

Menü

Currycappuccino

Bresaola mit marinierten Pilzen

Schweinsnierstück mit Spargelfüllung neuen Kartoffeln

Bananen im Gewürzsud

Currycappuccino

(4 Personen)

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 100 g Sellerie
- 1 kleiner säuerlicher Apfel
- 2 EL Erdnussöl
- 2 EL Kokosflocken
- 2 EL Currypulver
- 3 Kaffirlimettenblätter
- ½ Banane
- 3 dl Gemüsebouillon
- 5 dl Kokosmilch
- Salz
- 2 dl Magermilch

Zubereitung:

Zwiebel, Sellerie und ungeschälten Apfel grob schneiden. Mit Kokosflocken im Oel ca. 3 Minuten anbraten. Mit der Hälfte des Currys bestäuben, Limettenblätter, Banane, Bouillon und Kokosmilch begeben. Ca. 30 Minuten köcheln lassen. Fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz abschmecken. In Tassen giessen. Etwas Milch aufschäumen, auf die Suppe geben und mit Curry bestäuben.

Bresaola mit marinierten Pilzen

(6 Personen)

Zutaten:

400 g braune Champignons
2 EL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen
1 ½ dl Wasser
2 ½ dl Weisswein
4 EL Weissweinessig
¼ Bund Thymian
2 Lorbeerblätter
Salz
1 Messerspitze Honig
50 g Rucola
200 g Bresaola hauchdünn aufgeschnitten oder Büntnerfleisch
50 g Parmesan am Stück

Zubereitung:

Die Champignons rüsten und die Stielenden abschneiden. Die Pilze je nach Grösse vierteln oder halbieren und mit dem Zitronensaft mischen.

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Wasser, Knoblauch, Wein, Essig, Thymian und Lorbeerblätter aufkochen. Mit Salz und Honig würzen.

Die Champignons in den Sud geben und zugedeckt 5 Minuten leise kochen lassen. Die Pilze im Sud erkalten lassen. Dann bis zum Servieren kühl stellen.

Den Rucola waschen trockenschleudern. Auf den Tellern verteilen. Den Bresaola darauf anrichten, die Pilze mit etwas Sud darübergerben. Den Parmesan darüberhobeln.

Schweinsnierstück mit Spargelfüllung

(4 Personen)

Zutaten:

1 kg Schweinsnierstück
5 Knoblauchzehen
3 Rosmarinzweige
250 g Spargeln, grün geschält
1 Zwiebel
8 Rüebli
2,5 dl Weisswein
2,5 dl Bouillon
500 g neue Kartoffeln
Reibkäse
Bratbutter
Bindeschnur
Salz Pfeffer

Zubereitung:

Schweinsnierstück einschneiden. Innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen. Einem Zweig die Rosmarinnadeln abstreifen und diese hacken. Knoblauch schälen und hacken. Beides ins Nierstück geben. Spargeln und Reibkäse ebenfalls in die Mitte geben und das Nierstück mit Küchenschnur zu einer Rolle binden.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Bratbutter in einem Bräter erhitzen und darin das Fleisch bei mittlerer Hitze rundherum anbraten Zwiebel schälen, achteln, mit dem übrigen Rosmarin und den geschälten Rüebli dazugeben, mit dem Weisswein und der Bouillon ablöschen. Im Ofen bei 180 Grad ca. 1 1/2 Stunde garen, nach 45 Minuten wenden.

Gelegentlich mit Bratfond begiessen.

Den Braten und die Rüebli herausnehmen, Zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Rüebli warm stellen. Bratensatz mit etwas Weisswein loskochen und durchsieben.

Die Kartoffeln mit etwas Olivenöl und Rosmarinnadeln zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten braten.

Den Braten in Scheiben schneiden mit Sauce den Rüebli und den Kartoffeln servieren.

Bananen im Gewürzsud

(4 Personen)

Zutaten:

- 1 Zitrone
- 2 Orangen
- ½ Vanilleschote
- 1 Kardamom-Kapsel
- ½ TL Koriandersamen
- 100 g Birnel (1)
- 8 Mini-Bananen oder 3 normale
- ½ reife Mango
- 30 g Birnel (2)
- 360 g griechischer Joghurt

Zubereitung

Die Schale der Zitrone und einer Orange fein abreiben. Den Saft von allen Früchten auspressen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und die Samen herausschaben. Den Kardamom und den Koriander im Mörser fein mahlen.

Den Kardamom und den Koriander in einer kleinen Pfanne anrösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Sofort die Vanilleschote mit den Samen, die Zitronen- und Orangenschale, den Saft der Früchte und die erste Portion Birnel (1) beifügen. Den Sud einmal aufkochen und vom Herd ziehen.

Die Bananen schälen. Mini-Bananen der Länge nach halbieren, normale Bananen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Früchte in eine Schüssel geben und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Das Fruchtfleisch mit der weiten Portion Birnel in einen hohen Becher geben, und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Mangopüree in eine Schüssel geben und mit dem Joghurt verrühren.

Zum Servieren die Mangocreème in Dessertschalen geben und die Gewürzbananen darauf anrichten.

