

# Ratatouille

26.03.2024



Chef du Jour

Simon Friedli

# Menü

Kokosmilch Suppe

\*\*\*

Asiatischer Krautsalat

\*\*\*

Poulet-Curry mit Zimt

\*\*\*

Frittierte Babybananen

# Kokosmilch Suppe



## Für 4 Personen

1	Stk	Lauchstange
1	Stk	Chilischote
1	Stk	Karotte
1	Stk	Rote Peperoni
20	g	Ingwer
1	Stk	Zitronengras (Stange)
1	EL	Sesamöl
1	Dose	ungesüsste Kokosmilch (ca. 4dl)
4	dl	Gemüsebrühe
3	EL	Limettensaft

Salz, Pfeffer und Sojasauce zum Würzen

## Zubereitung

- Lauch putzen und das Weiße sowie Hellgrüne in Ringe schneiden.
- Chili waschen, Kerne entfernen und fein hacken.
- Karotte (geschält) und Peperoni in feine Steifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
- Zitronengras waschen, etwas weichklopfen und von der Wurzel an der Länge nach aufschneiden.

- Sesamöl erhitzen und Lauch, Chili, Ingwer, Zitronengras, Karotte und Peperoni anschwitzen.
- Mit der Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen.
- Mit Sojasauce, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Am Schluss das Zitronengras entfernen.

# Asiatischer Krautsalat

## Für 4 Personen

½	Stk	Weisskohl
½	Stk	Rotkohl
2	Stk	Karotten
1	Bund	Koriander
2	Stk	Frühlingszwiebel
1	Stk	Chilischote
100	g	Cashewnüsse
1	EL	Sesam

## Dressing

10	g	Ingwer (gehackt)
2	EL	Olivenöl
2	EL	Limettensaft
2	EL	Sesamöl
1	EL	Sojasauce
1	EL	Ahornsirup
1	TL	Misopaste



## Zubereitung

- Cashewnüsse grob hacken und in einer Bratpfanne ohne Öl goldbraun anrösten.
- Weiss- und Rotkohl mit dem Messer fein schneiden.

- Weiss- und Rotkohl nun zusammen mit den Karotten, Koriander, Frühlingszwiebeln, Chili, Cashewnüssen und dem Sesam in eine grosse Schüssel geben.
- Alle Zutaten für das Dressing in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen (oder wenn möglich in einem Shaker oder ähnlich gut schütteln).
- Dressing über den Salat giessen und sehr gut mischen.

# Poulet-Curry mit Zimt

## Für 4 Personen

250	g	Zwiebel
40	g	Ingwer
2	EL	Olivenöl
1	Stk	Knoblauchzehe
2	EL	Currypulver (mild)
8	Stk	Pouletunterschenkel (2 pro Person)
1	Dose	gehackte geschälte Tomaten (ca. 280g)
5	dl	Gemüsebrühe
2	EL	Sojasauce
1	Stk	Chilischote
1	Stk	Zimtstange
2	Stk	Lorbeerblätter
1	Dose	Kokosmilch (ca. 2dl)
250	g	Reis



## Zubereitung

- Zwiebel hacken.
- Ingwer schälen und fein hacken.
- Poulet im Öl bei mittlerer bis hoher Hitze rundum anbraten, bis die Haut knusprig ist. Die Hitze etwas reduzieren.

- Knoblauchzehe leicht andrücken, mit Zwiebel und Ingwer begeben und mitbraten.
- Die gebratenen Zutaten mit Currypulver bestäuben.
- Tomaten begeben und etwas einkochen lassen.
- Bouillon begeben und mit 1 EL Sojasauce würzen.
- Zugedeckt 30 Minuten schmoren lassen.

**Tipp:** Beim Schmoren sollte die Flüssigkeit ca. bis zur Hälfte des Topfinhalts reichen. Ggf. nicht die ganze Menge Bouillon verwenden!

- Chili längshalbieren und Kerne entfernen.
  - Zimt in 2 Stücke brechen.
  - Chili, Zimt, Lorbeer und Kokosmilch begeben.
  - Ohne Deckel bei kleiner Hitze 15 – 20 Minuten einkochen lassen.
  - Mit restlicher Sojasauce abschmecken.
- 
- Reis gemäss Anleitung kochen und quellen lassen.



# Frittierte Babybananen

## Für 4 Personen

80	g	Mehl
20	g	Maisstärke
2	Stk	Eier
4	EL	Wasser
50	g	Crisp Rice
8	Stk	Babybananen (2 pro Person)
Öl zum Frittieren		
1	TL	Zimt
50	g	Rohrzucker
4	Kugeln	Vanilleglace



## Zubereitung

- Mehl, Maisstärke, Eier und Wasser zu einem glatten Teig verrühren.
- Crisp Rice etwas zerbröseln.
- Babybananen schälen.
- Öl in einer grossen Pfanne auf 170°C erhitzen (idealerweise mit Temperaturmesser).
- Babybananen einzeln durch den Teig ziehen und anschliessend im Crisp Rice wenden.
- Die Babybananen im Öl goldbraun frittieren und anschliessend auf einem Haushaltspapier abtropfen lassen.

- Zimt mit Zucker mischen und über die Babybananen streuen.
- Sofort mit einer Kugel Vanilleglace servieren.