

# Kochgruppe Scharf

Menü vom Freitag 17. Februar 2017

Chicorée – Salat mit Orangen  
und Baumnüssen



\*\*\*\*\*

Gefüllte Poulet Brüstchen  
mit Zitronen - Jogurt



Safran - Nudeln

Peperoni mit Ratatouille  
gefüllt und überbacken



\*\*\*\*\*

Ofenäpfel in Orangensaft  
mit Haselnussrahm



En guetä wünscht Üch dä  
Chefkoch Andi

# Chicorée – Salat mit Orangen

und Baumnüssen

Für 4 Personen

4	Chicorée	Chicorée vorbereiten, die einzelnen Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.
3	Orangen	1 Orange halbieren und entsaften 2 Orangen filetieren und wenn nötig klein schneiden.
1 TL	Honig	Orangensaft, Honig, Essig, Öl und Gewürze gut vermischen.  Chicorée und Orangenfilets in das Dressing ca. 20 Min. ruhen lassen.
2 EL	Balsamico	
4 EL	Baumnussöl	
	Salz und Pfeffer	
3 EL	Baumnüsse	Baumnüsse zerkleinern.  Vor dem Servieren mit den Baumnüssen bestreuen.

---

# Gefüllte Poulet Brüstchen

mit Zitronen - Jogurt

Für 4 Personen

6 Pouletbrüstchen	Pouletbrüstchen seitlich einschneiden.
Senf, Streuwürze für Geflügel	
Bratbutter	
Zahnstocher	
4 Ei Paniermehl	<u>Füllung:</u>
4 Ei Rahm	Tomaten und Zwiebel fein gehackt.
4 Getrocknete Tomaten	Basilikum fein geschnitten.
½ Bundzwiebel	Alle Zutaten mischen, Poulet damit füllen und mit Zahnstocher verschliessen.
2 Ei Basilikum	Poulet noch gut würzen (Senf, Streuwürze).
Salz, Pfeffer	
180 g Jogurt nature	<u>Zitronen-Jogurt:</u>
1 Zitrone	Abgeriebene Schale und wenig Saft.
1 Ei Petersilie	Petersilie fein gehackt.
0,5 dl Rahm	Rahm steif geschlagen.
Salz, Pfeffer	Alle Zutaten verrühren, würzen.

Poulet in der heissen Bratbutter anbraten.  
Im Backofen bei 150° Umluft gut 20 Min. garen.

Mit Jogurt-Sauce servieren.  
„Safran-Nudeln mit Basilikum u. Baumnuss garnieren“.

# Peperoni mit Ratatouille

gefüllt und überbacken

Für 4 Personen

3 Peperoni rot	Die roten Peperoni der Länge nach halbieren, Kerngehäuse entfernen und säubern.
1 Kleine Zwiebel	Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
1 Zehe Knoblauch	
1 Kleine Zucchini	Restliches Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden.
1 Peperoni gelb	
1/2 Aubergine	
3 Tomaten	
Thymian	Zwiebel u. Knoblauch in einer Pfanne mit Öl anbraten. Jetzt zuerst die Aubergine mit dazu geben und angehen lassen, anschliessend Paprikawürfel und Zucchini zufügen. Mit Thymian, Salz, Pfeffer und Bouillon würzen.
Salz, Pfeffer	Als letztes die Tomatenwürfel hinzugeben und evtl. etwas einkochen lassen, bis das Gemüse gar ist, abschmecken.
Bouillon	Das Gemüse in die gesäuberten Peperonihälften füllen und mit dem Käse bestreuen.
4 Ei Käse (Pecorino) gerieben	Im Ofen bei 150° Umluft gut 35 Min überbacken. Mit Thymian Zweig garnieren.

# Ofenäpfel in Orangensaft

mit Haselnussrahm

Für 4 Personen

Butter  
4 Äpfel  
2 Zitrone  
Gemahlene  
Haselnüsse  
4 Orangen, Saft  
4 El Flüssiger Honig  
Butterflocken

Gratinform mit Butter ausstreichen.

Äpfel schälen, mit Zitronensaft beträufeln und in Haselnüssen wenden

Orangensaft in die ausgebutterte Form giessen.

Äpfel hineinstellen, mit Honig beträufeln und mit Butterflocken belegen. In der Mitte des auf 200 ° vorgeheizten Ofens 30-40 Minuten backen.

1,5 dl Vollrahm  
2 El Gemahlene  
Haselnüsse  
2 El Zucker

## Haselnussrahm:

Vollrahm steif schlagen.

Alle Zutaten mischen.

Äpfel auf Teller verteilen, mit Orangenjus und Haselnussrahm servieren.

---