

1. Gemüse-/Bananensuppe 1
2. Grünweisser Spargel-/Erdbeersalat 1
3. Mangofisch mit Mango-/Apfellauch 2
4. Aprikosenkotelettes mit Kartoffel 3
5. Rabarber-Traum 3



FRUCHTIG

1. Gemüse-Bananen Suppe

Vorbereitungszeit: 30 Min.
Kochzeit: 20 Min.

Zutaten für 8 Tassen

- 400 g Rüebli
- 400 g Süsskartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Bananen
- Etwas Öl
- 1 EL Ingwerwurzel gerieben
- 0.8 L Gemüsebouillon
- 0.4 L Kokosmilch
- Chilipulver
- Currypulver
- Salz und Pfeffer
- Garam Masala



Zubereitung:

- Zuerst die Süßkartoffeln würfeln und garen.
- Währenddessen die Rüebli raspeln und die Lauchzwiebeln klein schneiden.
- Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und den Ingwer reiben.
- Das Öl in einem Topf erhitzen, Rüebliraspel und Lauchzwiebeln darin kurz andünsten. Die Gemüsebrühe dazugeben und 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die gegarten Süßkartoffeln, die Bananen und den Ingwer dazugeben.
- Alles noch mal kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und alles pürieren. Dabei gibt man nach und nach die Kokosmilch dazu.
- Dann wird mit Salz, Pfeffer, Chili, Curry und Garam Masala je nach Vorliebe dazugegeben.
- Vor dem Servieren Noch mal kurz aufkochen

2. Grünweisser Spargel-/Erdbeersalat

Vorbereitungszeit: 30 Min.
Kochzeit: 20 Min.

Zutaten für 8 kleine Portionen

- 500 g Spargel weiss
- 500 g Spargel grün
- 500 g Erdbeeren
- 60 g Pinienkerne
- 2 EL Puderzucker
- 1 EL Zucker



- 1 EL Balsamico Creme
- 2 dl Gemüsebrühe
- 4 EL Weisser Balsamico Essig
- 2 EL Sherry
- 5 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 2 EL Kürbiskernenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Zuerst wird der Spargel geputzt und geschält. Die Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden.
- Den weißen Spargel in 12 - 15 Minuten in Salzwasser bissfest garen.
- Für den grünen zunächst den Puderzucker leicht karamellisieren, dann die Spargelstücke darin schwenken und mit ein wenig Gemüsebrühe aufgießen. In gerade mal 5 Minuten bissfest garen.
- Aus den Essig, Sherry, Ölen, Salz und Pfeffer ein Dressing. Den weissen Spargel in die Sauce geben und marinieren lassen.
- Die Erdbeeren putzen, halbieren, mit Zucker und Balsamico Creme vermischen und ziehen lassen
- Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Beim Anrichten werden die 3 Sachen auf dem Teller durchmischt und mit restlichem Dressing beträufelt. Danach die Pinienkernen darüber streuen.

3. Mangofisch mit Mango-/Apfellauch

Vorbereitungszeit: 45 Min.

Kochzeit: 15 Min.

Zutaten für 8 Personen

- 8 Saiblingfilets
- 1 Stange Lauch
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Mango
- Salz und Pfeffer
- 1 Apfel

Zubereitung:

- Mango's schälen und würfeln ca.
- Davon $\frac{1}{4}$ pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken für die Marinade
- Fisch trockentupfen, mit Marinade bestreichen und ziehen lassen
- Apfel mit der Schale würfeln
- Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen.
- Lauch anziehen mit Salz und Pfeffer würzen und danach Apfelwürfel dazugeben
- Mangowürfel dazugeben, abschmecken und ziehen lassen.
- Fisch auf der Hautseite kurz anbraten und zugedeckt ziehen lassen
- Fisch auf Lauch anrichten



4. Aprikosenkotelettes mit Kartoffel

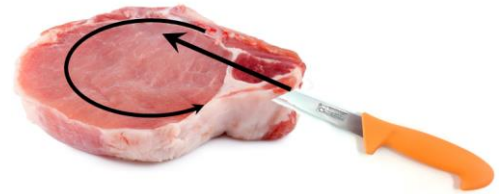
Vorbereitungszeit: 30 Min.

Kochzeit: 20 Min.

Zutaten für 8 Personen

- 8 Stk Schweinskoteletts
- 20 Stk getrocknete Aprikosen, soft/süss
- 2 cm geschälter, feingehackter Ingwer
- 2 EL grob gehackte Pistazienkerne
- 1 EL Aprikosenkonfitüre
- 1 TL Salz (ca.), etwas Pfeffer und Chilipulver
- 8 Stk Kartoffeln
- 8 Stk Rüebli
- Butter oder Öl zum Anbraten

Tasche schneiden



Zubereitung:

- Aprikosen fein würfeln und mit Ingwer, Pistazien, Konfitüre und Gewürze gut vermischen
- An den Koteletts eine Tasche einschneiden. Messer entlang des Knochens einstecken und Klinge nach aussen drehen (siehe Bild)! Danach mit Salz und Pfeffer würzen
- Beidseitig 4-5 Minuten braten und im Ofen auf Rost fertig garen
- Danach die Kartoffeln in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
- Die Butter erhitzen und Scheiben goldgelb braten
- Wer will, kann mit dem Bratensatz noch eine braune Sauce dazu machen.

5. Rhabarber - Erdbeer Traum

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Kühlzeit: 30 Min.

Zutaten für 8 Personen

- 600 g Mascarpone
 - 250 g Quark
 - 4 EL Honig
 - 8 EL Kompottsafte
 - 10 Stk Erdbeeren
 - 2 EL Zucker
- Kompott**
- 400 g Rhabarber
 - 200 g Erdbeeren
 - 1.6 dl Beerenauslese (Süsswein)
 - 2 EL Honig



Zubereitung:

- Rhabarber waschen, dünn schälen, der Länge nach teilen und würfelig schneiden. Die Erdbeeren waschen und ebenfalls würfelig schneiden.
- In einem kleinen Topf die Beerenauslese samt Honig erwärmen.
- Rhabarber mit Erdbeeren darin für 5 Minuten schmoren und dann abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Mascarpone, Quark und Honig mit einem Handmixer glatt rühren und für 30 Minuten kühl stellen. Anschließend die Creme auf zwei Schüsseln aufteilen. 5 Erdbeeren waschen, klein schneiden und mit 8 EL Kompottsafte fein pürieren. Mit dem Erdbeermark eine Hälfte der Creme einfärben. Nun Schicht für Schicht in Gläser füllen und mit dem Rhabarber-Erdbeer Kompott abschließen.