

MENU



11. April 2001



Spargel–Broccoli–Salat



Lachs oder Dorsch

mit

Sauerkraut–Risotto



Mandelklösschen in
Erdbeersuppe



Spargel-Broccoli-Salat

für 4 Personen

Zutaten

500 g weisse Spargeln,
geschält, dicke
längs halbiert

schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

500 g Broccoli

in Röschen teilen, Stiele schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

½ TL Salz

Gemüse in Pfanne mit wenig Wasser, leicht gesalzen, zugedeckt während einigen Minuten (10 Min) knackig garen, auskühlen.

2 Esslöffel Kochwasser für die Sauce wegnehmen.

Vinaigrette

4 El Weisswein-Essig

2 El Kochwasser

2 El Haselnuss- oder
Baumnussoel

1 Bund Petersilie, fein
gehackt

1 Bund Schnittlauch,
geschnitten

2 Schalotten, fein
gehackt

alles gut verrühren, Sauce über das Gemüse giessen.

Salz und Pfeffer nach Bedarf

Anrichten

100 g Kresse oder Schnittsalat auf Platte oder 4 Tellern verteilen, Gemüse darauflegen.

100 g Feta-Käse, in Würfeln

2 El Haselnüsse halbiert

beides darüberstreuen, lauwarm servieren.

Tips

An Stelle von Haselnüssen Sonnenblumen- oder Pinienkerne verwenden.

An Stelle von Broccoli grüne Spargeln verwenden.

An Stelle von Feta anderen Käse verwenden.

Lachs oder Dorsch

für 4 Personen

Zutaten

800g Lachs- oder
Dorschtranchen
Zitronenpfeffer
Salz

2 Schalotten

2 dl Weisswein

mit Haushaltspapier abtupfen, auf der Innenseite mit Zitronenpfeffer und Salz bestreuen.

fein schneiden und in einer flachen, weiten Pfanne verteilen.

dazugiessen

Den Fisch mit der ungewürzten Seite nach unten in die Pfanne legen und zugedeckt zum Kochen bringen. Danach ca. 20 Min garen lassen.

Sauerkraut-Risotto

für 4 Personen

Zutaten

250 g Sauerkraut

1 Zwiebeln

kurz abspülen und klein schneiden.

rüsten und schneiden, kurz in etwas Öl andämpfen

4 ¼ dl Weisswein

Sauerkraut und Weisswein dazugeben ca. 10 Min
zugedeckt kochen.

350 g Reis

½ l Halbrahm

½ Tl Salz

1 W Hühnerbouillon

dazugeben, zugedeckt auf kleinem Feuer kochen, ab und
zu umrühren.

Nach Bedarf etwas Weisswein nachgiessen.

1 dl Rahm

vor dem Servieren dazugeben.

Mandelklösschen in Erdbeersuppe

für 4 Personen

Klösschen

2 ½ dl Buttermilch

4 Ei geschälte Mandeln,
gemahlen (30 g)

beides langsam aufkochen

2-3 Esslöffel Zucker

ca. 4 Tropfen Bittermandelaroma

zugeben

3 Blatt Gelatine, kurz in kaltem
Wasser eingelegt, abgetropft

unter die noch heisse Flüssigkeit rühren.
Masse in einer tiefen Schüssel kühl stellen, bis
sie nur am Rand leicht fest ist, dann mit
Schwingsbesen glattrühren.

1 dl Halbrahm oder Rahm

steif schlagen, unter die Masse ziehen,
zugedeckt im Kühlschrank 4 - 5 Stunden fest
werden lassen.

Erdbeersuppe

750 g Erdbeeren

waschen, einige schöne Beeren für die
Garnitur beiseite legen. Restliche Beeren
vierteln.

ev. 1-2 Ei Zucker,

je nach Reife der Beeren

2 dl weisser Trauben-
oder Apfelsaft

mit den Beeren pürieren und durch ein
Sieb streichen.

Anrichten

Suppe in Teller verteilen, mit 2 Löffeln Klösschen formen, in die Suppe legen.

Garnieren

Beiseite gelegte Erdbeeren neben die Klösschen legen.

Vorbereiten

Klösschen und Suppe am Vortag zubereiten, zugedeckt und separat im
Kühlschrank aufbewahren.

Tip

Zitronenmelissen- oder Pfefferminzblättchen und geröstete Mandelblättchen eignen sich
ebenfalls als Garnitur.