



## Einladung zum Kochabend vom 15. Sept. 2017

Club Kochender Männer Oberurnen Fridolin Elmer Leistkammstr. 4 8867 Niederurnen Tel 055 610-2572 e-mail : [elmer.fridolin@bluewin.ch](mailto:elmer.fridolin@bluewin.ch)

---

**Liebe Kochkollegen**

**Ich möchte Euch ganz herzlich zum nächsten Kochabend einladen, welcher am**

**Freitag den 15. September 2017**

**stattfinden wird. Wir treffen uns wie gewohnt um 19 00 Uhr in der Schulküche vom Rautschulhaus in Oberurnen**

**Für diesen Kochanlass habe ich folgendes Menü zusammengestellt:**

- “ Melonen-Tomaten Gazpacho**
- ! Ente mit Orangensauce und gelber Reis**
- “ Gratinierte Brombeeren an Zitronen-Mascarpone**

**Abmeldung bis Mittwoch 13. September 2017 bei Fridolin**

**“ 055 610 25 72**

**“ 079 691 20 40**

**“ Email [elmer.fridolin@bluewin.ch](mailto:elmer.fridolin@bluewin.ch)**

**Freundliche Grüsse**

**Fridolin Elmer**

# Melonen-Tomaten Gazpacho



## Zutaten für 4 Personen

1 kleine	Honigmelone (Fruchtfleisch 300 gr.)
2 Stk.	rote Spitzpaprika
250 gr.	reife Tomaten
1 Stk.	Salatgurke klein
1 Hdv.	Basilikum und Minze
1 Stk.	Ingwer, walnussgross
1 Stk.	rote Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe

## Zum Abschmecken und Dekorieren:

1-2 EL	Olivenoel
1-2 EL	Balsamicoessig
4 Stk.	Ziegenfrischkäserollen
4 Stk.	Dinkelbrötchen
8 Stk.	Bratspeck
	einige Blättchen Basilikum
	Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Melonenfruchtfleisch, Paprika, Tomaten und Gurke in Stücke schneiden. Das Ganze mit den Kräutern und dem geschälten Ingwer mit dem Mixer fein pürieren.
2. Zwiebeln und Knoblauch sehr fein Würfeln und darunter heben. Zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Gazpacho in die Teller abfüllen mit den übrigen Zutaten abschmecken und mit Basilikumblättchen verzieren.
4. Die Ziegenkäserollen mit zwei Scheiben Bratspeck umwickeln und in einer Bratpfanne kross anbraten. Mit dem Dinkelbröckchen zu servieren.

# Ente mit Orangensauce und gelber Reis



## Zutaten für 4 Personen:

2 Stk.	Entenbrüstli (ca. 200 gr.)	mit Haushaltspapier trocken tupfen, Fettschicht kreuzweise einschneiden
1 EL	frischer Ingwer, fein gehackt	
½ Stengel	Zitronengras fein gehackt	
	wenig Pfeffer aus der Mühle	alles mischen, Entenbrüstli damit einreiben, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren. Gewürze abstreifen, Entenbrüstli zuerst mit der Fettschicht nach unten in der Bratpfanne ca. 3 Min. anbraten, wenden, ca. 2 Min. weiterbraten.
½ TL	Salz	würzen, im auf 60 Grad vorgeheizten Backofen warm stellen

## Sauce:

1 EL	Oel	in der Bratpfanne heiss werden lassen.
2 Stk.	Schalotten, fein gehackt	
4 Stk.	Knoblauchzehen	
1½ EL	frischer Ingwer, fein gerieben	alles ca. 2 Min. rührbraten, Hitze reduzieren
1 EL	Rohzucker	
30 gr.	Cashew-Nüsse	
1 Stengel	Zitronengras, in Stücken	alles begeben, kurz weiter rührbraten
½ TL	Salz	
1 EL	Orangenkonfitüre	
1 dl	Kokosmilch	
2½ dl	Orangensaft	alles begeben, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, Zitronengras herausnehmen. Fleisch tranchieren, Sauce darübergießen.
1 Stk.	Orange, filetiert	zum Garnieren

## Gelber Reis:

300 gr. Basmatireis

in ein Sieb geben, unter fließendem, kaltem Wasser solange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen.

½ TL Kurkuma

½ TL Salz

1 Stengel Zitronengras,

1 Stk. Zimtstange

1½ dl Kokosmilch

3 dl Wasser

in Stücken

alles mit dem Reis in eine Pfanne geben, aufkochen, zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. kochen lassen. Dabei Deckel nie abheben. Zitronengras und Zimtstengel entfernen, Reis mit einer Gabel lockern und auf die vorgewärmten Tellern mit der Ente geben. Sofort servieren.

# Gratinierte Brombeeren an Zitronen-Mascarpone



## Zutaten für 4 Personen:

200 gr.	Brombeeren
2 EL	Orangenlikör oder Limoncello
1 Stk.	Zitrone
250 gr.	Mascarpone
2 Päck.	Bourbon-Vanillezucker
4 TL	brauner Zucker
2 Stk.	Eigelb

## Zubereitung

1. Den Backofen wenn möglich mit Umluft auf 250 Grad vorheizen.
2. Die Brombeeren kurz kalt abspülen und gut abtropfen lassen. <nach belieben mit dem Likör mischen. Die Beeren in vier Soufflé- oder Gratinförmchen verteilen.
3. Die gelbe Schale der Zitrone dünn abreiben 4-5 Esslöffel Saft auspressen. Beides mit der Mascarpone, dem Vanillezucker,  $\frac{1}{2}$  des Zuckers (2 Teelöffel) und den Eigelb in eine Schüssel geben und glatt rühren. Die Mascarponecreme über die Beeren verteilen. Mit dem restlichen Zucker (2 Teelöffel) bestreuen.
4. Die Brombeer-Gratins sofort im 250 Grad heissen Ofen in der Mitte 5-8 Minuten überbacken, bis die Creme leicht blubbert. Heiss servieren.