



Der Frühling auf dem Teller



wälti's chochete vom 12. mai 2004

**mir fö grad a
als vorspis**

**spargle im bärlouch-crep
mit fenchelpüree**

aus houptgang gits de

**mit rosmarin und knoblouch
gschpikts rindsfile**

für'z schläcke gits

marinierti erdbeeri und erdbeer-joghurt-isch

Spargeln in Bärlauchcrêpe mit Fenchelpüree

Zutaten zu Crêpe: 1,8 dl Milch
100g Mehl
2 Eier
100g Bärlauchbasis (50g Bärlauch fein gehackt, mit 50g Butter püriert)
80g Rahm
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Fenchel und Püree: 4 Fenchel
½ TL Fenchelsamen
1 TL Rohrzucker
4 EL Olivenöl
2 EL weisser Martini
etwas Zitronensaft
Meersalz, Pfeffer
Butter

Spargel: 8 – 12 Spargeln weiss
1 EL Butter
Meersalz
1 Prise Zucker

Zubereitung Crêpe: Milch mit Mehl und Eiern mixen. Bärlauchbasis, Rahm und Gewürze dazurühren. 30 Min ruhen lassen. Aufmixen und in heisser Butter 4 Crêpes goldbraun backen. Warm halten.

Zubereiten Fenchel: Aeusserste Fenchelschicht klein schneiden und mit Fenchelsamen, Zucker und etwas Wasser zu Püree kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rest der Fenchel mit Kraut fein schneiden und mit Olivenöl, Martini, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

Zubereiten Spargeln: Spargeln schälen. So viel Wasser aufkochen, dass die Spargeln bedeckt sind. Salz, Butter und Zucker beifügen. Spargeln darin zugedeckt köcheln. Im Fond ziehen lassen. (Kochzeit 10 bis 15 min)

Crêpe mit Fenchelpüree bestreichen, 2 – 3 Spargeln darauf legen und falten. Mit wenig ausgelassener Butter beträufeln. Fenchelmarinade nicht vergessen dazugeben. Dekoration.

En Guete

Mit Rosmarin und Knoblauch gespicktes Rindsfilet

Zutaten zu Filet: 4 à 150 – 170 g schöne, gelagerte Rindsfiletstücke
Mehrsalz
Pfeffer aus der Mühle
Erdnussoel
4 Knoblauchzehen
1 Bund Rosmarin
1 EL Butter
1 Glas guter Rotwein
2 dl Bratensauce

Beilagen: 250 gr neue Bratkartoffeln
600 gr Gemüse (4 Personen)

Zubereitung Filet: Filetstücke mit geviertelten Knoblauchzehen und Rosmarin spicken, mit Salz und Pfeffer würzen und in heissem Erdnussoel auf jeder Seite 3 Min braten und anschliessend im Ofen bei 80 Grad auf dem Kuchengitter ziehen lassen. Bratensatz mit Rotwein ablöschen und mit Bratensauce aufgiessen. Zur Hälfte einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach 25 Min die Filetstücke in schaumiger Butter Kurz schwenken, anrichten und mit der Sauce umgiessen.

Zubereitung Kartoffeln: Bratkartoffeln waschen und in gefällige Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Min blanchieren und anschliessend abgiessen. Kartoffeln mindestens 20 Min ausdämpfen lassen und anschliessend bei kleinstem Feuer in Olivenoel knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer Abschmecken. Eventuell mit Kräutern und Knoblauch sowie einem Stück Butter zusätzlich Geschmack geben. Dieser Bratprozess muss sehr langsam vor sich gehen (ca.30 Min).

Gemüse: Verschiedene Gemüse der Saison (Karotten, Kohlrabi, Spargel, Spinat usw.) waschen und rüsten und in kochendem Salzwasser oder noch besser im Dampf knackig garen. In bestem Olivenoel durchschweken und eventuel mit Kürbiskernen oder Buchweizenschrot ergänzen.

En Guete

Marinierte Erdbeeren und Erdbeer-Joghurteis mit Rhabarberkompott

Marinierte Erdbeeren:	240 gr	Erdbeeren
		Zitronensaft
	2 EL	Puderzucker
Erdbeer-Joghurteis:	200gr	Erdbeeren
	8ogr	Zucker
	50ogr	Nature-Joghurt
	1 dl	Vollrahm
Rabarberkompott:	1 Kg	Rhabarber
	2 dl	Wasser
	50 gr	Zucker
	1	Zimtstengel
	wenig	Zitronensaft
Bananenchips:	1	Banane
	Wenig	Butter

Zubereitung . **Marinierte Erdbeeren:** Mit wenig Zitronensaft und Zucker kurz marinieren, in gefällige Stücke schneiden und anrichten.

Erdbeer-Joghurteis: Erdbeeren mit dem Zucker kurz erhitzen und Pürieren. Mit Nature-Joghurt und Vollrahm vermischen und in die Eismaschine geben.

Rhabarberkompott: Saftiger, junger Rhabarber, wenn nötig schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. In einem geeigneten Kochtopf den geschnittenen Rhabarber mit Wasser und 50 gr Zucker sowie dem Zimtstengel aufkochen, bis die Rhabarberstücke weich sind, aber nicht zerfallen. Leicht erkalten lassen und mit wenig Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Bananenchips: Die nicht zu reife Banane in längliche, dünne Streifen schneiden und auf einem leicht gebutterten Pergamentpapier im Ofen bei 80 Grad etwa 1 Stunde trocknen lassen.

Nun alles zusammen schön anrichten und mit frischer Melisse oder Minze ausgarnieren.

Tipp. Das Rezept ergibt eine grössere Menge, die sich aber problemlos 3-4 Tage im Kühlschrank aufbewahren lässt.

En Guete