

Menu
Montag, 6. Mai 2019

Weisse Spargelcrèmesuppe

**Frühlingsalat mit Rübli- und
Kohlrabisalat**

Coq au vin bourguignon
Grüne Spargeln und Rüblistäbli
Reis

Rhabarbercrème

Tips:

- Für die Spargelcrèmesuppe können nach Belieben auch nicht mehr ganz «tauforsche» Spargeln verwendet werden. Ebenso eignen sich sogenannte Bruchspargeln oder Spargeln der Handelsklasse II. Hier lohnt es sich, auf Sonderaktionen zu achten.
- Kohlrabi- und Rüblistalat lassen sich ½ Tag im Voraus vorbereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.
- der Coq au vin kann gut auch mit Weisswein anstelle von Rotwein zubereitet werden

Weisse Spargelcrèmesuppe

für 4 – 6 Personen

500 g weisse Spargeln schälen und die Enden um gut 1/3 kürzen.
Diese Enden und die Schalen in eine Pfanne geben

7 dl Wasser
¾ TL Salz
1 TL Zucker
1 EL Butter zu den Spargelschalen geben. Alles aufkochen und auf kleinem Feuer zugedeckt etwa 15 Minuten leise kochen lassen. Dann durch ein Sieb in eine Schüssel giessen.

Von den Spargeln die Köpfe etwa 3 cm lang abschneiden und beiseite legen.
Die restlichen Spargelstangen in dünne Scheiben schneiden.

20 g Butter in der gleichen Pfanne erhitzen, die Spargelscheiben darin andünsten

30 g Mehl darübersieben und kurz mitdünsten.
Mit dem Sud ablöschen.

2 dl Gemüsebouillon beifügen
1 dl Noilly Prat dazugiessen und alles unter Rühren aufkochen, zugedeckt ca. 20 Minuten weichkochen

1,5 dl Rahm beifügen
Die Suppe möglichst fein pürieren. Nach Belieben durch ein feines Sieb giessen um allfällige Spargelfäden zu entfernen.

1 Prise Cayennepfeffer
Salz abschmecken

In der Zwischenzeit: die Spargelköpfe in etwas Bouillon ca. 7 – 10 Minuten knapp weich kochen.

Die Spargelköpfchen in vorgewärmte Suppenteller geben und die Crèmesuppe darübergiessen.

Nach Belieben mit Schnittlauchröllchen oder einigen Kresseblättchen garnieren.
Sofort servieren.

Frei nach dem Rezept von Annemarie Wildeisen

Frühlingsalat

für 6 Personen

Sauce:

250 g Crème fraîche

2 -3 EL Zitronensaft

½ Knoblauchzehe gepresst

3 EL Rapsöl

1 – 2 EL Nussöl

Pfeffer aus der Mühle

Salz

alle Zutaten gut verrühren

Etwas Sauce beiseite stellen für den grünen Salat

250 – 300 g Kohlrabi

rüsten, an der Julienne-Raffel fein reiben

250 – 300 g Rübli

schälen, an der Julienne –Raffel fein reiben

Kohlrabi und Rübli mit je der Hälfte der Sauce mischen, zugedeckt 30 – 60 Minuten ziehen lassen.

2 EL Haselnüsse

grob hacken und ohne Fett in einer Bratpfanne hellbraun rösten

Anrichten:

Kohlrabi- und Rübli Salat schichtweise auf Teller anrichten.

1 Bund Radiesli

waschen, Enden abschneiden, in feine Scheiben schneiden, darüber streuen

3 Handvoll Rucola

einige Blätter Eichblattsalat

waschen, trockenschleudern, rund um den Gemüsesalat garnieren

½ Bund Petersilie oder

Schnittlauch

waschen, fein schneiden

Mit den Haselnüssen und gehackter Petersilie oder Schnittlauch bestreuen

Coq au vin bourguignon

Für 4 Personen

4 Pouletschenkel	nach Belieben enthäuten, in Unter- und Oberschenkel schneiden
25 g Bratbutter	in einem Bratentopf oder einer Bratpfanne die Butter zerlassen
3 – 4 Frühlingszwiebeln	waschen, putzen, in Ringe schneiden, andünsten
100 g Bratspeck	würfeln, zugeben, mitbraten aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen

Die Pouletschenkel in dem verbleibenden Fett anbraten

1 EL Mehl	darüber stäuben
2 Schalotten	schälen, fein hacken, zugeben, mitbraten und alles ein paar Minuten schmoren lassen
½ l guter Rotwein 4 cl Cognac	dazugießen, flambieren
1 Lorbeerblatt 1 Thymianzweig 2 Petersilienstängel frisch geriebener Muskatnuss Salz frisch gemahlener Pfeffer	würzen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten schmoren lassen oder im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad schmoren lassen

In der Zwischenzeit:

25 g Butter	in einer Pfanne zerlassen
150 g Champignons	putzen, halbieren oder vierteln, in der Butter bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten

Die Pouletschenkel aus dem Brattopf nehmen, warm stellen, die Sauce durch ein Sieb in eine Pfanne gießen und mit den Champignons, dem Speck und den Zwiebeln nochmals erhitzen

Die Pouletschenkel anrichten und mit der Sauce übergießen

Reis

für 4 Personen

200 g Langkornreis
die doppelte Menge Wasser

in einem Messbecher abmessen
leicht salzen, aufkochen

Den Reis einstreuen und ohne Rühren 8 – 10 Minuten sanft garen bis das Wasseraufgenommen ist.

8 – 10 Minuten zugedeckt quellen lassen, rühren und servieren.

Nach Belieben können ein paar Butterflöcklein unter den Reis gerührt werden

Rüeblistäbli

für 4 Personen

400 g Rüebli

schälen und in fingerdicke Stäbchen schneiden

1 EL Sonnenblumenöl
oder Butter

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

Pfeffer aus der Mühle
Salz

würzen

Die Rüebli zugedeckt, auf kleinem Feuer, mit wenig Gemüsebouillon knackig garen.
Ab und zu rühren, damit sie nicht anbrennen.

½ Bund Petersilie
ein Spritzer Zitronensaft
etwas abgeriebene Zitronenschale

fein hacken, daruntermischen
abschmecken
unterrühren

Grüne Spargeln

für 4 Personen

800 g grüne Spargeln

Die Spargelenden um 1/3 kürzen. Je nach
Frische und Qualität wenn nötig den hinteren
Teil der Spargelstangen schälen.

In einer weiten Pfanne Salzwasser aufkochen, die Spargeln hineinlegen. Zugedeckt
etwa 8 Minuten bissfest garen, nicht kochen. Sofort servieren

Man kann die Spargeln auch in einem Steamer oder in einem Siebeinsatz im Dampf
garen.

Rhabarbercrème

für 4 Personen

Fruchtpurée:

600 – 800 g Rhabarber

4 – 5 EL Zucker

evtl. etwas Vanille

evtl. wenig Wasser

schälen und in kleine Stücke schneiden
in eine Chromstahlpfanne geben
unterrühren
längs aufschneiden, begeben
beifügen, unter gutem Rühren aufkochen,
zugedeckt weichkochen (ca. 10 Minuten)
erkalten lassen, nach Belieben pürieren
Etwas von den Rhabarberstücken beiseite
stellen für die Garnitur

Crème:

3 dl Milch

1 Prise Salz

1 EL Maizena

1 – 2 Eier

60 g Zucker

die kalte Milch mit dem Maizena gut
verrühren, Salz beifügen

dazurühren und unter ständigen Schwingen
zum Kochen bringen.
Durch ein Sieb in eine Schüssel geben,
mit einer Klarsichtfolie abdecken und erkalten
lassen

Das Fruchtpurée und die Crème vermischen

2 – 3 dl Rahm

steif schlagen, $\frac{3}{4}$ des Rahms unter die Frucht-
crème ziehen, anrichten, mit den beiseite
gestellten Rhabarberstücken und mit dem
restlichen Rahm garnieren