

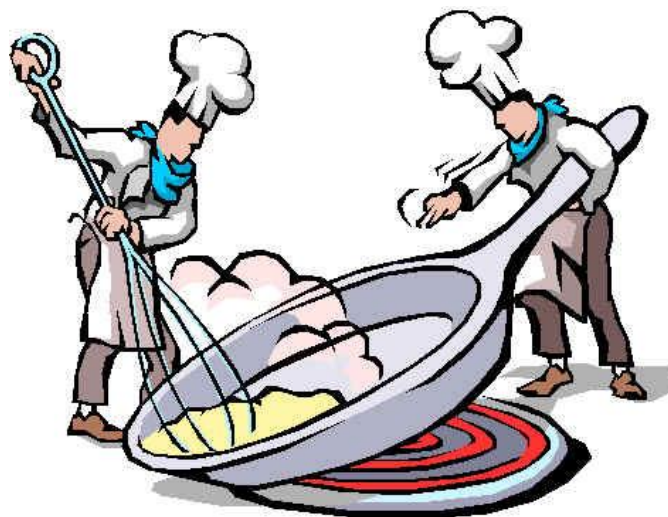
7. Je-ko-mi-Chochete der Männerriege

24. Januar 2018, 18:30 Uhr

Schulküche Sonnental



Check-Koch Hans-Peter Stiboller



**Mitzubringen: Schürze, 1 Geschirrtuch, Lesebrille und viel
Lust zum Mitkochen (Jeder kocht mit!)**

MENÜ 2018

Tomaten-Tapenade-Schnägge mit Peterli

*Broccoli-Suppe mit Crème-fraîche-Hüblí und
Mandelblättli*

Winter-Salat an Spezial-Dressing mit Parmesan

*Boeuf Stroganoff
an würziger Sauce
Spätzli*

Exotischer Fruchtsalat mit Zitronen-Sorbet

Weisswein, Rotwein, Hahnenburger

Cafe mit...

Blätterteig–„Schnäggä“ mit Speck, Tomate –Tapenade, Peterli

Tomaten-Tapenade, Peterli

1 Blätterteig, rechteckig	Abrollen, halbieren
1 EL Tomaten - Tapenade	dünn bestreichen
1/2 Bund Peterli, glatt	fein hacken, bestreuen
	Teig aufrollen in 1 cm dicke Tranchen schneiden auf Backblech mit Backpapier legen
→ Backofen vorheizen	Heissluft 220°
Backen	13-15 min Ofenmitte 220°

„Schnäggä“ auf Platte servieren



Broccolisuppe (für 4 Personen)

400g Broccoli	rüsten, in Röschen teilen, Strunk schälen und würfeln
1 Zwiebel	fein hacken
1 EL Butter / Öl	in Pfanne geben
	Broccoli und Zwiebel dazu geben und 3 min dünsten
1l Gemüse-Bouillon	mit Bouillon ablöschen, auf kleiner Hitze kochen, bis Gemüse gar ist
	Suppe pürieren, in Pfanne aufkochen
Pfeffer& Salz	abschmecken
1 dl Halbrahm	verfeinern
Garnitur:	
4 EL Crème fraîche	als Hübli auf Suppe geben
4 El Mandelblättchen	In Teflon-Pfanne goldbraun rösten (beiseite stellen für Garnitur), auf die Crème fraîche – Hübli geben

Eventl. (Knoblauch-) Brot dazu reichen



Wintersalat mit Parmigiano (für 4 Personen)

1 Chicoree	Blätter lösen, waschen, schneiden und gut abtropfen lassen
1 Chicorino rosso 50g Nüsslisalat	waschen und gut abtropfen lassen
Dressing	
2 TL Honig	
2 TL Senf, scharf	
2 EL Zitronensaft	
2 EL Orangensaft	
2 EL Rahm	alles zusammen verrühren
Salz	
Pfeffer aus der Mühle	dazugeben
6 EL Olivenöl	nach und nach mit Esslöffel Öl unterschlagen
	Chicoree-Blätter anrichten, mit Dressing beträufeln Chicorino rosso und Dressing mischen und anrichten Nüsslisalat auf Teller geben und mit Dressing beträufeln
Parmesan,	fein gehobelt, auf Salat legen servieren



Boeuf Stroganoff (für 4 Personen)

500g Filetspitz	in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden
Pfeffer / Salz	würzen
Bratbutter / Öl	erhitzen (rauchheiss) Fleisch in Portionen auf 1.Seite 1min, 2.Seite 30s kräftig anbraten auf vorgewärmter Platte bei 80° ca 30 min im Backofen nachgaren
1dl Portwein, rot	Bratensatz mit Portwein auflösen absieben, beiseite stellen ->
Butter /Öl	in Pfanne schmelzen
1 Zwiebel	fein gehackt -> glasig dünsten
150g Champignons	rüsten, geviertelt
1 Essiggurke, klein	klein schneiden, gewürfelt
1 Peperoni, klein	klein schneiden, gewürfelt
1 EL Paprikapulver, gestrichen	beifügen
1 EL Tomatenpüree	beifügen, mitdünsten
2 dl Kalbsfond	dazu giessen und Bratenjus beifügen auf grossem Feuer auf 1 dl einkochen lassen
0.5dl Rahm 150g Crème fraîche	zusammen verrühren zur Sauce geben, aufkochen
Salz/Pfeffer/ Tabasco / Cayennepfeffer	abschmecken
	Fleischwürfel mit Saft beifügen, mischen und sofort servieren



Knöpfli / Spätzli (für 4 Personen)

200g Mehl (Knöpflimehl)	in Schüssel geben
1 KL Salz	beifügen
2 Eier	aufschlagen, in Massbecher gut mischen
1 dl Wasser	beigeben
	Mehl von der Mitte aus anrühren, Teig klopfen, bis er glatt ist, Blasen wirft und in Fetzen von der Kelle reisst bei Zimmertemperatur ca 30min zugedeckt ruhen lassen
2 l Wasser	aufkochen
1 EL Salz	beifügen
	Teig durch Knöpflesieb streichen Kochen, bis sie nach oben kommen (ev.kalt abspülen), warm stellen
Ev. Butterflocken	darüber verteilen



Exotischer Fruchtsalat mit Zitronen-Sorbet

Ananas Orangen Mango Kiwi	Früchte schälen, würfeln, mischen zugedeckt 1 h im Kühlschrank ziehen lassen
Bananen (ev. Zitronensaft und Zucker	erst vor dem Servieren würfeln und begeben begeben)
Zitronensorbet	je 1 Kugel auf Teller geben und mit Fruchtsalat anrichten
Pfefferminze	1 Blättchen Pfefferminze zur Deko







Was ist das?



Herzlichen Dank an alle Teilnehmer und Helfer und vor allem einen tosenden Applaus an unseren Chef-Koch Hans-Peter Stiboller!