



Einladung zum Kochabend vom 19. Oktober 2007

Club Kochender Männer Oberurnen Felice Dal Fuoco, Fallenstrasse 3, 8868 Oberurnen Tel 055 610 12 40 e-mail : dalfuoco@swissonline.ch

Liebe Kochkollegen

Ich möchte euch ganz herzlich zum nächsten Kochabend einladen, welcher am **Freitag den 19. Oktober 2007** stattfinden wird. Wir treffen uns wie gewohnt um 19 00 Uhr in der Schulküche des Rautschulhauses in **8868 Oberurnen**

Menu

- **Beefsteak Tartare**
- **Chicken Wings Asia Style mit Sesam-Reis**
- **Zimt Crêpes mit Vermicelles und Rahm**

Abmeldung bis Mittwoch 17. Oktober 2007 bei Felice

- 055 610 12 40
- 055 618 63 96
- 079 420 29 20
- Email dalfuoco@swissonline.ch

Saluti

Felice Dal Fuoco

Tatar-Beefsteak

Tartare

Anzahl: **4.00 Pers**
Rezeptgruppe: **Kalte Gerichte**
Saison: **Ganzjährig**

Zutaten

320 g	Rindsfilet, 1. Qualität, dressiert
32 g	Schalotten, geschält
40 g	Essiggurken, abgetropft
20 g	Kapern, abgetropft
8 g	Sardellenfilets, abgetropft
8 g	Petersilie, glattblättrig, frisch
40 g	Eigelb, pasteurisiert
10 g	Dijon-Senf
20 g	Olivenöl, kaltgepresst
60 g	Tomaten-Ketchup
4 g	Paprika, delikatess
20 g	Cognac
4 g	Zitronensaft, frisch
	Salz
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle
	Tabasco, rot

Vorbereitung

- Rindsfilet mit einem scharfen Messer fein schneiden (Würfelchen).
- Schalotten fein hacken.
- Essiggurken, Kapern und Sardellen hacken.
- Petersilie waschen, zupfen, trockentupfen und fein hacken.

Zubereitung

- Das Eigelb mit dem Dijon-Senf und dem Olivenöl gut verrühren.
- Fleisch, gehackte Zutaten, Tomaten-Ketchup, Paprika, Cognac und Zitronensaft begeben und vermischen.
- Mit Salz, Pfeffer und Tabasco pikant abschmecken.
- Fleischmasse zu Tatar formen und servieren.

Hinweise für die Praxis

Bei der Herstellung von Tatar die Hygieneregeln peinlichst beachten und Tatar nur für den unmittelbaren Gebrauch herstellen. Für Tatar ausschließlich pasteurisiertes Eigelb verwenden. Als Beilagen werden Toastbrot-scheiben und Butter serviert. Als kostengünstige Variante kann anstelle von Rindsfilet auch ein Eckstück (Bäggli) verwendet werden.

Chicken Wings mit Sesam-Reis

Zutaten

Für 4 Personen
pro Person ca. 3134 kJ/
749 kcal

CHICKEN

2 EL Erdnussöl*
½ EL asiatisches Sesamöl*
1 EL Sojasauce*
1 EL Worcestershire-Sauce*
1 EL Honig*
½ EL scharfer Paprika*
½ Ananas* (ca. 650 g)
1 kg Pouletflügeli
1 TL Salz*

REIS

½ EL asiatisches Sesamöl*
300 g Langkornreis*
6 dl Wasser
1 TL Salz*
2 EL Sesam, geröstet
3 EL Korianderblättchen*,
grob gehackt

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten
Braten im Ofen: ca. 35 Min.



Zubereitung

CHICKEN: Für die Marinade Erdnussöl, Sesamöl, Soja-sauce, Worcestershire-Sauce, Honig und Paprika in einer grossen Schüssel gut verrühren. Ananashälfte längs in 4 Schnitze schneiden (s. Bild 1 und 2), auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit ca. 2 EL Marinade bestreichen. Pouletflügeli mit der restlichen Marinade mischen, salzen, zu den Ananasschnitzen aufs Blech legen.

Braten im Ofen: ca. 35 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Pouletflügeli nach der Hälfte der Bratzeit wenden.

REIS: Sesamöl warm werden lassen. Reis beigegeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wasser auf einmal dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, salzen. Reis zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist. Sesam und Koriander daruntermischen, zu den Pouletflügeli und den Ananasschnitzen servieren.

Tipp

Statt Korianderblättchen glattblättrige Petersilie verwenden

* Diese Zutaten sind nicht als Naturaplan-Produkte erhältlich.

Schritt für Schritt



1 Die halbierte Ananas samt Krone längs in 4 Schnitze schneiden.



2 Strunk und Schale der Ananasschnitze weg-schneiden.

Gut zu wissen Sesam, öffne dich!

&



Michèle Kaspar,
Ernährungsfachfrau.

Wenn die Sesam-Pflanze ihre Früchte öffnet, kommen wertvolle Samen zum Vorschein, die Sesamsamen. Ob als Bereicherung im Salat, Müesli, in Backwaren oder auch im Reis: Der nussige, kräftige Geschmack der Sesamsamen macht diese für eine vielseitige Verwendung in der Küche

beliebt. Im Sesamsamen stossen wir auf viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin E, Folsäure, Calcium, Magnesium und nicht zuletzt gutes Fett. Rund 50 Prozent der Sesamsamen bestehen aus Fett, weshalb sie auch zu Sesamöl verarbeitet werden. Dieses Fett hat eine optimale Fettsäurezusammensetzung und ist daher empfehlenswert. Übrigens, Sesamöl gibts bei Coop in Bio-Qualität, ein zusätzliches Plus für eine ausgewogene Ernährung!

Der passende Wein Rosé Œil de Perdrix du Valais AOC Le Rosel

Preis: Fr. 8.90/75 cl
Herkunft: Schweiz
Rebsorte: Pinot noir
Erhältlich: in Coop Supermärkten oder via Internet:

▶ **link**
www.coop.ch/wein



Zimtcrêpes mit Vermicelles-Rahm

Zutaten für 2 Personen

4 EL Mehl, 1 EL Zucker
2 Prisen Salz
¼ TL Zimt
1 dl Milch
1 frisches Ei, verklopft
Bratbutter zum Backen
110 g Marroni-Püree, aufgetaut (½ Pkt.)
1 EL Kirsch
1 dl Rahm
einige Trauben zum Verzieren
Puderzucker zum Verzieren



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Quellen lassen: ca. 30 Min.

Energiewert / Person

ca. 1931 kJ/462 kcal

Mein Einkauf

- 1 frisches Ei
- 110 g tiefgekühltes Marroni-Püree (½ Pkt.)
- 1 EL Kirsch
- 1 dl Rahm
- einige Trauben zum Verzieren

Im Vorrat

- Weismehl
- Zucker
- Zimt
- Milch
- Bratbutter
- Puderzucker



Mehl, Zucker, Salz und Zimt in Schüssel mischen. Milch begeben, glatt rühren. Ei begeben, glatt rühren.



Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen. Wenig Bratbutter in einer kleinen beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, aus dem Teig bei mittlerer Hitze 4 Crêpes backen.



Füllung: Marroni-Püree und Kirsch glatt rühren. Rahm steif schlagen, sorgfältig unter das Püree ziehen. Crêpes ausbreiten, je ein Viertel Füllung auf die Mitte geben, Crêpes falten, auf Teller anrichten, verzieren.

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezpte

Coop Oktober-Rezept 2006, Dessert A