

Menu

Montag, 26. März 2018

Bunte Gemüsesuppe

Gemischter Blattsalat mit Radiesli, Rüebli und Bärlauch

Lammgigot mit Oliven und Kapern Kartoffelgratin Lauchgemüse

Osterfladen

Tips :

- Die Gemüsesuppe kann mit verschiedenstem Gemüse je nach Saison zubereitet werden und eignet sich vorzüglich als leichtes Nachtessen
- der Kartoffelgratin kann als vegetarische Hauptmahlzeit mit Reibkäse angereichert werden. Wenn der Gratin zu Fleisch serviert wird, kann der Käse weggelassen werden.

Bunte Gemüsesuppe

für 4 Personen

1 EL Bratbutter oder Olivenöl	in einer Pfanne erwärmen
1 Zwiebel	schälen, klein schneiden, andünsten
2 Karotten	schälen
1 Pfälzerrüebli (gelb)	schälen
¼ Sellerie	schälen
¼ Wirz	waschen
½ Lauch	längs halbieren, gut waschen alles Gemüse in gleichmässig grosse Stücke schneiden, mitdünsten
1 Stück Ingwer	schälen, klein hacken, mitdünsten
1 Knoblauchzehe	schälen, fein hacken, mitdünsten
¼ - ½ rote Peperoncini nach Belieben	waschen, evtl. die Kernen entfernen fein hacken, mitdünsten
1 Lorbeerblatt	
1 Nelke	zugeben
Pfeffer und Salz	würzen
1 – ½ Liter Wasser	ablöschen
½ EL Gemüsebouillon	beifügen, die Suppe aufkochen und während ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse weichgekocht ist
wenig Zitronensaft etwas abgeriebene Zitronenschale	unter die Suppe rühren
nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken	
1 Bund Petersilie oder Schnittlauch	waschen, fein hacken über die angerichtete Suppe streuen

Gemischter Blattsalat mit Radiesli, Rübli und Bärlauch

Zutaten:

Pro Person 50 – 80 g verschiedene, gemischte Blattsalate
z.B. Nüssler, Rucola, Cikorino rosso, Löwenzahn, Kresse, Schnittsalat, Brüsseler, Salatspinat
dazu ein Bund Radieschen
1 – 2 Rübli
1 Bund Bärlauch

Vorbereiten:

- die Salate rüsten und gründlich unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen, eventuell schneiden
- Kresse nur kurz im Wasser schwenken
- Radieschen rüsten, waschen und in Scheibchen schneiden
- Rübli schälen und in feine Streifen hobeln
- Kräuter in feine Streifen schneiden

Sauce:

1 KL Senf
Salz
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Essig
(Kräuter-, Apfel- oder Weinessig)

alles zusammen in einer Schüssel gut verrühren

6 - 8 EL Olivenöl oder
Sonnenblumenöl

zugeben und sämig rühren

nach Belieben 1 Knoblauchzehe dazupressen
(wenn Bärlauch über den Salat gestreut wird, erübrigt sich die Zugaben von Knoblauch, da der Geschmack sonst zu stark wird)

Den Salat mit den Radieslischeibchen und Rüblistreifen in einer Schüssel mischen, die Sauce dazugeben, gut rühren, anrichten

Lammgigot mit Oliven und Kapern

Zutaten für ca. 8 Personen:

1 Lammgigot ohne Knochen
gebunden (ca. 1 kg)

Knoblauch in Stifte schneiden
1 – 2 Zweige frischer Rosmarin Rosmarinnadeln vom Stiel entfernen
mit einem spitzen, scharfen Messer rundherum
Löcher in das Gigot stechen und in jedes Loch
ein Büschelchen Rosmarinnadeln und einen
Knoblauchstift stecken

Mehl den Gigot leicht mit Mehl bestäuben

Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und den Gigot
rundherum anbraten

Salz, Pfeffer den Gigot würzen.
In eine Bratkasserole legen und im Backofen bei
ca. 180 Grad schmoren.

2,5 dl trockener Weisswein von Zeit zu Zeit den Gigot drehen und Weisswein
zugiessen

200 g schwarze Oliven ohne Stein hacken
1 EL Kapern abspülen
½ Zitrone, Saft zusammen mit den Oliven und den Kapern zum
Fleisch geben.

Gesamtbratzeit ca. 45 Minuten bis 1 Stunde

Vor dem Servieren das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Eventuell mit wenig Wasser den Fond in der Bratenform lösen, Sauce abschmecken,
eventuell Salz und Pfeffer und etwas Fleischbouillon zugeben, nochmals erhitzen.

Vom Gigot die Schnüre entfernen, in Scheiben schneiden, anrichten und mit der
Sauce übergiessen.

Ideal ist, den Gigot mit einem Kerntemperaturmesser bis 55 oder 65 Grad zu braten.

Kartoffelgratin

für 4 Personen

1 – 2 Knoblauchzehen	halbieren, Gratinform ausreiben
wenig Butter	Form einfetten
600 g Kartoffeln	schälen, in feine Scheiben schneiden oder hobeln, eine Lage in die Gratinform geben
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	über die erste Lage Kartoffeln streuen
Parmesan, Sbrinz	nach Belieben darüber streuen
oder Greyerzer	eine weitere Lage Kartoffelscheiben darüberlegen
	würzen wie oben
3 dl Milch	darübergießen, so dass die Kartoffeln bedeckt sind
2 dl Rahm	

Bei 180 – 200 Grad in der unteren Ofenhälfte ca. 45 – 60 Min. backen, evtl. weiter mit Rahm oder Milch übergießen

Lauchgemüse

für 4 Personen

500 – 600 g Lauch	rüsten, längs halbieren, gut waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden
1 Zwiebel	schälen, fein hacken
1 EL Bratbutter	in einer Pfanne erwärmen die Lauchstücke zugeben und unter Rühren andünsten
Pfeffer und Salz	würzen
1 dl Gemüsebouillon	ablöschen und ca. 15 – 20 Minuten weichkochen

Nach Belieben kann etwas Rahm zugefügt werden, etwas einkochen lassen.

Lauch hält sich relativ lang im Kühlschrank, ist schnell gerüstet und lässt sich vielfältig zubereiten. Lauchcrèmesuppe oder klassische Lauchgemüse sind die beliebtesten Varianten. Die Kombination von Käse oder Rahm mit Lauch können Sie in diversen Wähen-Rezepten oder Gratin-Variationen kosten.

Der feine, würzige Geschmack der grünen Winterstange eignet sich auch sehr gut für Saucen zu Spaghetti, Hörnli oder einer schmackhaften, vegetarischen Füllung von Ravioli. Rezepte mit Lauch sind Wintergerichte mit Pfiff.

Osterfladen

für ein Blech von 28 cm Durchmesser

Mürbeteig:

250 g Mehl

1 Prise Salz

125 g kalte Butter

in eine Schüssel geben

in Stücke schneiden, zum Mehl geben und zu einer krümeligen Masse verreiben

2 EL Zucker

1 Zitrone, abgeriebene Schale

untermischen, eine Mulde im Mehl bilden

1 Ei, verquirlt

1 – 2 EL Rahm

gut vermischen, in die Mulde geben, das Ganze zu einem glatten Teig zusammenfügen, **nicht kneten**

Den Teig auf wenig Mehl 2 – 3 mm dick auswallen, in ein mit Backpapier belegtes Blech legen und für ca. 30 Minuten kühl stellen

Füllung:

2 dl Vollrahm

2 dl Milch

100 g Sultaninen

zusammen aufkochen

3 EL Hartweizengriess

einrühren, auf der ausgeschalteten Herdplatte 15 Minuten quellen lassen. Auskühlen lassen, ab und zu rühren.

3 EL Zucker

3 Eigelb

½ Zitrone, abgeriebene Schale

100 g gemahlene Mandeln

unter die Füllung rühren

3 Eiweiss

1 Prise Salz

steif schlagen und sorgfältig unter die Füllung ziehen

Die Füllung auf dem Teigboden verteilen.

Backen:

Im unteren Teil des auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen, auskühlen lassen.

Den Osterfladen mit Puderzucker bestäuben, nach Bedarf mit Zuckereili dekorieren.