



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Empanadas

Tartaro de salmon fresco con salsa de palta

Carne Argenthinos Don Ralf o, Pataos e legume

Zappallo confitado con helados de vino y de coco

Zutaten:

Zubereitung:

Carne Argenthinos Don Ralf o, Pataos e legume

600 gr	Rindfleisch	4 Steack à 150g
2 Ei	Olivenöl	
	Salz, Pfeffer	

Argentinisches Rindfleisch nach Ansage
Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl bestreichen und 15 Minuten marinieren.

Beschichtete Pfanne erhitzen. (Pfanne muss sehr heiss sein). Fleisch nochmals in Öl wenden und in die heisse Pfanne legen und beidseitig bis zur gewünschten Garstufe anbraten.

Fleisch herausnehmen und in Alufolie bei 60° Grad 10 Minuten im Ofen ruhen lassen.

400 gr	Kleine Kartoffeln	neu
2 Zweige	Rosmarin	
4 Ei	Olivenöl	
	Salz, Pfeffer	

Los Patatos con Rosmarinos, olé
Variante 1

Die Hälfte des Olivenöl's in der Bratpfanne erhitzen. Kartoffeln unter mässiger Hitze braten bis die Kartoffeln zur Hälfte gegart sind. Restliches Olivenöl und die Rosamariennadeln begeben und ausbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Variante 2

Hitzebeständige Glasplatte oder Bräter im Ofen erhitzen. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, salzen und pfeffern. 1/2 Std. marinieren. Ins Kochgeschirr geben und unter 3maligem wenden 40 Minuten bei 180° Grad im Backofen braten.

1 Stk	Peperoni	je 1/2 rot und grün
1/2 Stk	Peperocini	
4 Zehen	Knoblauch	
1 Stk	Zwiebeln	
250 gr	Mais	
1 Stk	Tomaten	geschält
3 Ei	Olivenöl	
2 Zweige	Oregano	

Mais - Gemüse

Öl im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch zugeben und nochmals eine Minuten weerdünsten. Peperoni in je 12 gleiche Stücke schneiden, sowie die fein geschnittenen Peperocini begeben. Nochmals 3-4 Minuten weiterdünsten. Tomaten, Mais und Oregano begeben mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertigdünsten.

Die Tomaten und Peperoni können durch Kürbisse ersetzt werden.