Chämi-Chuchi Suhr **Christian Steiger**
Chochete vom 09. Mai 2023 **Ueli Däppen**

****

Kresse-Schaumsuppe
****

Pouletfilet mit Orangen-Rahmsauce
Longkorn-Reis und Blattspinat
****

Blitz Dessert
****

(Rezepte für 4 Personen)

Mir wünsche Euch en guete Appetit!

Vorspeise

Kresse-Schaumsuppe

Zutaten:	Zubereitung:
300 g mehlige Kartoffel	waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
2 EL Olivenoel	Oel in einer Pfanne erhitzen
2 Zwiebeln	fein gehackt dazu geben und ca. 1 Min. andämpfen, Kartoffel beigeben.
7 dl Gemüsebouillon 1 dl Weisswein	Bouillon und Weisswein dazu giessen und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
120 g Kresse	fein haken und in die Suppe geben und ca. 5 Min. weiter kochen.
Salz und Pfeffer nach Bedarf	Die Suppe schaumig mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2 dl Vollrahm	Rahm leicht flüssig schlagen und unter die Suppe ziehen.

Anrichten

Suppe in Teller anrichten

Blattspinat

Gedämpfter Blattspinat

Zutaten:	Zubereitung:
1 Zwiebel	schälen und fein hacken
2 EL Olivenoel	Oel in einer weiten Pfanne erwärmen, Zwiebel ca. 2 Min. andämpfen.
500 g Blattspinat	waschen und tropfnass in die Pfanne zu den Zwiebeln geben und zugedeckt ca. 3 Min. zusammenfallen lassen.
Mit wenig Salz und Pfeffer	Deckel entfernen und abschmecken und noch ca. 5 Min. dämpfen.

Hauptgericht

Pouletfilet mit Orangen-Rahmsauce

Zutaten:	Zubereitung:
700 g Pouletfilet Salz, Pfeffer, Curry 2 EL Bratbutter	in grosse Stücke schneiden nach Geschmack würzen und in einer Pfanne in heisser Bratbutter anbraten. Danach in einem Gefäss in die Wärme stellen.
1 dl Orangensaft (ca. 2 Orangen) 2 dl Bouillon	Etwas Orangenschale abreiben, danach auspressen und mit der Bouillon in die Pfanne geben.
2 – 3 KL Bratensauce	Einrühren, Abschmecken und dann Aufkochen, um die Sauce zu binden.
180 g Saucenhalbrahm	mit den abgeriebene Orangen-schale dazu geben.

Beilagen

300 g Langkorn-Reis 6 dl Gemüse-Boillon	Reis in kochende Boillon rieseln lassen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Anrichten

Alles zusammen schön auf einem Teller anrichten.

Dessert

Blitz - Dessert

Zutaten:	Zubereitung:
250 g gefrorene Himbeeren	1 Stunde auftauen lassen.
5 Stk. mittlere Meringues	Schalen gegeneinander zerdrücken
5 dl Vollrahm	den Rahm leicht flüssig schlagen und in eine Schüssel geben, die Meringues-Schalen und die Himbeeren dazu mischen.

Anrichten

In die Dessert-Gläser verteilen und servieren.