

Menu
Montag, 25. Februar 2019

Rucola-Orangensuppe mit Frühlingszwiebeln

Wintersalat mit Nussdressing

Schweineschnitzel an Pilzrahmsauce

Nudeln

Lauchgemüse

Apfelcrème mit Krokant

Tips :

- Lauch hält sich relativ lang im Kühlschrank, ist schnell gerüstet und lässt sich vielfältig zubereiten. Lauchcrèmesuppe oder klassische Lauchgemüse sind die beliebtesten Varianten. Die Kombination von Käse oder Rahm mit Lauch können Sie in diversen Wähen-Rezepten oder Gratin-Variationen kosten.
- Der feine, würzige Geschmack der grünen Winterstange eignet sich auch sehr gut für Saucen zu Spaghetti, Hörnli oder einer schmackhaften, vegetarischen Füllung von Ravioli. Rezepte mit Lauch sind Wintergerichte mit Pfiff.

Rucola-Orangensuppe mit Frühlingszwiebeln

für 4 Personen

200g Rucola	rüsten, waschen, trocken schleudern und fein hacken
200 g Frühlingszwiebeln	putzen, waschen und fein hacken
2 TL Butter	in einer Pfanne zerlassen, die Zwiebeln und den Rucola darin unter Rühren 2 – 3 Minuten dünsten
1 dl Weisswein 1 L Gemüsebrühe	ablöschen zugießen, aufkochen und bei schwacher Hitze 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer pürieren.
4 EL Rahm 120 g Joghurt	unterrühren
180 ml Orangensaft 100 ml Zitronensaft	zugeben
Salz, Cayennpfeffer	abschmecken Die Suppe warm halten, aber nicht mehr kochen
1 rote Chilischote	längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden
1 EL Öl 2 TL Butter	in einer Pfanne erhitzen, Chili zugeben und kurz andünsten
8 dünne Scheiben Baguettbrot	portionenweise in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.
Salz	die Brotscheiben mit Salz würzen

Die Suppe nach Belieben mit Rucolablättern und Orangenfilets garnieren.
Mit den Chilibrotten servieren.

Wintersalat mit Nussdressing

Für 4 Personen

2 Handvoll gemischter Saison-Blattsalat (z.B. Nüsslisalat, Zuckerhut), gerüstet, in mundgerechte Stücke geteilt

je 50 g Rot- und Weisskabis, fein gehobelt

1 Rüebli, ca. 100 g, gerüstet, in feine Scheiben geschnitten

Nussdressing:

1 EL Senf

2 EL Apfelessig

3 EL Rapsöl und 1 EL Nussöl

½ EL gemahlene Mandeln

Salz

Pfeffer aus der Mühle alle Zutaten gut verrühren

je 2 EL gehackte Haselnüsse und Pistazien, geröstet, ausgekühlt

Zubereitung:

Salat und Gemüse auf Teller verteilen.

Kurz vor dem Servieren Nussdressing über den Salat träufeln, mit den Nüssen bestreuen.

Schweinschnitzel an Rahmsauce

für 4 Personen

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 4 Schweineschnitzel vom Nierstück | abtupfen |
| ½ Zitrone, Saft | mit dem Saft beträufeln |
| wenig Mehl | die Plätzli damit bestäuben |
| Bratbutter | in einer Bratpfanne erhitzen
Die Plätzli beidseitig insgesamt 3 Minuten
anbraten, aus der Pfanne nehmen, auf eine
vorgewärmte Platte legen |
| Salz, Pfeffer, Paprika | würzen
im auf 80 Grad vorgewärmten Ofen warm stellen |
| 1 kleine Zwiebel | fein schneiden, in der gleichen Pfanne andünsten |
| 150 g Champignons | putzen und in Scheiben schneiden, dazugeben
mitdünsten |
| 1,5 dl Bouillon | |
| 1 dl Rahm | ablöschen und aufkochen. Zur gewünschten
Konsistenz einkochen |

Nach Bedarf eventuell wenig Maizena in etwas Wasser auflösen, beifügen, aufkochen, Konsistenz der Sauce überprüfen (d.h. nur wenig Maizena begeben, damit die Sauce nicht zu dick wird)

Salz, Pfeffer, Paprika würzen

Die Schnitzel nochmals kurz in der Sauce erhitzen, anrichten

Nach Belieben:

- | | |
|---------------------------|---|
| 1 Dose Pfirsiche halbiert | mitsamt der Flüssigkeit in einem feuerfesten
Geschirr im Ofen bei 80 Grad erwärmen |
| 1 dl Rahm | steif schlagen |

Je einen halben Pfirsich dazu auf den Teller geben, mit einem Löffel geschlagenen Rahm füllen

Teigwaren

für 4 Personen

- | | |
|--------------------|--|
| 250 – 300 g Nudeln | in viel kochendem Salzwasser al dente kochen
Abgiessen, eventuell wenig Butterstückchen
darübergeben, sofort anrichten |
|--------------------|--|

Lauchgemüse

für 4 Personen

500 – 600 g Lauch	rüsten, längs hablieren, gut waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden
1 Zwiebel	schälen, fein hacken
1 EL Bratbutter	in einer Pfanne erwärmen die Lauchstücke zugeben und unter Rühren andünsten
Pfeffer und Salz	würzen
1 dl Gemüsebouillon	ablöschen und ca. 15 – 20 Minuten weichkochen

Nach Belieben kann etwas Rahm zugefügt werden, etwas einkochen lassen.

Apfelcrème mit Krokant

für 4 Personen

1 ½ dl Wasser oder Apfelsaft ½ Zitrone, Saft und Schale 1 – 2 EL Zucker	in eine Pfanne geben, gut verrühren
600 g Äpfel	waschen, schälen, Kerngehäuse ausschneiden in Schnitze schneiden, in die Pfanne geben gut umrühren damit die Apfelschnitze sich nicht braun verfärben, 10 – 15 Minuten lang kochen mit dem Mixer pürieren und auskühlen lassen
100 g Quark	mit dem Schwingbesen gut verrühren
1 dl Rahm	steif schlagen, unter den Quark mischen, die Mischung unter das kalte Apfelmus ziehen, in Dessertschüsselchen anrichten
Krokant: 3 EL Zucker 1 EL Wasser 1 Tropfen Zitronensaft	in einer Pfanne erhitzen und unter ständigem Schwenken der Pfanne haselnussbraun rösten
30 g geschälte Mandeln	grob hacken, in die Caramelmasse geben, kurz mitrösten, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech giessen, erkalten lassen. Mit einem grossen Messer hacken, vor dem Servieren über die Apfelcrème streuen