



Frösche Chuchi
4914 Roggwil

MENÜ CHOCHETE VOM 10. OKTOBER 2022

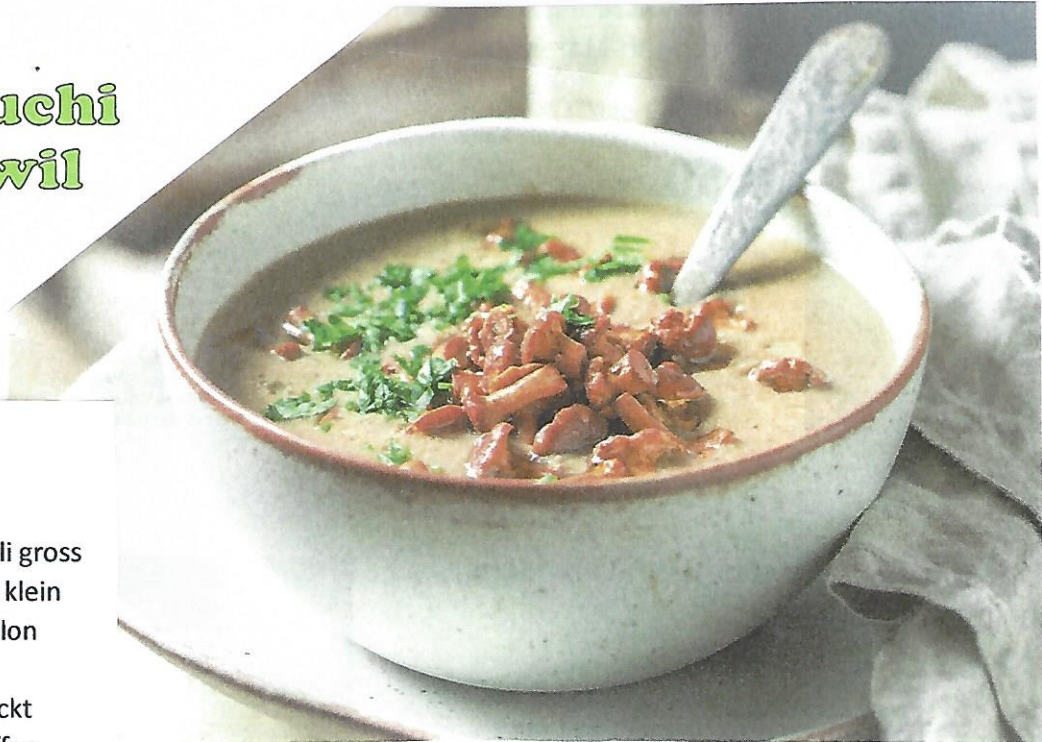
- EIERSCHWÄMMLI-SUPPE
- GURKEN-HACKFLEISCH-SALAT
- RINDFLEISCHVÖGEL, POLENTA, GEDÄMPFTE TOMATE
- KAISERSCHMARREN MIT ZWETSCHGEN

WÜNSCHE GUTES GELINGEN UND «GANZ E
GUETE».

TAGESCHEF: ANDRÉ GRÜTTER



Frösche Chuchi 4914 Roggwil



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL Butter
- 300 g Eierschwämmli gross
- 50 g Eierschwämmli klein
- 1 Liter Gemüsebouillon
- 200 g Kartoffeln
- 1 Prise Peterli, gehackt
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 EL Schlagrahm
- 1 Zwiebel mittel gross

Zubereitung:

- Gereinigte Eierschwämmli rüsten, waschen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne mit erhitzter Butter rösten. Nur die grossen Eierschwämmli brauchen.
- Als nächstes die Kartoffeln schälen und in kleine Würfeli schneiden.
- Zwiebeln fein schneiden und in einer Pfanne mit erhitzter Butter anschwitzen. Eierschwämmli begeben und mit der schwachen Gemüsebouillon aufgiessen.
- Danach die Kartoffelwürfel dazu geben und bei niedriger Temperatur etwa 25 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe mit dem Mixstab fein pürieren, kurz aufkochen, Schlagrahm einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die kleinen Eierschwämmli in erhitzter Butter rösten.
- Suppe in Suppenschalen anrichten, mit den kleinen Eierschwämmli und dem Peterli garnieren.
- Suppe servieren. „E GUETE“,



Frösche Chuchi 4914 Roggwil



Zutaten

Kleine Mahlzeit
Für 4 Personen

- 2 Gurken
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Pfefferminze
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- Öl zum Braten
- 300 g Hackfleisch

Gurken-Hackfleisch-Salat

 Glutenfrei 20 Min.

So gehts

Zubereitung: ca. 20 Minuten

1

Gurken samt Schale längs in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel vierteln und fein dazuhobeln. Pfefferminze grob dazupfen. Sonnenblumenöl und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Gurken mischen.

2

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Hackfleisch braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Gurken geben und servieren.

Rinds- Fleischvögel

Für 4 Personen

365 kcal pro Person

Aktive Zeit: **30 Min.**

Gesamtzeit: **1 Std. 20 Min.**

Utensilien: Bratpfanne mit Deckel



DAS BRAUCHTS

- 8 dünne Rindsplätzli (z. B. Huft), je ca. 80 g
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 2 EL grobkörniger Senf
- 80 g Rohschinken (z. B. Pro-Montagna-Berg-Rohschinken)
- 2 Rüebli, in 8 Stängelchen
- 100 g rote Peperoni, in 8 Stängelchen
- 100 g gelbe Peperoni, in 8 Stängelchen
- Öl zum Braten
- 2 Zwiebeln, in feine Streifen
- 2 EL Weissmehl
- 4 dl Rotwein

- 4 dl Rindsbouillon
- 2 Lorbeerblätter
- ½ Bund glattblättrige Petersilie, grob geschnitten

UND SO WIRDS GEMACHT

Vorbereiten: Plätzli mit dem Fleischklopfer oder einem Pfannenboden etwas flach klopfen. Plätzli würzen, auf einer Seite mit dem Senf bestreichen.

Füllung: Je eine Tranche Rohschinken auf die Plätzli legen, restlichen Rohschinken in feine Streifen schneiden, beiseitestellen. Rüebli und Peperoni auf den Rohschinken legen, aufrollen. Fleischvögel mit Küchenschnur binden.

Schmoren: Öl im Bratpfanne erhitzen, Fleischvögel portionenweise rundum ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen. Zwiebel in derselben Pfanne ca. 2 Min. andämpfen, mit

Mehl bestäuben. Wein dazugießen, zur Hälfte einkochen. Bouillon und Lorbeer begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, Fleisch wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. schmoren. Fleisch wenden, offen ca. 20 Min. fertig schmoren. Petersilie mit den beiseitegestellten Rohschinkenstreifen darüberstreuen.

Tipp: Statt Rotwein 1 dl roter Portwein und 3 dl malziges Bier (zum Beispiel Amber) verwenden.

Dazu passt: Polenta.



Frösche Chuchi
4914 Roggwil

FOOBY

WE LOVE FOOD.





Frösche Chuchi
4914 Roggwil

Polenta

Genau nach dem Rezept auf der Verpackung zubereiten

Gedämpfte Tomate:

Pro Person eine Tomate:

- An der Tomate oben den Deckel abschneiden
- Tomate aushöhlen
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken
- Zwiebeln und Knoblauch mit wenig Öl in Bratpfanne andämpfen und das Tomateninnere dazu geben. Leicht köcheln bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Würzen nach Geschmack.
- Alles wieder in die Tomaten einfüllen
- Tomaten in feuerfeste Form legen und wenig Wasser mit Bouillon dazu geben, Ca. 1 – 2 cm.
- In Backofen bei 150° zugedeckt mit Alu-Folie schmoren lassen. Ca. 30 Min.
- Paniermehl mit wenig Butter in Bratpfanne rösten. Pro Tomate wird ca. 1 Teelöffel benötigt.
- Tomaten aus dem Ofen nehmen, abdecken und pro Tomate ca. 1 Teelöffel geröstetes Paniermehl darauf geben.
- Alles nochmals für ca. 10 Min in den Backofen bei 150°, nicht mehr abdecken.



Frösche Chuchi 4914 Roggwil

Kaiserschmarren mit Aprikosen

DESSERT FÜR 4 PERSONEN

600 g Aprikosen	1 dl Milch
140 g Zucker	120 g Mehl, z. B. Urdinkelmehl hell
2 EL Wasser	1 TL Backpulver
3 Eier	3 EL Butter
150 g Magerquark	25 g gehackte Pistazien

ZUBEREITUNG

Aprikosen halbieren und entsteinen. Mit der Hälfte des Zuckers und dem Wasser ca. 4 Minuten köcheln lassen. Auskühlen lassen. Eier trennen, Eiweiss steif schlagen. Eigelb, Quark, Milch, Mehl, Backpulver und restlichen Zucker zu einem Teig rühren. Eiweiss unterheben. Butter in einer weiten Bratpfanne schmelzen, Teig dazugiessen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten stocken lassen. Teig vierteln, Stücke wenden und knusprig braten. In grobe Stücke reissen. Schmarren mit Aprikosen und Pistazien anrichten.

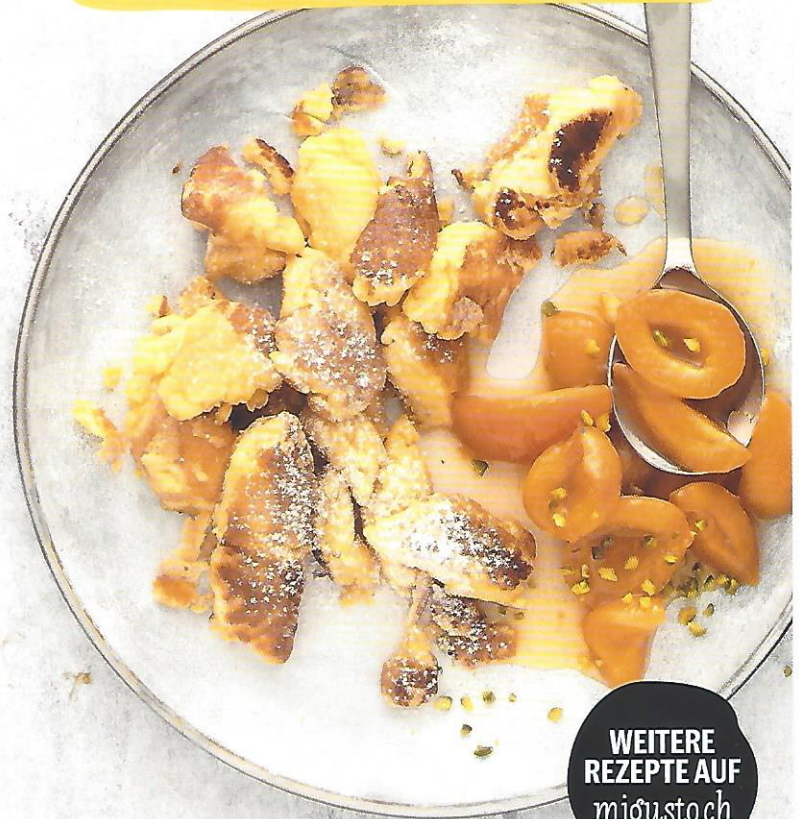
TIPPS Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestäuben. Statt Aprikosen entsteinte Kirschen verwenden. Allfällige Reste vom Aprikosenkompott sind zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.

 **ca. 35 Minuten**

Pro Person ca. 15 g Eiweiss, 15 g Fett,
74 g Kohlenhydrate, 2100 kJ/510 kcal

Migusto

KAISERSCHMARREN MIT APRIKOSEN



WEITERE
REZEPTE AUF
migusto.ch