

# GRUPPE D LUTZERN

## Menü

Vom 20. Mai 2008

### Spargelstrudel Yin und Yang

\*\*\*\*\*

### Rohes Artischockensalätli

\*\*\*\*\*

### Pouletbrüstchen an Pfeffer-Rhabarber

\*\*\*\*\*

### Blaues Rhabarber-Sorbet

---

#### Zu Apéro und Vorspeise:

##### Château Pierrail

Weisser Bordeaux 2007  
Sauvignon Blanc & Sauvignon Gris

#### Zum Hauptgang:

##### Maienfelder

Maienfelder Steinbock 2007  
Weinkellerei zum Stauffacher

---

En Guete wünscht die Gruppe D:

Thomas Blum, Roland Ettlin,  
Andreas Faessli und François Giaouque



# Spargelstrudel Yin und Yang

*als Vorspeise oder Fingerfood (für 4 Personen)*

## Zutaten

8 weisse oder grüne Spargeln  
1/2 Teelöffel Salz  
1 Schalotte  
12 Frühlingsrollenblätter  
1 dl trockenen Weisswein

## Füllung Yin (scharf):

1 frischer Peperoncini  
2 kleine Peperoncini getrocknet  
4 EL Nuss-Cantadou  
3 EL Bio-Mascarpone  
50 gr Eierschwämme

## Füllung Yang (mit Kräutern):

1 Bund frischer Schnittlauch  
4 EL Cantadou aux Herbes  
3 EL Bio-Mascarpone

## Vorbereitung:

### Spargeln:

Die Schalotte fein hacken und mit etwas Olivenöl anziehen.  
Die geschälten Spargeln in ca 2.5 cm lange Stücke schneiden und zu der Schalotte geben.  
Mit etwas Weisswein ablöschen, Gemüsebouillon und Salz begeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Die Spargelstücke beiseite legen und die Schalotte in eine separate Schale geben.

### Yin-Füllung (scharf)

Den Peperoncini fein hacken und die oben erwähnten Yin-Zutaten beimischen.  
Zusätzlich die Hälfte der gekochten Schalotte (von den Spargeln) dazugeben. Dies macht die Masse schön geschmeidig.

### Yang-Füllung (Kräuter)

Den Schnittlauch fein hacken und mit den oben erwähnten Yang-Zutaten zu einer Farce rühren. Ebenfalls die andere Hälfte der gekochten Schalotte dazugeben.

### Frühlingsrollenblätter

Die Frühlingsrollenblätter gemäss Verpackung einweichen.

## Zubereitung

Pro Frühlingsrollenblatt:

- etwa ein Kaffelöffel voll Masse in die Mitte des Blattes legen
- 2 Spargelstücke darauf legen
- rollen gemäss Angaben auf der Verpackung

Alle Röllchen werden nun auf ein Backblech (mit Backfolie) gelegt und ca 10 Minuten im vorgeheizten (220 Grad) Backofen backen. Je nach Farbe zwischendurch einmal wenden.

Auf eine rote und grüne Platte anrichten und zu einem trockenen Bordeaux (z.B. einem Château Pierrail) zum Apéritif servieren.

# Pouletbrüstchen mit Pfeffer-Rhabarber

Für 4 Personen

## Zutaten

### Pfeffer-Rhabarber:

- 4 mittlere Stängel Rhabarber (ca. 400 g)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Esslöffel eingelegter roter Pfeffer
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel Balsamicoessig wenn möglich fassgereift
- 1 dl roter Portwein
- 1 dl leichte Gemüsebouillon



### Fleisch:

- 4 mittlere Pouletbrüstchen
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Esslöffel Bratbutter
- 2-3 Zweige Basilikum
- 50 g Butter

## Zubereitung

1. Rhabarber rüsten und in 5 cm lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün fein hacken. Pfeffer in ein Siebchen geben, kurz warm spülen, dann grob hacken oder zerdrücken.
2. In einer weiten Pfanne den Zucker zu hellbraunem Caramel schmelzen. Die Butter dazugeben, Frühlingszwiebel und Pfeffer beifügen, aufschäumen lassen, dann mit Balsamicoessig, Portwein und Bouillon ablöschen. So lange kochen lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
3. Die Rhabarberstücke in den Jus legen und auf kleinem Feuer zugedeckt etwa 4 Minuten gar ziehen lassen; sie sollen gerade weich sein, dürfen aber nicht zerfallen. Mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen, auf eine kleine Platte geben und mit Alufolie decken. Den Pfefferjus beiseite stellen. Bis hier hin kann das Gericht vorbereitet werden.
4. Die Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne in der heissen Bratbutter zuerst kurz auf grossem Feuer beidseitig anbraten, dann bei mittlerer Hitze langsam je nach Dicke 8–10 Minuten fertig braten. Aus der Pfanne nehmen und in doppelt gefaltete Alufolie wickeln.
5. Den Bratensatz mit dem Portwein-Pfeffer-Jus auflösen und auf grossem Feuer auf 1 dl einkochen lassen.
6. Inzwischen die Basilikumblätter fein hacken.
7. Die Butter in grossen Flocken zur eingekochten Sauce geben und einziehen lassen. Das Basilikum beifügen und die Sauce mit Salz und wenn nötig Pfeffer nachwürzen. Die Rhabarberstücke in die Sauce legen und nur noch gut heiss werden lassen.
8. Die Pouletbrüstchen schräg in Scheiben aufschneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten, 2–3 Rhabarberstücke darauf legen und alles mit Sauce umgiessen.

### Tipp

Rhabarber: Rhabarber ist nicht gleich Rhabarber: Die Farbe der Stiele und des Fruchtfleisches reichen von Grün bis Rot, und dies bestimmt auch den Säuregrad des Rhabarbers: • Der sogenannte Erdbeerrhabarber hat rote Stiele und rotes Fleisch und ist mild und zart-säuerlich im Geschmack. • Rhabarber mit roten Stielen und grünem Fleisch ist sauer und leicht herb. • Grüner Stiel und grünes Fleisch bedeutet: sehr sauer und herb im Geschmack.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch für den Rhabarber 1 gehäuften Esslöffel Zucker, 1 Esslöffel Butter, knapp 1 Esslöffel Balsamicoessig sowie je  $\frac{3}{4}$  dl roten Portwein und Bouillon verwenden. 1 Person: Pfeffer-Rhabarber in 2-Personen-Menge zubereiten, restliche Zutaten vierteln.

Nährwerte

Pro Portion: 29 g Eiweiss, 13 g Kohlenhydrate, 19 g Fett, 366 kKalorien oder 1532 kJoule

## Roher Artischockensalat

*Für 4 Personen als Vorspeise*

### Zutaten

#### Sauce:

1 Bund Basilikum  
2 Sardellenfilets  
4 Esslöffel Zitronensaft  
6 Esslöffel Olivenöl  
1/2 Teelöffel Paprika  
1 Prise Zucker  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

#### Salat:

1 Zitrone  
4 grosse Artischocken  
40 g grüne Oliven entsteint  
1 Bund Radieschen  
100 g Rucola

### Zubereitung

1. Für die Sauce die Basilikumblätter abzupfen und mit den Sardellenfilets fein hacken. Beides mit Zitronensaft, Olivenöl und Paprika mischen und mit Zucker, Salz sowie Pfeffer würzen.
2. Den Saft der Zitrone auspressen und mit 2 Liter Wasser mischen.
3. Den Stiel der Artischocken möglichst dicht am Boden abschneiden oder ausbrechen und glatt schneiden. Die äusseren, harten Blätter ebenfalls ausbrechen. Dann von jeder Artischocke mit einem Zackenmesser die oberen  $\frac{2}{3}$  wegschneiden und rundum alles glatt schneiden. Am Schluss die inneren feinen Blättchen sowie das Heu herauslösen; am besten eignet sich dazu ein Kugelausstecher oder ein Löffel mit gezackter Kante (z. B. ein Grapefruitlöffel). Die Böden sofort ins Zitronenwasser legen.
4. Die Oliven in Scheiben schneiden. Die Radieschen rüsten und ebenfalls in Scheibchen schneiden. Den Rucola waschen, gut abtropfen lassen und wenn nötig kleiner schneiden.
5. Die Artischockenböden auf einem Gemüsehobel in sehr feine Scheiben schneiden und sofort mit der Sauce mischen. 10 Minuten ziehen lassen.
6. Vor dem Servieren Oliven, Radieschen und Rucola unter den Artischockensalat mischen.



## Rundum gesund

Artischocken enthalten reichlich Provitamin A, Vitamin B1, Kalium, Natrium, Calcium, Phosphor, Magnesium und Eisen sowie Cynarin, einen Bitterstoff, der magenfreundlich und appetitanregend wirkt. Deshalb eignen sich Artischocken besonders gut als Vorspeise anstelle von Salat. Wer an Verdauungsbeschwerden leidet, kann die wohltuenden Eigenschaften der Artischocken auch in flüssig-alkoholischer Form konsumieren, nämlich indem man sich einen Cynar genehmigt.

Dieser Bitteraperitif wurde 1954 in Padua kreiert. Wegen des im Blütenboden enthaltenen Inulins gelten Artischocken auch als Diabetikergemüse. Inulin ist eine Zuckerart, die zu Frucht- und nicht zu Traubenzucker umgewandelt wird.

## Vielfältige Sorten

Artischocken werden auch bei uns in den unterschiedlichsten Sorten angeboten: Die kleinen Mini-Artischocken, auch Carciofini genannt, sind im Grössenvergleich mit den übrigen Sorten nur gerade zarte Knospen, die zwischen 30 und 50 Gramm wiegen. Sie werden geerntet, bevor sich auf ihrem Blütenboden die Staubgefässe, das sogenannte Heu, entwickelt haben. Sie sind eine Frühlingsspezialität.

Etwas grösser sind die länglichen Artischocken mit spitzen, violett getönten Schuppenblättern,

die locker anliegen. Die runden Artischocken gibt es in verschiedenen Grössen, von mittelgrossen aus Südfrankreich und Italien bis zur Riesenartischocke, der berühmten Camus de Bretagne, die im Sommer den Hauptanteil dieser Sorte liefert. Diese Artischocken haben dachziegelartig übereinanderliegende, sehr fleischige Schuppen.

## Viel Abfall

Artischocken sind ein Gemüse, das unverhältnismässig viel Abfall ergibt; nur etwa 20 Prozent

dieser Riesendistel sind nämlich essbar. Deshalb ist auch Grosszügigkeit beim Rüsten gefragt: Es gibt nichts so Unangenehmes, wie wenn Mini-Artischocken nach dem Kochen oder Artischockenböden nach dem Auslösen noch holzige Stellen aufweisen. Beim Einkaufen sollte man darauf achten, dass Artischocken nicht trockene, holzige Blattspitzen und braune Verfärbungen an den Blättern aufweisen; dies weist auf Überlagerung hin. Schwarze Punkte, vor allem am Stiel, sind meist ein Zeichen für Wurmstiche.

## Hartnäckiger Farbstoff

Artischocken enthalten einen Saft, der Hände und Schneidebretter bräunlich verfärbt. Der hartnäckige Farbstoff lässt sich am besten mit Zitronensaft entfernen. Artischocken sollte man auch nie in einer Aluminium- oder Gusseisenpfanne kochen, da sie sich in Verbindung mit diesen Materialien hässlich grau verfärben und oft einen leichten Metallgeschmack annehmen.

## Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren. 1 Person: Zutaten für die Sauce halbieren, für den Salat vierteln.

## Nährwerte

Pro Portion: 3 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 16 g Fett, 199 kKalorien oder 833 kJoule

# **Blaues Rhabarber-Sorbet mit Prosecco**

## **Zutaten für 6 Personen**

750 g Rhabarber

100 ml Apfelsaft

130 g Zucker

Schale einer ½ unbehandelten Zitrone

1 EL Rosenwasser

1 Eiweiss

blaue Lebensmittelfarbe

7 dl Prosecco

Den Rhabarber putzen und in kleine Stücke schneiden. Apfelsaft, Zucker und Zitronenschale aufkochen. Den Rhabarber zugeben, fünf Minuten kochen und abkühlen lassen. Alles mit dem Stabmixer pürieren und Rosenwasser unterrühren. Eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Eiweiss steif schlagen und unterheben. Blaue Lebensmittelfarbe dazugeben und in der Eismaschine 40 Minuten gefrieren lassen.

Sorbetkugel in Coupegläser geben und mit Prosecco auffüllen.