

## REZEPT VON ALBERTO

Sendung vom 11.07.2020

### **Ceviche an Zitronensaft-Marinade**

\* \* \*

### **Pouletbrüstli an aztekischer Mole-Sauce mit Süsskartoffel-Püree**

\* \* \*

### **Lauwarmes Schoggichüechli**

Vorspeise



Hauptgang



Dessert



## VORSPEISE: CEVICHE AN ZITRONENSAFT-MARINADE

### Ceviche

600 g frische Seeteufel-Filets  
6 Limetten  
2 kleine rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Ast Stangensellerie  
1 gelbe Chili  
300 g Süsskartoffeln  
300 g Maniok  
2 Maiskolben  
1 grüner Lollo  
Kleiner Bund Koriander  
Salz  
Pfeffer

Alle Zutaten waschen, den Fisch enthäuten, gut entgräten und putzen. Den Fisch in etwa 1 Zentimeter grosse Würfel schneiden, etwas salzen und kühl stellen. Währenddessen im Mixer den Saft zweier Limetten, die Hälfte einer Zwiebel, eine Knoblauchzehe, Stangensellerie, gelbe Chili ohne Kerne fein mixen und sieben. Die restlichen Limetten auspressen und begeben. Den Fisch mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Chili würzen und zur Marinade geben. Nochmals für 5 bis 10 Minuten kalt marinieren lassen. Süsskartoffeln und Maniok je separat in heissem, etwas gesalzenem Wasser kochen. Maiskolben ebenfalls separat in Wasser kochen, bis sie durch sind. Den Fisch mit zwei Lollo-Blättern, fein geschnittenem Koriander, Zwiebelstreifen und Chili garnieren und servieren.

## HAUPTGANG: POULETBRÜSTLI AN AZTEKISCHER MOLE-SAUCE MIT SÜSSKARTOFFEL-PÜREE

### Aztekische-Mole-Sauce

50 g Chili (Ancho, Mulato, Pasilla, Chipote Guajillo)  
5 dl Hühnerbouillon  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 Tomaten  
25 g Mandeln  
25 g Erdnüsse  
3 Gewürznelken  
Pfefferkörner  
1 Prise Zimt  
10 g Sesam  
Olivenöl  
15 g Rosinen  
Salz  
Pfeffer  
25 g Schokolade (100% Kakao Bohnen)

Die Chilis schneiden, Kerne entfernen und in einer Pfanne kurz anrösten. Für einen Tag in warmem Wasser einweichen. Die Chilis absieben und im Mixer pürieren. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten kurz anrösten und im Mixer mit heisser, aufgekochter Hühnerbouillon pürieren. Mandeln, Erdnüsse, Nelken, Pfefferkörner im Mörser fein zerstossen und in einer separaten Pfanne zusammen mit Zimt und Sesam in Olivenöl leicht rösten. Zusammen mit den Rosinen und der Hühnerbouillon pürieren. Alle pürierten Zutaten in einen Topf geben, mischen und mit der fein gehackten Schokolade verfeinern. Für 30 Minuten bei kleiner Flamme mit Deckel kochen lassen. Hin und wieder rühren.

### Pouletbrüstli

4 Pouletbrüstli  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl

Pouletbrust kurz in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Für 15 Minuten im Ofen bei 180°C backen. Zusammen mit der Sauce servieren.



## **Süsskartoffel-Püree**

4 Süsskartoffeln  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zimt  
Olivenöl

Süsskartoffeln mit wenig Salz in heissem Wasser kochen bis sie gar sind. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen und mit Olivenöl pürieren.

## **Grüne Bohnen**

500 g frische, grüne Bohnen  
1 keine rote Zwiebel  
1 EL Öl  
Salz  
Pfeffer

Bohnen waschen und in Stücke schneiden. In heissem Wasser kurz kochen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfeli begeben und kurz mitbraten. Bohnen abtropfen lassen, hinzugeben und alles gut mischen.



## DESSERT: LAUWARMES SCHOGGICHÜECHLI

### Schoggichüechli

1 Ei  
2.5 Eigelbe  
60 g Zucker  
1 Prise Salz  
200 g dunkle Schokolade  
150 g weiche Butter  
40 g Weissmehl

Ei, Eigelb, Zucker und Salz in einer Schüssel mit dem Schwingbesen rühren bis die Masse hell ist. Schokolade und Butter in einer Schüssel über dem nur leicht siedenden Wasserbad schmelzen und unterrühren. Mehl unter die Masse heben, in die vorbereiteten Förmchen füllen und in den Kühlschrank geben. Etwa 25 Minuten vor dem Servieren den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Schoggichüechli im heissen Ofen für 10 Minuten backen. Für 5 Minuten auskühlen lassen und servieren.