

Rezepte zum Kochevent "Sommerplausch"

1. Sommerliche Apéro-Ideen

> siehe Menükarte

2. Kalte Vorspeise: Thunfischterrine mit Salat Niçoise (1 Terrinenform)

400 gr.	Thunfischfilet	in runde , ca. 3 cm Durchmesser grosse Stücke in einer Länge von ca. 30 cm schneiden. Den Rest in der Moulinex mit
40 gr	Eiweiss	und
120 gr.	Rahm	unter Beigabe von
	Salz & Pfeffer	zu einer feinen Füllung (Farce) verarbeiten. Mit etwas frischem
	Thymian	sowie
15	Basilikumblätter	welche grob geschnitten werden, mischen. Eine Terrinenform mit Alufolie auslegen. Mit der Farce ausstreichen und das Filet in der Mitte einlegen. Verschiessen und Universalgaren bei 90°C ca. 30 Minuten pochieren (Kerntemperatur ca. 58°C) auskühlen und aufschneiden.
300 gr.	Kartoffeln	in der Schale kochen und schälen
100 gr.	Bohnen	in 3 cm lange Stücke schneiden
2 Stk	Tomaten	achteln
1/2 Stk	Zwiebel	schälen und in feine Scheiben schneiden.
8 Stk	Oliven schwarz	dazugeben.
50 gr.	Essig	und
150 gr.	Olivenöl	sowie
	Salz & Pfeffer	eine Sauce herstellen und begeben.

3. Hauptgänge

3.1 Seezungen im Papillote an kleinem Sommergemüse (Backen im Ofen) (4 Personen)

600 gr.	Seezungen Salz & Pfeffer	dritteln. Danach mit würzen.
200 gr.	Sommergemüse	rüsten, in feine Streifen schneiden und blanchieren (in kochendem Salzwasser weichkochen - oder im Dampfgarer bei 100°C ca. 2 - 3 Minuten garen). Mit Wasser abschrecken und auskühlen lassen.
4 Stk	Alufolienblätter Thymian/Kräuter Weisswein	(30 x 25 cm oder minimum A4-Grösse) mit Butter bepinseln und mit Gemüsestreifen und Seezunge belegen. Mit wenig frischem ergänzen sowie mit wenig beträufeln. Die Alufolie luftdicht zufalten und auf ein Backblech legen. Die Papillotes im vorgeheizten Ofen bei 160°C bei "Heissluft Plus" in ca. 6 - 8 Minuten garen.

3.2 Couscous-Salat mit Pfefferminze (4 Personen)

160 gr.	Couscous Olivenöl	mit wenig mischen.
240 gr.	heisse Bouillon	dazugeben und zugedeckt ziehen lassen (ca. 30 Minuten).
1/2 Stk	Gurke	und
2 Stk	Tomaten	sowie
1 Stk	Peperoni	in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Frische
10	Pfefferminzblätter	in Streifen schneiden und darunter mischen.
50 gr.	Essig	und
150 gr.	Sonnenblumenöl Salz & Pfeffer	sowie eine Sauce herstellen und begeben.

3.2 Schweinsfiletmedaillons in Zucchettis Scheiben gerollt (Braten im Ofen)

1 EL	Senf	und
3 EL	Rotwein	und
4 EL	Olivenöl	verrühren.
6	Pfefferminzblätter	feingehackt dazugeben und mischen.
4 Stk	Schweinsmedaillons	mit der Marinade bestreichen und zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
1 Stk	lange Zucchini	in 2mm dicke Streifen schneiden und die Medaillons damit umwickeln und mit Küchenschnur festwickeln. In der heissen Bratpfanne mit wenig Bratfett auf beiden Seiten kurz anbraten oder grillieren und im vorgewärmten Ofen bei 180°C fertig garen. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Schweinsmedaillons. Mit Salz & Pfeffer würzen.

3.3 Mediterraner Auberginen-Tomatengratin (Backen im Ofen) (4 Personen)

2 Stk	Auberginen	in 0.5cm dicke Scheiben schneiden und salzen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Danach mit Küchenpapier abtrocknen und in eine gebutterte Gratinform einschichten.
1 Dose	Pellati	und
1 Stk	Zwiebel	gehackt sowie
1 Stk	Knoblauchzehe	gepresst dazugeben. Mit wenig Zucker und Salz & Pfeffer würzen. Alles in einer Pfanne aufkochen und über die Auberginen giessen. Mit Parmesan nach gutdünken bestreuen und im vorgewärmten Ofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen.

3.4 Sommerliches Ofengemüse (Backen im Ofen) (variabel)

Diverse Gemüse	(Pilze/Pepperoni/(Cherry)-Tomaten/Zucchini/Auberginen, etc) waschen und in grobe Schnitze schneiden (Cherry-Tomaten: ganz) und auf ein Kuchenblech grosszügig auslegen. Mit Salz & Pfeffer gut würzen und mit halbierten Knoblauchzehen und frischen Küchenkräutern (Thymian/Rosmarin) darauflegen. Alles mit Olivenöl beträufeln und im vorgewärmten Ofen bei 180°C ca. 15 Minuten backen.
----------------	---

3.5 Gemüsekonfitüre (als Beilage zu Grillfleisch) (4 Personen)

150 gr.	Maiskörner frisch	
80 gr.	gelbe Pepperoni	in Würfel schneiden
120 gr.	Tomatenwürfel	
100 gr.	Wurzelgemüse	(Sellerie/Karotten) in 3 x 3mm grosse Würfel geschnitten. Alles zusammen andünsten und mit dem Zitronensaft und Gelierzucker vermengen und weichkochen. Danach die Gewürze: Sternanis rote Pfefferkörner beigegeben und ziehen lassen. Einige Tage im Kühlschrank lagern, damit sich die Aromen entfalten können.

3.6 Kokossenf (als Beilage zu Grillfleisch) (4 Personen)

20 gr.	(Roh-)Zucker	mit wenig Wasser aufkochen und wieder abkühlen lassen.
10 gr.	Kokosflocken	in der Bratpfanne rösten. Danach alles zusammen mit den folgenden Zutaten:
60 gr.	milder Senf	
20 gr.	Dijonsenf	
2 gr.	Currypulver scharf	
3 gr.	Ingwer	und mit Zitronensaft vermengen und kühl lagern.

3.6 Orangensenf (als Beilage zu Grillfleisch) (4 Personen)

1 dl.	Orangensaft	reduziert auf ein 0.5 dl.
10 gr.	Orangenschale	kandierte
50 gr.	milder Senf	
50 gr.	Dijonsenf	
1	Orangenzeste	Zubereitung: Alles zusammen vermengen und mit wenig Zitronensaft abschmecken. Danach kühl lagern.

