

Anzahl	4.00 Port.
Preis	15.80 Port.
Gruppe	HOBBY KÜCHE ZUG
Saison	Ganzjährig
Art des Gerichts	Menu
Autor	André Meier
Quelle	Hobby Küche Zug HKZ



Feta im Filoteigmantel mit Honig und Sesam

10.0 Stk	Filoteigblätter
300 g	Feta (griechischer Schafskäse)
80 g	Honig, flüssig
25 g	Sesamsamen, weiss
1 x	Oel zum Backen / Braten
150 g	Blattsalate, gemischt, gerüstet
100 g	Salatsauce nach Belieben



Vorbereitung

- Filoteig aus der Packung nehmen und etwa 5 Blätter abnehmen.
- Den Feta in Scheiben auf den Teigblättern platzieren und sauber einschlagen (wie ein Geschenk).

Zubereitung

- In einer Pfanne reichlich Olivenöl nicht zu stark erhitzen und den Feta im Teigmantel darin ausbacken, bis er von allen Seiten goldbraun ist.
- Danach den Feta auf ein Küchenpapier legen, um das Fett etwas aufzufangen.
- Feta im Teigmantel auf einer Platte mit Honig übergiessen und zum Schluss die Sesamkörner darauf verteilen und noch warm servieren.
- Dazu wird ein gemischter Salat serviert.



Hähnchenbrust mit Ricottafüllung im Rohschinkenmantel

600 g	Pouletbrüstchen à ca.150 g ohne Haut
30 g	Pinienkerne, geschält ,leicht geröstet
150 g	Ricotta
5.0 Stk	Basilikumzweige
60 g	Rohschinken, dünn geschnitten
12.0 Stk	Datteltomaten Stk. 15 - 20 g
50 g	Olivenöl Extra Vergine
1 x	Fleur de sel, Pfeffer aus der Mühle
1 x	Bindfaden, Küchenschnur
1 x	Pergamentpapier

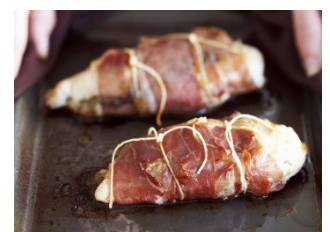


Vorbereitung

- Die Hähnchenbrustfilets seitlich einschneiden, sodass eine Tasche entsteht.
- Die Pinienkerne unter den Ricotta mischen, mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und den fein geschnittenen Basilikum unterrühren.

Zubereitung

- Die Filets mit dem Ricotta und jeweils 3 Datteltomaten füllen, mit je einer Scheibe Rohschinken umwickeln und mit Küchengarn zubinden.
- Aus Pergamentpapier acht Rechtecke zuschneiden, jeweils zwei Rechtecke aufeinanderlegen und das obere mit Olivenöl bepinseln.
- Die gefüllten Hähnchenbrustfilets darauflegen, mit etwas Olivenöl beträufeln und das Pergamentpapier hermetisch zu Päckchen verschliessen.
- Die Hähnchenbrustfilets etwa 20 Minuten im 210° Grad heissen Backofen garen.



Anzahl	4.00 Port.
Preis	15.80 Port.
Gruppe	HOBBY KÜCHE ZUG
Saison	Ganzjährig
Art des Gerichts	Menu
Autor	André Meier
Quelle	Hobby Küche Zug HKZ



Bulgursalat mit Mango

120 g	Bulgur (geschroteter Hartweizen)
40 g	Zitronensaft
20 g	Honig, flüssig
8.0 Stk	Pfefferminz, Zweige
8.0 Stk	Petersilien Zweige
150 g	Salatgurke, frisch, gerüstet
500 g	Mango, Stk. ca. 300gr
150 g	Joghurt, griechisch, nature
60 g	Olivenöl Extra Vergine
1 x	Salz
1 x	Chiliflocken



Vorbereitung

- Bulgur nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, gut abtropfen und abkühlen lassen.
- Bulgur mit Zitronensaft, Honig, Salz und Chili Flocken kräftig würzen.
- Minz- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen, hacken und unter den Bulgur mischen.
- Gurke streifig schälen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen, in kleine Würfel schneiden.
- Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Zubereitung

- Gurken, Mango und Olivenöl unter den Bulgur mischen, mit Salz und Chili Flocken abschmecken.
- Bulgursalat mit dem Joghurt servieren.



Anzahl	4.00 Port.
Preis	15.80 Port.
Gruppe	HOBBY KÜCHE ZUG
Saison	Ganzjährig
Art des Gerichts	Menu
Autor	André Meier
Quelle	Hobby Küche Zug HKZ



Apfelringe im Teigmantel

130 g	Weissmehl
160 g	Milch, lauwarm
55 g	Vollei, aufgeschlagen
25 g	Butter, flüssig
500 g	Aepfel, leicht säuerliche Sorte
30 g	Zucker
6 g	Backpulver
6 g	Zimt, gemahlen
1 x	Salz, Prise
10 g	Vanillezucker
1 x	Zitronensaft, frisch
1 x	Rapsöl zum Braten
1 x	Puderzucker zum Bestäuben



Vorbereitung

- Das Ei in einer Schüssel aufschlagen.
- Zucker, Prise Salz und Vanillezucker hinzufügen.
- Alles mit einem Schneebesen gut verquirlen.
- Warme Milch hineingiessen und gut verrühren.
- Mehl mit Backpulver hinzufügen und 1/2 Teelöffel Zimt hineinstreuen.
- Alles zu einem glatten Teig rühren.
- Die Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen.
- In den Teig giessen und erneut mischen.
- Das Kerngehäuse der Äpfel herauslösen.
- Die Äpfel in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- 1/2 Teelöffel Zimt zu den Apfelringen hinzufügen und alles gut vermischen.

Zubereitung

- Eine Pfanne mit reichlich Pflanzenöl erhitzen.
- Die Apfelringe in den Teig tauchen und beidseitig damit umhüllen.
- Den überschüssigen Teig abtropfen lassen, damit der innere Ring nicht mit Teig umhüllt ist.
- Die Apfelringe bei schwacher Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
- Auf Haushaltspapier legen und überschüssiges Öl abtropfen lassen.
- Anschliessend Apfelringe auf einem Teller mit Puderzucker bestreut anrichten.

«Alles im Mantel» Motto HKZ 2024

Deklaration der allergenen Zutaten.

Glutenhaltiges Getreide, Milch, Hartschalenobst

Nährwert pro Person

kcal	1768.4	Fett/g	83.2	Magnesium/mg	318.8	Omega 3/g	0.0
kJ	7432.8	Nahrungsfaser/g	22.2	Calcium/mg	1148.4	Omega 6/g	0.0
Kohlehydrat/g	158.6	Natrium/mg	2313.3	Niacin/mg	0.0	Phosphor/mg	1054.7
Protein/g	86.3	Kalium/mg	4547.6	Eisen/mg	16.9		