

Menu
Hans - jörg Wälti

16. März 2005

Klub Kochender
Männer

SEEDORF



Zutaten (für 4 Personen)

Spargelsalat mit Portulak

Salat

400 gr grüne Spargeln
unteres Drittel geschält
Salzwasser, siedend

Spargeln ca. 10min. knapp weich
Kochen, abtropfen, abkühlen, längs
halbieren, in ca. 5 cm. Lange Stücke
schneiden, in die Schüssel geben.

200 gr. Portulak
20 gr. Radieslisprossen

beigeben, sorgfältig mischen.

Nuss-Sauce

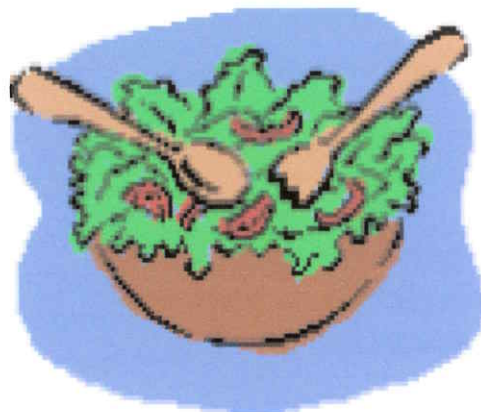
1 Teelöffel Kräutersenf
2 Esslöffel Kräuteressig
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Esslöffel Haselnussöl
1 Esslöffel Haselnüsse, grob gehackt
geröstet

alles in einer Schüssel gut verrühren

nach Bedarf mit Salz, Pfeffer aus der Mühle würzen

An stelle von Portulak kann auch zarter Spinat oder Nüssler verwendet werden.

Portulak ist auch eine Heilpflanze, die alten Ägypter bereiteten einen Tee der bei Blasen und Nierenleiden verabreicht wurde. Portulak wirkt zudem blutreinigend und lindert Sodbrennen



Zutaten (für 4 Personen)

Lammgeschnetzeltes

150 gr. 600	CH Lammfleisch vom (Eckstück, Nuss, Huft oder Filet)
8	grüne Spargeln
40gr	Fettstoff
2KL	Bärlauchpaste
2dl	Halbrahm
4dl	Bratensauce
	Gewürze für Lamm

Neue Bratkartoffeln mit Zwiebeln

600gr	neue Kartoffeln
240gr	Zwiebeln
40gr	Fettstoff
	Salz

Zubereitung

Kartoffeln: Kartoffeln ca. 15 Minuten kochen. Abschütten. Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. In Bratbutter anbraten. Die halbierten Kartoffeln mit Salz würzen, dazugeben und weiter braten, bis sie goldgelb sind.

Spargeln: Die hintere Hälfte der Spargel schälen. In Salzwasser und einem Stück Butter weich kochen, sodass sie noch <<Biss>> haben. Herausnehmen und auf einem Tuch trocken tupfen. Nachher in ca. 1-2 cm lange Stücke schneiden.

Fleisch: Lammfleisch in dünne Stücke schneiden, im Fett heiss anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Fleischgewürz würzen. Bratensauce in die Pfanne geben und die gekochten, auf 1-2cm geschnittenen Spargeln dazu geben. 2 Min. leicht köcheln lassen. Halbrahm und Bärlauchpaste dazugeben. Fleisch in die Sauce geben und nochmals kurz aufkochen.
Frische Bärlauchblätter in Streifen schneiden und darüber streuen. Anrichten und sofort servieren.

Bärlauchpaste zum selber machen

100gr	Bärlauch frisch
7gr	Salz
1dl	Sonneblumenöl

Den jungen frischen Bärlauch waschen trocken tupfen. Alles in Küchenmixer geben und fein pürieren. In dunkle Gläser abfüllen. Kann bis zu einem Jahr im Kühlschrank aufbewahrt werden. Die Paste eignet sich für Suppen, Saucen sowie für Fleisch-, Geflügel-, Fisch-, Gemüse-, Pilz- und Teigwarengerichte.
Sparsam verwenden.



Heiss-kalter Tropic

200gr.	Mangofilet
200gr.	Ananas
4 Kugeln	Vanilleglace
2St.	frische Eiweiss
1 Prise	Salz
2 Essl.	Zucker

Die Mango schälen und in
Schnitze und Würfel schneiden
Ananas in gleich grosse Würfel
Schneiden.

In die Feuerfesten Förmchen füllen
dabei die Mitte freilassen.

Glace Kugel in die Mitte Setzen

Eiweiss mit der Prise Salz steif
schlagen Zucker beifügen und weiter
schlagen bis die Masse glänzt.
Früchte und Glacekugel damit
bedecken.

Überbacken: ca. 4 Min. in der Mitte des auf 250 Grad Vorgeheizten Ofens, sofort
servieren.