

A close-up photograph of cherry blossoms in various colors: white, pink, and red. The flowers are in full bloom, with visible stamens and petals. The background is a soft, out-of-focus blue and white. The text is overlaid on the center of the image.

Frühlingsmenu
Mai 2007

Ruedis Bananensuppe

(4-6 Personen)

2 Bananen
1 Teelöffel Green Curry
1 Teelöffel Curry
20 g Butter
1 Dessertlöffel Bouillon (ohne Fett, z.B. Nahrin)
1 dl Vollrahm
 $\frac{3}{4}$ l Wasser

Butter erwärmen. Die Bananen in Stücken schneiden, mit den beiden Curry im Butter anbraten. Vollrahm hinzufügen, wärmen lassen (nicht kochen!). Bouillon und Wasser hingeben, und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen (nicht fest kochen!). Mixen und servieren.



Fisch / Spargeln mit Bärlauch-Pesto aus der Folie

Für 4 Personen

ca. 1 kg grüne Spargeln
 ca. 1 kg weiße Spargeln
 10 kleine Rotbarschfilets, ca. 800 g
 800 g Kartoffeln, mehlig kochend

Bärlauch-Pesto

Zutaten:

1 Zitrone
 50 g Bärlauch
 2 Esslöffel Pinienkerne (20 g)
 2 geschälte und geviertelte Knoblauchzehen
 ca. 1 dl kaltgepresstes Olivenöl (oder Bärlauchöl)
 wenig Salz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 50 g frisch geriebener Parmesan oder Sbrinz
 (man kann auch Petersilie, Basilikum und Dill unter mischen)



Zubereitung:

Von der Zitrone 1 TL Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen.
 Den Bärlauch waschen, trocknen und zerzupfen. Mit den Pinienkernen, dem Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer fein pürieren. Den Parmesan oder Sbrinz daruntermischen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps:

Der Pesto ist, ohne Käse und Knoblauch zubereitet, in einem gut verschlossenen Glas (mit 1 cm Öl bedeckt) für 1 Jahr haltbar. Bärlauch-Pesto passt zu Pasta und als Belag für Crostini. Statt Bärlauch kann man auch Rucola verwenden.

Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Spargeln waschen. Grüne Spargeln im unteren Drittel schälen und Enden frisch anschneiden. Weisse Spargeln grosszügig schälen und am Ende ca. 3 cm abschneiden. Weisse Spargeln ca. 15 Min. im Wasser vorkochen und anrichten.

4 Stück Alufolie bereitlegen.

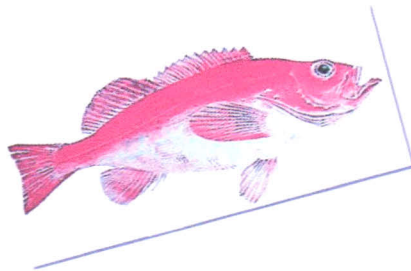
Spargeln, weisse und grüne, auf die Folien verteilen und mit dem Kräuterpesto bestreichen.

Fischfilets ebenfalls von allen Seiten bestreichen, wenig salzen und je 3 Filets auf die Spargeln legen. Folien zu Päckchen verschliessen.

Kartoffeln der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Mit wenig Salz bestreuen und in der unteren Ofenhälfte 10 Minuten garen. (Salz bewirkt, dass die Haut sich aufbläht – ein Zeichen, dass die Kartoffeln gar sind.)

Spargel-Fisch-Pakete dazulegen und weitere 25 Minuten garen, bis sich die Haut der Kartoffeln aufbläht (bombiert) und eine goldbraune Farbe bekommt.

Kartoffeln, Spargeln und Fisch mit dem Kräuterpesto anrichten und mit einem Kräuterzweig garniert servieren



Rhabarberschaum

Rezept für 4 Personen.

500 g Rhabarber	schälen, in Würfel schneiden und in eine Chromstahlpfanne geben
3 Esslöffel Gelierzucker	
1 Esslöffel Rotwein oder Wasser	
1 Esslöffel Johannisbeergelee	
½ Vanillestengel, längs aufgeschnitten	beigeben, Rhabarber weich kochen, auskühlen lassen. Vanillestengel entfernen. Rhabarber mit der Flüssigkeit pürieren, kühl stellen.
2 Eiweiss	
1 Prise Salz	
2 Esslöffel Zucker	zusammen steif schlagen beigeben, kurz weiter schlagen, dann sorgfältig unter das Püree ziehen. 1-2 Stunden kühl stellen
250 g Erdbeeren, halbiert	nach Belieben einen Teil davon unter den Schaum mischen (kleine Stücke machen).

Servieren: Den Rhabarberschaum auf 4 Teller verteilen, mit den restlichen Beeren garnieren.

Vorbereiten: Der Rhabarberschaum kann ohne Beeren ½ Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor dem Servieren nochmals sorgfältig mischen, anrichten und garnieren.



DIE FRÜHJAHRSDELIKATESSE SPARGEL

VON GRÜNEN UND BLEICHEN

Gleich zwei heimische Spargelsorten erfreuen Geniesserherzen zur Frühjahrszeit: Grünspargel und Bleichspargel. Beide kamen vor langer Zeit über Italien nach Mitteleuropa und machten - bevor sie im 18. Jahrhundert wieder als Delikatessen entdeckt wurden - Karriere als Allheilmittel. Zum Beispiel gegen Gelbsucht, Herzklopfen oder gar Zahnschmerzen. Angebaut werden sie heute in der Schweiz vor allem in den Kantonen Wallis, St.Gallen, Zürich, Freiburg und im Bernbiet.

SCHWEISSARBEIT SPARGELSTECHEN

Während die Ernte des oberirdisch wachsenden Grünspargels leicht fällt, will das Stechen des weissen Spargels gelernt sein. Sobald ab Ende April die ersten Risse im Spargelhügelbeet zu sehen sind, ist es soweit. Mit viel Fingerspitzengefühl und einer scharfen kleinen Schaufel muss jede Pflanze einzeln aus der Erde ausgestochen werden.

SO KOCHEN SIE DEN SPARGEL

Bleichspargel, 500 g:

1 l Wasser
2 EL Salz
1 EL Zucker
20 g Butter

Bleichspargeln vom Kopf bis zum Stutzen grosszügig schälen und vom unteren Drittel mindestens 3-5 cm wegschneiden. Der Grünspargel nur den unteren Teil leicht schälen (ist aber auch ungeschält geniessbar). Wasser mit Zutaten aufkochen.

Bleichspargel:

Spargeln ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Min. kochen, weitere 10 Min. neben dem Kochfeld im Wasser ziehen lassen.

Grünspargel, 500 g:

2 l Wasser
3 EL Salz

Grünspargel:

Spargel im kochenden Wasser ca. 5. Min. knackig kochen. Mit Schaumkelle auf Kuchenblech heben, würzen und warm oder kalt servieren.