Luscht uf Frühling

Süsssaurer Thunfisch mit Frühlingssalat

Vorspeise für 4 Personen

Zutaten:
2 Stängel Zitronengras
100g Sweet-Chili-Sauce
1 EL Sojasauce
2 EL Aceto balsamico
400 g Thunfisch in Rohessqualität
1 EL Öl

Salat

Zubereitung:

1. Zitronengras längs halbieren, äussere Blätter entfernen, Enden abschneiden. Zitronengras fein hacken. Mit Sweet-Chili-Sauce, Sojasauce und Balsamico verrühren. Thunfisch in der Hälfte der Marinade mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
2. Fisch herausnehmen, trocken tupfen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Thunfisch rundum bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten braten. Herausnehmen und ca. 5 Minuten stehen lassen. Thunfisch in Tranchen aufschneiden. Salat mit dem Dressing mischen. Mit dem Thunfisch anrichten. Thunfisch nach belieben mit Salz und Pfeffer aromatisieren. Restl. Marinade dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten plus 30 Minuten marinieren

Kalbsmedaillons mit Spargelspitzen

4 Personen

Zutaten:

½ Zwiebel,
250 g grüne Spargelspitzen
8 Kalbsmedaillons à ca. 70 g
Salz
Pfeffer
2 EL Öl
150 g geschnittene Champignons
1 dl Weisswein oder Wasser
3 dl Halbrahm

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken. Spargelspitzen längs halbieren. 10 cm
Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In der Hälfte des Öls rundum ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.
Zwiebel, Spargeln und Champignons im restlichen Öl ca. 3 Minuten andünsten. Mit Wein ablöschen, Rahm beigeben. Sauce ca. 6 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Teigwaren aller Art (eher feine)

Taglierini

Taglierini in reichlich Salzwasser (oder Bouillon) al dente kochen, abgiessen. Nach dem Abtropfen kurz in die Pfanne zurück geben und mit ein bisschen Butter verfeinern und umrühren. Evtl. abschmecken.

Spargeln

Die restlichen Spargeln grob schälen. Wasser in eine grosse Pfanne. Ein bisschen Milch und Butter, evtl. auch wenig Salz und Zucker beigeben. Spargeln ca.12 Minuten bissfest kochen.

Schnelle Sauce Hollandaise

Zutaten für 4 Personen

175 g Butter
3 Eigelb
1 EL Zitronensaft
½ - 1 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer

Vor und Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zubereitung:

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. (Butter nicht zu heiss beigeben, sonst scheidet das Ganze!) Die Eigelbe mit dem Zitronensaft und einer Prise Salz in einen hohen Becher geben. Mit dem Pürierstab pürieren, dabei den Stab immer etwas nach oben ziehen. Während dem Pürieren die Butter langsam einlaufen lassen. Mit etwas Crème fraîche verfeinern, mit Salz und Pfeffer würzen.

Passt zu:

Spargeln, gedämpftem Gemüse, Kartoffeln, gekochten Eiern

Tipp:

Frische, gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Estragon) darunter mischen. Wer mag, kann auch eine Reduktion herstellen und einen Teil des Zitronensaftes damit ersetzen. Dafür ½ dl Weisswein mit 1 TL Essig, ½ gehackten Schalotte, 2 Petersilienstielen und 2 zerdrückten Pfefferkörnern aufkochen und auf 1 EL einkochen lassen.

Erdbeer-Trifle mit Amaretti

Für 4 Personen

Zutaten:

250 g Erdbeeren
2 Schachteln Amarettini â 80 g
1 Orange
1 Becher Crème du Confiseur Vanille, 400 g
1 dl Vollrahm
100 g Crème fraîche
1 EL Puderzucker

Zubereitung

Achtung, wir machen die Vanillecrème selber!!!

4 schöne Beeren beiseite stellen
je 2 Amarettini in 4 Gläser zerbröckeln. Geschnittene Erdbeeren darüber verteilen, mit je 2 zerbröckelten Amarettini bedecken. Orange auspressen und je 1 EL Saft darüber träufeln. Je 2 – 3 EL Vanillecrème darauf geben.

Rahm, Crème fraîche und Zucker mischen. Halb steif schlagen und über der Vanillecrème verteilen.
Mit den zurückbehaltenen Erdbeeren garnieren.

Vanillecrème

Achtung: Menge x 2

5 dl Milch
1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten
1 EL Maizena
2 ganze Eier oder 4 Eigelb
2 - 4 EL Zucker

Zubereitung:

Alles in einer weiten Chromstahlpfanne mit dem Schwingbesen gut vermischen, dann bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren bis vors Kochen bringen. Pfann vom Feuer nehmen und 2 Minuten weiterrühren, dann durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, 2 - 3 Stunden kühl stellen