

Culiomania

3. Juni 2023, Meinisberg

Sommermenue

Apéro

Sommerbowle

Gebäck

Vorspeisen

Kirschen-Gazpacho

Seeteufelspieße mit Peperoni und Chorizo

Hauptgang

Zartes Fleisch mit Süsskartoffeln und Chimichurri-Mayo

Dessert

Kirschen-Cafloutis

Weine

Carm / Lotis / Campo al Fico

Einkaufsliste :

100 gr. Chorizo

500 gr. Seeteufel (für Spiesse)

700-1000 Flanksteak oder ähnlich

800gr. Süsskartoffeln

1 kg Tomaten

3 rote Peperoni

2 rote Zwiebeln

1 Salatgurke

1 Knoblauch

Stangensellerie

1 reife Melone (nicht Wasser) (Charentis)

1 kg Kirschen

200 Erdbeeren

100 Himbeeren

1 Zitrone

1 Limette

Glatte Petersilie

1 Schalotte

1 Peperoncino

4 Zweige Thymian

4 Zweige Oregano

Pfefferminzblätter

Dill

6 Eier

100 gr. geröstete Mandeln,

1 Blätterteig rechteckig

Sonnenblumenkerne

1 Liter Apfelsaft

1 Liter Mineralwasser mit Kohlensäure

250 gr. griechischer Joghurt



KIRSCHEN-GAZPACHO

30 MIN.
AKTIV

1 STD. 30 MIN.
GESAMT

250 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten, Low Carb | Fett: 13 g, Kohlenhydrate: 26 g, Eiweiss: 5 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 7 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch-/ und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

Gazpacho

875 g	Kirschen, halbiert, entsteint
525 g	Tomaten, in Stücken
1 $\frac{3}{4}$	rote Peperoni, in Stücken
1 $\frac{3}{4}$	rote Zwiebel, in Stücken
1 $\frac{3}{4}$	Knoblauchzehe, gepresst
5 $\frac{1}{4}$ EL	Rotweinessig
5 $\frac{1}{4}$ EL	Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL	Tabasco
1 $\frac{3}{4}$ TL	Salz

Topping

105 g	Stangensellerie, in feinen Scheiben
3 $\frac{1}{2}$ Zweiglein	Pfefferminze, Blätter abgezupft
52 $\frac{1}{2}$ g	Mandeln, geröstet, grob gehackt

UND SO WIRDS GEMACHT

Gazpacho

Einige Kirschen beiseitestellen, restliche Kirschen in ein Mixglas geben. Tomaten und alle Zutaten bis und mit Salz begeben, pürieren, Gazpacho zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

Topping

Stangensellerie und Pfefferminze mit den beiseitegestellten Kirschen mischen, auf der Gazpacho verteilen, Mandeln darüberstreuen.

GUT ZU WISSEN



Tipp:

Statt frische tiefgekühlte Kirschen, aufgetaut, abgetropft, verwenden.



Tipp:

Einige Blättchen Stangenselleriegrün über die Suppe streuen.



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/23577/



Seeteufelspiesse mit Peperoni und Chorizo

Wenn die Seeteufelspiesschen auf einem Zedernholz-Brettchen grilliert werden, erhalten sie ein feines Raucharoma.

Vorbereitung: 20min

Koch-/Backzeit: 15min

Ruhezeit: 30min



Leichte Küche



Glutenfrei

ZUTATEN

 FÜR 4–6 PERSONEN

2 Zedernholz -Grillbrettchen oder Grillschalen, siehe Text

6 Metall- oder Holzspiesse, je ca. 20 cm lang

500–600 g Seeteufelfilet

Salz

1/2 Salatgurken

1 grosse rote Peperoni

100 g Chorizos

1/2 Bund Dill

150 g griechischer Joghurt

1–1½ Teelöffel geräucherter Paprika (Pimentón de la Vera) oder edelsüsser Paprika

2 Esslöffel Olivenöl

Das Seeteufelfilet wird in gleichmässig grosse Würfel geschnitten und anschliessend der Breite nach abwechslungsweise mit Chorizo-Wurst und roten Peperonistücken auf Spiesse gesteckt. Als Beilage wird eine Salatgurke fein gerieben, Wasser ziehen gelassen und zusammen mit Dill und griechischem Joghurt zu einer Sauce gemischt.

NÄHRWERT

Pro Portion

293 kKalorien

1225 kJoule

26g Eiweiss

18g Fett

6g Kohlenhydrate

Erschienen in
07/08|2019, S. 49

ZUBEREITUNG

- 1 Verwendet man die speziellen Grill-Holz Brettchen, müssen diese mindestens 8 Stunden, am besten aber über Nacht, in kaltem Wasser eingeweicht werden. Bei Verwendung von Holzspiesen diese am besten gleich dazulegen.
- 2 Das Seeteufelfilet auf eine Platte legen und rundum mit Salz bestreuen. Mit Klarsichtfolie decken und 30 Minuten kühl stellen.
- 3 Inzwischen die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne herausschaben. Die Gurke fein in ein Sieb reiben. Leicht salzen und etwa 15 Minuten Wasser ziehen lassen.
- 4 Die Peperoni vierteln und Kerne und Scheidewände entfernen. Die Peperoniviertel in 3–4 cm grosse Stücke schneiden. Die Chorizo häuten und in 12 Stücke schneiden.
- 5 Den Dill fein hacken. Mit dem Joghurt in eine kleine Schüssel geben. Das entstandene Wasser von der Gurke abgiessen und diese gut ausdrücken. Zum Joghurt geben, alles mischen und mit Salz abschmecken.
- 6 Das gesalzene Seeteufelfilet kalt spülen und auf Küchenpapier trockentupfen. In 12 gleichmässig grosse Würfel schneiden. Paprika und Olivenöl mischen und die Fischwürfel darin wenden.
- 7 Jeden Spiess mit 1 Stück Chorizo und 1 Stück Peperoni bestecken, dann abwechselnd Fischwürfel und Peperoni aufspiesen und mit 1 Stück Peperoni und Chorizo abschliessen.
- 8 Die Spiesse auf den gewässerten Grill-Holz Brettchen oder auf Grillschalen bei Mittelhitze auf jeder Seite 6–8 Minuten grillieren. Heiss mit der Gurkensauce servieren.



Flank Steak mit Süsskartoffeln und Chimichurri-Mayonnaise

Das Flank Steak ist auch als Dünner Lempen oder Bavette bekannt: In den USA gehört dieses Stück zu den beliebtesten Steak-Zuschnitten.

Vorbereitung: 25min

Koch-/Backzeit: 45min

Ruhezeit: 8h 0min



ZUTATEN

 FÜR 6 PERSONEN

FLEISCH:

- 1 grosse Knoblauchzehe
- 6 **Esslöffel** Olivenöl
- 4 **Esslöffel** Sojasauce
- 1 **Esslöffel** Balsamicoessig
- 1 **Esslöffel** Zitronensaft
- 1 **Esslöffel** Worcestershiresauce
- 1 **Esslöffel** Senf
- 700–800 g Flank Steak, siehe Fleisch-Info

MAYONNAISE:

- 1 Limette
- 1 **Bund** glatte Petersilie
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoncino
- 4 **Esslöffel** Olivenöl
- 4 **Zweige** Thymian
- 4 **Zweige** Oregano
- 1 Eigelb
- 1 **Esslöffel** Senf
- 1 **dl** neutrales Öl, z.B. Traubenkern- oder Sonnenblumenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 100 g saurer Halbrahm oder griechischer Joghurt

SÜSSKARTOFFELN:

- 800 g Süsskartoffeln
- 1 **Esslöffel** brauner Zucker
- 2 **Esslöffel** edelsüßer Paprika
- 1 **Teelöffel** Curry
- 1/2 **Teelöffel** gemahlener Kreuzkümmel
- 1/4 **Teelöffel** Chiliflocken
- 1 **Teelöffel** getrockneter Oregano
- 4 **Esslöffel** Olivenöl
- Salz

FLEISCH-INFO: FLANK STEAK

Auch Dünner Lempen oder Bavette genannt. In den USA gehört dieses Stück zu den beliebtesten Steak-Zuschnitten. Das magere Stück stammt vom Bauchlappen, ist zwischen 600 und gut 1 kg schwer, jedoch nur gerade 2–3 cm dick. Von seiner Grösse her eignet es sich sehr gut für eine grössere Gästerunde.

NÄHRWERT

Pro Portion

ZUBEREITUNG

- 1 Für das Fleisch die Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Mit den restlichen Zutaten (ohne Fleisch) gut verrühren.
- 2 Das Flank Steak auf eine Platte legen und die Marinade darüber geben, dabei das Fleisch anheben, dass sie darunter läuft. Mit Klarsichtfolie decken und im Kühlschrank 8–12 Stunden marinieren. Etwa 1 ½ Stunden vor der Zubereitung wieder Zimmertemperatur annehmen lassen.
- 3 Für die Mayonnaise die grüne Schale der Limette fein abreiben und den Saft auspressen. Die Petersilie hacken. Die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls hacken. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Alle diese Zutaten mit dem Olivenöl in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Zuletzt Thymian- und Oreganoblättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und beifügen.
- 4 In einer kleineren Schüssel Eigelb und Senf gut verrühren. Das Öl zunächst tropfenweise, dann in dünnem Faden mit dem Schwingbesen dazurühren, bis eine dicke Mayonnaise entstanden ist. Nun die Kräuter-Peperoncino-Mischung unterrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Zuletzt den sauren Halbrahm oder den Joghurt untermischen. Wenn nötig nachwürzen. Die Sauce bis zum Servieren kühl stellen.
- 5 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen
- 6 Die Süsskartoffeln waschen, jedoch nicht schälen. In gleichmässig grosse Schnitze schneiden. In einer grossen Schüssel Zucker, Gewürze und Öl mischen. Die Kartoffeln beifügen und gut mischen. Mit Salz würzen. Die Süsskartoffeln auf ein grosses Blech geben.
- 7 Die Süsskartoffeln im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 35 Minuten kräftig braun backen.
- 8 Die Marinade leicht vom Flank Steak abstreifen. Auf dem Grill bei mittlerer Hitze oder in einer leer kräftig erhitzten Bratpfanne mit 2 Esslöffeln Olivenöl auf jeder Seite 3–4 Minuten heiss braten; die Kerntemperatur soll etwa 56 Grad betragen. Auf eine vorgewärmte Platte legen und entweder am Rand des Grills oder in der Pfanne neben der Herdplatte 8–10 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilen kann; dabei gart das Fleisch noch nach.
- 9 Das Flank Steak quer in Scheiben schneiden und mit den Süsskartoffel- Wedges sowie der Chimichurri- Mayonnaise servieren.

613 kKalorien
2564 kJoule
29g Eiweiss
40g Fett
33g Kohlenhydrate

Erschienen in
07/08|2019, S. 38



Kirschen-Clafoutis

Der beliebte französische Kirschenaufauf ist eine Mischung zwischen Gratin und Kuchen, der am besten immer warm genossen wird.

Vorbereitung: 10min

Koch-/Backzeit: 45min



Leichte Küche



Vegetarisch

ZUTATEN

 FÜR 6 PERSONEN als warmes

Dessert

400 g entsteinte Kirschen, schwarz oder rot, eventuell auch gemischt

1 Esslöffel Zitronensaft

50 g Mehl

30 g gemahlene geschälte Mandeln

70 g Zucker

1/2 Teelöffel Vanillepulver oder 1

Teelöffel Vanillepaste

3 Eier

1 dl Rahm

1 1/2 dl Milch

Puderzucker zum Bestäuben

NÄHRWERT

Pro Portion

272 kKalorien

1138 kJoule

12g Fett

31g Kohlenhydrate

8g Eiweiss

Erschienen in

06|2019, S. 12

ZUBEREITUNG

- 1** Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Eine Gratinform von etwa 24 cm Durchmesser grosszügig ausbuttern.
- 2** Die Kirschen mit dem Zitronensaft mischen und in der vorbereiteten Form verteilen.
- 3** In einer Schüssel Mehl, Mandeln und Zucker mischen. Die Vanille, die Eier, den Rahm und die Milch beifügen und alles mit dem Stabmixer gründlich mixen. Die Masse über die Kirschen giessen.
- 4** Den Clafoutis im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 45 Minuten backen. Herausnehmen, 5 Minuten stehen lassen, dann mit Puderzucker bestäuben und noch warm servieren.