



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

4 verschiedene Dip-Saucen mit 4 verschiedenen Gemüsen

Ruccolasalat auf grünem Spargel

Stinco di agnello mit Mais

Rhabarber-Amaretti-Crumble

Zutaten:

Zubereitung:

4 verschiedene Dip-Saucen mit 4 verschiedenen Gemüsen

3 Zweig	Stangensellerie	fein würfeln
2 Stk	Karotten	fein würfeln
2 Stk	Schalotten	fein hacken
1 Bund	Schnittlauch	Röllchen
1 Bund	Petersilie glattblättrig	hacken

3 EL	Weissweinessig
1 EL	Balsamicoessig
2 EL	Gemüsebouillon
	Salz, Pfeffer
10 EL	Olivöl

0.5 Bund	Basilikum	fein hacken
0.5 Bund	Petersilie glattblättrig	fein hacken
180 g	Saurer Halbrahm	
100 g	Senf grobkörnig	
1 EL	Orangensaft	
1 EL	Cognac	
1 Prise	Cayennepfeffer	

400 g	Kichererbsen	
3 EL	Sesampaste (Tahina)	
1 Stk	Knoblauchzehe	
2 Stk	Zitrone	saft
	Olivöl	
	Salz, Pfeffer aus der Mühle	

1 Stk	Avocado	reif
150 g	Crème fraîche	
1 Stk	Zitrone	saft
50 g	Feta	
1 Stk	Tomate	gross, kleine Würfel
	Tabasco	
	schwarzer Pfeffer	

Gemüsevinaigrette:

Beide Gemüse rüsten und sehr fein würfeln. Schalotten schälen und hacken (fein). Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie hacken.

Essig, Bouillon, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Sauce rühren und Gemüse sowie Kräuter beifügen.

Senf-Kräuter-Sauce:

Die Kräuter fein hacken und mit den restlichen Zutaten zu einer Sauce verrühren.

Hummus:

Die Kichererbsen in ein Sieb schütten und abspülen. Anschl. etwa 10 Minuten in kochendem Wasser erhitzen. Abtropfen lassen und mit der Sesampaste, der Knoblauchzehe, dem Zitronensaft und etwas Olivöl im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Avocadodip mit Feta und Tomate:

Die Avocado mit der Crème fraîche und dem Zitronensaft mixen. Den zerbröckelten Feta und die in kleine Würfel geschnittene Tomate unterheben. Mit Tabasco und dem frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Sofort servieren denn das Fruchtfleisch der Avocado neigt dazu, sich trotz Zitronensaft zu verfärben.