

Ratatouille

24. April 2012

Koch-Verantwortlicher
Sepp Stüdi

Ratatouille

Menü

Bündner Gerstensuppe

Fitnesssteller

Heidelbeer-Caramel-Becher

Bündner Gerstensuppe

Für 4-6 Personen

30 g Speckwürfeli

80 g Rollgerste, einige Stunden im Wasser eingeweicht, abgetropft

1,5 Liter leichte Gemüsebouillon

400 g Schweinefleisch, geräuchert, z.B. Nierstück, in 2,5 cm grosse Stücke geschnitten

2 Schalotten, fein gehackt

$\frac{1}{3}$ Sellerie, in Scheibchen geschnitten

1 Rüebli, in Scheibchen geschnitten

1 Pfälzerrüebli, in Scheibchen geschnitten

$\frac{1}{2}$ Lauchstengel, in Ringe geschnitten

3 Kohlblätter, in Streifen geschnitten

Salz, Pfeffer, Muskat

1 dl Rahm

1 Bund Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Speck und Rollgerste andünsten, mit Bouillon ablöschen, aufkochen. Fleisch begeben, 1 Stunde zugedeckt köcheln lassen.
2. Gemüse begeben, ca. 30 Minuten weiter köcheln, abschmecken. Rahm und Petersilie begeben. In vorgewärmten Suppentellern anrichten.

Fitness-Teller

Zutaten für 1 Portion

125 g Hühnerbrust
2 TL Olivenöl
1 Stk. Vollkornbrötchen
1 TL Halbfettbutter
1 Hand voll Salatblätter
1 Hand voll Radieschenscheiben
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Pfeffer

Und so wird's gemacht

Hühnerbrust pfeffern und salzen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das **Fleisch** darin von beiden Seiten etwa 5 Minuten knusprig anbraten. Vollkornbrötchen teilen, beide Hälften mit Halbfettbutter bestreichen. **Salat** und Radieschenscheiben auf einem Teller anrichten. Hühnerbrust in Scheiben schneiden, auf **Salat** legen oder alles auf dem Brötchen anrichten.

Heidelbeer-Caramel-Becher

Für 8 Personen

75 g	Heidelbeerkonfitüre
2 EL	Zitronensaft
250 g	Heidelbeeren
60 g	Meringues, zerdrückt
2 dl	Halbrahm, flaumig geschlagen
460 ml	Caramelglace, angetaut
40 g	Weisse Schokolade
einige	Zitronenmelisseblätter

Zubereitung

1. Heidelbeerkonfitüre und Zitronensaft erwärmen, Heidelbeeren daruntermischen, zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.
2. Heidelbeeren in 8 Gläser von je ca. 3 dl verteilen. Meringues, Rahm und Glace darauf verteilen, Heidelbeersauce darüberträufeln.
3. Schokolade darüberreiben, mit Zitronenmelisse verzieren.