

# menu



## crazy-kitchen-club

vorsicht: männer wollen kochen

**louis\_F | röbi\_S | ueli\_G**

Dienstag, 29.03.2022

### Pulpo-Salat



**6 Portionen      80 Min / 30 Min Ruhezeit**

1 Oktopuss(Pulpo) ca. 3/4 bis 1 1/2 kg	Salz und Pfeffer, Chili-Granulat
3 Lorbeerblätter	1 Zitrone, 1 Limette,
1 Zwiebel, 2 Karotten, 2 Stangen-Sellerie	Olivenöl, weisser Balsamicoessig, Peterli
1 Fenchel, 10 Cocktailtomaten	Weinessig, 15 Oliven schwarz + grün

#### Zubereitung

1. Den Pulpo kochen mit Karotte, Zwiebel, etwas Staudensellerie, Lorbeerblatt, Weinessig, Salz, etwas Pfeffer. Um den Pulpo weich zu bekommen kein Hokuspokus machen wie Korke mitkochen oder den Oktopuss weich schlagen, sondern schlicht etwas Essig ins Kochwasser, aufkochen und danach nur simmern lassen. Ca. 3/4 h bis 1 1/2 Stunden je nach Größe. Der Pulpo wird dadurch butterweich und zart.
2. Die Karotte (ca.10 Minuten mitgekocht) oder roh in Scheiben schneiden, Staudensellerie und Fenchel in dünne Scheiben schneiden, Oliven und Cocktailtomaten in Scheiben schneiden bzw. halbieren, Petersilie schneiden.
3. Den abgekühlten Pulpo in Stücke schneiden. Man kann vor dem zerlegen und schneiden die lila/dunkle Haut abziehen oder ihn Natur belassen.
4. Pulpo zerlegen, dabei Haut abziehen oder Natur belassen
5. Den Pulpo und das Gemüse zusammenfügen, mit Zitronen- und Limettensaft beträufeln und gut durchmischen. Danach etwas Petersilie geschnitten und je nach Geschmack Chiligranulat hinzufügen und kühl stellen. Fertig ist der leckere Pulposalat. Tip : Bei mir muss der Pulpoanteil dominieren und weniger der Gemüseanteil, manche wollen es umgekehrt.

<https://www.kitchenstories.com/de/rezepte/pulposalat-a-la-garfield-362e>

## Rote Linsen-Kokos-Suppe



6 Portionen

30 Min

1 ½ Dose Pizzatomen (400 g)  
1 ½ Dose Kokosmilch (400 g)  
1 ½ Zwiebeln, 270 g rote Linsen  
1 ½ TL Chilipulver, 3 TL Kurkuma  
900 ml Gemüsebrühe, Sonnenblumenöl, Salz

### Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Im Sonnenblumenöl glasig anschwitzen. Rote Linsen, Tomaten mit Saft und Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln.
2. Zum Schluss mit Salz, Chili- und Kurkumapulver abschmecken.

<https://www.chefkoch.de/rezepte/1718481280523737/Rote-Linsen-Kokos-Suppe.html>

## Gebratene Rochenflügel mit Salzkartoffeln



6 Portionen

40 Min

Le Colonne Bolgheri Superiore DOC 2016, Tenute Le Colonne, Italia

1 ½ Zitrone, 1 ½ gehäufte EL Kapern  
1 ½ Bund glattblättrige Petersilie  
6 kleine Rochenflügel, vom Fischhändler  
küchenfertig vorbereitet  
Salz, 6 Esslöffel Olivenöl, 120 g Butter

### Zubereitung

1. Die Schale der Zitrone mitsamt der bitteren weissen Haut abschälen, so dass das Fruchtfleisch freiliegt. Mit einem scharfen Messer die Schnitze aus den Trennhäuten lösen und in Würfel schneiden; dabei austretender Saft auffangen und beiseite stellen.
2. Die Kapern kurz unter warmem Wasser abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Petersilie fein hacken.
3. Die Rochenflügel unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Leicht salzen.
4. In einer grossen beschichteten Bratpfanne das Olivenöl auf mittlerem Feuer erhitzen. Die Rochenflügel hineinlegen und nicht zu heiss etwa 5 Minuten braten. Dann wenden und die Butter in Stücken dazugeben. Die Rochenflügel beim Weiterbraten immer wieder mit der leicht aufschäumenden Butter übergiessen. Am Schluss auf die Rochenflügel Kapern und Petersilie verteilen und alles noch einige Male mit der Butter beträufeln. Sofort auf vorgewärmten Tellern anrichten.

**Beilage: Salzkartoffeln**

**Quelle: Annemarie Wildeisen**

## Schokocrêpes-Cannelloni mit Ananas-Sorbet



8 Portionen

45 Min + Kühlzeit

### Mangomousse:

1 große reife Mango (ca. 550 g), 2 Eiweiß (von Eiern Größe M), 50 g Zucker, 50 ml Zitronensaft  
4 Blatt Gelatine (nach Packungsanweisung in kaltem Wasser eingeweicht),  
250 g Schlagsahne.

### Schokocrêpes:

1/4 l Milch, 50 g Zucker, 2 Eier, 85 g Mehl,  
25 g flüssige Butter, 25 g Kakaopulver.

### Außerdem:

5 g Butter, 4 Bananen

### Ananas-Sorbet:

2 Ananas, 240 g Puderzucker, 4 EL süßer Senf

### Zubereitung

#### Schokocrêpes-Cannelloni mit Mangomousse:

1. Für die Mousse Mango schälen. Fruchtfleisch am Kern entlang abschneiden, würfeln und fein pürieren. Eiweiß steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis eine glänzende cremige Masse entstanden ist. Zitronensaft leicht erwärmen, eingeweichte Gelatine darin auflösen. Saftmischung unter das Eiweiß rühren. Mangopüree unterheben. Masse kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen, unterheben. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.
2. Für die Crêpes alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und durch ein feines Sieb passieren. In einer beschichteten, dünn mit Butter bepinselten Pfanne (ca. 24 cm Ø) bei mittlerer Hitze aus jeweils 1 kleinen Kelle Teig (4–5 EL) 8 dünne Crêpes zubereiten (der Teig soll eher stocken als backen). Fertige Crêpes auf einem Teller stapeln und abkühlen lassen.
3. Mousse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Einen dicken Streifen Mousse auf jede Crêpe spritzen. Zu „Cannelloni“ aufrollen und überstehende Enden abschneiden.
4. Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden, auf Portionsteller verteilen. „Cannelloni“ jeweils schräg halbieren, auf den Bananen anrichten. Nach Wunsch mit Minzeblättchen und Himbeermark garnieren und mit Puderzucker bestäuben.

#### Ananas-Sorbet:

5. Von der Ananas Krone und Stielansatz abschneiden, Schale abschneiden, 4 ca. 1/2 cm dicke Scheiben abschneiden, in feine Schnitze schneiden, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Restliches Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
6. Ananasstücke mit Puderzucker und Senf in einem Messbecher pürieren. Masse durch ein Sieb streichen.

## Poschti-Zättel – umrächnä, halt im Chöpfli, gäll!

Pulpo-Salat		Rote Linsen-Kokos-Suppe		Gebratene Rochenflügel mit Salzkartoffeln		Schokocrêpes-Cannelloni mit Ananas-Sorbet	
6 Portionen		6 Portionen		6 Portionen		8 Portionen	
1	Oktopuss (Pulpo), ca ¾ bis 1 ½ kg	1 ½ Dose	Pizzatomen (400g)	1 ½	Zitronen		<b>Mangomousse:</b>
3	Lorbeerblätter	1 ½ Dose	Kokosmilch (400g)	1 ½ EL	Kapern (gehäuft)	1	Mango (reif, ca 550 g)
1	Zwiebel	1 ½ dl	Zwiebeln	1 ½ Bund	glattblättriger Peterli	2	Eier
2	Karotten	270 g	Rote Linsen	6	Kleine Rochenflügel (vom Fischhändler küchenfertig vorbereitet)	50 g	Zucker
2	Stangen-Sellerie	1 ½ TL	Chilipulver	6 EL	Olivenöl	50 ml	Zitronensaft
1	Fenchel	1 ½ TL	Kurkuma	120 g	Butter	4 Blatt	Gelantine
10	Cocktailtomaten	900 ml	Gemüsebrühe			250 g	Schlagsahne
1	Zitrone	500 g	Sonnenblumenöl, Salz				<b>Schokocrêpes:</b>
1	Limette					¼ L	Milch
	Olivenöl, weisser Balsamico					50 g	Zucker
	Weinessig					2	Eier
15	Oliven (grün und schwarz)					85 g	Mehl
						25 g	flüssige Butter
						25 g	Kakaopulver
						4	Bananen
							<b>Ananas-Sorbet:</b>
						2	Ananas
						240 g	Puderzucker
						4 EL	Süsser Senf