

**Pressechuchi**  
**Chochete vom 24. August 2022**

Menu d'été

\*\*\*

Tomaten-Mango-Suppe  
mit Zitrone und Ingwer

\*\*\*

Thunfischsalat  
mit Datteltomaten und Paprika

\*\*\*

Überbackenes Schweinerückensteak  
mit Aubergine, Apfel und Mozzarella

\*\*\*

Cassata

\*\*\*

# Rezepte

## Tomaten-Mango-Suppe mit Zitrone und Ingwer

### Zutaten (für 4 Personen):

1 Kg Tomaten  
2 Mango  
2 Zitronen  
1 Zehe Ingwer  
Sojasauce  
Salz, Pfeffer, Zucker

### Zubereitung:

1. Früchte in Schnitze schneiden
2. Alles in Mixer geben, 4 EL Sojasauce und 4 EL Wasser dazugeben
3. Ingwer sowie etwas Salz, Pfeffer und Zucker begeben
4. Kurz(!) mixen, so dass noch Fruchtstückchen zu sehen sind
5. Kalt servieren

## Thunfischsalat mit Datteltomaten und Paprika

### Zutaten (für vier Personen):

2 Dosen Thunfisch  
1 Dose Mais  
12 Datteltomaten  
1 Zwiebel  
1 rote Paprikaschote  
1 gelbe Paprikaschote  
1 Bund Peterli  
150 Gr. Fetakäse  
2 TL Zitronensaft  
2 EL Balsamicoessig  
3 EL Olivenöl  
Pfeffer, Salz

### Zubereitung:

1. Gemüse in feine Würfel schneiden
2. Peterli fein hacken
3. Fetakäse in kleine Würfel brechen/schneiden
4. Thunfisch mit Gabel zerzupfen

5. Maiskörner abgiessen, waschen, abtropfen lassen
6. Alles zusammen in Schüssel geben und vermischen
7. Zitronensaft und Balsamicoessig verrühren, Olivenöl dazugeben
8. Mit Pfeffer und Salz abschmecken
9. Dressing über den Salat geben, gut vermischen und ca. 5 Minuten ziehen lassen

## Überbackenes Schweinerückensteak mit Aubergine, Apfel und Mozzarella

### Zutaten für 4 Personen:

1 Kg Steaks vom Schweinerücken  
2 Auberginen (mittelgross)  
2 Zitronen  
1 Apfel

2 Mozzarellakugeln  
2 EL Sojasauce  
Honig (flüssig)  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Die Steaks in Bratpfanne scharf anbraten
2. Backofen auf 200 Grad vorwärmen
3. Auberginen und Apfel in kleine Würfel schneiden, Mit Salz und Pfeffer abschmecken
4. In Bratpfanne ca. 4 Minuten anbraten
5. Mozzarella in feine Scheiben schneiden
6. Zitronen pressen
7. Zitronensaft mit Sojasauce und Honig gut verrühren
8. Steaks auf Backblech geben, mit Mozzarellascheiben belegen und Auberginen/Apfel-Würfel darauf geben
9. Im Backofen ca. 7 Minuten bei 200 Grad backen
10. Vor dem Servieren mit Zitronen-Soja-Honig-Sauce beträufeln

## Cassata

### Zutaten für vier Personen:

500 Gr. Ricotta  
40 Gr. Dunkle Schokoladenraspel  
2 EL Vanillezucker  
2 TL Zitronenschale (fein gerieben)  
2 EL Pistazienkerne  
3 EL Amarenakirschen

5 EL Amarenakirschensud  
2 EL Zitronensaft  
8 Löffelbiskuits  
8 EL Maraschino

**Zubereitung:**

1. Ricotta, Vanille, Zitronenschale und Schokolade in Schüssel geben und verrühren
2. Pistazienkerne hacken
3. Amarenakirschen klein schneiden
4. Amarenakirschensud und Zitronensaft mischen, Kirschen dazu geben
5. Löffelbiskuits halbieren, in flache Schalen geben, mit Maraschino beträufeln
6. Mit Ricotta-Zitrone-Schokolade-Mix zudecken
7. Amarenakirschen mit Sud darüber geben
8. Mit Pistazienstückchen bestreuen
9. Kühl servieren