



Menu (mw)

(4 Pers.)

Gersten-Spinat-Salat mit Rauchlachs

Kopfsalatsuppe mit Wachtel-Spiegelei

Fisch in Sesamhülle mit scharfer
Peperonisauce und Reis

Gebrautes Senf-Lammrack mit
gebackenen Tomaten-Kartoffeln

Schokoladen-Cappuccino

Gersten-Spinat-Salat mit Rauchlachs



Zutaten: 12-14 Pers.

125gr. Rollgerste, Salz, 2 EL Apfelessig, 1 EL Zitronensaft
1 TL Senf mittelscharf, Pfeffer aus der Mühle,
4 EL Olivenöl, 150 gr. Spinat jung, 100 gr. Rauchlachs
50 gr. Crème-fraîche, einige kl. Petersilienzweige

Zubereitung:

In Salzwasser die Gerste ca. 30 Min. garen bis sie bissfest ist. Abschütten kalt abgiessen und in einer Schüssel gut abgetropft bei Seite Stellen.

Essig, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, dann nach und nach das Öl gut unterschlagen. Die Sauce über die Gerste geben und zugedeckt ein Std. ziehen lassen. In kochendes Salzwasser den gerüsteten Spinat hineingeben und nur gerade 10 Sek. zusammenfallen lassen. In ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Rauchlachs in dünne Streifen schneiden.

Unmittelbar vor dem Servieren den Spinat und den Lachs unter die Gerste mischen. Den Salat wenn nötig nachwürzen. In 12 kleine Gläschen verteilen. Die Crème-fraîche mit Salz und Pfeffer verrühren. Jeder Salat mit einem Crème-fraîche-tupfer sowie einem Petersilienblatt garnieren.

Kopfsalatsuppe mit Wachtel-Spiegelei



Zutaten: 600 gr. Kopfsalat, 1 Bund Schnittlauch, ½ EL Bratbutter.
4 Wachteleier, 1 EL Butter, Salz Pfeffer aus der Mühle,
½ dl. Noilly Prat, 5 dl. Buttermilch nature.

Zubereitung:

Den Kopfsalat rüsten, dabei dunkelgrüne, kräftige Blätter entfernen, ebenso das gelbe Herz beiseitelegen. Grobe Blätter lassen sich weniger gut pürieren, gelbe Blätter beeinträchtigen die Farbe der Suppe. Beides kann man aber am nächsten Tag als Salat verwenden. Insgesamt braucht man 400 gr. Salatblätter. Diese gründlich waschen, trocken schleudern oder auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Sehr grobe Blattrippen entfernen. Dann den Salat in Streifen schneiden.

Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

In einer kl. Bratpfanne die Bratbutter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Wachteleier aufschlagen – das geht mit einem Messer besser als am Pfannenrand, da die kleinen Eier eine dicke Schale besitzen! – und in der Pfanne nicht zu heiss zu kleinen Spiegeleiern braten.

Gleichzeitig in einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Den Salat beifügen und unter Wenden zusammenfallen lassen. Mit Salz & Pfeffer kräftig würzen. Den Noilly Prat (oder Weisswein) dazugiessen und aufkochen. Dann die Buttermilch beifügen und nur noch gut heiss werden lassen. Die Suppe vom Feuer nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Wenn nötig nachwürzen.

Die Suppe sofort in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die Spiegeleier mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Suppe setzen.
Alles mit Schnittlauch bestreuen. Sofort servieren.

Fisch in Sesamhülle mit scharfer Peperonisauce und Reis



Zutaten: 300 gr. Peperoni aus den Glas, 1 Chilischote getrocknet,
1 dl. saurer Halbrahm, 1 TL Paprikapulver edelsüss, Salz,
½ Bund Petersilie glattblättrig,
300 gr. Fischfilets (Barsch- Zander- Seelachs), 2 EL Zitronensaft,,
Pfeffer aus der Mühle, 4 EL Mehl, 2 Eier, 150-2200 gr. Sesamsamen,
3 EL Bratbutter

Zubereitung:

Die Paprika abtropfen lassen und grob hacken. Die Chilischote im Mörser zerstoßen. Mit den Pprika und dem sauren Halbrahm in einer Pfanne pürieren, aufkochen u. mit Paprikapulver sowie Salz würzen. Beiseite stellen. Petersilie fein hacken. Ebenfalls beiseite stellen.

Die Fischfilets in breite Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Anschliessend mit Mehl- Eier- und Sesamsamen panieren und auf jeder Seite 4 Min. braten.

Die Peperonisauce nochmals erhitzen. Die Petersilie beifügen. Die Fische

auf einem Saucenspiegel mit Reis anrichten und sofort servieren.

Gebratenes Senf-Lammrack mit gebackenen Tomaten-Kartoffeln



Zutaten: Kartoffeln: 400 gr. Kartoffeln, Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 200 gr. Cherrytomaten, 2 St. Rosmarinzweige, 6 St. Thymianzweige, 2 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl,
Fleisch: 2 St. Rosmarin- 6 St. Thymianzweige, 2 EL Senf körnig, 2 EL Olivenöl, Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 Lammrack (pro Pers. ca. 160 -180 gr.)

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. 2 Gratinformen bereitstellen, die im Ofen nebeneinander Platz haben.

Gewaschene Kartoffeln mit einem Küchentuch trocknen. Der Länge nach halbieren mit der Schnittfläche nach oben in ein mit Olivenöl ausgepinselte Gratinform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Entstielte Cherrytomaten zwischen den Kartoffeln verteilen.

Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und über den Kartoffeln und Tomaten verteilen.

Knoblauch fein hacken mit Olivenöl mischen u. über den Kartoffeln verteilen.

Die Tomatenkartoffeln im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 20 Minuten backen.

Inzwischen für das Fleisch Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und hacken. Mit Senf Olivenöl etwas Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer mischen. Die Lammracks damit rundum bestreichen. In die zweite Gratinform legen.

Nach 20 Min. Backzeit der Kartoffeln die Lammracks daneben einschieben und 17 (medium) -20 Minuten (noch gerade rosa) backen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit Folie bedeckt 5-8 Minuten stehen lassen, danach in Scheiben aufschneiden, auf vorgewärmte Tellern anrichten und mit dem entstandenen Bratensaft beträufeln. Etwas Tomatenkartoffeln daneben anrichten.

Schokoladen-Cappuccino



Zutaten: 100 gr. Edelbitterschokolade, 2 Tassen Espresso klein stark 0.25 dl., 1 dl. Doppelrahm, 2 Eiweiss, 2 EL Zucker gehäufte, 1 dl Rahm, Kakaopulver nach Belieben zum Garnieren,

Zubereitung:

Die Schokolade in einer Metallschüssel über den Wasserbad etwa 5 Minuten leise simmern lassen; dabei schmilzt die Schokolade langsam. Am Schluss mit einer Gummispachtel glatt rühren. Vom Wasserbad nehmen.

Die Espresso zubereiten. Leicht abkühlen lassen.

Die Espresso und den Doppelrahm unter die Schokolade rühren.

Das Eiweiss in einer kleinen Schüssel mit dem Schwingbesen steif schlagen. Dann unter Weiterschlagen den Zucker einrieseln lassen und noch mindestens 1 Minute weiterschlagen; es soll ein glänzender, feinporiger Eischnee entstehen.

Den Eischnee mit der Gummispachtel unter die Schokoladecreme rühren.

Diese in 4 Tassen füllen. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Unmittelbar vor dem Servieren den Rahm steif schlagen. Als Haube auf die Schokoladecreme geben und nach Belieben mit Kakaopulver bestreuen.

En Guete !