

## Apéro und Menu von Urs Thomann



**Apéro**  
**Mostbröckli mit Schnittlauchquarkfüllung**

\*\*\*\*\*

**Orangensalat**

**Poulet mit Frühlingszwiebeln**  
**Mandelreis**

**Ananas mit Himbeersauce**

**Guten Appetit**

## Mostbröckli mit Schnittlauchquarkfüllung

### Zutaten für 4 Personen:

- 20 Tranchen Mostbröckli
- 100 g Rahmquark
- 100 g Magerquark
- 20 g Schnittlauch
- 1 Prise Salz
- Pfeffer



### Zubereitung:

1. Magerquark und Rahmquark mit fein gehacktem Schnittlauch vermischen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen
2. Die Mostbröckli auf dem Tisch auslegen und die Füllung im vorderen Drittel auftragen. Vorsichtig einrollen, auf eine Platte legen.
3. 15 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen.

## Orangensalat

### Zutaten für 4 Personen:

- 3 Esslöffel Balsamico
- 3 Lauchzwiebeln
- 8 Esslöffel Olivenöl
- 4 Orangen
- 6 Esslöffel Orangensaft
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Zwiebel



### Zubereitung:

1. Orangen sauber schälen (auch die weisse Haut entfernen) und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebel schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden
3. Einen schönen Teller nehmen, Orangen und Zwiebeln darin dekorativ hineinschichten und mit Pfeffer bestreuen.
4. Salat mit Öl, Balsamico und Orangensaft beträufeln.
5. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden und darüberstreuen.
6. Salat abgedeckt in den Kühlschrank stellen und etwa 2 Stunden durchziehen lassen.

## Poulet mit Frühlingszwiebeln

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Schweizer Poulet ca. 1200 g
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Salbei
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver edelsüss
- 3 dl trockener Weisswein



### Zubereitung:

1. Poulet von innen und aussen salzen, pfeffern und in einen Bräter geben.
2. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln, Salbeiblätter fein schneiden, Zitrone heiss abwaschen, die gelbe Schale dünn abschneiden, den Saft auspressen, schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
3. Knoblauchwürfel mit Salbei, Olivenöl und Paprikapulver verrühren, das Poulet damit einstreichen.
4. Frühlingszwiebeln, Weisswein und Zitronensaft und Schale um das Poulet verteilen.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad 60-75 Minuten garen.
6. Poulet portionieren und mit dem Bratsaft, geschmortem Gemüse und Mandelreis servieren

## Mandelreis

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Reis
- 40 g Mandelblättchen

### Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten

7. Januar 2014

habsburg**erchuchi**

club kochender männer ebikon

2. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und unter den fertig gegarten Reis geben.

## Ananas mit Himbeersauce

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Baby Ananas
- 500 g Himbeeren, tiefgekühlt
- 1 Päckli Bourbon Vanillezucker
- 2 EL Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Kugeln Himbeersorbet (ersatzweise Mango- oder Ananassorbet)



### Zubereitung:

1. Schopf und Strunk der Ananas abschneiden. Die Ananas der Länge nach vierteln. Das Fruchtfleisch aus der Schale schneiden (aber auf der Schale liegen lassen) und quer in mundgerechte Stücke schneiden. Die Ananasviertel auf einen Teller geben und mit Klarsichtfolie bedeckt kühl stellen.
2. 12 schöne Himbeeren noch gefroren auf Küchenpapier setzen und auftauen lassen. Die restlichen Himbeeren antauen lassen. Dann in einen hohen Becher geben. Vanillezucker, Zucker und Zitronensaft den Beeren beifügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Bis zum Servieren ebenfalls kühl stellen.
3. Je 2 Ananasviertel auf Dessert-Teller anrichten und das Himbeerpüree als Streifen darüber geben. Je 1 Kugel Sorbet dazusetzen und das Dessert mit je 3 beiseitegelegten Himbeeren garnieren.