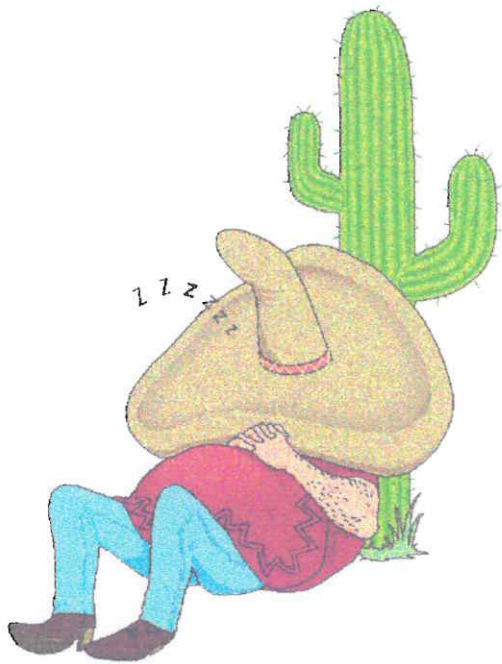


Hurni's Menu vom 3.4.97



Avocadocreme mit Chili
Avocadosalat
Chili con Carne
Überbackene Bananen



Avocadocreme mit Chili Zutaten für 6 Personen

2	mittelgrosse	Fleischtomaten	(etwa 300 g)
1	kleine	Zwiebel	
3		rote Chilischoten	
4		reife Avocados	
2		Limonen	
1	Bund	Koriander oder glatte Petersilie	
		Salz	
		schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	
1	Beutel	Guaqomole-Mix	

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, das Fruchtfleisch fein hacken und dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und ebenfalls sehr fein hacken.
2. 1 Chilischote längs aufschlitzen, sorgfältig von den Kernen befreien, waschen und winzig klein würfeln.
3. Die Avocados schälen, längs halbieren und den Kern entfernen. Oder die Avocados halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen heben. Das Fruchtfleisch grob zerschneiden. Die Limonen halbieren und auspressen. Die Avocados mit dem Limonensaft in den Mixer geben und pürieren.
4. Das Avocadopüree mit den Tomaten, der Zwiebel und der gewürfelten Chilischote mischen. Den Koriander und die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Unter die Avocadocreme heben, mit Guaqomole-Mix, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Chilischoten garnieren und servieren.

Tip! Guacomole ist ein vielseitiger Tip und schmeckt zu Gebrilltem ebenso gut wie zu Gemüse, zu Nacho-Chips (Chips aus Maismehl) und zu Tortillas.

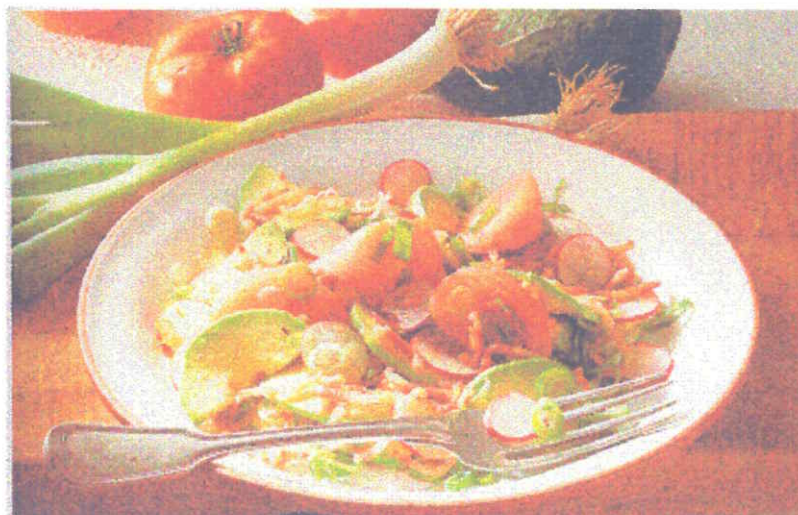


Avocadosalat

Zutaten für 4 Personen

2		Fleischtomaten	(etwa 400 g)
2		reife Avocados	
		Saft von ½ Zitrone	
4		Frühlingszwiebel	
5		Radieschen	
150	Gramm	Frühstücksspeck in Scheiben	
2	Esslöffel	Öl	
6	Esslöffel	Weissweinessig	
1	Prise	Chilipulver	<i>Zucker</i>
		Salz	
		schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und achteln, dabei die Steilansätze entfernen.
2. Die Avocados schälen, längs halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch quer in schmale Scheiben schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit den Avocadoscheiben dekorativ auf vier Teller verteilen.
4. Den Speck falls nötig von der Schwarte befreien und in schmale Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin ausbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Den Weissweinessig in die Pfanne zu dem verbliebenen Bratfett giessen. Das Chilipulver, den Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles kurz aufkochen lassen und noch warm über den Salat giessen. Zum Schluss mit den Speckstreifen bestreuen.



Chili con Carne

Zutaten für 4-6 Personen

- 500 Gramm rote getrocknete Bohnen oder 3 Dosen rote Kidney-Bohnen
- Salz
- 1 grosse grüne Paprikaschote
- 1 grosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 500 Gramm Rinderhackfleisch
- 1 Teelöffel Chili gemahlen
- 2 Teelöffel Kreuzkümmel gemahlen
- 1 Teelöffel Oregano, getrocknet
- 1 grosse geschälte Tomaten (800 g) *Dose*
- ½ l Fleischbrühe
- 1 Bund Koriander oder glatte Petersilie

1. Die getrockneten Bohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abgiessen, in Salzwasser etwa 1 Stunde weich kochen, dann abtropfen lassen. Dosenbohnen abtropfen lassen.
2. Die Paprikaschote putzen, waschen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Knoblauch schälen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch unter Rühren darin in etwa 5 Minuten krümelig braten. Die Paprika und die Zwiebel untermischen, den Knoblauch dazudrücken. Etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze garen, dabei öfter umrühren.
4. Mit Salz, dem Chilipulver, dem Kreuzkümmel und dem Oregano kräftig würzen. Die Tomaten samt Saft dazugeben und zerdrücken. Die Brühe und die Bohnen hinzufügen und alles im offenen Topf etwa 15 Minuten köcheln lassen. Dabei öfter umrühren.
5. Den Koriander oder die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen hacken. Unter das Chili rühren und abschmecken. Mit Baguette servieren.



Überbackene Bananen

Zutaten für 4-6 Personen

5		Bananen
1		Limone
2	Esslöffel	Butter
100	Gramm	brauner Zucker
100	Gramm	gehackte Walnusskerne
4		Eiweiss
1	Prise	Salz

1. Die Bananen schälen, einmal längs und einmal quer halbieren. Die Limone heiss abwaschen, trockenreiben und mit einem Zestenreisser feine Streifen abziehen oder die Schale abraspeln. Die Limonenschale beiseite stellen. Die Limone auspressen und den Saft über die Banane träufeln.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine feuerfeste Form mit etwas Butter ausfetten und die Bananen hineinlegen. Die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Mit 1 Esslöffel Zucker und der Hälfte der Walnüsse bestreuen.
3. Den restlichen Zucker im Mixer staubfein mahlen. Die Eiweisse mit dem Salz und der Hälfte des gemahlenden Zuckers steif schlagen. Dann den restlichen Zucker vorsichtig mit einem Schneebesen unterheben. Die restlichen Nüsse dazufügen. Den Eischnee auf den Bananen verteilen.
4. Die Bananen im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten backen, bis das Baiser schön gebräunt ist. Mit der Limonenschale bestreuen und servieren.

