

Kochabend vom 19. September 2008

Vorspeise



Gefüllte Zucchini

Hauptgericht



Geschmortes Rindsfilet mit Spinat und Lauch

Nudeln

Dessert



Mango-Nuss Creme

Gefüllte Zucchini

Zutaten für 8 Personen

- 8 Grosse Zucchini
- 250 Gramm gehacktes Schweinefleisch
- 100 Gramm Crevetten, fein geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 4 EL fein geschnittener Koriander
- 1 TL Zucker
- 4 Kaffirblätter, fein geschnitten
- 4 Chalotten, fein geschnitten
- 6 EL Cocoscreme
- 4 EL Fischsauce
- 2 EL geröstete, ungesalzene und fein geschnittene Erdnüsse

Zubereitung

- Zucchini in 4 cm lange Stücke schneiden und den Kern mit einem kleinen Löffel bis auf 5 mm am Boden aushöhlen
- Das gehackte Schweinefleisch, die Crevetten, den Knoblauch, Koriander, Zucker, Kaffirblätter, Chalotten, 4 EL Cocoscreme und die Fischsauce in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- Die Masse in die Zucchini abfüllen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren
- Die Zucchini in den Steamer geben und ca. 10 Minuten steamen
- Nach dem steamen die Zucchini mit wenig Cocoscreme überziehen und die Erdnüsse darauf streuen

Geschmortes Rindsfilet mit Spinat und Lauch

Zutaten für 8 Personen

800 Gramm Rindsfilet
4 EL helle Sojasauce
4 EL Fischsauce
6 EL Öl
4 Korianderwurzeln, fein gehackt
½ Tasse fein geschnittener Koriander (inkl. Stängel)
4 TL fein gehackter schwarzer Pfeffer
4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
2 EL brauner Zucker
1 Tasse Wasser
2 Lauchstängel fein geschnitten
40 englische Spinatblätter
½ Tasse Limonensaft

Zubereitung

- Das Rindsfilet in 2.5 cm dicke Stücke schneiden und in eine Schale geben
- Die Saucen, 2 EL Öl, Koriander, Pfefferkörner, Knoblauch, und braunen Zucker in einen Becher geben, mit einem Mixer zerkleinern
- Die Masse über das Fleisch geben und bis zum Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren
- Das Fleisch aus der Marinade herausnehmen und in einer Bratpfanne mit 2 EL Öl anbraten
- Die Marinade und das Wasser zugeben
- Das Fleisch für ca. 5 Minuten mitgaren, herausnehmen und warm stellen
- Die verbleibende Sauce für 10 Minuten kochen lassen und in eine Saucenschüssel anrichten
- Das restliche Öl in einen Wok oder Pfanne geben. Den Lauch für ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze unter rühren anbraten, den Spinat zugeben und nach ca. 30 Sekunden anrichten
- Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und auf die Teller geben, Gemüse und Nudeln zugeben, Sauce über die Nudeln geben
- Fleisch und Gemüse mit wenig Limonensaft beträufeln

Thai Reis Nudeln

Zutaten für 8 Personen

2 Pack Thai Nudeln
2 TL Salz

Zubereitung

- Reis Nudeln in kochendem Wasser unter Beigabe von etwas Salz „al dente“ kochen

Mango-Nuss Creme

Zutaten für 8 Personen

- 6 reife Mangos
- 1 TL Zimt
- 2 TL Anispulver
- 400 Gramm brauner Zucker
- 2 Messerspitzen Salz
- 700 ml Rahm
- 8 EL Grenadine
- 2 EL geriebene Haselnüsse

Zubereitung

- Die Mangos waschen, trocknen, halbieren, schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden.
- Anschliessend Zimt, Anispulver, Zucker und Salz dazugeben und mit dem Mixer pürieren
- Die Sahne mit dem Grenadine und den Nüssen unter die Mangomasse rühren.
- In Dessertschälchen füllen und im Kühlschrank ca. 1 Stunde durchkühlen lassen
- Anschliessend mit den Mangospalten und der Zitronenmelisse garnieren