

Menu **Montag, 4. Juni 2018**

Blumenkohl-Minzesuppe

Mediterraner Spargelsalat

Fischröllchen mit Basilikum

Roter Camargue-Reis

Frühlingsgemüse

Holunder-Sabayon mit marinierten Erdbeeren

Tips:

- Wenn der Salat mit weissen Spargeln zubereitet wird, diese erst ca. 10 Min. in leicht gesalzenem Wasser knackig garen lassen, gut abtropfen und auskühlen lassen und erst dann im Olivenöl braten.
- Anstelle von rotem Camargue-Reis kann Vollreis oder Wildreis verwendet werden.
- für das Gemüse kann je nach Saison verschiedenstes Gemüse auf diese Weise zubereitet werden

Blumenkohl-Minzesuppe

für 4 Personen

- | | |
|--------------------------|--|
| 2 EL Bratbutter | in einer Pfanne schmelzen |
| 2 Schalotten | schälen, in feine Würfel schneiden, glasig dünsten |
| 1 Blumenkohl (ca. 750 g) | putzen, waschen und in kleine Röschen teilen
zu den Schalotten geben, kurz mitdünsten |

$\frac{3}{4}$ l kräftige, heisse Gemüsebrühe
aufgiessen und alles ca. 15 Minuten bei
mittlerer Hitze köcheln lassen

Etwa 1 Schaumkelle voll Blumenkohlröschen aus der Suppe nehmen, den übrigen
Blumenkohl samt der Brühe mit dem Stabmixer pürieren.

Salz, Pfeffer

1 – 2 EL Zitronensaft würzen

150 g Crème fraîche einrühren, Suppe aufkochen und weitere
2 – 3 Minuten köcheln lassen

Die restlichen Blumenkohlröschen in der Suppe erhitzen

3 Stängel Pfefferminze abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von
den Stängeln zupfen. Drei Viertel der Minzenblätter
in feine Streifen schneiden.
Zusammen mit den ganzen Blättern auf die Suppe
streuen und diese sofort servieren

Mediterraner Spargelsalat

für 4 – 6 Personen als Vorspeise

500 g grüne Spargeln	den untersten, harten Teil der Spargeln abschneiden, weiteres Schälen erübrigt sich bei guter Qualität. Die Spargeln schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.
150 g Champignons	putzen und in Scheiben schneiden
1 Knoblauchzehe	schälen und fein hacken
2 Frühlingszwiebeln	waschen, rüsten und mitsamt dem Grün in feine Ringe schneiden
2 EL Olivenöl Salz	in einer Bratpfanne oder einem Wok das Öl erhitzen Die Spargeln beifügen, leicht salzen und unter häufigem Wenden ca. 5 Minuten braten. Champignons, Frühlingszwiebeln und Knoblauch beifügen und mitbraten. Alles in eine grosse Schüssel geben.
2 Tomaten	waagrecht halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden, zu den Spargeln geben
100 g schwarze Oliven	entsteinen und je nach Grösse halberen oder vierteln beifügen

Vinaigrette

1 dl Weissweinessig	
2 Teelöffel Dijon-Senf	
¼ Teelöffel Paprika edelsüss	
1 Prise Cayennepfeffer	
1/2 Teelöffel Salz	
¼ Teelöffel Zucker	
1.5 dl Olivenöl	alle Zutaten mit einem Schwingbesen zu einer Sauce gut verrühren und diese über die noch warmen Spargeln geben. Alles sorgfältig mischen und vor dem Servieren mindestens 15 Minuten ziehen lassen
1 Ei, hart gekocht	schälen und grob hacken und ganz zum Schluss unter den Salat mischen mischen. Den Salat auf Teller anrichten
1 Bund Schnittlauch	fein schneiden, über den angerichteten Salat streuen

Rezept nach Marianne Wildeisen

Fischröllchen mit Basilikum

für 4 Personen

400 – 500 g Fischfilets
(Lachs, Seezunge,
Scholle, Rotbarsch)

Fischfilets trockentupfen, längs in 5 cm breite
Streifen schneiden

Pfeffer Salz
1 Saft einer Zitrone

die Fischfilets würzen
darüber träufeln

1 Bund Basilikum

wenn nötig waschen, Blätter abzupfen, je 1 Blatt
auf einen Filetstreifen legen, aufrollen, mit einem
Zahnstocher fixieren.

Tip:

die Hälfte der Fischfilets auf einer Seite mit Paprikapulver bestreuen, die andere
Hälfte mit Kurkuma. Beim Aufrollen kommt die Gewürzseite mit dem Basilikum nach
innen. Nach dem Garen sehen die verschiedenen Farben sehr anregend aus

Die Fischröllchen ungefähr auf einem leicht eingefetteten Dämpfkörbchen
ca. 10 Minuten im Dampf garen

Wenn kein solches vorhanden ist:

2 Schalotten ganz fein schneiden,
in einer Pfanne 2 – 3 EL heisses Wasser
und

2 – 3 EL Weisswein mit den Schalotten aufkochen, die Fischröllchen hineinsetzen und
knapp unter dem Siedepunkt bei schwacher Hitze zugedeckt garen.

Beim Kauf darauf achten, dass Sie möglichst dünne Scheiben Fisch bekommen, dann
lassen sich die Röllchen besser formen

Wenn Sie statt frischem Basilikum ein Kräutersalz verwenden, werden die Filets nicht
zusätzlich gesalzen sondern nur dünn mit dem Kräutersalz bestreut.

Dieses Gericht ist sehr leicht und bekömmlich, denn es wird gänzlich ohne Fett
zubereitet.

Roter Camargue-Reis

für 4 Personen

180 – 200 g roter Camargue Reis in einem Messbecher abwägen, mit warmem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen

Mit der dreifachen Menge Wasser und ½ TL Salz aufkochen und auf kleiner Stufe unter gelegentlichem Rühren 40 – 50 Minuten köcheln lassen.

Gedünstetes Frühlingsgemüse

für 4 - 6 Personen

Gemüse vorbereiten:

1 Fenchel waschen, rüsten, in dünne Spalten schneiden, das Fenchelgrün etwas zerkleinern

1 Bund Frühlingsrüebli Kraut und Spitze abschneiden, gut waschen, mit einer Gemüsebürste gut abbürsten, dicke Rüebli längs halbieren oder schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden

1 Kohlrabi mit Kraut ca. 300 g schälen, halbieren, in Scheiben schneiden

1 Zucchini waschen, längs halbieren, in Scheiben schneiden

1 Broccoli waschen, in Röschen teilen

Zubereiten:

1 EL Bratbutter in einer Pfanne erwärmen

1 Bund Frühlingszwiebeln waschen, putzen, grüner Teil in Ringe schneiden
Zwiebel halbieren, in Streifen schneiden
in der Bratbutter andünsten
Das vorbereitete Gemüse zugeben und mitdünsten

Pfeffer und Salz würzen

1 Spritzer Zitronensaft zugeben, Pfanne zudecken und auf kleinem Feuer das Gemüse unter häufigem Rühren knackig garen (ca. 10 bis 15 Minuten)

2 EL Petersilie gehackt darüber streuen

Junge Kohlrabiblätter können mitgekocht werden.

Holunder-Sabayon mit marinierten Erdbeeren

für 6 Personen

Marinierte Erdbeeren:

1 EL Zucker

1 EL Zitronensaft

wenig abgeriebene Zitronenschale

wenig Pfeffer

1 Zweig Zitronenthymian alle Zutaten mischen

750 g Erdbeeren

rüsten, halbieren oder vierteln, ein paar Erdbeeren zur Seite stellen, den Rest sorgfältig unter die Marinade mischen, zugedeckt 1 Stunde marinieren

Holunder-Sabayon

2 EL Wasser

2 EL Holunderblüten-Sirup

2 Eigelb

2 EL Puderzucker

1 Prise Salz

in einer Chromstahlschüssel verrühren
in ein heisses Wasserbad stellen, unter ständigem Rühren zu einer dicklichen Crème aufschlagen.
Sofort in eiskaltes Wasser stellen und weiter-schlagen bis die Crème ausgekühlt ist.

½ dl Vollrahm

steif schlagen, unter die Sabayon ziehen

Den Zitronenthymianzweig aus den Erdbeeren entfernen.

Erdbeeren und Sabayon in Schüsselchen oder Gläser füllen, mit den beiseite gestellten Erdbeeren und ev. einem Zitronenthymianzweig garnieren