



Menu (4 Personen)

Karottensuppe mit Ingwer

Knusprige Strudelblätter mit Ziegenfrischkäse

Gedämpfte Seezungenröllchen auf jungem Spinat mit süss-scharfer Apfel-Curry-Sauce

Lammkoteletts mit grünem Gemüseallerlei

Rhabarber-Körbchen



Karottensuppe mit Ingwer

Zutaten: Für 6 kleine Portionen:

2 Schalotte, 20 gr. Frischer Ingwer, 400 gr. Karotten, 1 EL Rapsöl, 1-2 TL Zucker, 700 ml Kräftige Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 30 gr. Butter, Karotten und Lauchstreifen, essbare Blüten

Zubereitung: Schalotten, Ingwer und Karotten schälen. Alles in dünne Scheiben schneiden und ca. 2 Minuten farblos in heissem Öl anschwitzen. Gemüse mit Zucker bestreuen und diesen leicht karamellisieren lassen, dann die Brühe dazu giessen.

Suppe bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Min. leise köcheln lassen, dann alles mit einem Mixstab fein pürieren.

Karottensuppe durch ein feines Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzig abschmecken. Butter zufügen, Suppe schaumig aufmixen und in kleine Gläser verteilen.

Die Suppe nach Belieben mit frittierten Karotten- und Lauchstreifen garnieren. (Zubereitungszeit 30 Min.)



Knusprige Strudelblätter mit Ziegenfrischkäse und Gartenkräutersalat

Zutaten: 1 Blatt Strudelteig (ca. 30x40 cm) 2-3 EL flüssiger Butter, 2-3 EL gehackter Zitronenthymian, 1-2 EL Puderzucker, Versch. Blattsalate, versch. Kräuter, 50 ml Geflügelfond, 1 EL Weissweinessig, Salz, Pfeffer, 2 EL Traubenkernöl, 2 EL Walnussöl, 1 TL Honig, 6 Ziegenfrischkäsetaler.

Zubereitung: Ofen auf 200°C vorheizen. Aus dem Strudelteig 16 runde Kreise 5-6 cm Ø ausstechen und mit flüssiger Butter bpinseln, anschl. mit Zitronenthymian und Puderzucker bestreuen und auf einem Backblech im Backofen ca. 5-6 Min. backen. Zum Abschluss mit zugeschaltetem Grill goldbraun karamellisieren.

Salat und Kräuter putzen- waschen- schleudern und evtl. zupfen. Für die Vinaigrette den Geflügelfond mit dem Essig vermengen, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und mit den Ölen und dem Honig verquirlen.

Ziegenfrischkäse horizontal halbieren. Je 3 Scheiben mit 4 Strudelteigkreisen zu einem Türmchen schichten und auf einem Teller anrichten. Salat und Kräuter mit der Vinaigrette anmachen und um die Türmchen verteilen. Mit gezupften Blütenblättern garniert servieren.

(Zubereitungszeit 20 Minuten)

Gedämpfte Seezungenröllchen auf jungem Spinat mit süss-scharfer Apfel-Curry-Sauce



Zutaten: ½ kleine rote Chilischote, 400 ml Apfelsaft, 2TL Currypulver, 1TL Maizena, 75 gr. kalte Butter, Saft einer ½ Limette, 4 grosse Seezungenfilets, Salz, Pfeffer, Saft von 1 Zitrone, 4 Holzspiesse, Butter (für den Dampfeinsatz), 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 400 gr. junger Spinat, Muskat

Zubereitung: Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Apfelsaft mit Curry und Chilistreifen auf 150 ml. einkochen lassen. Reduktion mit etwas Maizena leicht binden, vom Herd nehmen, dann stückchenweise kalte Butter unterrühren. Sosse mit Salz und einem Spritzer Limettensaft abschmecken und warm halten.

Seezungenfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Fischfilets aufrollen und mit einem Spieß feststecken. Röllchen nebeneinander in einen gebutterten Dampfeinsatz legen.

Fischröllchen zugedeckt etwa 10 Minuten dämpfen.

Inzwischen Schalotten fein würfeln, Knoblauch in möglichst dünne Scheiben schneiden. Beides zusammen in 2 EL Olivenöl anbraten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Topf vom Herd nehmen, Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und auf Teller verteilen.

Gedämpfte Röllchen auf dem Spinat anrichten, Sauce um das Gemüse verteilen.

Dazu passt als Beilage am besten Reis. (Zubereitungszeit 45 Minuten)



Lammkoteletts mit grünem Gemüseallerlei

Zutaten: 3-4 Kefen, je 2 Stangen Frühlingslauch, grüner Spargel u. Staudensellerie, 200 gr. _Brokkoli, 1 Lammkarree ca. 800 gr., Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, je 2 Thymian und Rosmarinzwige, 2 ausgedrückte Knoblauchzehen, 25 gr. Ingwer, 100 ml Marsala, 300 ml Lammfond, Cayennepfeffer, 1 TL Maizena, 50 gr. kalte Butter, etwas Butter zum anbraten.

Zubereitung: Gemüse putzen- schälen- mundgerechte Stücke schneiden. Dann im kochendem Salzwasser in ca. 5-6 Min. bissfest garen, anschliessend abgiessen und kalt abschrecken.

Ofen auf 150°C vorheizen.

Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen und in heissem Olivenöl zusammen mit den Kräutern und dem Knoblauch anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech legen. Kräuter und Knoblauch auf dem Fleisch verteilen und für etwa 20 Minuten in den Ofen schieben.

Ingwer in die Pfanne geben, kurz darin anschwitzen, dann mit Marsala ablöschen und mit dem Lammfond aufgiessen. Flüssigkeit etwa um die Hälfte einkochen lassen. Jus mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken und mit etwas Maizena leicht binden. Pfanne von Herd ziehen, Butter nach und nach unterschwenken. Jus warm halten.

Gemüse in zerlassener Butter schwenken, nochmals abschmecken. Lammkarree aus dem Ofen nehmen, etwas ruhen lassen, danach mit einem Messer in einzelne Koteletts teilen und mit Jus und Gemüse auf Teller verteilen. Dazu passen gebackene Kartoffeln. (Zubereitungszeit 45 Minuten)



Rhabarber-Körbchen

Zutaten: Für 8 Stück 1 Vanilleschote, 500 ml Rahm, 30 gr. Zucker, 2 Eigelb, 3 TL Speisestärke, 400gr. Rhabarber, 2 Orangen, 50gr. Zucker, 1TL Speisestärke, 4 Stiele Zitronenmelisse
8 Teig-Körbchen (z.b Filoteig) innen mit Zartbitterschokolade ausgestrichen

Zubereitung:

Für die Vanille-Sahne-Creme die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 250 ml Rahm Zucker, Vanilleschote und Vanillemark kurz aufkochen, beiseite stellen und 30 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit für das Rhabarberkompott Rhabarber putzen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Orangen auspressen (ergibt ca. 2 dl Saft)

Für die Vanille-Sahne-Creme Eigelb und Stärke mit 10 ml Rahm verrühren. Aus der Vanillesahne die Schote entfernen, Vanillesahne erhitzen. Die Eigelb-Sahne-Mischung unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen in die heisse Vanillesahne giessen und 15-20 Sekunden bei mittlerer Hitze aufkochen lassen, bis die Vanillesahne cremig-dicklich ist. Vanillecreme sofort durch ein Kuchensieb in eine Schale streichen. Mit wenig Zucker bestreuen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

Für den Rhabarberkompott Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen und mit dem Orangensaft auffüllen. Bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Stärke mit 4-5 EL kaltem Wasser anrühren und den Orangensaft damit binden. Rhabarber zugeben und offen bei milder Hitze 4-5 Minuten stückig weich garen, aber nicht zerkochen. In eine Schale füllen und abkühlen lassen.

Für die Vanille-Sahne-Creme die restliche Sahne steif schlagen. Vanillecreme mit einem Schneebesen glatt rühren und die geschlagene Sahne nach und nach vorsichtig unterheben.

Vanille-Sahne-Creme in einen Spritzbeutel mit grosser Lochtülle füllen.

Creme gleichmässig in den Teig-Körbchen verteilen. Rhabarberkompott draufgeben mit Zitronenmelisseblättern garnieren. (Zubereitungszeit ca. 45 Minuten plus Kühlzeiten)

Mineralwasser: mit und ohne Kohlensäure

Weisswein: Heida AOC, Domaine la Leyraz 2015

Rotwein: Cornalin AOC, Soleil d'Or 2016

En Guete! 😊