



CLUB KOCHENDER MÄNNER  
4310 RHEINFELDEN

## Spanische Olivenbowle

\*\*\*\*\*

## Gazpacho

\*\*\*\*\*

## Kalbskotelette mit Tomaten und schwarzen Oliven

\*\*\*\*\*

## Katalanische Creme

Zutaten:

Zubereitung:

### Kalbskotelette mit Tomaten und schwarzen Oliven

4 Stk	Kalbskotelette		In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die Koteletts kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warmstellen.
4 Stk	Tomaten	klein gewürfelt	Tomaten, Oliven, Knoblauch in einer Pfanne mit ein bisschen Olivenöl erhitzen. Rotwein dazugeben und kurz schmoren lassen. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch etwas Chili dazugeben ;-)
2 EL	Oliven	schwarz, klein geschnitten	
1 Stk	Knoblauchzehe	fein gehackt	
1 dl	Rotwein		
	Salz, Pfeffer, Chili		
1 EL	Butter		<b>Avadoreis:</b> Die kleingehackte Zwiebel und den kleingehackten Knoblauch in der Butter und dem Olivenöl andünsten. Reis dazugeben. 3min rösten, bis der Reis milchig aussieht. Dann die Gewürze und die Brühe zugeben, zum kochen bringen und dann 20-25min köcheln lassen, bis der Reis alle Flüssigkeit aufgenommen hat.
1 EL	Olivenöl		
1 Stk	Zwiebel	klein gehackt	
1 Stk	Knoblauchzehe	klein gehackt	
1 Tasse	Reis		
0.25 TL	Salz		
0.25 TL	Oregano		
0.25 TL	Kreuzkümmel		
500 ml	Hühnerbrühe		
1 Stk	Avocado	reif, geschält, kleine Würfel	Avocadofleisch würfeln und vorsichtig unter den Reis heben. Vor dem Servieren 5min stehen lassen.
			<b>Anrichten:</b> Auf einem grossen Teller einen Spiegel aus der Tomaten-Olivensauce bereiten. Kotelette dazu legen und mit Avadoreis servieren.