

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		