

**Menu**  
**Montag, 9. April 2018**

**Frühlingskräutersuppe mit Croûtons**

\*\*\*

**Gemischter Blattsalat  
mit pikanten Pouletstreifen**

\*\*\*

**Pilzragout Stroganoff  
Bärlauchspätzli**

\*\*\*

**Zitronenkuchen**

**Tips :**

- Die Frühlingskräutersuppe mit der Vitalkraft der wilden Kräutern ist ideal gegen Frühlingsmüdigkeit, regt den Stoffwechsel an und entschlackt.
- Die Bärlauchspätzli können sehr gut auch als Gratin mit Käse überbacken als vegetarische Mahlzeit serviert werden oder als Beilage zu Fleisch in Sauce.

## Frühlings-Kräutersuppe mit Croûtons

### Zutaten für 4 Personen (Vorspeise)

1 – 2 EL Olivenöl	in einer Pfanne erwärmen
2 – 3 Frühlingszwiebeln 1 Knoblauchzehe	waschen, in Ringe schneiden, zugeben schälen, fein hacken, zugeben andünsten
ca. 200 g Frühlingskräuter*	mit Handschuhen waschen, grob hacken, zugeben und mitdünsten
Pfeffer, Muskat, frisch gerieben	würzen
Salz	würzen
6 – 8 dl Gemüsebouillon	ablöschen, aufkochen und ca. 10 – 15 Min. köcheln lassen Die Suppe pürieren
½ Zitrone, Saft und Schale	zugeben
½ - 1 dl Rahm	zugeben und mit dem Pürierstab nochmals gut mixen, in Suppenteller anrichten

mit einem Tupfer geschlagenen Rahm garnieren

½ Bund Peterli  
1 – 2 Blätter Bärlauch  
Liebstöckel (Maggikraut)                      fein schneiden, über die Suppe streuen

Croûtons darüber streuen

Gänseblümchen oder Löwenzahnblüten als Dekoration darauf legen

### **Croûtons**

Brot in kleine Würfel schneiden  
Butter in einer Bratpfanne schmelzen  
Knoblauchzehen schälen, halbieren, in der Butter anziehen lassen  
Brotwürfel in der Knoblauchbutter rösten

\*Brennnesseln, Löwenzahn, Beinwellblätter, Kerbelblätter, Meerkohl, Spinat etc.

## **Pikante Pouletstreifen auf Frühlings-Blattsalat**

für 4 Personen

2 - 4 Pouletbrüstchen à ca. 150 g in Streifen schneiden

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 rote Peperoncini in sehr dünne Streifen schneiden

2 EL Olivenöl

in einer Bratpfanne stark erhitzen  
die Pouletstreifen zusammen mit dem Knoblauch  
und den Peperoncinistreifen unter ständigem  
Rühren während 5 – 7 Minuten braten bis das  
Fleisch zart und gar ist

Salz und Pfeffer würzen

etwas auskühlen lassen, die Pouletstreifen auf den Salat anrichten

## **Frühlings-Blattsalat mit frischen Kräutern**

### **Zutaten:**

Pro Person 50 – 80 g verschiedene, gemischte Blattsalate

z.B. Nüssler, Rucola, Cikorino rosso, Löwenzahn, Kresse, Schnittsalat, Brüsseler,  
Salatspinat

ein Bund Radieschen

Frische Wiesenkräuter wie Löwenzahn, Sauerampfer, Beinwell, Bärlauch

1 Bund Schnittlauch

### **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
- Kräuter in feine Streifen schneiden
- Schnittlauch fein schneiden

### **Sauce:**

1 KL Senf

Salz

Pfeffer aus der Mühle

4 EL Essig alles zusammen in einer Schüssel gut verrühren  
(Kräuter-, Apfel- oder Weinessig)

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)

## **Pilzragout Stroganoff**

für 4 Personen

250 g braune Champignons

150 g Shiitake Pilze

200 g Austernpilze

die Pilze putzen und vierteln  
bei den Shiitakepilzen die zähen Stiele  
entfernen

2 kleinere rote Peperoni

waschen, entkernen und in Streifen schneiden

2 Essiggurken

in Streifen schneiden

1 kleine Zwiebel

fein gehackt

Erdnussöl oder Bratbutter

erhitzen und die Pilze darin kräftig anbraten  
Peperoni, Essiggurken und Zwiebeln beifügen  
und mitdünsten

etwas Mehl

darüber stäuben

1 Prise Salz

2 TL Paprika edelsüss

1 Messerspitzen Chilipulver

würzen

1 ½ dl feiner Rotwein

ablöschen  
die Flüssigkeit etwas einkochen lassen  
nach Belieben damit abschmecken

Gemüsebouillon

2 dl Vollrahm

dazugeben und bis zur gewünschten  
Konsistenz einkochen

Mit einem Löffel Sauerrahm garnieren

## **Bärlauchspätzli**

für 6 Personen

80 g Bärlauchblätter	gründlich waschen und grob hacken
1 dl Milch	zusammen mit dem Bärlauch in ein Pürierglas oder einen Krug geben, pürieren
4 Eier	
1 – 1 ½ dl Wasser	verquirlen, zu der Bärlauchmischung geben
450 g Mehl oder Knöpfliemehl	
1 ½ TL Salz	mischen, in eine Schüssel geben, eine Mulde formen, die Flüssigkeit in die Mulde giessen und verrühren. Den Teig klopfen bis er Blasen wirft und glatt ist. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen

### **Spätzli:**

In einer grossen Pfanne Wasser aufkochen, salzen.

Den Teig portionenweise auf ein mit Wasser ab gespültes Brett geben. Mit dem Teighörnchen oder dem Messerrücken feine Streifen direkt ins siedende Wasser schneiden. Ziehen lassen, bis die Spätzli an der Oberfläche schwimmen. Mit der Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und in eine zweite, vorgewärmte Platte geben. Zudecken und im auf 80 Grad vorgeheizten Ofen warm stellen. Die Spätzli nach Belieben in der Butter leicht anbraten.

## Zitronenkuchen

für eine Springform ca. 28 cm Durchmesser

Eine Springform mit Backpapier belegen und den Rand mit Butter einfetten

150 g Butter in einer Pfanne schmelzen, auskühlen lassen

100 g weisse Schokolade an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben

200 g geschälte, gemahlene Mandeln

100 g Zucker

3 EL Mehl

3 Bio Zitronen abgeriebene Schale (Saft separat aufbewahren)

1 ½ TL Backpulver

wenig gemahlener Kardamom

eine Prise Salz alles zusammen in einer Schüssel gut mischen

5 Eier

100 g Zucker in einer Schüssel mit dem Handmixer mindestens 5 Minuten lang mixen bis die Masse dick schaumig geworden ist

Die geschmolzene Butter und die Eimasse abwechslungsweise sorgfältig mit der Schokolade-Mandelmischung mischen – unterziehen

4 EL Zitronensaft unter die Masse mischen

Die Masse in die Springform giessen

### **Backen:**

im vorgeheizten Backofen in der unteren Hälfte bei 180 Grad 25 Minuten backen  
Nach dieser Zeit mit einem Holzspiessli oder Zahnstocher an vielen Stellen in den Kuchen stechen, den ganzen restlichen Zitronensaft über den Kuchen giessen.

Die Springform mit einer Alufolie zudecken.

Während 25 Minuten den Kuchen weiterbacken.

In der Form auskühlen lassen, sorgfältig aus der Form lösen und wenn er vollständig ausgekühlt, ist zugedeckt in den Kühlschrank aufbewahren.

Der Kuchen schmeckt am besten nach 2 – 4 Tagen