

DENNER

**KITCHEN
CASE**



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 06.03.2016
"KitchenCase bei Welti Furrer"

Chimichangas (für 4 Personen)



Füllung:

ca. 15-20 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 1 EL Pflanzenöl
- ★ 100 g Zwiebel
- ★ 1 St. Peperoni rot
- ★ 300 g Pouletbrust o. Haut
- ★ 2 St. Chillischote
- ★ 2 St. Knoblauch
- ★ 150 g Cherrytomaten
- ★ 100 g Dosenmais
- ★ 1 TL Curry
- ★ Salz, Pfeffer
- ★ 100 ml Taco Sauce
- ★ 4 St. Tortillas Fladen/Fladenbrot

Zubereitung:

Zwiebel und Peperoni schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Pouletbrust ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Peperoni und Poulet 3 – 4 Minuten unter ständigem Rühren scharf anbraten.

Chillischote (ohne Kerne und Silberhaut) fein hacken und zugeben. Knoblauch schälen und dazu reiben.

Dosenmais zugeben. Tomaten in kleine Würfel schneiden und zugeben.

Alles zusammen ca. 2 – 3 weitere Minuten dünsten.

Frühlingszwiebel in feine Ringe scheiden.

Pfanne vom Herd nehmen, die Frühlingszwiebeln und Taco Sauce zugeben, gut mit allen anderen Zutaten mischen.

2 – 3 EL Füllung mittig auf die Tortillas/Fladenbrot verteilen und die Enden so einklappen, dass ein Päckchen entsteht. Warm stellen.

DENNER

KITCHEN
CASE



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 06.03.2016
"KitchenCase bei Welti Furrer"

Chimichangas (für 4 Personen)



Avocado:

ca. 5 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 2 St. Avocados
- ★ 1 St. Limone
- ★ 1 St. Knoblauch
- ★ Salz, Pfeffer,
- ★ Zucker
- ★ ½ Bu. Koriander

Zubereitung:

Avocado längs halbieren. Kern entfernen.
Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in
einen Mixer geben. Limonen Abrieb und Saft der
Limone zugeben. Knoblauch fein reiben und zugeben.
Koriander zupfen und zugeben.
Alles zusammen mixen.
Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

DENNER



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 06.03.2016
"KitchenCase bei Welti Furrer"

Chimichangas (für 4 Personen)



Eisberg Salat:

ca. 2 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

★ 1 Kopf Eisberg Salat

Zubereitung:

Den Eisbergsalat vierteln, waschen, gut trocknen und in feine Streifen schneiden.

DENNER

**KITCHEN
CASE**



SAT.1

Immer sonntags und dienstags
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 06.03.2016
"KitchenCase bei Welti Furrer"

Chimichangas (für 4 Personen)



Pochiertes Ei:

ca. 8 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 1 L Wasser
- ★ 0.25 dl Essig
- ★ 4 St. Eier

Zubereitung:

Wasser in einem breiten Topf, zusammen mit dem Essig, zum Sieden bringen.
Eier einzeln in Tassen aufschlagen, ohne das Eigelb zu verletzen. Nacheinander vorsichtig ins Essigwasser gleiten lassen. Mit Hilfe eines Löffels das Eiweiss um das Eigelb legen. Eier ca. 4 Minuten garen. Mit einer Lochkelle herausheben. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

Fertig stellen/Anrichten:

Eine Nocke Avocado Mousse mittig auf den Teller setzen. Eisbergsalat als Beet um die Avocado Mousse auf den Teller legen. Ein Tortilla Päckchen auflegen. Pochiertes Ei vorsichtig aufsetzen. Mit gehacktem Koriander und frischem Pfeffer aus der Mühle garnieren.