

**Asiatisch**  
**Herbstlich**  
**Angehaucht**

**Dreifarbiger Salat**  
**Chinapfanne mit Gschwellti**  
**Kürbis-Orangen-Creme mit Honig**

## Dreifarbiger Salat



### Zutaten für 4 Personen

#### Salat

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Rotkabis (ca. 600 g) 4 Blätter abgelöst, beiseite gestellt (siehe Tipp), 100 g in feinen Streifen.
- 100 g Weisskabis, in feinen Streifen
- 3 EL Gemüsebouillon
- 3 EL Apfelessig
- 2 kleine Orangen
- 150 g Chinakohl, in feinen Streifen

#### Sauce

- 1 TL milder Senf
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1.5 TL Kümmel
- Salz nach Bedarf
- wenig Pfeffer

### Zubereitung

- Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Kabisstreifen begeben, ca. 3 Min. andämpfen. Bouillon und Essig dazugießen. Hitze reduzieren, ca. 7 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, Kabis leicht abkühlen.
- Orangen filetieren, in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, Saft auffangen (ca. 3 Esslöffel).
- Aufgefangenen Saft, Senf und Öl in einer Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.
- Noch warmen Kabis mit der Sauce mischen, mit dem Chinakohl und den Orangenfilets in beiseite gestellten Kabisblättern anrichten.
- **Tipp:**  
Eine Fleischgabel in den Strunk des Kabis stechen, Kabis 30 Sek. in siedendes Wasser tauchen. Herausnehmen, sofort die äusseren Blätter ablösen, in kaltes Wasser legen, abtropfen. Vorgang evtl. wiederholen.

## Chinapfanne mit Gschwellti



### Zutaten für 4 Personen

#### Fleisch

- 250 g Schweinsfilet
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Saké oder trockener Sherry
- Cayennepfeffer
- 0.5 EL Maizena

#### Gemüse

- 250 g Gschwellti
- 2 EL Erdnussöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 cm Ingwer
- 1 gelbe und 1 rote Peperoni
- 0.5 Chinakohl
- 1.5 dl Hühnerbouillon
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Saké oder trockener Sherry
- 0.5 EL Maizena

### Zubereitung Fleisch

- Schweinsfilet in Scheiben, dann in Streifen schneiden
- Sojasauce, Saké oder trockener Sherry, Cayennepfeffer und Maizena verrühren und mit dem Fleisch mischen
- zugedeckt mindestens 1/2 Std. marinieren
- Erdnuss- oder anderes Öl in Wok oder grosser Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch portionenweise unter Rühren kräftig braten, herausnehmen, warm stellen

### Zubereitung Gschwellti

- Gschwellti kochen

## Zubereitung Gemüse

- Zwiebel und Chilischote in Streifen schneiden
- Knoblauchzehen und Ingwer in Scheibchen schneiden
- gelbe und rote Peperoni in Würfel schneiden
- Erdnussöl in der Pfanne heiss werden lassen
- alles unter Rühren 2–3 Min. braten
- Chinakohl in breite Streifen und abgekühlte Gschwellti in ca. 1 cm grosse Würfel dazugeben und weitere 2 Min. rührbraten
- Hühnerbouillon, Sojasauce, Saké oder trockener Sherry und Maizena verrühren und unter Wenden dazugiessen
- Fleisch beigegeben, bei kleiner Hitze 2–3 Min. köcheln

## Kürbis-Orangen-Creme mit Honig



### Zutaten für 4 Personen

- 300 g Kürbis (z.B. Muscade de Provence)
- 80 g Rohrzucker
- 1 dl Orangensaft
- 2 EL Honig,
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 EL Zucker
- 2 dl Vollrahm
- 150 g Sauermilch (M-Dessert Migros, Dessert Coop, Viking oder Fjord)

### Zubereitung

- Kürbisfleisch in Würfel schneiden. Rohrzucker und Orangensaft aufkochen. Kürbis begeben, ca. 10 Minuten weich kochen. Alles mit dem Stabmixer pürieren. Honig begeben. Masse vollständig auskühlen lassen.
- Inzwischen Kürbiskerne und Zucker in eine Chromstahlpfanne geben. Kerne bei grosser Hitze rösten, bis der Zucker leicht carameliert ist. Auf ein Backpapier geben, auskühlen lassen.
- Zum Servieren Rahm steif schlagen. Wenig Sauermilch für die Garnitur beiseitestellen. Rest mit dem Kürbispüree verrühren. Schlagrahm darunterheben. Creme anrichten. Mit Sauermilch garnieren. Kürbiskerne darüberstreuen.