohzucker
Salz, Pfeffer aus der
Mühle. |



Zubereiten: (ca. 40 – 45 min)

1. Fleisch in 2 cm. Grosse Würfel schneiden. Zwiebeln hacken. Beides mit wenig Oel in einer weiten, verschliessbaren Pfanne mit hohem Rand bei mittlerer Hitze dünsten, bis alle entstandene Flüssigkeit verdampft ist. Eine Banane in Scheiben schneiden. Mit der Currypaste zum Fleisch geben und kurz mitdünsten. Mit Tomaten und Bouillon ablöschen.
2. Limetten heiss abspülen und trockenreiben. Eine Limette mit dem Zestenmesser abschälen. Saft auspressen. Zesten zum Curry geben. Curry verschlossen bei schwacher Hitze 35 – 40 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Die zweite Limette schälen und in dicke Scheiben schneiden.
3. Deckel entfernen, Curry einkochen, bis es bindet. Mit Limettensaft, Rohzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
Restliche Banane erst längs, dann quer halbieren.
Bananenviertel und Limettenscheiben in einer beschichteten Pfanne mit wenig Oel goldbraun braten.
Curry in vorgewärmte Schalen verteilen. Bananen und Limettenscheiben darauf legen und sofort servieren.

Dazu passt Jasminreis.

Ananas mit Orangen-Whisky-Sauce.

Für 4 Personen

Zutaten:

3 Orangen
25 g. Zucker
1 Tl. Zitronensaft
0,5 dl. Whisky
1 Ananas



Zubereitung:

1. Von 1 – 2 Orangen die Schale mit dem Zestenmesser in dünnen Streifen abziehen. Zesten in kochendem Wasser kurz blanchieren, in ein Sieb abgiessen und kalt abspülen. Alle Orangen auspressen.
2. Zucker und Zitronensaft in einer Chromstahlpfanne karamellisieren. Mit Orangensaft und Whisky ablöschen. Bei grosser Hitze sirupartig einkochen. Am Schluss die Orangenzesten mitkochen.
3. Während die Sauce einkocht, die Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. In feine Scheiben schneiden. Diese auf Tellern aufschichten. Mit der noch warmen Orangen – Whisky – Sauce übergiessen und sofort servieren. Das Dessert kann vorbereitet werden. Zum Servieren die Sauce nochmals kurz erhitzen.