



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 03.04.2014 – Tisch 2

Randen-Smoothie

Bärenkrebs mit grünen Spargeln

Chateaubriand mit Sauce Béarnaise

Käseplatte mit französischen Weichkäsen

Randen-Smoothie

Für 4 Personen

1	Stk	Randen roh
1	Stk	Banane
0.5	Bund	Petersilie
1	EL	Mandelpüree
2	dl	Wasser
		Aceto di Balsamico
		Salz / Pfeffer
1	Stk	Blätterteig
1	Stk	Ei
		Kümmel
		Salz

Alles zusammen im Mixer fein pürieren, bei Bedarf mehr verdünnen.

Abschmecken

Rechteckig ausgewallt. In Streifen schneiden,

Mit verquirltem Ei bestreichen.

Kümmel und Salz darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen (220°C) goldbraun backen.

Smoothy kann nach Belieben mit Alkohol ergänzt werden, z.B.

Mit Gin, Wodka, Framboise etc.

Smoothie ist eine aus dem US-amerikanischen stammende Bezeichnung für so genannte Ganzfruchtgetränke.

Nicht zu verwechseln mit smoothy = Lackaffe