

**mit leib und seele**  
gastköchin  
kochkurse  
ernährungsberatung  
nach den 5 elementen

maya muralt  
sagigasse 2  
3045 meikirch  
031 301 63 34 /079 268 80 13  
maya.muralt@bluewin.ch  
www.ayamtlarum.ch

---

## **Menu**

### **Montag, 3. Juni 2019**

**Bunter Frühlingsalat mit gerösteten  
Sonnenblumenkernen  
Rüeblialat**

**\*\*\***

**Spargelwähe mit weissen und grünen Spargeln**

**\*\*\***

**Erdbeer-Zitronen-Schichtcrème**

#### **Tips:**

- Die Spargelwähe kann auch nur mit einer Sorte Spargeln zubereitet werden
- Anstelle von Zitronensaft kann eine Mischung von 2 EL Orangensaft und 1 EL Zitronensaft beigegeben werden.

## **Bunter Frühlingsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen**

für 4 Personen

50 g Spinatsalat

1 kleiner Chicorée rot

100 g Schnittsalat

50 g Kresse

50 g Rucola

alle Salatsorten rüsten, waschen und gut abtropfen lassen. Die Chicoréeblätter grob zerzupfen

150 g Peperoni rot

150 g Peperoni gelb

halbieren, entkernen, gut waschen und in sehr kleine Würfelchen schneiden

80 g Oliven, entsteint

in Streifchen schneiden

1 – 2 Frühlingszwiebeln

sehr fein schneiden oder hacken

½ Bund Basilikum

fein hacken

1 Handvoll Sonnenblumenkerne

ohne Fett in einer Bratpfanne hellbraun rösten, auskühlen lassen

### **Salatsauce:**

4 EL Essig

etwas Senf

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Knoblauchzehe, fein geschnitten oder gepresst

6 – 7 EL Olivenöl

alles sehr gut verrühren

Die feingeschnittenen Peperoni, die Oliven, Zwiebeln und Basilikum in die Sauce mischen. Wenn nötig nachwürzen.

Den Salat mit gut der Hälfte der Sauce mischen und auf Teller anrichten, mit der restlichen Sauce beträufeln.

Mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

## **Rüeblisalat**

für 4 Personen

### **Sauce:**

¼ TL Salz, Pfeffer aus der Mühle

wenig Senf

½ TL Zucker

3 EL Zitronensaft

½ Becher Nature Joghurt

½ dl Rahm

500 g Rüeblis

alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren  
schälen, mit der Rösti- oder Bircherraffel direkt in die Sauce reiben

# Spargelwähe mit weissen und grünen Spargeln

für 4 Personen

## Zutaten:

eine Portion ausgewallter Kuchenteig

## Spargeln:

2 Liter Wasser

1 – 2 EL Salz

½ TL Zucker

1 TL Butter

alles zusammen aufkochen

je ca. 500 g weisse und grüne Spargeln, gerüstet (siehe Tip oben)

zugeben, knapp weich garen  
Kochzeiten: grüne Spargeln 10 – 15 Min.  
weisse Spargeln 20 – 30 Min.  
Gut abtropfen lassen, mit Haushaltspapier trocknen

4 EL geriebener Greyerzer  
4 Tranchen Schinken in Streifen

den Teigboden damit bestreuen  
darüber verteilen

gut getrocknete Spargeln

die dickeren evtl. längs halbieren, alle auf die gleiche Länge zurückschneiden. Wähe zuerst mit den Abschnitten, dann abwechslungsweise mit den weissen und den grünen Spargelspitzen belegen

## Guss:

2 ½ dl Rahm oder Halbrahm

3 Eier

¼ TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Messerspitze Cayennepfeffer

alles zusammen mit einem Schwingbesen gut verrühren, über die Spargeln giessen

Mandelblättchen

darüber verteilen, die Wähe sofort backen

## Backen:

ca. 30 Minuten auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens

## **Verschiedene Teigarten:**

### **Kuchenteig (geriebener Teig) für ein Backblech von 28 – 30 cm Durchmesser**

200 g Weiss-, Halbweiss- oder Ruchmehl  
½ TL Salz  
75 g Butter, kalt  
5 – 6 EL Wasser

#### **Zubereitung:**

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. In kleine Stücke geschnittene Butter mit den Händen leicht mit dem Mehl verreiben, bis die Masse gleichmässig krümelig ist. Das Wasser begeben, mit einem Teigschaber alles rasch zu einem Teig zusammenfügen, **nicht kneten**.  
Dann den Teig flachdrücken, ca. ½ Std. zugedeckt kalt stellen.

### **Kuchenteig für ein Backblech von ca. 33 x 30 x 3 cm:**

350 g Weiss-, Halbweiss- oder Ruchmehl  
¾ - 1 TL Salz  
150 g Butter, kalt  
ca. 1 ¼ dl Wasser

### **Dinkelteig für ein Backblech von 28 – 30 cm Durchmesser:**

100 g Weiss-, Halbweiss- oder Ruchmehl  
100 g Dinkelvollmehl, fein gemahlen  
30 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse  
½ TL Salz  
80 g Butter  
ca. 1 dl Wasser

### **Dinkelteig für ein Backblech von 33x30x3 cm:**

150 g Weiss-, Halbweiss- oder Ruchmehl  
150 g Dinkelvollmehl fein gemahlen  
50 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse  
¾ - 1 TL Salz  
125 g Butter  
ca. 1 ½ dl Wasser

### **Gesalzener Mürbeteig für ein Backblech von 28 – 30 cm Durchmesser:**

300 g Weissmehl  
¾ - 1 TL Salz  
150 g Butter kalt  
1 Ei  
4 EL Milch oder Halbrahm

#### **Zubereitung:**

siehe oben beim Kuchenteig

## Erdbeer-Zitronen-Schichtcrème

ergibt ca. 6 Portionen

- 750 g Erdbeeren waschen rüsten  
davon 500 g Erdbeeren in kleine Würfel schneiden,  
beiseite stellen
- Die restlichen 250 g Erdbeeren grob schneiden und in einen hohen Becher geben.  
½ Zitrone heiss waschen, die gelbe Schale zu den Erdbeeren  
fein dazureiben
- 1 EL Zitronensaft auspressen zugeben
- 25 g Zucker  
¼ TL Vanillepulver oder Vanillepaste  
1 Prise Kardamom  
1 Prise Salz zugeben  
Die Erdbeeren mit dem Stabmixer fein pürieren  
Das Püree zu den beiseitegestellten Erdbeerwürfeln  
geben und sorgfältig mischen. Bis zum Servieren  
kühlstellen.

## Zitronencrème

- 2 Biozitronen heiss waschen, das Gelb der Schale von **einer**  
Zitrone fein abreiben  
Den Saft von **beiden** Zitronen auspressen und  
durch ein feines Sieb giessen, um allfälliges  
Fruchtfleisch zu entfernen.
- 125 g Zucker  
1 Ei  
8 g Maizena zusammen mit dem Zitronensaft und der Zitronen-  
schale gut verrühren
- 75 g Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen. Die Zitronen-  
saftmischung beifügen und alles gut durchrühren,  
dann unter Weiterrühren aufkochen. Die Crème  
sofort kochend heiss in eine kleine Schüssel um-  
giessen. Die Oberfläche der Crème mit Klarsicht-  
folie belegen, damit sich keine Haut bilden kann.  
Die Crème erkalten lassen, dann bis zum Servieren  
kühl stellen
- 2,5 dl Rahm gut steif schlagen.  
Die Zitronencreme glattrühren und den Rahm  
unterziehen.

Die marinierten Erdbeerwürfel und die Zitronencreme schichtweise in Dessertgläser  
füllen. Nach Belieben mit Zitronenmelissenblättchen und halbierten Erdbeeren  
garnieren.

*Rezept nach Annemarie Wildeisen*