

Ratatouille



Dienstag, 23. Januar 2024

Verantwortlicher Koch:

Wale Marti

Menu

Feurige Bananensuppe aus
der Karibik



Tomaten-Avocado-Salat mit
gebratenen Garnelen



Gefüllte Hähnchenbrust karibischer
Art mit Süsskartoffelpüree



Karibische Kokosnusscreme

Feurige Bananensuppe aus der Karibik

Zutaten

Für 4 Portionen

1	Zwiebel
1	Staudensellerie
1	Karotte
1	Chilischote
2	Knoblauchzehen
2	Kochbananen
3	EL Sesamöl
2 dl	Orangensaft
2 dl	Gemüsebouillon
2 dl	Kokosmilch
1 Briefchen	Safranpulver
	Cayennepfeffer
	Zwiebelsprosse zum Garnieren (oder andere Sprossen)

Zubereitung

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.



1. Zwiebel schälen und fein hacken. Selleriestange putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Karotte putzen, schälen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Chili waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken. Knoblauchschälen und fein hacken.
2. Kochbananen schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln, Sellerie, Karotte, Knoblauch und Chili im Sesamöl andünsten. Kochbananen dazugeben kurz mit dünsten. Mit Orangensaft, Bouillon und Kokosmilch ablöschen.

Aufkochen und bei geringer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Suppe mit einem Pürierstab sehr fein pürieren. Mit Safran, Cayennepfeffer und Salz

Tomaten-Avocado-Salat mit gebratenen Garnelen

Zubereitung:

5	Tomaten
1 Bund	Schnittlauch
2	Avocados
4 EL	Zitronensaft
4 EL	Rapsöl
	Salz und Pfeffer
1/2TL	Paprikapulver, rosenscharfes
250 g	Garnelen, ohne Schale

Vorbereitungszeit: ca. 20 Min.

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.



Die Tomaten waschen und würfelig schneiden. Die Avocados schälen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit zwei Esslöffeln Zitronensaft beträufeln. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Tomaten und Schnittlauch zu den Avocados geben.

Die Garnelen in etwas Öl rasch scharf braten.

Den restlichen Zitronensaft, das Rapsöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver miteinander verrühren, über die Tomaten und Avocado geben und alles vorsichtig durchmischen.

Die Garnelen auf dem Salat anrichten.

Hauptgericht

Gefüllte Hähnchenbrust karibischer Art mit Süsskartoffelpüree

Zutaten für 5 Portionen

5	Hähnchenbrustfilets à 120g
10 Scheiben	Bratspeck
1 TL	Pfefferbeeren, rosa
1	Mango
50 g	Manchego
1	Peperoni
1 Bund	Schnittlauch
2 TL	Salz
1 TL	Pfeffer
1 TL	Ananaspulver
1 TL	Mangopulver
	Zitronenschale
	Rapsöl

Zubereitungszeit: 25 Min.

Koch-/Backzeit: 15 Min.



Für die Füllung in Würfel geschnittene Mango, geriebenen Manchego-Käse, klein geschnittene Peperoni und gehackten Schnittlauch mischen. Nun die Hähnchenbrust vorsichtig mit einem kleinen scharfen Messer seitlich einschneiden, so dass eine Tasche entsteht.

Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, Ananas- und Mangopulver sowie zerstoßene rosa Beeren für die Marinade mischen. Die Hähnchen in eine Schale legen, mit etwas Rapsöl übergießen und das Öl gut verteilen. Hähnchen innen und aussen mit der Gewürzmischung würzen.

Etwa 2 EL von der Füllung in die Hähnchentasche füllen, Hähnchen leicht zusammendrücken und Filetspitze nach unten abknicken, so dass ein Paket entsteht.

2 Speckscheiben auf ein Brett legen und ein gefülltes Hähnchen damit umwickeln. Die Hähnchenpakete in der Bratpfanne sehr guter Hitze anbraten und bei kleinerer Stufe weiter kochen, bis sie durch sind.

Zutaten für 6 Personen Süsskartoffelpüree als Beilage

1kg	Süsskartoffel
2 dl	Milch
180g	Crème fraîche oder Orangenjoghurt
50g	Butter
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	frisch geriebene Muskatnuss

Die Süsskartoffeln schälen und in Würfel schneiden, in wenig Wasser weichkochen.

In einer Pfanne die Milch mit der Crème fraîche und der Butter aufkochen. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Süsskartoffel in die heisse Flüssigkeit geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree bis zum Servieren auf kleinster Stufe warmhalten.

Dessert

Karibische Kokosnusscreme

Zutaten für 6 Portionen

50 g	Kokosschnitze
30 g	Kokosraspel
350 ml	Milch
3	Eier
70 g	Kokosblütenzucker
4 Blatt	Gelatine
30 ml	Rum, braun
1	Limette
60 g	Zucker
250 ml	Schlagrahm

Arbeitszeit: 40 Minuten



Die Kokosraspel und Schnitze zur Milch geben, langsam erhitzen, fünf Minuten köcheln und dann abkühlen lassen. Anschliessend durch ein Sieb giessen und die Kokosmilch auffangen. Mit dem Fleisch von frischen Kokosnüssen soll es noch besser werden.

Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Kokosblütenzucker schaumig rühren. Die Kokosmilch erhitzen und kurz bevor der Kochpunkt erreicht ist, langsam unter die Eimasse rühren. Im Wasserbad nun vorsichtig erhitzen bis die Eimasse dickflüssig zu werden beginnt. Vorsicht, das Eigelb darf nicht gerinnen.

Nun die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine in der Creme auflösen und den Rum und den Limettensaft zugeben. Abkühlen lassen, den Rahm und das Eiweiss separat steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen und beides nacheinander unter die Creme heben. In Gläser füllen und zwei bis drei Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Zur Dekoration kann man noch mit Schokoraspeeln verzieren.