

Menu **Montag, 20. Mai 2019**

Spargel-Lattichsuppe mit Zitrone

Bunter Blattsalat mit Karottenstreifen, Cherrytomaten und gerösteten Pinienkernen

Spargelgratin Ofenkartoffeln

Rhabarbercrème

Tips:

- für den Salat kann jeder beliebige Saison-Blattsalat verwendet werden mit italienischer oder französischer Sauce
- Spargelgratin für den Kleinhaushalt: 2 Personen: Zutaten halbieren. 1 Person: Zutaten vierteln, jedoch 1 kleine Schalotte, 1 kleine Knoblauchzehe, 50 g Crème fraîche und 1/2 dl Rahm verwenden.
- Der Spargelgratin kann sehr gut auch vegetarisch – ohne Schinken - zubereitet werden
- Neue Kartoffeln brauchen nicht geschält werden, gut waschen und ungeschält in Schnitze oder Scheiben schneiden

Spargel-Lattichsuppe mit Zitrone

für 4 Personen

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1 EL Öl | in einer Pfanne erwärmen |
| 1 Frühlingszwiebel | gehackt, zugeben, andünsten |
| 100 g grüne oder weisse Spargeln | waschen, bei den grünen Spargeln nur das untere Ende wegschneiden, die weissen Spargeln schälen, in ½ cm Scheibchen schneiden, zugeben, mitdünsten |
| 100 g Lattich | waschen, in ½ cm Streifen schneiden, mitdünsten |
| 5 dl Wasser | ablöschen |
| ½ EL Gemüsebouillon | zugeben, das Gemüse weichkochen, pürieren |
| 1 EL Mascarpone | |
| 1 EL Sauerrahm | unterrühren |
| ein Spritzer Zitronensaft | |
| etwas abgeriebene Zitronenschale | zugeben |
| Pfeffer | |
| Salz | abschmecken |
| | nochmals erwärmen, nicht mehr kochen |
- In vorgewärmte Teller anrichten, mit frischen Sprossen, Schnittlauch oder Kresse garnieren

Gemischer Blattsalat mit Karottenstreifen, Cherrytomaten und gerösteten Pinienkernen

Zutaten:

Pro Person 50 g verschiedene, gemischte Blattsalate
z.B. Nüssler, Rucola, Cikorino rosso, Löwenzahn, Kresse, Schnittsalat, Brüsseler, Salatspinat, Kopfsalat, Batavia, Eichblatt etc.
ein Bund Radieschen
1 – 2 Karotten
200 g Cherrytomaten
100 g Pinienkerne
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
- 2 – 3 Karotten, schälen, mit der Röstiraffel oder dem Gurkenhobel reiben
- die Cherrytomaten waschen, halbieren
- Schnittlauch waschen, gut ausschütteln, fein schneiden
- Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Fett oder Öl hellbraun rösten

Sauce:

1 KL Senf
Salz
Pfeffer aus der Mühle
3 – 4 EL Essig
(Kräuter-, Apfel- oder Weinessig)

alles zusammen in einer Schüssel gut verrühren

6 – 8 EL Olivenöl zugeben und sämig rühren

nach Belieben 1 Knoblauchzehe dazupressen

Den gemischten Salat auf Teller oder in einer Salatschüssel anrichten, Radieslischeibchen darüber legen, die Karottenstreifen und die Gurkenscheiben darübergeben

Die Sauce über den angerichteten Salat träufeln, die gerösteten Pinienkerne darüberstreuen, mit dem Schnittlauch oder dem Bärlauch bestreuen

Spargelgratin

Für 4 Personen

1 kg Spargeln, weiss oder grün weisse Spargeln grosszügig schälen, das hintere Drittel abschneiden. Bei grünen Spargeln nur die Enden grosszügig kürzen.

In einer Pfanne Salzwasser zum Kochen bringen und die Spargeln im knapp siedenden Wasser 10 – 15 Minuten knapp weich garen (Grüne Spargeln ca. 10 Min.) Gut abtropfen lassen und in eine ausgebutterte Gratinform geben.

250 g Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden

150 g Schinken geschnitten die Scheiben in kleine Vierecke schneiden

2 Stück Schalotten

2 Stück Knoblauchzehen beides schälen, fein hacken

1 EL Butter

in einer Bratpfanne die Butter erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin hellgelb dünsten. Die Hitze höher stellen, die Champignons beifügen und 3 – 4 Minuten mitdünsten. Wenn Saft entsteht, diesen vollständig verdampfen lassen.

150 g Crème fraîche

1 dl Rahm

zusammen verrühren, zu den Champignons geben

Salz, Pfeffer

würzen und alles noch 2 Minuten köcheln lassen vom Feuer nehmen und die Schinkenwürfelchen untermischen

1 Bund Schnittlauch

fein schneiden, zu der Champignonmischung geben

Die Sauce über die Spargeln verteilen

50 g Parmesan, gerieben

über den Gratin streuen

Den Spargelgratin im auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten überbacken.

**Rezept nach Annemarie Wildeisen*

Ofen-Kartoffeln

für 4 – 6 Personen

1 kg Kartoffeln

waschen, schälen, quer halbieren oder vierteln,
in Schnitze oder Scheiben schneiden
auf ein mit Öl bestrichenes Blech legen

2 EL Öl

die Kartoffeln mit Öl bepinseln

Backen:

ca. 30 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Backofens.

Salz

erst in den letzten 10 Minuten oder nach dem
Backen mit Salz bestreuen

Rhabarberkompott mit Vanillerahm

für 4 Personen / für 4 Glastassen à ca. 2,5 dl Inhalt

Rhabarberkompott:

500g Rhabarber

rüsten und in kleine Würfel schneiden
in eine Pfanne geben

75 g Zucker

1 TL Zitronensaft

zu den Rhabarbern geben, zugedeckt knapp
weich kochen

2 EL Maizena

2 EL Orangensaft

zusammen gut verrühren, sorgfältig unter die
Rhabarbern mischen, unter Rühren kurz auf-
kochen

1 EL Honig

daruntermischen
Kompott in Gläser verteilen, auskühlen lassen

Vanillerahm:

1 dl Rahm

1 Vanillestängel

1 EL Honig

schaumig schlagen, den Vanillerahm kurz vor dem
Servieren auf dem Kompott verteilen.

Nach Belieben mit ein paar Erdbeerscheiben
garnieren

Statt Vanille 1 Limette, abgeriebene Schale, unter den Rahm mischen