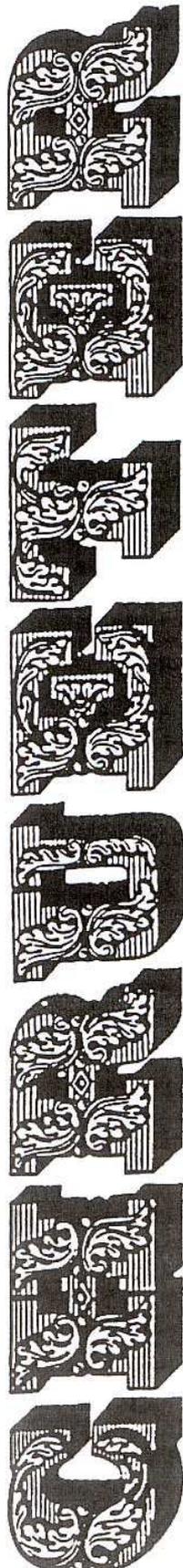


GRÜCKCHEN



Menü zur April - Kocheten vom 16. 04. 2019

Apéro:

- Kräckers 3erlei*
- Bärlauch
 - Apérogurken
 - Gojibeeren

Vorspeise:

- Erdbeer-Spargelsalat*
und
Italienisches Ostersüppchen: „Brodo pasquale“

Hauptgang:

- Seezunge mit Romanesco, Radieschen, Kartoffeln und Speck,*
Quarksauce

Dessert:

- Weisses Schokoladenparfait mit Beerengarnitur*

Apérowein:

St. Saphorin, LA DONJANNAZ, 2018

Wein rot:

Ideal zum Fisch für Liebhaber von Rotwein:
Syrah du Valais, URBAN GERMANIER, 2015

Auf gutes Gelingen und en Guete!

Gruppe B:

Peter Lüthi, Urs Zünti, René Mathys und Thomas Blum

Bärlauchpaste (Rezept: Chrüter-Oski)

100	g	Bärlauchblätter
10	g	Salz
1	dl	Olivenöl, Sonnenblumenöl oder Rapsöl

Die jungen, frischen und sauberen Blätter mit einem Messer fein schneiden und mit den übrigen Zutaten im Mixer kurz pürieren. (Vorsicht mit dem Salzen.)

In ein Glas einfüllen, verschliessen, kühl und dunkel lagern. (Bleibt so bis zu einem Jahr haltbar.)

Erdbeer-Spargelsalat



Mengen für 4 Portionen:

300	g	grüner Spargel
1	Stk.	reife Mango
120	g	Erdbeeren
4	Stk.	Mozzarella
100	g	Parmaschinken
		Olivenöl
		Aceto Balsamico
		Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Den Spargel rüsten und in Salzwasser kurz blanchieren. Die Mango schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Erdbeeren waschen und je nach Grösse vierteln oder halbieren. Alles zusammen mit dem Mozzarella und Parmaschinken auf einem Teller anrichten. Mit Olivenöl sowie Aceto Balsamico marinieren und mit Salz & Pfeffer leicht würzen.

Alternative: Der Spargel muss nicht unbedingt blanchiert sein. Er schmeckt sogar noch besser, wenn er roh mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl gewürzt und auf dem Grill gegart wird.

Italienisches Ostersüppchen: „Brodo pasquale“



„Brodo pasquale“ ist eine traditionelle, italienische Ostersuppe mit mediterraner Note, aromatischen Gewürzen und Parmesan.

Mengen für 4 Personen

8 dl	Rindsbouillon
3	Brotscheiben
2 EL	Olivenöl
2 Zweige	Majoran
1 Bund	glattblättrige Petersilie
4	grosse Eigelbe
1 EL	Zitronensaft
Pfeffer	
100 g	Parmesan

Zubereitung:

Rindsbouillon zum Kochen bringen und warmhalten. Brotscheiben in Streifen à ca. 3 cm schneiden. In Olivenöl goldbraun rösten und in Suppenteller legen. Majoran und Petersilie fein hacken.

Eigelbe mit Kräutern und Zitronensaft verquirlen. Eimischung unter stetigem Rühren mit dem Schwingbesen zur Bouillon mischen. Die Bouillon muss heiss sein, darf aber nicht kochen, da sonst das Ei gerinnt.

Mit Pfeffer würzen und mit frisch geriebenem Parmesan sofort servieren.

Seezunge mit Romanesco (oder Broccoli / Blumenkohl), Radieschen, Kartoffeln und Speck mit einer leichten Quarksauce



Mengen für 4 Personen

Quarksauce

250 g Halbfettquark
3 EL Dill grob geschnitten
½ EL Zitronensaft
½ EL Olivenöl
wenig Salz

Gemüse

600 g Frühkartoffeln
1 EL Olivenöl
400 g Romanesco
½ TL Salz
1 Bund Radiesli
etwas Dill zerzupft

Fisch

80 g Bratspeck
4 od. 8 Seezungenfilets (100 g pP)
½ TL Salz
etwas Pfeffer
1 Bio Zitrone

Quarksauce: Quark, Dill Zitronensaft und Öl verrühren, leicht salzen.

Gemüse: Kartoffeln offen im siedenden Salzwasser ca. 15 Min. weichkochen, abtropfen. Öl in der gleichen Pfanne erwärmen, Romanesco (in kleinen Röschen) begeben, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. dämpfen, Radiesli (geviertelt) begeben, ca. 5 Min mitdämpfen, salzen. Kartoffeln wieder begeben, heiss werden lassen, Dill darüberstreuen.

Fisch: Speck langsam knusprig braten, beiseitestellen. Fischfilets waschen, trocken, würzen, beidseitig je 1-2 Min. braten. Fisch mit Speck auf dem Gemüse anrichten, Zitronenschale darüber streuen. Mit der Quark- Sauce servieren.

Weisses Schokoladenparfait mit Beerengarnitur



Rezept Küchenmaschine Thermomix (für Cakeform 24 x 10 cm)

100 g Zucker 350 g weisse Schokolade plus 50 g zum Raspeln
6 dl Rahm 5 Eigelb 400 g Heidelbeeren

Mixen, Mischen, Erwärmen und idealerweise 1 Tag kaltstellen, gemäss Rezeptbuch „Mein Zaubertopf“ für die Thermomix-Maschine.