

Menu
Montag, 23. April 2018

Kartoffel-Kohlrabisuppe mit Kräutern

Fenchel-Apfelsalat mit gerösteten Baumnüssen
Grüner Blattsalat

Fischfilets nach Müllerinnen Art
auf grünem Spargelrisotto
Karotten

Îles flottantes auf Schokoladecrème

Tips :

- Die Suppe kann sehr gut mit Karotten anstelle von Kohlräbli zubereitet werden.
- für die Fischfilets nach Müllerinnen-Art können Forellen- oder Eglifilets verwendet werden, je nach Angebot im Laden
- Die Crème kann statt als Schokoladecrème als Vanillecrème zubereitet werden. Sie lässt sich 1 – 2 Tage im Voraus zubereiten und wird zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt. Die Îles flottantes erst vor dem Servieren zubereiten.

Kartoffel-Kohlrabisuppe mit Kräutern

für 4 Personen

400 g festkochende Kartoffeln

150 g Kohlrabi

beides schälen und in kleine Würfel schneiden

1 EL Olivenöl

ca. 8 dl Gemüsebrühe

zusammen mit den Gemüsegewürfen aufkochen
bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen

1 dl Rahm

2 – 3 EL gehackte, glatte Petersilie

fein geschnittener Schnittlauch

fein gehackter Majoran

zufügen, nochmals erwärmen

Salz, Pfeffer

würzen

Limonenöl nach Belieben

abschmecken

Gemischter Blattsalat

Ca. 50 g Blattsalate pro Person:

nach Belieben – Endivien, Cicorino rosso, Nüsslersalat, Frisée, Kopfsalat, Eichblatt rot und grün, etc.

Italienische Salatsauce

wenig Salz, evtl. Kräutersalz

Pfeffer aus der Mühle

nach Belieben 1 Knoblauchzehe gepresst

wenig abgeriebene Zitronenschale in eine kleine Schüssel geben

2 – 3 EL Rotweinessig oder

Aceto balsamico bianco

zugeben und rühren bis sich das Salz aufgelöst hat

4 – 5 EL Olivenöl

zugeben, sämig rühren

Fenchel-Apfelsalat mit gerösteten Baumnüssen auf grünem Salat

Für 4 Personen

Salatsauce:

3 EL weisser Balsamico-Essig

Salz

Pfeffer

wenig Paprikapulver

2 EL Rapsöl

4 EL Rahm

alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen

Salat:

400 g Fenchel

waschen und rüsten, direkt in die Sauce hobeln

2–3 Äpfel, ca. 300 g

halbieren, Kerngehäuse, Stiel und Fliege ausschneiden, direkt in die Sauce hobeln
marinieren lassen

2–3 EL Baumnüsse

grob hacken und in einer Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten, auskühlen lassen

Salat auf Tellern neben dem grünen Salat anrichten, mit den gerösteten Nüssen bestreuen

1 Bund Schnittlauch

fein schneiden, darüber streuen

Gebratene Fischfilets Müllerinnen Art

für 4 Personen

4 bis 8 Fischfilets (Forellen, Egli)
wenig Zitronensaft

die Fischfilets damit beträufeln

Salz, Pfeffer

würzen

etwas Mehl in einem Suppenteller

die Fischfilets darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen

3 EL Bratbutter

in einer Bratpfanne erhitzen, die Fischfilets portionenweise mit der Hautseite nach oben ca. 1 Minuten braten, Filets wenden, ca. 2 Minuten fertig braten. Fischfilets herausnehmen, kurz im auf 60 ° C vorgeheizten Ofen warm stellen, die restlichen Fischfilets gleich zubereiten.

Vor dem Servieren:

75 g Butter

in einer Pfanne unter häufigem Rühren warm werden lassen bis sie schäumt und nussig riecht.

½ Bund Petersilie

waschen, trockenschütteln und fein schneiden über die Fischfilets streuen

Zitronenschnitze

dazu servieren

Rüeblistäbli

für 4 Personen

1 Bund Frühlingszwiebeln
400 g Rüebli

waschen, putzen, in dünne Ringe schneiden schälen und in fingerdicke Stäbchen schneiden

1 EL Sonnenblumenöl
oder Butter

in der Pfanne heiss werden lassen, die Frühlingszwiebeln andünsten, Rüebli zugeben mitdünsten

Pfeffer aus der Mühle
Salz

würzen

Die Rüebli zugedeckt, auf kleinem Feuer, ohne Zugabe von Wasser knackig dünsten. Ab und zu rühren, damit sie nicht anbrennen.

½ Bund Petersilie
ein Spritzer Zitronensaft
etwas abgeriebene Zitronenschale

fein hacken, daruntermischen
abschmecken
unterrühren

Grüner Spargelrisotto

für 8 Personen als Beilage, für 4 Personen als Hauptgericht

- | | |
|---------------------|---|
| 1 kg grüne Spargeln | waschen, unteres Ende schälen, die Spitzen ca. 5 cm lang abschneiden, beiseite legen die restlichen Spargeln in ca. 1 cm grosse Stückchen schneiden |
| 1 l Hühnerbrühe | aufkochen, die Spargelstückchen darin weichkochen
pürieren, als Fond für den Risotto warm stellen |

in einer separaten Pfanne Salzwasser aufkochen, die Spargelspitzen darin knackig gar kochen, herausnehmen, warm stellen

Risotto:

- | | |
|--|-----------------------------|
| 80 g Butter | in einer Pfanne erwärmen |
| 1 kleine Zwiebel, fein gehackt | andünsten |
| 300 g Risottoreis
(Carnaroli, Arborio oder Vialone) | zufügen, glasig dünsten |
| 1 – 2 dl Weisswein | ablöschen, einkochen lassen |

mit dem Spargelfond den Risotto unter ständigem Rühren knackig gar kochen

- | | |
|---|-------------|
| etwas Muskatnuss und
frisch gemahlenem Pfeffer | abschmecken |
|---|-------------|

- | | |
|---------------------------------|---|
| 80 g frisch geriebener Parmesan | die Hälfte des Parmesan unterrühren
den restlichen Käse in einem Schüsselchen
auf den Tisch bringen |
|---------------------------------|---|

Den Risotto anrichten und die bereitgestellten Spargelspitzen darüber dekorieren, nach Belieben mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Îles flottantes auf Schokoladecrème

für 4 Personen

Schokoladecrème:

4 dl Milch	in eine Pfanne geben
1 TL Maizena	gut in die Milch einrühren
1 dl Rahm	zufügen, unter ständigem Rühren
100 g dunkle Schokolade	zum Kochen bringen

in einer Schüssel

1 Eigelb

1 Ei

2 EL Zucker

1 P. Vanillezucker

mit einem Schwingbesen gut verrühren

Die Milch unter ständigem Rühren ganz langsam in die Eimischung geben, das Ganze zurück in die Pfanne giessen und unter Rühren bis vors Kochen bringen.

Die Crème durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, mit Klarsichtfolie zudecken (direkt auf die Crème legen) und auskühlen lassen.

Îles flottantes:

1 Eiweiss

1 Prise Salz

kurz vor dem Servieren steif schlagen

25g Zucker

unter Rühren einrieseln lassen, weiterschlagen bis die Masse glänzt.

½ Bio Orange

gut waschen, Schale fein reiben, unter die Masse mischen.

In einer weiten Pfanne 2 – 3 Liter Wasser aufkochen.

Aus der Eischneemasse mit 2 Esslöffeln „Inseln“ (französisch Îles) formen, portionenweise ins knapp siedende Wasser geben, 3 – 4 Minuten pochieren, dabei einmal wenden, herausnehmen, abtropfen lassen.

Orangenzesten

von der Orangenschale feine lange Streifen mit Zestensneider schneiden

Schokoladencreme in Gläser verteilen, Îles flottantes daraufgeben, mit Orangenzesten garnieren und sofort servieren.