



Teriyaki-Sesam-Spiesse mit Melonensalat

Zutaten für 8 Portionen:

400 g Hähnchenfilet
3 El Teriyaki-Sauce
3 El Erdnussöl
2 El Sesamsamen
8 Stk Holzspiesse

$\frac{1}{2}$ Stk Honigmelone
 $\frac{1}{2}$ Stk Netzmelone
 $\frac{1}{2}$ Stk Chilischote grün
 $\frac{1}{2}$ Stk Chilischote rot

Zubereitung Teriyaki-Sesam-Spiesse:

Hähnchenfilet abwaschen und mit Haushaltspapier abtupfen. Die Hähnchenfilets mit 3 El Teriyaki-Sauce marinieren und 30 Min. kühlstellen. Sesamsamen in der Bratpfanne langsam "gülden" rösten. Hähnchenfilet auf die Spiesse aufziehen und mit einem Pinsel mit Erdnussöl einstreichen. Spiesse auf dem Grill, Tischgrill, Bratpfanne, etc. rundum anbraten und anschliessend in den gerösteten Sesamsamen wenden und mit dem Melonensalat servieren.

Zubereitung Melonensalat:

Je eine Hälfte Honigmelone & Netzmelone ganz entkernen und in feine Würfel schneiden. Je eine halbe Chili rot und grün entkernen und fein zerhacken. Melonen mit der Chili marinieren und in die Kühle stellen. Nachher den Melonensalat in kleine Gläser abfüllen und mit den Teriyaki-Sesam-Spiesschen servieren.





Kaltes Tomatensüppchen

Zutaten für 8 Personen:

- 1,5 kg reife Fleischtomaten
- 1 Stk rote Peperoni/Gemüsepaprika
- 1 Stk Salatgurke Nostrano
- 2 Stk kleine rote Zwiebel
- 1 Stk roter Peperoncino
- 2 Stk Knoblauchzehe
- 3 dl Gemüsebrühe
- 3 EL Rotweinessig
- 4 EL Olivenöl extra vergine
- 3 dl Tomatensaft
- Kräutermeersalz, weisser Pfeffer, Sojasauce
- Garnitur Gurkenstreifen, Peperoni, Gemüsepaprikastreifen

Zubereitung:

1. Die Tomaten an der Spitze kreuzweise einschneiden, in einem Schaumlöffel in kochendes Wasser tauchen, bis sich die Haut löst, die Früchte in kaltem Wasser abschrecken, schälen, den Stielansatz entfernen, vierteln Die Peperoni halbieren, den Stielansatz und die Kerne entfernen, klein schneiden. Die Gurke schälen, halbieren und entkernen. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Den Peperoncino ebenfalls grob hacken. Die Knoblauchzehe schälen und durchpressen.
2. Sämtliches Gemüse im Mixer fein pürieren.
3. Gemüsebrühe, Essig, Olivenöl und Tomatensaft unter das Gemüsepüree rühren Gut würzen. 2 Stunden kühl stellen
4. Die gut gekühlte Tomatensuppe in vorgekühlten Tellern anrichten. Nach Belieben mit Gurken-oder Peperonistreifen oder Rucola oder Sprossen garnieren.





Rindsfilet vom Grill mit Asia Gemüse

Zutaten für 8 Portionen:

1,5 Kg Rindsfilet
1 Stk Knoblauchzehen
1 Bund Prezzemolo
200 g Frühstückspeck
1 Stk Zitrone
4 EL Olivenöl,
Salz & Pfeffer

1 Stk China Kohl
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Sojasprossen
2 Stk Karotten
1 Stk Peperoni rot
4 El Erdnussöl
Sojasauce, Sesamöl, Salz & Pfeffer

Zubereitung Gremolata:

- Prezzemolo fein hacken, ganze Zitronenschale raffeln, $\frac{1}{2}$ Zitrone auspressen, Knoblauch pressen und das Ganze mit den 4 El Olivenöl vermischen und mit Meersalz und schwarzen Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Gremolata auf dem heissen Fleisch servieren.

Zubereitung Filet:

- Rindsfilet in ca. 180g grosse Stücke schneiden, binden mit Küchenschnur, mit Pinsel mit Olivenöl bestreichen und auf dem Grill je Seite ca. 4 min. grillieren.

Zubereitung Asia Gemüse:

- Gemüse in längliche Streifen schneiden, Erdnussöl im Wok erhitzen und das Gemüse knackig „woken“ und am Schluss mit Sojasauce, Sesamöl, Salz & Pfeffer abschmecken und auf dem vorgewärmten Teller anrichten.





Ristretto-Schokoladen-Semifreddo

Zutaten für 8 Portionen

400 g Ristretto-Schokolade
4 Stk frische Eier
200 g Zucker
4 dl Rahm

Zubereitung:

1. Mit dem Sparschäler von der Schokolade einige feine Späne schneiden und für die Garnitur beiseite stellen. Restliche Schokolade in kleine Stücke brechen. In einer Schüssel über einem lauwarmen Wasserbad vorsichtig schmelzen.
2. Eier trennen. Eigelb und Zucker mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Eiweiss und Rahm separat steif schlagen. Schokolade zur Eigelbmasse rühren. Rahm und Eischnee unter die Masse heben. Masse in Gläser geben und zugedeckt ca. 4 Stunden tiefkühlen. Zum Servieren mit den beiseite gestellten Schokoladenspänen garnieren.

