

CHRÜCHO

Menü vom 21. Mai 2019

Frühlingserwachen

Apéro

Scharfe Nachos mit Emmentaler überbackt

Vorspeise

Champagnercrème-Suppe mit Rauchlachs

Hauptgang

Lammracks mit Kräutersauce

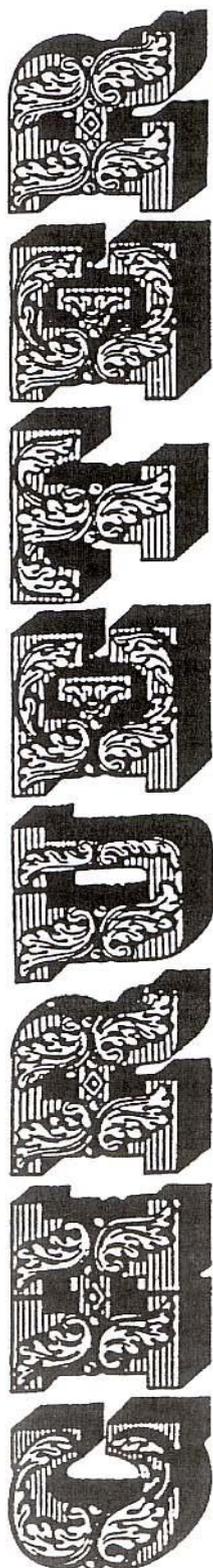
Dessert

Marinierte Erdbeeren mit Knusperflocken

Weisswein: «Murettes» 2018, (Chasselas) Gilliard, Sion

Rotwein: "Suadens" 2017, (Agl., Piedrirossa, Sciascinoso) Nativ, Campagna

*Die Gruppe C wünscht einen gemütlichen Abend
André, Boris, Franz, Jürg*



Scharfe Nachos mit Emmentaler überbacken

(von «Foodby» WE LOVE FOOD)



Zutaten (für 4 Personen) als Vorspeise 4-6 Personen

Nachos

200 g	Tortilla-Chili-Chips
3 Stangen	Frühlingszwiebeln mit dem Grün, in Ringen
2-3 TL	Sambal Olek
100 g	Emmentaler, grob gerieben
wenig	Jalapeños

Guacamole

1	Avocado in Stücken
1 EL	Limettensaft
1 TL	Sambal Olek
1 Prise	Salz
wenig	Pfeffer
wenig	Paprika Edelsüss

Zubereitung

Nachos

- Tortilla-Chips auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, Zwiebelringe und Sambal-Olek darauf verteilen.
- Emmentaler darüberstreuen.
- Ca. 5 Min. in der oberen Hälfte des auf 220° vorgeheizten Ofens backen.

Guacamole

- Avocado mit einer Gabel zerdrücken
- Limettensaft und Sambal Olek begeben
- Würzen
- Zu den Nachos servieren.

Champagnercrème-Suppe mit Rauchlachs

(Campus, Grill Restaurant BAULÜÜT Kochrezept)



Zutaten (für 4 Personen)

15 g	gehackte Zwiebeln
30 g	Butter
35 g	Mehl
7 dl	Geflügelbouillon
1 dl	Vollrahm
2 dl	Champagner
	Salz + weisser Pfeffer aus der Mühle
70 g	Schlagrahm
3 TL	Butterwürfel, kalt
120 g	Rauchlachs in Würfeln

Zubereitung

1. Gehackte Zwiebeln in 30 g Butter andünsten
2. Zwiebeln mit dem Mehl bestäuben und leicht anschwitzen
3. Mit der Hälfte der Geflügelbouillon ablöschen und mit dem Schwingbesen gut verrühren
4. Die restliche Bouillon dazugeben und mit dem Stabmixer mischen.
5. Zuerst den Vollrahm, dann den Champagner dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken
6. Den Schlagrahm unter die Suppe mischen und alles mit dem Stabmixer aufschäumen.
7. Den Rauchlachs in Suppentellern anrichten und die heisse Suppe darüber giessen.

Lammrack mit Kräutersauce

(aus: Das Beste von Küsten und Weiden)



Zutaten	(für 4 Personen)
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Bund	glattblättrige Petersilie
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Schnittlauch
½ Bund	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
4	Salbeiblätter
2	Lammracks oder 12 – 16 Lammkoteletts
1	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ dl	Olivenöl
100 g	Butter
25 g	Pinienkerne
½ dl	Hühnerbouillon

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und möglichst fein hacken.
2. Alle Kräuter ebenfalls fein hacken.
3. Die Lammracks oder Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. In der Hälfte des Olivenöls braten (Lammracks: 6-8', Koteletts ca. 3'). Aus der Pfanne nehmen und warm stellen: Lammracks wickelt man dazu am besten in Alufolie, Koteletts im 70° heißen Ofen ungedeckt ruhen lassen.
4. Das restliche Öl sowie die Hälfte der Butter zum Bratensatz geben. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Pinienkerne darin 2-3' braten. Dann alle Kräuter, die Bouillon sowie die restliche Butter beifügen und einmal aufkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Lammracks in Koteletts aufschneiden. Das Fleisch in vorgewärmte Tellern anrichten und mit Sauce beträufeln.

Als Beilage eignet sich sehr gut schwarzer Venere-Reis

Marinierte Erdbeeren mit Knusperflocken

(aus: Annemarie Wildeisen KOCHEN)



Zutaten (für 4 Personen)

400 g	Erdbeeren
2 EL	Holunderblütensirup
5 g	Ingwer
50 g	Meringues
2 dl	Rahm
1 Päckchen	Bourbon-Vanillezucker
1 EL	Butter
1 EL	brauner Zucker
2 EL	feine Haferflocken

Zubereitung

1. Die Erdbeeren rüsten und in Würfel schneiden. In einer Schüssel mit dem Holundersirup mischen.
2. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Unter die Erdbeeren mischen.
3. Die Meringues von Hand mittelgrob zerbröseln.
4. Den Rahm steif schlagen, dabei nach und nach den Vanillezucker einrieseln lassen. Mit den Meringuebröseln locker unter die Erdbeeren mischen. Die Crème in Gläser oder Dessertschälchen verteilen.
5. In einer kleinen Pfanne die Butter mit dem Zucker schmelzen lassen. Die Haferflocken beifügen und bei mittlerer Hitze unter Rühre 1-2' braten, bis sie knusprig sind. Lauwarm oder ganz abkühlen lassen.
6. Unmittelbar vor dem servieren die Knusperflocken über die Erdbeercrème streuen.