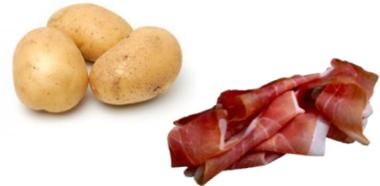


# Kochgruppe Scharf Lachen

*Menu vom 8. März 2024*



**Riccioli-Patate mit leichtem Salat**

\*



**Kaninchenfilets im Speckmantel  
mit Rotwein-Schalotten  
Safranrisotto  
Erbsli und Rüeбли**



\*

**Chia-Pudding mit Beeren-Mousse**



## Riccioli-Patate mit leichtem Salat



Pro Person:

1 mittelgrosse, gleichmässige Kartoffel schälen.

Mit dem Riccioli (Locke)-Werkzeug mittig ausstechen, resp. "ausschrauben". Den Griff abnehmen und dann vorsichtig nach vorne ausdrehen. Die Spirale in der Kartoffel ebenfalls langsam ausdrehen.

Einen feinen Streifen beliebiger Käse (z.B. Raclette, Greyerzer) in Rohschinken einwickeln und seitlich einschlagen, damit der Käse nicht ausläuft. Nochmals eine Tranche Rohschinken auslegen, das Röllchen, Gemüsestreifen (z.B. Rübli, Zuchetti, Lauch) darin einwickeln und in die ausgehöhlte Kartoffel drehen.

Die Kartoffeln und die Spiralen leicht salzen, mit Olivenöl bestreichen und etwas Sesamsamen darüber verteilen.

Das Ganze für ca. 40 Min. in den Backofen bei 200 Grad. Die Spiralen allenfalls etwas früher herausnehmen (nicht zu dunkel werden lassen) und warm stellen.

Die Kartoffeln mittig aufschneiden und beides zusammen zu einem leichten Salat servieren.

Als Vegi-Variante kann ein Blatt Rotchabis oder Lauchrolle anstelle des Rohschinkens zum einwickeln des Käses und des Gemüses benutzt werden

## Kaninchenfilets im Speckmantel mit Rotwein-Schalotten

6-8 Kaninchenfilet	mit etwas
Thymian	belegen und in je
3 Tranchen Bratspeck	einwickeln.
4 Schalotten	schälen, halbieren und in etwas Öl
	andünsten
1/2 TL Tomatenpüree	kurz mitdünsten und mit
5 cl Portwein	ablöschen.
2 dl Rotwein	dazu giessen. Mit
Bouillon	nach belieben würzen, noch etwas
Thymian	darauflegen und ca. 10 min. einkochen
	lassen.

Die vorbereiteten Kaninchenfilet in wenig Öl rundherum gut anbraten und in die Sauce legen.

Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch in der Sauce ca. 10 min. zugedeckt ziehen lassen.

Dazu servieren wir ein **Safranrisotto** zusammen mit **Erbsli und Rüebl** (ohne Rezept), da wir dies eigentlich können sollten...!!!



## Chia-Pudding mit Beeren-Mousse

(für 2 grosse oder 4 kleine Portionen)

### Zutaten:

#### Chia-Pudding

- 3 EL Chiasamen
- ¼ TL gemahlene Vanille oder ½ TL Vanilleextrakt
- 250 ml pflanzliche Milch, z.B. Kokosmilch
- Abgeriebene Schale von 1 kleinen Limette

#### Beeren-Mousse

- 200 g Beeren, frisch oder TK (aufgetaut)
- Fruchtfleisch von 1 reifen Avocado
- 2 EL Birkenzucker

#### Zum Servieren

- Frische Beeren
- Kokosraspeln

### Zubereitung:

#### Chia-Pudding

1. In einer Schüssel die Chiasamen, Vanille und Pflanzenmilch gründlich mit dem Schneebesen verrühren.
2. 10 Minuten lang von Zeit zu Zeit durchschlagen, um Klümpchenbildung zu verhindern, dann die Mischung im Kühlschrank mindestens 20 Minuten, gern auch über Nacht, quellen lassen, bis sie geleeartig angedickt ist.
3. Die Limettenschale vor dem Servieren unter den fertigen Chia-Pudding rühren.

#### Beeren-Mousse

1. Für die Beeren-Mousse alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten. Pudding und Mousse schichtweise in Gläser verteilen und mit frischen Beeren und Kokosraspeln garnieren. Geeignet als Frühstück oder Dessert.

