

Menu **Montag, 8. April 2019**

Blumenkohlsuppe mit Safran

Frühlingssalat mit Pilzen, Radiesli und Bärlauch

Schweinsragout mit Gemüse Kartoffelstock

Zitronen crème

Tips:

- für den Frühlingssalat können sehr gut auch Wildkräuter wie Giersch verwendet werden sowie junger Spinat, Kopfsalat etc.
- der Kartoffelstock kann je nach Saison mit Kürbis, Karotten, Erbsen zubereitet werden oder – was farblich sehr exquisit ist – mit blauen Kartoffeln
- da es für die Zitronen crème Eigelb benötigt, habe ich ein Rezept für einen kleinen Gugelhopf zur Eiweissverwertung angehängt

Blumenkohlsuppe mit Safran

6 – 8 Portionen

1 grosser Blumenkohl	waschen und in Röschen teilen
5 dl Gemüsebouillon 5 dl Milch	in einer Pfanne aufkochen
1 Briefchen Safran ½ TL Salz	beifügen die Blumenkohlröschen dazugeben. Aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Dann gut ein Viertel der Blumenkohlröschen mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchen- papier abtropfen lassen. Den restlichen Blumenkohl weich kochen und fein pürieren.
1 Briefchen Safran Salz und Pfeffer	beifügen abschmecken
1 dl Rahm 1 Bund Petersilie	steif schlagen waschen, fein hacken
1 EL Bratbutter wenig Olivenöl	in einer Bratpfanne erhitzen, die beigelegten Blumenkohlröschen darin etwa 3 Minuten anbraten. Sie sollten dabei leicht Farbe annehmen. Die Hälfte der gehackten Petersilie unter die Blumenkohlröschen mischen. Beiseite stellen.

Vor dem Servieren die Blumenkohlsuppe nochmals aufkochen. Gleichzeitig auch die Blumenkohlröschen nochmals erhitzen und in Suppentellern oder Tassen anrichten.

Den Rahm unter die Suppe rühren und diese wenn nötig nachwürzen.
Dann die Suppe über die Blumenkohlröschen anrichten. Mit der restlichen Petersilie sowie etwas grob gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen und nach Belieben mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln. Die Suppe sofort servieren.

Rezept nach Annemarie Wildeisen

Schweinsragout mit Gemüse

für 4 - 6 Personen

800 g Schweinsragout	mit Küchenpapier trockentupfen
1 gehäufter EL Mehl	darüberstäuben, das Fleisch wenden damit alle Fleischstücke mit Mehl bestäubt sind
1 EL Bratbutter	in einer Bratpfanne erhitzen, die Fleischstücke portionenweise anbraten bis sie rundherum schön gebräunt sind, herausnehmen, in eine Pfanne oder Casserole geben
2 Zwiebeln	in grobe Stücke schneiden, in derselben Bratpfanne goldgelb anbraten, zum Fleisch geben
1 – 2 TL Salz Pfeffer aus der Mühle	würzen
1 EL Tomatenpürée 5 dl Tomatenpassata	zufügen zugeben, alles gut verrühren
½ EL Fleischbouillon	beifügen
1 EL Paprika	unterrühren
Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen	
2 rote Peperoni	waschen, entkernen, in grobe Stücke schneiden
1 – 2 rote Chilischoten	waschen, entkernen, fein schneiden
2 – 3 Karotten	schälen, in grobe Stücke schneiden das Gemüse zum Fleisch geben, nochmals 45 Min. weiterköcheln bis Fleisch und Gemüse weich gegart sind
1 Bund Schnittlauch	waschen, trockenschütteln und fein schneiden Vor dem Servieren über das Ragout streuen

Kartoffelstock

für 4 Personen

Zutaten:

1 kg Kartoffeln,
mehlig kochende
(Agria, Deésirée,
Matilda, Christa)

schälen, in Würfel schneiden
in siedendem Salzwasser – sie sollten nur knapp
mit Wasser bedeckt sein) bei mittlerer Hitze ohne
Deckel weich kochen ca. 15 – 20 Minuten.
Wasser abgiessen, Pfanne nochmals auf die warme
Herdplatte stellen, Wasser verdampfen lassen bis
die Kartoffeln weisslich und trocken sind.
Die Kartoffeln durchs Passe-vite direkt in die
Pfanne treiben – oder mit einem Kartoffelstampfer
gut zerdrücken

2 – 3 dl Milch
50 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

erhitzen
beifügen
würzen

Die heisse Milch nach und nach zu den Kartoffeln geben mit dem Schwingbesen
kräftig rühren bis der Kartoffelstock luftig und heiss ist, eventuell mit Salz, Pfeffer
und Muskatnuss nachwürzen.

Zitronen crème

für 6 – 8 Portionen

3 Zitronen
100 g Zucker
4 Eigelb

den Saft auspressen, durch ein feines Sieb in eine
kleine Pfanne giessen.

beifügen. Alles unter Rühren aufkochen lassen bis
die Masse cremig wird.
In eine Schüssel geben, die Oberfläche der Crème
mit Klarsichtfolie belegen und die Crème auskühlen
lassen

250 g Mascarpone

in einer Schüssel sorgfältig verrühren.
Die ausgekühlte Zitronen crème unterziehen.
Bis zum Servieren kalt stellen

3 dl Rahm

Kurz vor dem Anrichten den Rahm steif schlagen.
Sorgfältig unter die Zitronen crème ziehen. In
Gläser oder Desserschalen anrichten

Nach Belieben mit etwas beiseitegelegten Zitronenzesten garnieren
Dieses Dessert ist nicht nur eine, sondern viele Sünden wert ist! Am liebsten mögen
wir unsere Lieblingszitronencreme pur, aber selbstverständlich lassen sich auch
frische Beeren dazu kombinieren.

Zur Eiweissverwertung folgendes Kuchenrezept:

Kleiner Eiweiß-Gugelhupf mit Schokolade und Amarettini

für eine Mini-Gugelhupfform 18 cm Durchmesser

Gugelhupfform oder kleine Tortenform mit Butter gut ausreiben, mit Mehl ausstäuben

50 g Butter	schmelzen, auskühlen lassen
25 g Schokolade, zartbitter	hacken
25 g Kekse (Amarettini)	grob hacken
3 Eiweiss	steif schlagen
70 g brauner Zucker	einrieseln lassen und zu festem glänzenden Eischnee schlagen
100 g Mehl	
½ TL Backpuler	mischen, vorsichtig unter den Eischnee ziehen

Zuletzt die Butter, die Schokolade und die Kekse und 3 EL Amaretto mit dem Schneebesen unterheben

In die vorbereitete Form geben und bei 180 Grad (Umluft 170 Grad) ca. 30 – 45 Minuten backen. Stäbchenprobe!

Glasur:

60 g Puderzucker	
1 EL Amaretto	zusammen gut verrühren und den ausgekühlten Kuchen damit überziehen