

Menu

Montag, 7. Mai 2018

Grüne Spargelcrèmesuppe

Gemischter Frühlingsalat mit gerösteten Nüssen

Hackbraten Ofenkartoffeln Rüebli-Kohlräbligemüse mit Frühlingszwiebeln

Götterspeise mit Rhabarber

Tips:

- Spargeln rüsten: Holzig-faserige Anschnitte wegschneiden. Grüne Spargeln nur im unteren Drittel, weisse unterhalb des Köpfchens von oben nach unten schälen
- anstelle von grünen können für die Suppe auch weisse Spargeln verwendet werden.
- Der Hackbraten kann gut auch in einer Cake- oder Aluform gebraten werden
- anstelle von Ofenkartoffeln können zum Hackbraten Teigwaren serviert werden
- Ab Anfang Juli sollte Rhabarber nicht mehr geerntet werden, da sich der Oxalgehalt mit zunehmender Reife erhöht. Der frühe Erntestopp gibt der Pflanze auch genügend Zeit zur Regeneration.
- für die Götterspeise können den ausgekühlten Rhabarbern ein paar Erdbeeren beigefügt werden

Grüne Spargelcrèmesuppe

für 4 Personen

500 g grüne Spargeln

im unteren Drittel schälen,
die Spitzen ca. 5 cm lang abschneiden, bei-
seite stellen
Rest in kleine Stücke schneiden

Sud:

5 dl kochendes Wasser
Salz, Gemüsebouillon

Spargelstücke begeben, 5 – 10 Min.
weichkochen, Spargelstücke mit 2 dl Sud
pürieren, evtl. durch ein Sieb zurück in die
Pfanne streichen, restlichen Sud begeben,
aufkochen

einen Spritzer Zitronensaft
etwas abgeriebene Zitronenschale
eine Prise Zucker
Pfeffer
Salz

der Reihe nach zugeben, nochmals aufkochen

1 – 2 dl Rahm, steif geschlagen

vorsichtig unter die Suppe ziehen nochmals
erwärmen

Die Spargelspitzen in der Zwischenzeit in Salzwasser knapp al dente garen (ca. 10
Minuten, nur ziehen lassen, nicht kochen)

Die Suppe in Teller oder Schüsselchen anrichten, die Spargelspitzen auf die Suppe
verteilen, sofort servieren

einige Kerbelblättchen

als Dekoration darüber streuen

Gemischter Frühlingsalat mit gerösteten Nüssen

Pro Person 50 – 80 g gemischter Blattsalat (Kopfsalat, Lollo rosso und grün, Eichblattsalat, Kresse, junger Spinat, Löwenzahn, Schnittsalat, Nüsslisalat etc.)

Radiesli in feine Scheiben geschnitten

Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten

Sprossen nach Belieben

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

Salatsauce:

Salz und Pfeffer

etwas Senf

1 Prise Paprika

2 – 3 EL Essig

4 – 5 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gepresst
oder sehr fein geschnitten

alle Zutaten gut vermischen

Schnittlauch, fein geschnitten

darüber streuen

2–3 EL Nüsse gemischt
(Haselnüsse, Mandeln etc.)

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

Den Salat auf Tellern anrichten, mit der Salatsauce beträufeln und mit den gerösteten Nüssen bestreuen

1 Bund Schnittlauch

fein schneiden, darüber streuen

Hackbraten

für ca. 6 Personen

80 g Brot, ohne Rinde	in warmem Wasser zugedeckt einweichen, dann gut ausdrücken und fein hacken
1 Zwiebel, fein gehackt 1 Bund Petersilie, fein gehackt ½ - 1 rote Peperoncini, fein gehackt (nach Belieben)	in einer Bratpfanne mit wenig Öl dünsten das vorbereitete Brot beigeben und mitdämpfen unter fortwährendem Wenden, bis die Masse wie ein Kloss zusammenhängt ohne krustig zu werden
500 g Rindfleisch, fein gehackt 200 g Schweinefleisch, fein gehackt 120 - 150 g Kalbsbrät	Die 3 Fleischsorten und den Brotkloss in eine Schüssel geben
20 g Mehl 1 Ei ½ EL Salz 1 Prise Curry Pfeffer und Muskatnuss wenig Paprikapulver	zum Fleisch geben, gut vermischen und von Hand ca. 10 Minuten gut kneten. Die Masse soll zuletzt zusammenhängend und kräftig gewürzt sein
1 Schweins- oder Kalbsnetz dünn	das Netz in schwach lauwarmes Wasser legen ausdrücken und auf dem Fleischbrett auslegen die Fleischmasse auf das Netz geben, mit nassen Händen länglich formen und mit dem Netz locker umwickeln
3 – 4 EL Sonnenblumenöl	in einer kleinen Pfanne erhitzen Den Netzbraten mit wenig heissem Fett über- gossen, in eine Gratinform legen, bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 45 – 50 Min. braten. Ab und zu mit etwas warmem Öl bestreichen Den Braten herausnehmen, kurz stehen lassen vor dem Tranchieren, vom Fond das Fett etwas abgessen
Sauce: 20 g Mehl 5 dl Bouillon 2 – 3 EL Weisswein	in einer Pfanne braun rösten ablöschen zugeben, ca. 10 Minuten einkochen lassen durch ein Sieb zum Fond in das Bratgefäß geben, den Fond lösen, nach Belieben mit etwas Wasser verdünnen. Zurück in die Pfanne geben. Nochmals aufkochen. Mit Fleischbouillon, Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben ein kleines Stück schwarze Schokolade zugeben, gut verrühren.

Rüebli-Kohlräbligemüse mit Frühlingszwiebeln

für 4 Personen

1 EL Bratbutter	erhitzen
2 – 3 Frühlingszwiebeln	waschen, in feine Rädchen schneiden andünsten
200 - 300 g Rüebli 200 – 300 g Kohlräbli	beide Gemüse schälen in gleichmässig grosse Stücke schneiden, mitdünsten
Pfeffer aus der Mühle Meersalz	würzen

Deckel auf die Pfanne legen und das Gemüse bei kleiner Hitze knackig garen, ab und zu rühren und kontrollieren, dass sie nicht braun werden.

ein Spritzer Zitronensaft etwas abgeriebene Zitronenschale	unterrühren beigeben
frischer Majoran	Blättchen abzupfen, beigeben, rühren

Ofen-Kartoffeln

für 4 – 6 Personen

1 kg Kartoffeln	waschen, schälen, quer halbieren oder vierteln oder in Schnitze oder Scheiben schneiden auf ein mit Öl bestrichenes Blech legen
2 EL Öl	die Kartoffeln mit Öl bepinseln
Rosmarinzweiglein	über die Kartoffeln verteilen

Backen:

ca. 30 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Backofens.

Salz	erst in den letzten 10 Minuten oder nach dem Backen mit Salz bestreuen
------	---

Götterspeise mit Rhabarberkompott

für 6 Personen

Rhabarberkompott:

400 g Rhabarber

rüsten (die feine Haut abziehen und Stängelansatz abschneiden), in kleine Stücke schneiden, in eine Pfanne geben

5 EL Zucker

1 Prise Kardamom

1 Prise Salz

1 TL Zitronensaft

wenig abgeriebene Zitronenschale

begeben, zugedeckt aufkochen, 10 – 15 Minuten zu einem Kompott kochen, abkühlen lassen

Vanillecrème:

5 dl Milch

1 EL Maizena

4 EL Zucker

2 Eier

1 Prise Salz

1 Prise Kardamom

in eine Pfanne geben und mit dem Schwingbesen gut verrühren

1 Vanillestängel

längs aufschneiden, die Samen herauskratzen und zusammen mit dem Stängel beifügen.

Unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen bei mittlerer Hitze bis kurz vor Kochen bringen.

Die Crème durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, abkühlen lassen

10 bis 16 Löffelbiscuits
(ca. 150 g)

stehend in hohe Gläser verteilen, lagenweise den Rhabarberkompott und Vanillecrème einschichten. Die Götterspeise nach Belieben zugedeckt eine bis zwei Stunden kühl stellen oder frisch servieren.

Statt die Götterspeise in Gläser, können Löffelbiscuits, Kompott und Vanillecrème in eine Schüssel von 1,5 L Inhalt geschichtet werden