

Rezepte zum Kochevent „Frühling“

Vorspeise:

1 Pochierte Seezungenröllchen an getrockneten Tomaten (für 4 Personen)

1.1 Zutaten

- 4 Seezungenfilets
- Paste von getrockneten Tomaten (z.B. Fine Food, kleines Glas)
- Salz und Pfeffer
- 1 dl Weisswein
- Wenig Butter

Material: Klarsichtfolie / Kleine Pfanne / Gratinplatte

1.2 Zubereitung

1. Seezungenfilets mit Klarsichtfolie abdecken und mit kleiner Pfanne platieren (regelmässiges Klopfen); Klarsichtfolie entfernen
2. Beidseitig salzen und pfeffern
3. Die Fischinnenseite mit der Paste aus getrockneten Tomaten dünn bestreichen und Seezungen einrollen
4. Gratinplatte buttern und Seezungenröllchen darauf legen
5. Den Boden der Gratinplatte mit Weisswein wenig bedecken

⇒ Pochieren im Steamer bei 85°C bei rund 5 – 7 Minuten

2 Weissweinsauce (4 – 6 Portionen)

2.1 Zutaten

- Halbe Zwiebel oder eine Schalotte in Scheiben
- 1 dl. Weisswein
- 2 Esslöffel Noilly Prat oder Pastis/Ricard
- 4 dl Fischfond (gibt's in der Migros in Pulverform)
- 2 dl Rahm
- 20gr Butter
- Salz & Pfeffer
- Zitronensaft

Material: Kleine Pfanne / Schwingbesen / feines Sieb / evtl. Stabmixer

jasmin's

2.2 Zubereitung

Zuerst die Zwiebel/Schalotte in Pfanne geben und den Weisswein aufgiessen. Dann den Noilly Prat (Pastis/Ricard) angiessen und die Mischung aufkochen. Jetzt den Fischfond dazugeben. Die gesamte Flüssigkeit wird nun bei mittlerer Hitze auf ein Drittel eingekocht. Der Rahm für die feine, sämige Konsistenz sorgend, wird nun hinzugefügt und alles vorsichtig aufgekocht. Dabei häufig bei niedriger Hitze rühren. So lange kochen, bis die Sauce sämig ist und die gewünschte Konsistenz hat. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Die Sauce zurück in die Pfanne geben und die in Stücke zerkleinerte Butter einrühren. Auf Wunsch aufmixen, damit die Sauce luftiger wird. Vorsichtig mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3 Knackiges Frühlings-/Spargelgemüse-Potpourri (4 Personen)

3.1 Zutaten

- 500gr grüne Spargeln (1 Bund)
- 50gr Kresse
- 1 Frühlingszwiebel in kleine Scheiben geschnitten
- Wenig Butter
- Salz & Pfeffer

3.2 Zubereitung

1. Spargel in der unteren Hälfte schälen und Enden 1 – 2cm abschneiden
2. Spargeln in gelochte Inox-Schale legen und salzen
3. Im Dampfgarer bei 100°C 7 – 12 Minuten blanchieren
4. Die noch heissen Spargeln schräg in Scheiben schneiden
5. Butter in Pfanne schmelzen, Frühlingszwiebeln und Spargeln hinzugeben
6. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und Kresse am Schluss darunterziehen

Material: Gelochte Inox-Schale / kleine Pfanne

4 Sautierte Frühjahrskartoffel an frischer Butter (4 Personen)

4.1 Zutaten

- 300gr Frühjahrskartoffel in Viertel geschnitten
- Wenig Butter
- Salz & Pfeffer, Muskat

Material: Gelochte Inox-Schale / Bratpfanne

4.2 Zubereitung

1. Die geschnittenen Kartoffeln in eine gelochte Inox-Schale legen
2. Im Dampfgarer bei 100°C ca. 7 Minuten blanchieren
3. Bratpfanne erhitzen, frische Butter hinzugeben und Kartoffel goldgelb anbraten.
4. Am Ende würzen

Hauptgang

1. Niedergegartes Kalbsteak an frischem Thymian (4 Personen)

1.3 Zutaten

- 4 zarte Kalbsteak à 180gr
- Frischer Thymian
- Bratfett
- Salz & Pfeffer

Material: Bratpfanne / Backgitter / Kuchenblech

1.4 Zubereitung

1. Kalbsteak beidseitig würzen
2. In der heissen Bratpfanne Bratfett schmelzen
3. Die Kalbsteak beidseitig kurz anbraten (Poren schliessen), auf ein Backgitter legen und mit Thymian belegen
4. Gitter mit den Kalbsteaks auf ein Kuchenblech legen und im Backofen bei 80°C 1 – 1¼ Std. niedergaren

2. Limonensauce (5dl)

2.1 Zutaten

- 7dl Kalbsfond (bspw. im Migros in Pulverform erhältlich)
- ½ dl Weisswein
- 25gr Butter
- 30gr Weissmehl
- Zitronensaft
- 1 dl Rahm
- Salz & Pfeffer

Material: 2 kleine Pfannen / feines Sieb

2.2 Zubereitung

1. Pfanne 1: Butter schmelzen und Weissmehl (= Roux) dazugeben; gut vermengen => erkalten lassen
2. Pfanne 2: Kalbsfond und Weisswein um ca. ein Drittel reduzieren (½ Liter)
3. Heisser eingekochter Kalbsfond unter rühren dem Roux (Pfanne 1) begeben
4. ca. 30 Minuten unter kleiner Hitze einkochen
5. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und nochmals aufkochen
6. Rahm und Zitronensaft begeben; mit Salz und Pfeffer abschmecken

3 Pilaw-Reis (4 Personen)

3.1 Zutaten

- 200gr Uncle Bens Langkornreis
- 2 dl würzige Bouillon
- 1 Lorbeerblatt

Material: Inox-Schale

3.2 Zubereitung

1. Sämtliche Zutaten in einer Inox-Schale vermengen
2. 20 Minuten bei 100°C dampfgaren

4 Bunte Gemüsegarntur aus Karotten, Kohlrabi und Broccoli (4 Personen)

4.1 Zutaten

- Total 300gr Karotten, Kohlrabi und Broccoli
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- Butter
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Körnermischung (bspw. Betti Bossi bei Coop)

Material: Inox-Schale gelocht (2x) / 2 Pfannen

4.2 Zubereitung

1. Karotten und Kohlrabi schälen und in gleich grosse Würfel schneiden (ca. 1 x 1 cm)
2. In gelochte Inox-Schale legen und bei 100°C 6 – 8 Minuten dampfgaren
3. Zwiebeln in Butter in Pfanne anziehen; Karotten und Kohlrabi dazugeben und mit Salz & Pfeffer abschmecken
-
4. Broccoli in Röschen vorbereiten und in gelochte Inox-Schale bei 100°C 4 – 6 Minuten dampfgaren
5. Butter erhitzen und Körner-Mischung dazugeben; Masse auf Broccoli-Röschen verteilen.

Dessert

1. Quark-Vanillesoufflée (4 Personen)

1.1 Zutaten

- 2 Eigelb
- 2 EL Magerquark
- 1 Vanilleschote
- 50gr Zucker
- 10gr Stärke (Fécule oder Maizena)
- 2 Eiweiss

Material: 4 feuerfeste Kokotten auf einem Kuchenblech

1.2 Zubereitung

1. Eigelb und Quark vermischen
2. Vanilleschote halbieren und Mark auskratzen und zur Eigelb/Quarkmasse dazugeben
3. Zucker und Stärke vermischen
4. Die Hälfte der Zucker/Stärke zum Eigelb/Quark vermengen
5. Die andere Hälfte mit dem Eiweiss vermengen und steif schlagen
6. Die steifgeschlagene Eiweissmasse unter die Eigelb/Quarkmasse heben
7. Kokotten buttern und zuckern; anschliessend Masse auf die 4 Kokotten verteilen
8. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 15 – 20 Minuten backen
9. Achtung: Sofort servieren!

2. Rhabarber-/Erdbeerkompott (zum Soufflé)

2.2 Zutaten

- 2 kleine Stangen Rhabarber
- 250gr Erdbeeren
- Zucker (je nach Reife der Früchte)

Material: Kleine Pfanne

2.3 Zubereitung

1. Rhabarber schälen und in ca. 1cm grosse Stücke schneiden
2. Mit Zucker in der Pfanne aufkochen; Pfanne vom Feuer wegziehen
3. Erdbeeren waschen und halbieren/vierteln; zum Rhabarber geben
4. Evtl. mit Zucker nachsüssen