

RATATOUILLE

23. April 2024



Chef du jour
René Bangerter

Menü

Green Power-Suppe



Frühlingsalat



Frühlings-Partyfilet
mit Nüdeli



Honig-Erdbeer-Creme
Koko

Green Power-Suppe

Für 4 Personen

Suppe

- 1 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 cm Ingwer, fein gehackt
- 300 g Jungspinat
- 6 dl Gemüsebouillon
- 2 dl Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Anrichten

- 50 g Kresse

Und so wird's gemacht:

Suppe:

- ⇒ Öl in einer Pfanne erwärmen.
- ⇒ Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ca. 3 Min. andämpfen,
- ⇒ Spinat begeben, ca. 2 Min. mitdämpfen.
- ⇒ Bouillon und Kokosmilch da zugiessen, aufkochen.
- ⇒ Hitze reduzieren, Suppe ca. 10 Min. köcheln, pürieren, würzen.

Anrichten

- ⇒ Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Kresse garnieren.



Quelle: CHEFKOCH

Frühlingsalat

Für 4 Personen

Für den Salat

360 g Spargel, grün

200 g Radieschen

200 g Fenchel

2 Handvoll Blattsalat, Rucola, Feldsalat, Pflücksalat o. Ä.

2 Handvoll Petersilienblätter, glatte

2 Lauchzwiebel(n)

2 EL Öl

4 EL Wasser

etwas Salz

Für die Vinaigrette:

6 EL Olivenöl

2 EL Ahornsirup

1 Zitrone(n), Saft davon

Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

Und so wird's gemacht:

- ⇒ Den Spargel waschen, am unteren Drittel schälen und holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden, die Köpfe ganz lassen.
- ⇒ Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel darin andünsten, dann ca. 2 EL Wasser zufügen und den Spargel bissfest garen. Das Wasser soll vollständig verdampfen. Den Spargel auf einem Teller auskühlen lassen.
- ⇒ Während der Spargel abkühlt, Radieschen in Scheiben, Fenchel in dünne Streifen und Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Den Salat putzen, waschen und trocknen. Die Petersilienblättchen von den Stängeln zupfen. Alles in eine ausreichenden große Schüssel geben.
- ⇒ Für die Vinaigrette die angegebenen Zutaten rühren und mit den Salatzutaten gut mischen.



Quelle: CHEFKOCH

Frühlings-Partyfilet mit Nüdeli

Für 4 Personen

Schweinsfilet:

20 g	getrocknete Morcheln
450 g	Schweinsfilet
8 Tr	Bratspeck
1 EL	Olivenöl
¼ TL	Paprika
½ TL	Salz

Sauce:

1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
1 dl	Wasser
1 ½ dl	Saucen Halbrahm
¼ TL	Salz

weinig Pfeffer

Garnitur:

1 Bd	Petersilie
1 dl	Vollrahm

weinig Pfeffer

Und so wird's gemacht:

- ⇒ Die Morcheln in eine kleine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken, ca.15 Min. einweichen.
- ⇒ Ofen auf 220 Gradvorheizen.

Schweinsfilet:

- ⇒ Fleisch in 8 gleich dicke Medaillons schneiden, mit je 1 Specktranche umwickeln.
- ⇒ Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen.
- ⇒ Medaillons beidseitig je 1Min. anbraten.
- ⇒ Herausnehmen, würzen.
- ⇒ Medaillons auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Braten im Ofen: ca. 15 Min. in der Mitte des Ofens

Sauce:

- ⇒ Die Schalotte schalen, fein hacken.
- ⇒ Morcheln abtropfen, evtl. halbieren, g u t waschen, abtropfen.
- ⇒ Öl in derselben Bratpfanne warm werden lassen.
- ⇒ Schalotte und Morcheln ca. 2 Min. andämpfen.
- ⇒ Wasser und Rahm dazu giessen, aufkochen.
- ⇒ Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist, würzen.

Garnitur:

- ⇒ Petersilie fein schneiden, mit dem Rahm steif schlagen.
- ⇒ Medaillons aus dem Ofen nehmen, mit der Morchelsauce anrichten, würzen.
- ⇒ Petersilienrahm wenig Pfeffer auf dem Fleisch verteilen.

Nüdeli gemäss Verpackung

Quelle: BETTY BOSSI

Honig-Erdbeer-Creme

Für 4 Personen

200 g Erdbeeren
2,5 dl Vollrahm
150 g Mascarpone
3 EL flüssiger Honig, z. B. Akazienhonig

Sesam-Krokant-Riegel für die Garnitur

Und so wird's gemacht:

- ⇒ Einige Erdbeeren für die Garnitur beiseitestellen.
- ⇒ Restliche Beeren klein schneiden und pürieren.
- ⇒ Rahm steif schlagen.
- ⇒ Mascarpone mit Honig glattrühren. Rahm unterheben.
- ⇒ Vom Mascarpone-Rahm 2 EL für die Garnitur beiseitestellen. Rest mit Erdbeerpüree verrühren und in Dessertschalen verteilen.
- ⇒ Erdbeercreme mit beiseitegestelltem Mascarpone- Rahm und Erdbeeren garnieren.
- ⇒ Sesamkrokant zerbröseln und darüberstreuen.



Quelle: MIGUSTO