



558. Choquete vom 14. Juni 2017

Menu aus Tony's Kochbuch (Tony Navarro)

Apéro

Menu

Gemüse-Salat mit extra vergine Olivenöl

Spaghetti Malaga

neue Kartoffeln mit Avocado gefüllt

Kalbshohrückensteak auf Tomatenkonfitüre

Bananitos Creolla

Weine

Terrafelice, Castagnole Monferrato, Piemont

Chefkoch Cfr. Martin

Gemüse-Salat mit extra vergine Olivenöl

8 Oliven
1 Bund Rucola
100 g Broccoli
100 g Zucchini
100 g rote Peperoni
100 g Selleriestangen
100 g Aubergine
100 g Bohnen (wenn möglich Cocobohnen)
100 g Babymais
2 EL Basilikum
1 dl Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel
1 EL glattblättrige Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Gemüse nach und nach im Salzwasser blanchieren (Broccoli, Zucchini, Mais, Peperoni, Aubergine, Bohnen, in mundgerechte Stücke geschnitten). Achtung, Auberginen brauchen länger als die restlichen Gemüsesorten! Sellerie, Frühlingszwiebeln, Oliven, Basilikum, Rucola und Petersilie fein schneiden und zum lauwarmen Gemüse geben. Den Gemüsesalat mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen und lauwarm servieren. Nach Wunsch kann auch etwas Chili hinzugefügt werden.



Spaghetti Malaga

300 g Spaghetti
2 grosse Auberginen
1 Lauch
2 Knoblauchzehen
1 Peperoni rot
1 Zucchini
1 Zwiebel
1 Peperoncino
1 EL Schnittlauch
1 EL Basilikum
1 EL glattblättrige Petersilie
12 Cherry Tomaten
70 g Pinienkerne
150 g Parmesan
Öl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Spaghetti in Salzwasser mit etwas Öl al dente (d.h. ganz knackig) kochen. Das Wasser danach wegschütten, die Spaghetti nicht mit kaltem Wasser abschrecken(!) sondern nur etwas Olivenöl darunter mischen und zur Seite stellen (die Spaghetti werden so zwar langsam weicher, verlieren aber die Stärke durch das Abschrecken nicht). Eine Aubergine in 8 Scheiben und die andere in Würfel schneiden und beide mit reichlich Salz (ca. 200 g) ca. 25 bis 30 Minuten ziehen lassen. Danach waschen und abtupfen. Zucchini in Scheiben schneiden, ebenfalls ca. 10 Minuten mit Salz marinieren, waschen und abtupfen. Die Zucchini und die Auberginen mit Öl, Peperoncino und Knoblauch marinieren und zur Seite stellen. Cherry Tomaten halbieren, Peperoni und Zwiebel in Scheiben schneiden. Den Lauch würfeln. Den Schnittlauch fein, die Petersilie und den Basilikum grob schneiden. Auberginen und Zucchini einzeln im heißen Öl braten und zur Seite stellen. Marinade nicht wegschütten. Zwiebel, Knoblauch Lauch und Peperoni in der Marinade (noch etwas Öl hinzufügen) andünsten. Spaghetti hinzugeben, leicht vermengen und die Auberginenwürfel dazu geben. Danach Basilikum, Petersilie, Cherry Tomaten und Pinienkerne darunter heben und abschmecken. Auberginen- und Zucchettischeiben in leicht tiefe Teller legen und die Spaghetti darauf anrichten. Parmesan in dünnen Scheiben darauf verteilen und mit Schnittlauch bestreuen.



Neue Kartoffeln mit Avocado gefüllt

20 neue Kartoffeln
3 Avocado
3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Peperoncino
1 rote Peperoni
1 gelbe Peperoni
1 Bund Koriander
2 Tomaten (nicht allzu weich)
etwas glattblättrige Petersilie
Saft einer Zitrone
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Peperoni zur Dekoration

Zubereitung

Kartoffeln in Salzwasser kochen oder mit Salz im Ofen backen und zur Seite stellen. Tomaten, Peperoni, Peperoncino, Knoblauch und Frühlingszwiebel ganz fein schneiden. Avocado schälen, leicht mit der Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Öl, Salz und Pfeffer, fein geschnittenem Koriander und Petersilie vorsichtig vermengen (Avocado nicht weiter zerdrücken).

Kartoffeln halbieren und mit einem Kaffeelöffel kleine Häufchen der Füllung auf jede Kartoffel-Hälfte verteilen. Peperoni würfeln und als Dekoration darüber streuen.



Kalbshohrückensteak auf Tomatenkonfitüre

4 Kalbshohrückensteak (Rib eye), je ca. 200 g
300 g Rohrzucker
4 reife Tomaten
2 rote Peperoncini
1 Lauch
1 Zwiebel
etwas Apfelessig
Olivenöl
Pfeffer und Meersalz grob und fein
Frische Thymianblätter

Zubereitung

Tomaten kurz in heisses Wasser legen bis sich die Haut leicht abschälen lässt. Zwiebel, Peperoncini, Lauch und geschälte Tomaten Brunoise (in kleine Würfel) schneiden. In einer feuerfesten Pfanne den Zucker karamelisieren. Gemüse (Zwiebeln, Peperoncini, Lauch, Tomaten) dazugeben, etwas Wasser zufügen und auf kleiner Hitze zur Konfitüre einköcheln. Wenig Salz, etwas Apfelessig, Thymianblätter dazugeben. Die Sauce sollte zähflüssig sein. Fleisch mit Pfeffer würzen und in der Pfanne oder auf dem Grill anbraten. Danach im Ofen bei 160 Grad garen. Beim Anrichten das Fleisch mit etwas grobem Meersalz bestreuen.



Bananitos Creolla

12 Mini-Bananen
150 g Rohrzucker
Saft von 3 Orangen
Saft von 1 Zitrone
1 dl guten Rum
100 g Butter

Zubereitung

In einer sauberen Pfanne (Flambierpfanne aus Kupfer) Butter schmelzen, Zucker dazu geben und ein paar Minuten ziehen lassen. Bananen hineingeben und ca. 5 bis 7 Minuten auf starker Hitze in der Sauce ziehen lassen, ab und zu umdrehen. Zur Seite stellen. Orangensaft und Zitronensaft dazu geben, auf starker Hitze während kurzer Zeit reduzieren, Bananen wieder in die Pfanne zurückgeben, mit Rum flambieren, kurz köcheln lassen und servieren.

Nach Wunsch mit Eiscreme servieren (Vanille- oder Kokosnussglace passen sehr gut dazu).

