

Smørebrød Kochsession

**Avocado-Broccoli-
Süppchen**

Tomato-tonnato

**Kantonesische Spargelbohnen
mit Zucchini und Poulet**

**Wassermelonen-
Softice mit Tequila**

Rezepte für 8 Personen

Avocado-Broccoli-Süppchen

Zutaten:

180	gr.	Broccoli, in Röschen, Stengel geschält, in Stücken
9	dl.	Gemüsebouillon
3	Stk.	Avocados
wenig		Cayennepfeffer
		Salz, Pfeffer

Zubereiten:

Wenig Broccoli, für die Garnitur beiseite legen.
Broccoli in der Bouillon offen weich garen, leicht abkühlen.

Avocados schälen, eine halbe in Folie eingepackt für die Garnitur beiseite stellen. Rest in Stücke schneiden, zur Broccolimasse geben, alles pürieren, würzen.

Servieren:

In Tellern verteilen und den beiseitegestellte Avocado in feine Scheiben schneiden, Süppchen garnieren.

Tomato-tonnato

Zutaten:

20	Stk.	Fleischtomaten
3	Stk.	Parisetten

Zutaten Sauce:

2	Dose	Thon
2	Stk.	Zwiebeln
2	EL	Sardellenpaste
6	EL	Mayonnaise
2	Becher	Joghurt natur
1		Zitrone
1	TL	Oregano gehackt
		Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zutaten Garnitur:

2	Dosen	Thon abgetropft, in Stücken
		Kapernäpfel oder Kapern, Oliven, Zitronenscheiben, Oregano.

Zubereitung Sauce:

Alle Zutaten bis und mit Oregano im Mixer pürieren, würzen.

Servieren:

Tomaten kreisförmig auf Teller legen, Sauce in die Mitte giessen. Mit Thon, Kapernäpfel oder Kapern, Oliven, Zitronenscheiben und Oregano garnieren.

Kantonesische Spargelbohnen mit Zucchini und Poulet

Zutaten:

1500	gr.	Poulet
6	TA	Reis
1	TL	Meersalz
8	EL	Öl z. B. Erdnussöl
1	kg	Schlangenbohnen in 5 cm langen Stücken
1	kg	Zucchini, in 1 cm dicken Scheiben
300	gr.	Shiitake, in Streifen
6	Stk.	Schalotten, fein gehackt.
4	EL	Austernsauce
5	EL	Sherry
4	EL	helle Sojasauce
3	dl	Hühnerbrühe
2	TL	Zucker
		Salz, Ingwer, Knoblauch

Zubereitung:

Die Pouletbrüstchen quer halbieren, mit Salz würzen, die Fleischstücke im Wok in 4 EL Öl rund 6 Minuten braten, herausnehmen und beiseite stellen.

Bohnen und Zucchini im restlichen Öl im Wok Rührbraten, bis das Gemüse knapp weich ist. Shiitake, Schalotten, Knoblauch sowie Ingwer zugeben, etwa 2 Minuten Rührbraten. Austernsauce, Sherry, Sojasauce und Hühnerbrühe unterrühren, mit Zucker und eventuell mit Salz abschmecken. Die Pouletbrüstchen zufügen, warm werden lassen. Mit Reis servieren.

Wassermelonen Softice mit Tequila

Zutaten:

3	kg	Wassermelone, entkernen
8	EL	Zucker
2	Prise	Salz
4	EL	Grenadine-Sirup
2		Eiweiss
800	gr.	Joghurt nature
8	EL	Tequila / Wodka
		Pfefferminzblätter für die Garnitur

Zubereitung:

Aus dem Fruchtfleisch der Melone mit dem Kugelausstecher kleine Kugeln (ca. 100g) ausstechen, zugedeckt kühl stellen. Restliches Fruchtfleisch (ca. 1,6 kg) mit dem Zucker und allen Zutaten bis und mit Tequila fein pürieren, in eine weite Schüssel giessen. Die Masse im Tiefkühler ca. 1. Std. fest werden lassen. Herausnehmen, mit dem Schwingbesen gut durchrühren, Diesen Vorgang nach einer weiteren Stunde wiederholen, sodass eine gleichmässig gefrorene Masse entsteht.

Servieren:

Masse etwas antauen und im Mixglas oder mit dem Mixstab rühren, bis sie geschmeidig ist. Das Softice in einen Spritzsack mit grosser gezackter Tülle geben, in gut gekühlte Gläser spritzen. Mit den beiseite gestellten Melonen-Kugeln und Pfefferminzblättern garnieren.