

107. Smørebrøt Kochsession vom 24.07.2003

Ensalada de Nopalitos

*

Tostadas de Pollo

**

Albodigas en Chipotle Arroz Blanco con Chicharos

Gratinado de Mango y Toronja

Mengen für 8 Personen berechnet

Ensalada de Nopalitos

675 gr	Nopalitos	(Kaktusblätter)
3 grosse	Tomaten gehäutet, entkernt und gehackt	
1 kleine	Zwiebel fein gehackt	
2 Prise	Oregano	
6 EL	Olivenöl	
4 EL	Rotweinessig	
1 EL	Koriander	
	Jalapenos	(Chilischöte)
	Salz & Pfeffer	Alle Zutaten miteinander vermischen. Auf einem Bett aus Salatblättern anrichten.
1 kleine	Zwiebel in Scheiben	Mit zerbröseltem Frischkäse, einer kleinen Zwiebel und
1 mittlere	Tomate in Scheiben	einer Tomate garnieren, beides in feine Scheiben geschnitten.
	Eisbergsalat	
	Fetta	

Tostadas de Pollo

1 kleiner	Lauch	in feine Streifen
1 kleines	Rüebli	in feine Streifen
	Salz	
280 gr	Pouletbrüstchen	alles zusammen ca. 1h kochen Poulet zerkleiner in Fasern zerreißen.
500 gr	gehackte Bohnen	aufkochen
2 grosse	Tomaten	in scheiben
8 Blatt	Eisbergsalat	gehackt
1 Becher	Sauerrahm	
	Salsa Mexicana	
	Fetta	
Stück	Tostadas	Belegen: Tostadas, 2-3 EL Bohnen bestreichen, das Poulet darüber verteilen, Salat, Tomate, Fetta, Sauerrahm, Salsa Mexicana

Albodigas en Chipotle

500 gr	Rindshackfleisch	
500 gr	Schweinehackfleisch	
100 gr	Parniermehl	frisches (nicht von der Migros oder so)
2 Stück	Zwiebel	fein gehackt
1 TL	Oregano	
2 Stück	Eier	leicht verquirt
		Alles zusammen gut vermischen.
	Salz & Pfeffer	abschmecken.
reichlich	Oel	Zu kleinen Bällchen formen und anbraten.
1 l	Rinderbrühe	
2 Stück	Chipotle	(Chilischote) entkernt, enhäutet und fein geschnitten.
2 Stück	Zwiebel	fein gehackt
4 Stück	Knoblizehe	gepresst
600 gr	Tomaten	enthäutet, entkernt und in feine Stücke geschnitten
		Das restliche Oel aus der Pfanne abgiesen, die Bällchen mit der Rinderbrühe übergossen und die restlichen Zutaten dazu geben. Ca. 30 Min. Köcheln lassen.
	Oreganoblätter	zum garnieren.

Arroz Blanco con Chicharos

500 gr	trocken Reis	Den 10- 15 in sehr heissem Wasser quellen lassen. Danach gut trocknen lassen. Mit kaltem Wasser abspülen und erneut gründlich abtropfen lassen.
	Oel	Den Reis in reichlich Oel etwa 1 Min. unter rühren braten.
1 Stück	Zwiebel	gehackt
2 Stück	Knoblizehe	gepresst
		Beides zum Reis geben. Wenn die Reiskörner beim Umrühren ein Geräusch wie Sand erzeugen, die Selleriestange, den Limonensaft und die Hühnerbrühe hinzufügen.
1 Stange	Stangensellerie	
1 Stück	Limette	
1.5 l	Hünerbrühe	Alles 10 Min. köcheln lassen dann die Erbsen begeben und weitere 10 Min. gar kochen lassen.
250 gr	grüne Erbsen	Den Stangensellerie entfernen und servieren.

Gratinado de Mango y Toronja

2 Stück	Mango	Den Mango schälen und in Schnitzchen schneiden.
4 Stück	Grapfruits	Die Grapfruit filtieren. 3/4 der Früchte in einer Backform sternförmig auslegen. Mit Puderzucker bestäuben.
	Puderzucker	
4 Stück	Eier	Das Eiweiss vom Eigelb trennen und das Eiweiss schaumig schlagen. Das Eigelb im Wasserbad zusammen mit dem Amaretto und dem Marzipan umrühren bis die Masse cremig ist.
4 EL	Amaretto	
160 gr	Marzipan	
100 gr	gemahlene Mandeln	Das Eiweiss mit den Mandeln und den Saft begeben und gut mischen.
6 EL	Grapfruits Saft	Die Masse über die Früchte verteilen. Mit den restlichen Früchten garnieren.
		Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Backform im oberen Teil des Backofens während 8 - 10 Min. gratinieren.
		Danach mit Puderzucker bestäuben. Kalt servieren.