

# CHOCHETE SCHWARZE SPINNE



## SUMISWALD

Freitag, 07. Okt. 2022 , Schulküche Sumiswald

Tageschef: Peter Kauer

### MENUE

Mengen für 6 Personen

\*\*\*\*\*

Rüebli-Curry-Suppe

\*\*\*\*\*

Avocado-Mango-Salat  
Fisch in Ananasmarinade  
Kokos-Reis

\*\*\*\*\*

Karibische Bananen

\*\*\*\*\*

Weisswein : St. Saphorin

Rotwein : Valpolicella Ripasso

## Rüebli-Curry-Suppe

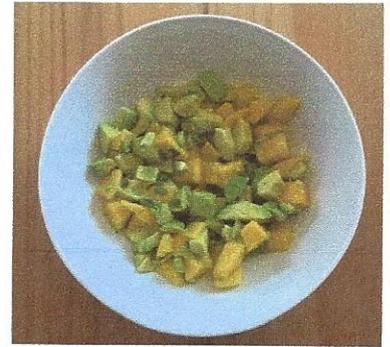


Zutaten :	500 gr	Rüebli
	1	Zwiebel
	1	Orange
	1EL	Butter
	1EL	Currypulver
	1Pr	Cayennepfeffer
	50 cl	Noilly Prat
	50 cl	Weisswein
	5 dl	Gemüsebouillon
	2 dl	Rahm
		Petersilie
		Salz

- Zubereiten :
- Die Rüebli schälen und in Scheiben schneiden.  
Die Zwiebel fein hacken.  
Die Schale der Orange fein abreiben und den Saft auspressen.  
Den Rahm steif schlagen und kühl stellen.  
Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und beiseite stellen.
- Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Orangenschale darin andünsten.  
Die Rüebli dazugeben und kurz mitdünsten.  
Curry und Cayennepfeffer darüberstreuen und noch 1 Min. dünsten.  
Noilly Prat, Weisswein, Bouillon und Orangensaft dazugiessen und die Suppe ca. 20 Min. zugedeckt kochen lassen.  
Die Suppe mit dem Mixer fein pürieren und wenn nötig mit Wasser verdünnen.
- Vor dem Servieren die Suppe noch einmal gut aufwärmen und die Hälfte des Rahmes mit dem Mixer unter die Suppe rühren. Mit Salz und Curry wenn nötig nachwürzen.
- Die Suppe anrichten, mit einem Klecks Rahm und dem Petersilie garnieren.

## Avocado-Mango-Salat

Zutaten :	3	Mango
	4	Avocado
	2	Stangensellerie
	3	Frühlingszwiebeln
	4	Limetten
	2 EL	Olivenöl
	2 EL	Rohrzucker
		Salz, Pfeffer



Zubereiten :

Mango und Avocado entsteinen, schälen und würfeln, ca. 1cm.  
Stangensellerie putzen und feinschneiden. Nur helles Laub verwenden.  
Frühlingszwiebeln fein schneiden.

Alles in eine Schüssel geben. Limettensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rohrzucker dazugeben und alles gut mischen.  
Ziehen lassen.

## Fisch in Ananasmarinade

Zutaten :	3	Dorschfilet
	2	Ananas
	4	Knoblauchzehen
	1	kleine Chilischote
	2 EL	Limettensaft
	2 EL	Rohrzucker
	1 TL	Ingwer
	2 TL	Paprika
		Salz, Pfeffer

### Zubereiten :

Ananas rüsten, vierteln und in Stücke schneiden.  
Knoblauchzehen schälen und halbieren.  
Chilischoten entkernen und klein schneiden.  
Ingwer schälen und reiben.

Ananas, Paprika, Knoblauch, Chilischoten, Ingwer,  
Rohrzucker und Limettensaft fein pürieren.

Dorschfilet in Stücke schneiden und in die Marinade  
legen.

Die Alufolie mit wenig Öl oder Butter bestreichen.  
Den Fisch auf Alufolie legen, mit Salz und Pfeffer  
würzen.

Die Folie zusammenfalten und gut verschliessen.

Fisch im Ofen bei Umluft 180°/ 20 Min. garen.

## Kokos-Reis

Zutaten :

400 gr	Reis
2.5 dl	Gemüsebouillon
1l	Kokosmilch
2	Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
1 Do	Kidneybohnen
	Petersilie



Zubereiten :

Zwiebel fein hacken und im Olivenöl leicht andünsten.  
Reis dazugeben und ganz kurz mitdünsten.  
Bouillon und Kokosmilch dazugeben.  
Reis unter gelegentlichem Rühren garkochen.  
Bohnen dazugeben und vorsichtig unterrühren.

## Karibische Bananen

Zutaten :	6	Bananen
	2	Limetten
	6	Orangen
	75 gr	Butter
	75 gr	Rohrzucker
	2 Pa.	Vanillezucker
	10 EL	Rum
		Vanilleeis
		Mandelplättchen

Zubereiten :  
Orangen filetieren, den Saft auffangen.  
Orangenreste ausdrücken.  
Limetten auspressen und zum Orangensaft geben.  
Bananen längs halbieren und die Hälften in 2 Stücke schneiden.

Die Mandelplättchen leicht rösten.

In einer beschichteten Bratpfanne den Butter schmelzen und die Bananen darin anbraten.  
Zucker und Vanillezucker darüberstreuen.  
Die Orangenschnitze in die Pfanne geben.  
Orangen-Zitronensaft und den Rum in die Pfanne geben und 3 Min. kochen lassen.  
Die Früchte dabei immer mit Jus übergießen.

1 Kugel Vanilleeis in die Mitte des Tellers legen.  
Bananen-und Orangenstücke darum verteilen.  
Mit heissem Jus übergießen, Mandelplättchen darüberstreuen und sofort servieren.