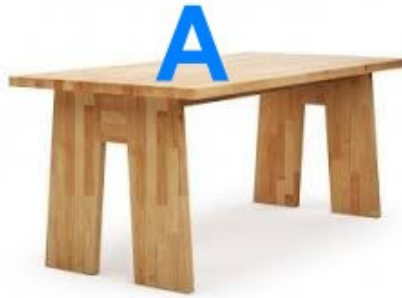


Anzahl	4.00 Port.
Preis	11.97 Port.
Gruppe	HOBBY KÜCHE ZUG
Saison	Ganzjährig
Art des Gerichts	Menu
Autor	André Meier
Quelle	Hobby Küche Zug HKZ



### Nepalesischer Kartoffelsalat

800 g	Kartoffeln, festkochende, ungeschält
300 g	Salatgurke, frisch, gerüstet
80 g	Zwiebeln, feingehackt
50 g	Leinöl
20 g	Zitronensaft, frisch
3 g	Salz
2 g	Kreuzkümmel, gemahlen
2.0 Stk	Chilischote ganz, getrocknet



### Vorbereitung

- Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser garen.
- Öl, Zitronensaft, Salz und im Mörser zerstossene (oder bereits gemahlene) Gewürze in einer Salatschüssel mischen.
- Zwiebel fein hacken, Gurke ungeschält grob hacken, Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden.

### Zubereitung

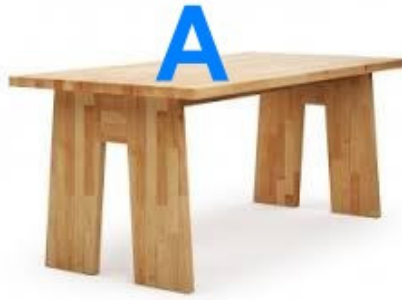
- Kartoffeln und Gurken in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Ggf. nachwürzen.
- Der Salat kann lauwarm oder kalt gegessen werden.

### Tipp

- Da Leinöl schnell oxidiert und dann bitter wird, nicht über Nacht ziehen lassen"



Anzahl	4.00 Port.
Preis	11.97 Port.
Gruppe	HOBBY KÜCHE ZUG
Saison	Ganzjährig
Art des Gerichts	Menu
Autor	André Meier
Quelle	Hobby Küche Zug HKZ



### Rüebli- und Süsskartoffel-Suppe mit Ingwer

20 g	Olivenöl Extra Vergine
40 g	Schalotten, geschält, feingehackt
400 g	Karotten, geschält
150 g	Süsskartoffeln, geschält
500 g	Gemüsebouillon
15 g	Ingwer, frisch, fein gerieben
0.5 Stk	Orangen, Saft und Zeste
1 x	Salz und Pfeffer aus der Mühle

#### für die Garnitur

1.0 Stk	Apfel
60 g	Vollrahm 35% geschlagen
20 g	Aceto balsamico weiss / Balsamessig
20 g	Olivenöl Extra Vergine
1 x	Salz, Prise



#### Vorbereitung

- Rüebli und Süsskartoffeln in Stücke schneiden.
- Öl in einer Pfanne erwärmen.
- Grob gehackte Schalotten kurz andämpfen.
- Rüebli und Süsskartoffeln ca. 5 Min. mitdämpfen.
- Apfel in Scheiben dann in Streifen schneiden, mit Aceto, Olivenöl und einer Prise Salz marinieren.

#### Zubereitung

- Bouillon dazugießen, aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weich köcheln.
- Suppe fein pürieren, Ingwer, wenig abgeriebene Schale und den ausgepressten Organensaft darunter rühren, würzen.

#### Fertigstellung

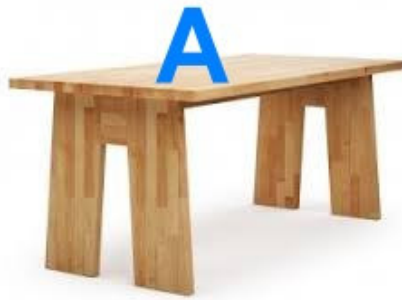
- Suppe mit Apfelstreifen und Schlagrahm garnieren.

#### Hinweise für die Praxis

- Lässt sich vorbereiten: Suppe ohne Schlagrahm 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.
- Vor dem Servieren aufkochen, mit Schlagrahm und Apfelstreifen garnieren.



Anzahl	4.00 Port.
Preis	11.97 Port.
Gruppe	HOBBY KÜCHE ZUG
Saison	Ganzjährig
Art des Gerichts	Menu
Autor	André Meier
Quelle	Hobby Küche Zug HKZ



### Momos mit Hackfleisch

#### für den Teig

320 g	Halbweissmehl
200 g	Wasser, heiss

#### für die Füllung

500 g	Hackfleisch vom Rind
2.0 Stk	Ei, hartgekocht
50 g	Ingwer, frisch, fein gerieben
40 g	Sojasauce
40 g	Aceto balsamico weiss / Balsamessig
1 x	Rapsöl zum Braten

#### Vorbereitung

- Mehl und Wasser mischen, zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 20 Min. quellen lassen.
- Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hackfleisch ca. 2 Min. braten, in eine Schüssel geben, etwas abkühlen.
- Ei schälen, grob hacken, begeben. Ingwer schälen, fein dazureiben, mit der Sojasauce und dem Aceto unter das Hackfleisch mischen.

#### Zubereitung

- Teig zu Rollen von ca. 30cm Länge formen.
- Rolle in 16 gleich grosse Stücke schneiden.
- Teigstücke auf wenig Mehl zu Rondellen von je ca. 10cm Ø auswallen.
- Je ca. 1 EL Füllung auf die Mitte der Teigstücke geben, eine Teighälfte über die Füllung legen, andrücken.
- Mit Daumen und Zeigefinger die Teigränder zusammendrücken.

#### Fertigstellung

- Momos in die Bambuskörbchen stellen.
- Eine Pfanne ca. 2cm hoch mit Wasser füllen, Wasser aufkochen, Hitze reduzieren.
- Körbchen mit den Momos hineinstellen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dämpfen.
- Position der Körbchen wechseln, das untere kommt nach oben, das obere nach unten, ca. 5 Min. fertig dämpfen.



Anzahl	4.00 Port.
Preis	11.97 Port.
Gruppe	HOBBY KÜCHE ZUG
Saison	Ganzjährig
Art des Gerichts	Menu
Autor	André Meier
Quelle	Hobby Küche Zug HKZ

**Sojasauce für Momos**

240 g	Sojasauce
80 g	Aceto Balsamico, tradizionale
40 g	Honig, flüssig
40 g	Ingwer, frisch, fein gerieben

**Zubereitung**

- Sauce Sojasauce, Aceto und Honig verrühren.
- Ingwer schälen, dazureiben.
- Sauce zu den Momos servieren.



**Mango Srikhand**

900 g	Mango, Stk. ca. 300gr
40 g	Zucker
1.0 Stk	Safran, Brieflein
3.0 Stk	Kardamomkapseln, grün
1 g	Zitronen, frisch, unbehandelt
120 g	Vollrahm 35%
350 g	Joghurt, griechisch, nature
30 g	Pistazienkerne, feingehackt
1 g	Safranfäden

**Vorbereitung**

- Die Mangos waschen, schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden.
- Die Kardamomkapseln öffnen, die Samen gemeinsam mit dem Fruchtfleisch der Mango, dem Safran, Zucker, Zitronensaft sowie dem Rahm pürieren und leicht aufmixen.

**Zubereitung**

- Joghurt zum Schluss unterheben, in Gläser oder Schalen füllen.
- Mit etwas Safranfäden und den gehackten Pistazien verzieren und für mind. 3 Stunden kaltstellen.



**Liebe Kochkollegen,**

Wie schon angekündigt, findet die Mai Kochete vom 20.05.2021 wieder virtuell statt, d.h. wir kochen zuhause und teilen unsere Resultate via Gruppenchat mit den Anderen. Dieses Menue wurde vom Tisch A zusammengestellt.



Ohne allergene Zutaten.

**Nährwert pro Person**

Kcal	1937.3	Fett	77.3	Magnesium/mg	266.0	Omega 3/g	0.0
Joule	8135.4	Nahrungsfaser/g	21.2	Calcium/mg	358.5	Omega 6/g	0.0
Kohlehydrat	212.0	Natrium/mg	621.6	Niacin/mg	0.0	Phosphor/mg	821.6
Eiweiss	76.1	Kalium/mg	3254.4	Eisen/mg	13.6		