

«Dies & Das» Menu

Süsskartoffel/Zucchetti/Rauchwurst:

Zutaten:

+	2-3		Süsskartoffeln
+	2	EL	Olivenöl
+	1-2		Zucchetti
+	60-80	g	Rauchwurst

Zubereitung:

Die Süsskartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Süsskartoffeln bei milder Hitze einlegen.
Den Zucchetti auf beiden Seiten vom Strunk und Blütenansatz befreien.
Ebenfalls in ca. 1 cm dicke längs Scheiben schneiden, auf einen Teller legen und leicht salzen.
Die Zucchetti sollen ein paar Minuten «weinen» Wasser ziehen.
Wenn Sie die Kartoffelscheiben umdrehen, legen Sie die Zucchetti Scheiben mit in die Pfanne.
Die Rauchwurst in feine Streifen schneiden.
Die Zucchetti auf die andere Seite wenden und nun im letzten freien Platz in der Pfanne die Rauchwurst Streifen zugeben und kurz mitbraten.
Pfanne beiseite und warm stellen bis zum Anrichten.

Der TG Koch Tipp:

Sie können ohne Weiteres ersatzweise auch eine Salami, Landjäger oder wenn Sie diese Zutaten nicht zu Hause haben auch einen Rauchsinken benutzen.

Linsen:

Zutaten:

- 1 mittlere Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehe
- 250 g Rote Linsen
- 3-4 EL Tomatenpüree
- 2 Sternanis – **nur optional**
- 2 Ds Tomaten gewürfelt (400g)
- 1 TL Gemüsebrühe (Pulver oder Paste)
- ½ TL Garam Masala – **nur optional**
- ½ TL Panch Poron (indisches 5 Gewürz) – **nur optional**
- 2 Karotten
- 1 St Lauch
- Herbamare Spicy
- 2-3 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Das Öl in einem Topf erhitzen.

Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und die Zwiebel in gröbere Würfel.

Beides im heissen Öl kurz dünsten. Linsen zugeben und erneut kurz dünsten.

Das Tomatenpüree zugeben und kurz anrösten.

Mit den Dosentomaten ablöschen und auffüllen.

Die Dosen von den gewürfelten Tomaten mit etwas Wasser ausspülen und das Wasser auch direkt zugeben.

Die Gewürze incl. Gemüsepaste/Pulver zugeben, aufkochen, die Hitze reduzieren und die Linsen mit einem Deckel garkochen.

Die Karotten und den Lauch in kleine Würfel schneiden und dem Linsenragout zugeben.

Alles zusammen ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Sollte das Linsenragout zu dick werden, mit Wasser wieder etwas auffüllen.

Die Linsen sollten weich, aber nicht verkocht sein.

Das Ragout sollte am Ende der Garzeit eine Konsistenz haben, wie eine Bolognese Sauce.

Der TG Koch Tipp:

Sie können statt roten Linsen auch eine andere Linsenart verwenden. Es verlängert sich einfach die Garzeit.

Sie können auch getrocknete Bohnen oder Kichererbsen verwenden, müssen dann diese bitte vorab einweichen und $\frac{3}{4}$ gar separat kochen, bevor Sie das Ragout ansetzen.

Beim Gemüse im Linsenragout sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt, bzw. können Sie gerne schauen, was Sie noch zu Hause haben?

Pochiertes Ei:

Zutaten:

- Wasser
- 2 EL hellen Essig (Apfel-/Weisswein-/Kräuteressig o.ä.)
- 4 Eier

Zubereitung:

Für die pochierten Eier, das Wasser und Essig aufkochen.

Die Eier einzeln in Tasse aufschlagen, portionenweise und sorgfältig ins leicht siedende Essigwasser gleiten lassen.

Das Eiweiss, falls nötig, mit einem Löffel sorgfältig ums Eigelb legen und 3-4 Minuten pochieren.

Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und in einem heissen leicht gesalzenen Wasser kurz einlegen. Dann erneut vorsichtig herausnehmen und anrichten.

Der TG Koch Tipp:

Ganz raffiniert wird das Gericht, wenn Sie zum Schluss noch frisch geriebenen Käse über die verschiedenen Komponenten geben.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Nachkochen und schon heute «EN GUETE».

Die Rezepte sind im Schnitt für 4 Personen gerechnet.

