

REZEPT VON SOPHIE

Sendung vom 15.11.2025

Coxinhas (Poulet-Kroketten)

* * *

Moqueca de Camarão (Brasilianischer Crevetten-Eintopf) mit Basmati-Reis und Farofa

* * *

Quindim (Kokos-Pudding)

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: COXINHAS (POULET-KROKETTEN)

Bouillon

- 1 Lauch
- 2 Hühnerbrustfilets
- 2 Hühnerschenkel
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 Rüebli
- 3 TL Salz

Alles Gemüse, Fleisch, Knoblauch, Salz und Wasser in einen grossen Topf geben und ca. 1 Stunde köcheln lassen. Danach Fleisch und Einlagen herausnehmen. Brühe durch ein Sieb geben und etwas einkochen (reduzieren).

Füllung

- 2 Hühnerbrust (aus der Bouillon)
- 2 Zwiebeln (aus der Bouillon)
- 4 Knoblauchzehen (aus der Bouillon)
- 2 Rüebli (aus der Bouillon)
- ½ Peperoni
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Tomatensauce
- 100 g Frischkäse
- ½ Bund Peterli, fein gehackt
- Paprika edelsüss, Salz, Pfeffer, etwas Chili

Hühnerbrust fein zupfen. Zwiebeln, Knoblauch, Rüebli und Peperoni sehr fein hacken. Mit Tomatenmark, Tomatensauce, Frischkäse und Peterli vermischen. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Füllung kaltstellen.



Brandteig

120 g Butter

5 dl Bouillon (aus der obigen Bouillon)

190 g Mehl

½ Bund Peterli, fein gehackt

2 Eier, verquirlt

150 g Pankomehl

100 g Mehl (zum Panieren)

Öl (zum Frittieren)

Butter in einem Topf schmelzen, Bouillon hinzufügen und zum Kochen bringen. Mehl auf einmal zugeben und bei niedriger Hitze kräftig rühren, bis sich der Teig vom Boden löst und ein weisslicher Film entsteht. Peterli begeben. Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Aus dem Teig kleine Portionen abnehmen, flach drücken und mit etwas Füllung füllen.

Teig schliessen und tropfenförmig formen (unten rund, oben spitz).

In Mehl, Ei und Pankomehl panieren.

In heissem Öl (ca. 170 – 180 °C) goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



HAUPTGANG: MOQUECA DE CAMARÃO (BRASILIANISCHER CREVETTEN-EINTOPF) MIT BASMATI REIS UND FAROFA

Moqueca de Camarão

500 g geschälte und gereinigte Garnelen
200 g Seeteufel
Salz
2 Zitronen, Saft davon
2 Schalotten, gehackt
4 Knoblauchzehen, gehackt
Olivenöl zum Anbraten
3 Tomaten, gehackt
1 rote Peperoni, gehackt
1 gelbe Peperoni, gehackt
300 g pürierte Tomaten
200 ml Kokosmilch
2 Chilischoten (Dedo-de-Moça)
2 EL Palmöl
Koriander und Peterli, gehackt

Die Garnelen und den Seeteufel mit Salz und Zitronensaft würzen und beiseitestellen.

In einer heissen Pfanne die Schalotten und den Knoblauch im Olivenöl anbraten.

Die gehackten Tomaten hinzufügen und gut anbraten. Die Peperoni und die pürierten Tomaten hinzufügen und einige Minuten kochen lassen. Die Kokosmilch hinzufügen und gut vermischen. Anschliessend die Garnelen und den Seeteufel in die Sauce geben.

Zum Schluss die Chilischoten, das Palmöl, den Koriander und den Peterli hinzufügen.

Farofa

60 g Butter
1 Zwiebel, gehackt
2 Frühlingszwiebeln, gehackt
370 g Maniokmehl
Peterli
Minze
Salz, Pfeffer

Für die Farofa die Butter schmelzen, die Zwiebeln und Frühlingszwiebeln darin goldgelb andünsten. Maniokmehl dazugeben, ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren, rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Peterli und Minze fein hacken, untermischen.



DESSERT: QUINDIM (KOKOS-PUDDING)

60 g Kokosraspeln
60 g Vanillesauce
60 g Kokosmilch
6 Eigelb
120 g Zucker
200 ml Rahm

Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Die Kokosraspeln, die Vanillesauce und die Kokosmilch in eine Schüssel geben und alles gut mit dem Schneebesen verrühren. Die Eigelbe zusammen mit dem Zucker dazugeben und leicht aufschlagen.

Die Förmchen für den Pudding gut mit Butter einfetten und etwas Zucker drüberstreuen. Anschliessend die Kokosmasse in die Förmchen füllen. Die gefüllten Förmchen in ein tiefes Backblech oder eine Auflaufform stellen und diese mit heissem Wasser füllen. In der Mitte des Ofens für ca. 20 – 25 Minuten backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, anschliessend vorsichtig den Pudding aus den Förmchen lösen.

Den Rahm steif schlagen und in die Mulden damit füllen.