

Chämi-Chuchi Suhr

Chochete vom 8.Februar 2022



Marc Andres
Peter Häusermann

Vorspeise

Gerösteter Blumenkohl-Salat

Hauptspeise

Quinoa- Gemüsepfanne

Lachsfilet

Dessert

Fruchtiges Mascarpone-Schicht-Dessert im Glas

Porno-Schokokuchen

Gerösteter Blumenkohl-Salat

Den Blumenkohl in kleine Rosen brechen, waschen und gut abtropfen lassen. Aus Tahin, Olivenöl und den Gewürzen eine Paste zubereiten. Mit Knoblauch, Ingwer und Chilli zusammen zum Blumenkohl geben, alles gut vermengen, sodass der Blumenkohl mit der Paste gut benetzt ist.

Für 20 Min. bei 200°C in den Backofen geben. Anschliessend etwas abkühlen lassen.

Die gekochten Kichererbsen (Dose oder eingeweicht und gekocht), die frischen Kräuter und die Frühlingszwiebeln dazugeben. Evtl. noch etwas Olivenöl und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, fertig...

Zutaten :

1 m. grosse Blumenkohl
1 EL Tahin
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 TL Kurkuma
1 TL Paprikapulver
Etwas Ingwerwurzel ca. 2cm gross fein gerieben
1 Zehe Knoblauch
½ TL Chillipulver

Ausserdem:

250g Kichererbsen
1 Zitrone
2 Frühlingszwiebeln in kleine Ringe geschnitten
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie gehackt
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Quinoa- Gemüsepfanne

Das Quinoa in kochendes Salzwasser geben und 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Dann abgiessen, falls nötig und zur Seite stellen.

Währenddessen die Zucchini und die Paprika waschen und in kleine 1cm grosse Stücke schneiden.

Die Lauchzwiebel in Ringe schneiden.

Das Olivenöl in einer beschichteter Pfanne erhitzen und das Gemüse und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. andünsten. Ab und zu umrühren. Das Gemüse soll noch Biss haben.

Dann das Quinoa, den Orangensaft und Abrieb, etwas Zitronensaft, die Gewürze und die Prise Zucker zugeben. Alles gut vermischen und nochmals abschmecken. Die gehackte Petersilie unterheben.

Zutaten:

180g Quinoa

½ Bund Frühlingszwiebeln

1 Peperoni

2 m. grosse Zucchini

1 Knoblauchzehe fein gehackt

1 Orange, davon den Saft

1 Zitrone, davon den Saft

Etwas Olivenöl

n.b Salz, Pfeffer

Prise Zucker

n.b Korianderpulver

Petersilie grob gehackt

Saftiger Schokokuchen

Schokolade mit Butter im Wasserbad schmelzen, Eier mit Zucker schaumig rühren und Mehl sowie Kakao und Backpulver hinzufügen.

Schoko-Butter- Masse zugeben und unterheben. Den Backofen auf 160°C Ober-/ Unterhitze vorheizen und den Kuchen in einer gefetteten Springform 30 Min backen.

Sahne erhitzen. Die Schokolade in Stücke brechen und in eine Schüssel geben, die heisse Sahne daraufgeben und rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Den Guss auf dem Kuchen verteilen und abkühlen lassen.

Zutaten:

150g Zartbitterschokolade

250g Butter

125g Zucker

5 Eier

2 EL Mehl

2 EL Kakao

1 TL Backpulver

Für den Guss

100g Zartbitterschokolade

100ml Sahne

Fruchtiges Mascarpone-Schicht-Dessert im Glas

Die Früchte (bis auf ein paar schöne Exemplare zur späteren Verzierung) zusammen mit dem Zitronensaft mit dem Mixstab pürieren.
Gefrorene Früchte vorher auftauen.

Sahne steif schlagen, dann Joghurt und Mascarpone in einer Schüssel zusammen mit dem Zitronensaft verrühren und schließlich die geschlagene Sahne unterheben.

Chrömlis in kleiner Stücke zerbrechen

Nun alles in ein schöne Glas schichten, dabei mit der Mascarpone- Creme beginnen, darauf etwas zerbrochene Chrömlis geben und darauf die pürierten Früchte .
Deren Flüssigkeit lässt später die Kekse aufweichen.
Dann wieder Creme draufgeben, usw bis alle Zutaten aufgebraucht sind.
Am besten oben einen Klecks Mascarpone und schliesslich die zuvor beiseite gestellten Minze einstecken oder mit etwas Zimt oder Kakaopulver verzieren.

Zutaten:

100g Mascarpone
100g Naturjoghurt
100g Sahne
1El Zitronensaft
250g Früchte
100g Chrömlis
Minzeblätter oder Kakaopulver