



VEGETARISCHE
VORSPEISE

Spaghetti mit Artischocken

Für 4 Personen oder als
Hauptgericht für 2 Personen

4–6 kleine Artischocken

(Babyartischocken)

Olivenöl zum Braten und
Beträufeln

1 Knoblauchzehe

0,5 dl Weisswein trocken

8 Zweige Petersilie glatt

200 g Spaghetti

Salz

Chiliflocken zum Bestreuen

1 Artischocken oben und unten anschneiden. Harte Blätter entfernen. Artischocken sechsteln und mit wenig Öl in einer weiten, beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze 5 Minuten unter ständigem Wenden braten. Knoblauch direkt darüber pressen. Kurz weiterbraten. Mit Wein ablöschen. Warm stellen.

2 Petersilie in Streifen schneiden. Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen und tropfnass zu den Artischocken geben. Petersilie darüber streuen. Alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vorgewärmte, tiefe Teller verteilen. Mit wenig Olivenöl beträufeln. Nach Belieben mit Chiliflocken (Achtung: scharf!) bestreuen und sofort servieren.

Dazu passt geriebener Parmesan.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten



HAUPTGERICHT MIT FLEISCH

Poulettajine

Für 4 Personen

2 Zwiebeln

2 Karotten

1 eingelegte Zitrone *Rezept s.u.*

2 Zweige Koriander

2 EL Butter

je 4 Pouletober- und Poulet-unterschenkel

1 Msp. Kreuzkümmel *aus dem Delikatessengeschäft*

1 TL Kurkuma

1 TL Gewürzmischung Marokko

2 dl Wasser

0,5 dl Zitronenfond *Rezept s.u.*

50 g Mandeln *ganz, geschält*

Salz, Pfeffer *aus der Mühle*

8–12 Datteln *entkernt*

1 Zwiebeln in Streifen schneiden. Karotten längs vierteln und in 3 cm lange Stücke schneiden. Zitrone in 8 Schnitze schneiden. Koriander hacken. Alles in einer weiten, verschliessbaren Pfanne in der Butter farblos andünsten. Pouletteile dazugeben und kurz mitdünsten. Gewürze darüber streuen. Mit Wasser und Zitronenfond ablöschen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 45 Minuten garen.

2 Zum Servieren die Mandeln ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten. Beiseite stellen. Poulettajine mit Salz und Pfeffer abschmecken und samt Flüssigkeit auf vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten. Datteln dazulegen und mit Mandeln bestreuen.

Dazu passt Couscous oder Brot.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ 45 Minuten garen

FÜR DEN VORRAT

Eingelegte Zitronen

Einmachglas von 1,5 l

5–6 Bio-Zitronen

1 l Wasser

250 g Meersalz

1 TL Kurkuma

1 TL Gewürzmischung Marokko

Zitronenspitze kreuzweise einschneiden. Zitronen in viel Wasser aufkochen, abgessen. Ins Glas füllen.

Wasser mit den restlichen Zutaten aufkochen. Heiss über die Zitronen giessen. Glas verschliessen. Mindestens 3 Tage bei Raumtemperatur ziehen lassen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

An einem kühlen, dunklen Ort sind die Zitronen 3 Monate haltbar.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
+ mindestens 3 Tage ziehen lassen



11.30 Uhr: Hochspannung in der Küche. Suppe abschmecken, Kräuter hacken – und schon trifft die erste Bestellung ein.



12.00 Uhr: Steil gehts hinauf in die 1. Etage. Dort geniessen die Gäste ihr Essen im rauchfreien Saal.



12.30 Uhr: Einmal mehr wird das Bami Goreng, ein Klassiker der ersten Stunde, serviert.



13.00 Uhr: Die Schüssel mit den gebratenen Peperoni für den beliebten Antipasteller ist schon wieder gefüllt.