

# Februar Choquete



Kochteam:  
Kari, Domenico, Rolf "B"

Iss, was gar ist!  
Trink, was Klar ist!  
Red, was wahr ist!  
(Martin Luther)

## Menu

MONTAG, 12. FEBRUAR 2018

TOMATEN-BRUSCHETTE MIT PARMESANCREME

\*

KOHLRÄBLI-APFELSUPPE

> SPAGHETTI AN BAUMNUSS-LAUCH-SAUCE

> FISCHFILET IN ALUFOLIE MIT LIMETTEN + GEMÜSE  
UEBERRASCHUNG

\*

DESSERT

ITALIENISCHER FRUCHTSALAT



# Tomaten- Bruschette mit Parmesancreme

8 Personen

Zubereitung: 50 Minuten

Menge für 16 Bruschette



Fulehung Chuchi Thun

- 100 g Ricotta
- 25 g Parmesan gerieben
- 3 Stk Tomaten entkernen in feine Würfel schneiden
- 1 Stk Zwiebel in feine Streifen schneiden
- 1 EL Oregano
- 2 EL Aceto balsamico bianco
- ¼ TL Fleur de Sel
- wenig Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Baguette in 10-15 mm Dicke Scheiben schneiden und im Ofen leicht Tosten.

Ricotta und Parmesan verrühren, auf die Baguette Scheiben streichen.

Tomatenwürfel, Zwiebeln, Origano, Balsamico und Olivenöl mischen, würzen und auf Brot verteilen.

# Gefüllte Champignons

8 Personen

Zubereitung: 50 Minuten



Fulehung Chuchi Thun

- 600 g Champignons
- 100 g getrocknete Tomaten (im Olivenöl)
- 2 Stk Fleischtomaten
- 2 Stk Knoblauchzehen
- 8-10 EL Olivenöl
- 1 Päckli Thymian
- 100 g Parmesan gerieben
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

Champignons putzen und die Stiele herausschneiden. Die Stiele in kleine Würfel schneiden.

Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen und grob zuschneiden.

Tomaten häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Schalotten und Knoblauch, fein hacken und im heißen (1 EL) Olivenöl dünsten. Thymianblätter abzupfen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten und die Fleischtomaten, Schalotten, Knoblauch, Thymian sowie Champignonsstiele und die Hälfte vom Parmesan verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Champignons mit der Masse füllen.

# Spaghetti an Baumnuss-Lauch-Sauce

8 Personen

Zubereitung: 45 Minuten



Fulehung Chuchi Thun

600 g Lauch  
75 g Baumnüsse  
1 ½ El. Butter  
1 ½ dl. Gemüsebouillon  
3 ¼ dl. Halbrahm  
1 ½ El. Aceto Balsamico bianco  
Muskatnuss  
Salz  
Pfeffer

600 gr. Spaghetti

3 El. Olivenoel

Zubereitung:

1. Lauch in Ringe a ca. 5 mm schneiden, Nüsse halbieren, in Butter hellbraun rösten. Bouillon und Rahm dazugiessen. Sauce ca. 10 Minuten sämig einkochen lassen. Mit Essig, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Spaghetti in kochendem Salzwasser 8 – 10 Minuten al dente kochen. Etwas Kochwasser beiseite stellen. Spaghetti abgiessen, gut abtropfen lassen. Mit der Sauce mischen. Olivenoel und so viel Kochwasser begeben, dass die Teigwaren mit einem dünnen Saucenmantel überzogen sind.

# Leichte Apfel-Kohlrabi-Suppe

8 Personen

Zubereitung: 45 Minuten



Fulehung Chuchi Thun

800 g Kohlrabi  
2 Stk Äpfel  
2 EL Olivenöl  
3 dl Gemüsebouillon  
2.5 dl Milch  
1 Bund Peterli gross blättrig  
1 Bund Schnittlauch  
Salz , Pfeffer aus der Mühle

Etwas Peterli und Schnittlauch auf die Seite Stellen für die Garnitur

## Zubereitung:

Kohlrabi putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Gemüsebouillon in einen Topf geben und die Kohlrabiwürfel darin weich kochen. Die Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Das Oel in einer Pfanne erhitzen und die Äpfel darin anbraten. Die Äpfel zum Kohlrabi geben. Alles mit einem Stabmixer gut pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nicht vergessen die Garnitur



# Forellenfilet

Secondo piatto

8 Personen

Zubereitung: ca. 1 Stunde

Ofen Temperatur 220 Grad, ca. 12 – 15 Minuten



Fulehung Chuchi Thun

- 8 Stk. Forellenfilets mit Haut
- 4 Stk. Zucchini
- 4 Stk. Tomaten
- 16 Stk. Oliven schwarz ohne Stein
- 16 Stk. Datteltomaten verschiedene Farben
- 4 Stk. Limetten

Salz, Pfeffer und Fischgewürz

Zubereitung:

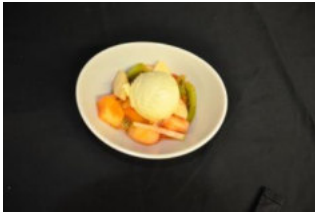
1. Alufolie auf Grösse bereitstellen, so dass das Forellenfilet am Schluss eingepackt werden kann. Alufolie mit Olivenöl bestreichen und anschliessend das Forellenfilet darauf legen und würzen.
2. Limetten Schale entfernen und in feine Scheiben schneiden, davon 3 Scheiben auf den gewürzten Fisch legen.
3. Zucchini schälen und in kleine Würfel von ca. 4 mm schneiden. Alles in einem Gefäss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Tomate entkernen und mit der Haut in kleine Würfel von ca. 4 mm schneiden.
5. Datteltomaten halbieren, 2 Stk. Pro Fisch darauf verteilen
6. Oliven vierteln
7. Restliche Limetten in kleine Stücke schneiden, diese werden vor dem Verschluss der Alufolie über das Gemüse verteilt.
8. Wenn alles Gemüse auf dem Fischfilet verteilt ist, kann die Alufolie geschlossen werden.

# Fruchtsalat

Dolce

8 Personen

Zubereitung: ca. 30 Minuten



Fulehung Chuchi Thun

- 1 Stk. Zitrone
- 1 kg. Ananas
- 2 Stk. Orangen           Filettieren
- 2 Stk. Äpfel
- 2 Stk. Birnen
- 2 Stk. Kiwi               zur Garnitur
- 8 Kugeln Vanilleglace

Zucker je nach Geschmack wenn nötig

## Zubereitung:

Zitrone auspressen, Schale von der Ananas mit einem Messer herausschneiden. Augen mit einem spitzen Messer herausschneiden. Ananas längs halbieren, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

Orange filetieren. Äpfel und Birnen samt Schale vierteln, Kerngehäuse entfernen. In Scheiben schneiden. Früchte mit Zitronen Saft mischen.

Früchte in Glasschalen anrichten, ohne Rahm.