



Vorspeisen

Artischocken-Tagliatelle
 Artischockenrisotto
 Artischockensalat
 Asparagi alla Bassanese
 Aubergine mit Feta und Tomatensauce
 Auberginen-Piccata mit Quinoa-Reis
 Aubergine-Mascarpone Gratin al Fuente del Sol
 Avocadotatar, (Variante 2016)
 Bärlauchsüppchen mit Kartoffel-Croûtons
 Bresaola
 Bresaola-Carpaccio mit Ruccola
 Broccoli-Suppe
 Bruschetta
 Bunter Nüsslisalat
 Carciofo alla pastora nel suo gustoso nido di porri
 Chicorée-Stern mit Rübli-Orangen-Salat
 Coquilles St. Jacques
 Crevetten Olio e Limone auf Stangensellerie
 Eisbergsalat mit Roquefortsauce
 Erbsensuppe mit Basilikum
 Fenchelsalat
 Flammkuchen
 Gänselebersuppe mit Trüffeln
 Gazpacho Andaluz
 Gefüllte Eier
 Gefüllter Mozzarella mit Rucola, Crème Dubarry
 Gemischter Salatteller
 Getrüffelte Marronisamtsuppe
 Grillierter Auberginensalat
 Herbtsalat mit Pilzen
 Insalata di Panzanella

Jakobsmuscheln mit Pinienkernkruste
 Kabissalat
 Kaltes Gurken-Joghurt-Süppchen
 Kalte Tomatensuppe
 Kartoffelsuppe mit Schabzieger
 Kartoffelsuppe mit Tomaten
 Kastaniensuppe
 Kerbelsuppe gebunden
 Kohlrabi-Apfelsalat
 Kräutersalat mit Grapefruit an Joghurt-Sauce
 Lachsstreifen mit Zucchetti-Garnitur
 auf Wasabischaum
 Lattichsalat mit Kräuter-Peperoni-Topping
 Limonensuppe
 Lingue di suocera
 Mais-Apfel-Suppe
 Mais-Avocado-Salat mit Oliven und Feta
 Maissuppe mit Ingwer und Chili
 Marinierte Melonen mit Burrata und
 gebratenen Crevetten
 Marronisuppe
 Melonensuppe
 Nüsslisalat mit Champignons
 Nüsslisalat mit Kalbsmilken
 Octopus-Salat
 Orecchiette mit Spinat und Pancetta
 Orientalische Spinatsuppe mit Kichererbsen
 Parmigiana di Melanzane
 Petersilien-Schaumsuppe
 Petersilienwurzelsuppe mit Kaffee-Häubchen

Quiche Lorraine-Häppli
 Randensuppe
 Rauchlachsroulade mit kleinem
 Gurkensalat
 Ravioli alla Salsiccie
 Ravioli di patate e menta con peperoni
 Raviolo mit Ei und Trüffelbutter
 Randen Carpaccio
 Randen-Apfelsalat
 Rinds-Carpaccio mit Beeren
 Risotto alla Luganighetta e Grappa
 Rote Peperonisuppe mit Jakobsmuscheln
 Rucola-Mango-Salat
 Rüebl-Curry-Macchiato
 Sbrinz-Süppchen
 Seeteufel im Parmaschinken-Mantel
 Selleriesalat
 Spargelcrèmesuppe (grün)
 Spargeln mit Mozzarella
 Spargeln überbacken
 Spargelsalat mit Honig-Senf-Marinade
 Spargeltarte
 Tapas Diverse
 Tatar vom Saint Pierre
 Tatar von geräuchertem Forellenfilet
 Thontatar
 Thunfisch Carpaccio
 Weinschaumsuppe
 Ziegen-Frischkäse-Mousse an Gemüse-
 Vinaigrette mit Toast
 Zuppa Pavesa



Eisbergsalat mit Roquefortsauce

ZUTATEN

für 4 Personen

- 3 Eier
- 2 kleine Eisbergsalate
- Saft von ½ Zitrone
- 4 EL Gemüsebouillon
- 1 Prise Curry
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 gehäufte Messerspitze scharfer Senf
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Rahm
- 60 g Roquefort
- evtl. wenig Salz
- 100 g magere Bratspeckscheiben
- 1 Scheibe Toastbrot
- 2 gehäufte TL Butter

ZUBEREITUNG

Das Ei in eine kleine Pfanne geben und mit Wasser bedeckt 8 Minuten hart kochen. Sofort unter kaltem Wasser abkühlen, dann schälen.

Wenn nötig die äussersten, nicht schönen Blätter vom Eisbergsalat entfernen. Dann den Salatkopf vierteln. Kurz unter kaltem Wasser spülen, gut ausschütteln, dann auf einem Küchentuch trockentupfen.

Das gekochte Ei halbieren und das Eigelb auslösen. In einen hohen Becher geben. Das Eiweiss klein würfeln und für die Garnitur beiseitelegen.

Zitronensaft, Bouillon, Curry, Pfeffer, Senf, Öl, Rahm und Roquefort zum Eigelb geben und alles mit dem Stabmixer zu einer sämigen Sauce pürieren. Wenn nötig mit Salz abschmecken (der Käse ist sehr würzig!).

Die Bratspeckscheiben in Streifen schneiden. In einer beschichteten Bratpfanne langsam im eigenen Fett knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ausgetretenes Fett in der Pfanne mit Küchenpapier aufsaugen.

Während der Speck brät, die Toastbrotsscheiben dünn entrinden und klein würfeln. Die Butter in die Bratpfanne geben und die Brotwürfelchen darin goldbraun baten.

Jeweils 2 Eisbergviertel auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln. Mit den Eiweiss- und Brotwürfelchen sowie den Speckstreifen bestreuen. Sofort servieren.



Erbsensuppe warm oder kalt, mit Basilikum und Sauerrahm

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 20 - 25 frische, grosse Basilikumblätter
- 400 - 500 g frische oder gefrorene Erbsen
- 4 - 5 dl Gemüsefond
- Meersalz, Pfeffer, Olivenöl
- Sauerrahm

ZUBEREITUNG

Zwiebeln fein hacken und in etwas Olivenöl einige Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Die Erbsen und den Gemüsefond begeben und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Basilikum klein zupfen und begeben. Ev. etwas Sauerrahm zufügen. Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Olivenöl abschmecken. Mit Mixer pürieren. Ev. etwa 2 Stunden kühl stellen.

Suppe anrichten und mit einem Löffel Sauerrahm und etwas geschnittenem Basilikum garnieren.



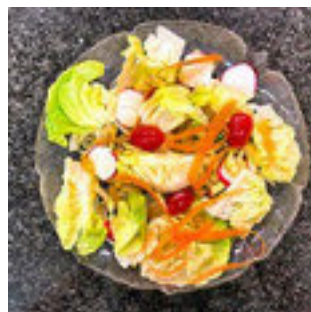


Fenchelsalat

ZUTATEN

für 4 Personen

- 5 frische Fenchel
- 70 g Sultaninen, eingeweicht
- 3 - 4 Äpfel (säuerlich)
- ½ Zwiebel gehackt
- 1 EL Petersilie gehackt
- 2 EL Apfelessig
- 2 - 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer Zucker
- Garnitur: Salatblätter, Radieschen, Zitronenscheibe etc.



ZUBEREITUNG

Fenchel putzen und waschen. Mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben raffeln. Äpfel halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Mit der gehackten Petersilie mischen und beiseitestellen.

Essig und Öl in einer separaten Schüssel mit dem Curry verrühren, mit Salz, Pfeffer und wenig Zucker abschmecken

Die Sauce mit dem Fenchel gut vermischen. Zum Schluss die Äpfel begeben, 10 Minuten ziehen lassen.

Auf den Salatblättern anrichten und mit den Sonnenblumenkernen und restlichen Garnituren versehen.



Flammkuchen

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Flammkuchenteig ev. auch Pizza- od. Rusticoteig (Coop, Migros, Leisi)
- 150 g Crème fraîche nature
- Salz und Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 1 Fenchel mit Fenchelgrün
- Bauernspeck



ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.

1. Fenchel und rote Zwiebeln halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Fenchelgrün abzupfen und auf die Seite legen. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Teig mit dem Backpapier auf das Ofenblech legen und mit Crème fraîche bestreichen. Die Fenchelscheiben darüber gleichmässig verteilen. Danach die roten Zwiebelschnitze und die Speckscheiben darüber legen. Mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln.
3. In den vorgeheizten Ofen geben und für 10–15 Minuten goldbraun und knusprig backen. Pfeffern nach belieben. Fenchelgrün darüberstreuen!



Gänselebersuppe mit Trüffeln

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 Eigelb
- 0,13 l Süsser Sahne
- 0,75 l Hühnerbrühe
- 20 ml Weisses Portwein
- 200 g Gänseleber
- 20 ml Armagnac Salz
- 1 Schwarze Trüffel

ZUBEREITUNG

Die Hühnerbrühe aufkochen.

Die Gänseleber muss durch ein Sieb gestrichen und zusammen mit Eigelb und Sahne in die nicht mehr köchelnde Brühe eingerührt werden. Brühe erhitzen, aber nicht kochen lassen, bis eine sämige Bindung entsteht. Mit Portwein, Armagnac und Salz abschmecken.

In jede Suppentasse etwas gehackte Trüffel als Einlage geben, einige Trüffelscheibchen für die Garnierung zurückbehalten. Mit dünnen Trüffelscheiben garnieren und servieren.



Gazpacho Andaluz (kalte Gemüsesuppe)

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 mittelgrosse Freilandgurke
- 0.750 kg vollreife rote Tomaten
- 1 Peperoni (rot oder grün)
- 1 Zwiebel, Bund Peterli
- 1 kleine Peperoncini
- 3 EL Rotweinessig, 3 EL Olivenöl
- 2 dl Tomatensaft, Bouillon oder eisgekühltes Wasser
- 1 Handvoll Croutons

ZUBEREITUNG

Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in siedendes Wasser tauchen, enthäuten, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Peperoni halbieren, Samen und weisse Häutchen entfernen, in Würfel schneiden. Peperoncini ebenfalls halbieren, entkernen. Zwiebel und Peterli hacken.

Essig, Öl und Verdünnungsflüssigkeit hinzufügen. Alles zusammen mit dem Stabmixer pürieren; abschmecken und kalt stellen.

Vor dem Anrichten einige Croutons darüber streuen.





Gefüllte Eier

ZUTATEN

pro Personen

- 1 1/2 gekochte Eier
- 10–15 g Butter (bereits weich)
- 10 g Mayonnaise (aus der Tube)
- 1 Stöckli “Schabzieger“ zum Reiben, oder alternativ: Roquefort/Gorgonzola
- 1 Bund Bärlauch
- Salz und Pfeffer
- 1 Stangenbrot hell oder dunkel

Garnituren

- Salatblätter, Rauchlachs, Radieschen, Petersilie

ZUBEREITUNG

Die gekochten Eier schälen und halbieren. Die Eigelbe in einer Schüssel mit gleichviel weicher Butter und Mayonnaise zu einer weichen Masse verarbeiten. Die Masse dritteln und je in eine Schüssel geben, mit Salz, und Pfeffer abschmecken. Die weiche Eimasse in die Eihälften zurückfüllen und zur Hälfte mit Rauchlachsstreifen garnieren. Die andere Hälfte mit Radieschenscheiben garnieren.

Das 2. Drittel wird mit dem fein gehackten Bärlauch verarbeitet, abgeschmeckt und in die Eihälften gefüllt und garniert

Das letzte Drittel der Eiermasse vermischen wir mit dem fein geriebenen Schabzieger und füllen wiederum die Eihälften damit. Anrichten und frisches knuspriges Brot dazu servieren.





Gefüllter Mozzarella mit Rucola

ZUTATEN

für 2 Personen

- 50 g Rucola
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- 2 Tranchen Roh- oder Parmaschinken
- 1 Büffel-Mozzarella (ca. 150 g)
- 1 kleine rote Peperoni
- ½ Bund Petersilie
- 1 kleine Frühlingszwiebel
- 1 Esslöffel Balsamicoessig
- 1 Esslöffel Weissweinessig
- ¼ Teelöffel Senf
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Esslöffel Olivenöl



ZUBEREITUNG

1. Den Rucola kurz unter kaltem Wasser spülen, sehr gut abtropfen lassen und 1 Handvoll Blätter für die Garnitur beiseitestellen. Restliche Blätter mit Küchenpapier zusätzlich trockentupfen, dann fein schneiden und anschliessend hacken. In einer kleinen Schüssel mit dem Olivenöl und etwas Salz mischen.
2. Die Rohschinken tranchen der Länge nach in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.
3. Den Mozzarella waagrecht 2-mal durchschneiden. Den gehackten Rucola zwischen die Mozzarella-Scheiben verteilen, diese wieder zu einer Kugel zusammensetzen und mit den Rohschinkenstreifen satt umwickeln. Den Mozzarella satt in Klarsichtfolie wickeln und kühl stellen.
5. Die Peperoni halbieren, entkernen und kurz unter kaltem Wasser spülen. Mit Küchenpapier trockentupfen. Die Schoten zuerst in dünne Streifen und diese in kleinste Würfelchen schneiden. Die Petersilie fein hacken. Die Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün ebenfalls hacken.
6. In einer kleinen Schüssel mit einem Schwingbesen beide Essigsorten, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Sauce rühren. Peperoniwürfelchen, Petersilie und Frühlingszwiebel untermischen.
7. Zum Anrichten den Mozzarella sorgfältig in 4 Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Den beiseitegelegten Rucola und die Peperoni-Vinaigrette rundum verteilen.



Gemischter farbenfroher Salatteller

ZUTATEN

für 4 Personen

- weisser Chicorée
- roter Chicorée
- Cherry-Tomaten div. Farben
- Sellerie-Salat
- Ananas
- Baumnüsse
- gekochte Eier
- Nüssli-Salat
- Mayonnaise
- Crème fraîche oder Schlagrahm

ZUBEREITUNG

Jeder Koch stellt seinen Salatteller selber zusammen.

Zum Sellerie-Salat: Die Sellerie-Knolle rüsten, in Scheiben hobeln und raffeln oder Julienne schneiden. Mit Zitronensaft, wenig Salz und Pfeffer würzen, mit Mayonnaise, Crème fraîche oder Schlagrahm fertigstellen. Mit Baumnusshälften und Ananas garnieren.





Getrüffelte Marronisamtsuppe

ZUTATEN

für 4 Personen

- 250g Marroni, geschält, frisch oder tiefgefroren
- 3 Schalotte(n)
- 1/2 L Rindsbouillon
- 1/4 L Rahm
- 1/8 L Crème fraîche
- 1 Zitrone, der Saft davon
- 1 Msp Cayennepfeffer
- 1 Msp Salz
- 1 TL Trüffelöl und/oder ein frischer weisser Trüffel
- Etwas Butter

ZUBEREITUNG

Die Schalotten schälen und fein schneiden, in etwas Butter anschwitzen.

Die Maroni zugeben und mit anschwitzen. Mit Rindsbouillon ablöschen und so lange einkochen lassen, bis die Maroni weich sind. Mit Rahm und Crème fraîche auffüllen. Mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit einem Pürierstab mixen und durch ein Sieb passieren.

Die Suppe anrichten und abschliessend mit Trüffelöl verfeinern oder alternativ, frischen weissen Trüffel auf die aufgeschäumte Suppe hobeln. Sofort servieren.

Varianten

- Rahm und Crème fraîche reduziert
- Zitronensaft reduziert
- Zusätzlich eine Prise Zimt
- Etwas weisser Port oder Sherry dazu
- Zur Deko: Cayennepfeffer, allenfalls Trüffelscheibchen





Grillierter Auberginensalat

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 Auberginen (ca. 500 g)
- ca. 100 g gekochte Kichererbsen (aus Dose)
- 50 g Bratspeck in Tranchen, in Quadrätli geschnitten
- ½ TL Zucker
- 1 EL (Weisswein-)Essig
- 2 EL (Raps- oder Kürbis-)Öl
- 1 Bundzwiebel

ZUBEREITUNG

Kichererbsen abspülen, abtropfen, zerdrücken und zusammen mit dem Speck und Zucker in einer grossen Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Auberginen längs oder quer in ca. 1-1½ cm dicke Scheiben schneiden, beidseitig mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Elektrogrill ohne Backtrennpapier bei 250° C ca. 10 Min. grillieren, dazwischen wenden. Nachher direkt auf 4 Salatteller verteilen.

Salatsauce mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer vorbereiten, gut verrühren und die in feine Ringe (inkl. Grün) geschnittenen Bundzwiebeln darunter mischen. Die Sauce über die Auberginen träufeln und die Speck-Kichererbsen darauf verteilen.





Herbstsalat mit Pilzen und Speck

ZUTATEN

für 4 Personen

- 200 g Nüsslisalat oder Spinatsalat
- 150 g Pilze nach Angebot, z.B. frische Steinpilze, Pfifferlinge, etc.
- 50 g Speckwürfeli

Salatsauce:

- 1 TL Mayonnaise
- 1 TL Senf
- 1 Teil Essig
- Zusammen mit Salz und Pfeffer verrühren, dann 4 Teile Öl, verrühren.

ZUBEREITUNG

Salat gründlich waschen und anschliessend trocknen. Locker auf Teller anrichten. Pilze putzen, entweder mit feuchtem Tuch oder mit Bürste reinigen (wenn man sie unter fliessendem Wasser wäscht, sofort wieder trocknen).

Pilze mit etwas Öl oder Butter so lange bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun sind. Pilze warm stellen.

Anschliessend Speckwürfeli braten, bis sie kross sind.

Salatsauce auf dem Salat verteilen, dann Pilze und Speckwürfeli darüber anrichten.





Insalata di Panzanella

ZUTATEN

für 4 Personen

- 400 g altbackenes Brot (eine Brotschneide pro Person)
- 1 Zwiebel
- 400 g Cockailtomaten
- 2 El. Kapern
- 3 El. Olivenöl
- 3 El. Rotweinessig
- 2 El. Honig (oder Birnel)
- 1 Prise Salz
- 2 Zweige Thymian

ZUBEREITUNG

Panzanella ist ein toskanischer Brotsalat, der mit «altem Brot» zubereitet wird. Dafür wird das altbackene Brot in Würfel geschnitten und dann in einer Pfanne mit einigen Tropfen Olivenöl geröstet.

Als weitere Zutaten werden in einer Salatschüssel fein geschnittene Zwiebeln, halbierte Cockailtomaten und grob geschnittene Kapern vermischt. Für das Salat-Dressing Olivenöl mit Rotweinessig, Honig und Salz vermischen.

Anschliessend Brot und Dressing zu den restlichen Zutaten in die Salatschüssel füllen und mit Thymian würzen.

Salat auf Teller anrichten. Wer will, kann den Panzanella noch mit Mozzarella, Pecorino oder Parmesan-Käse verfeinern. Minzblätter nach Geschmack.





Jakobsmuscheln mit Pinienkernenkruste

ZUTATEN

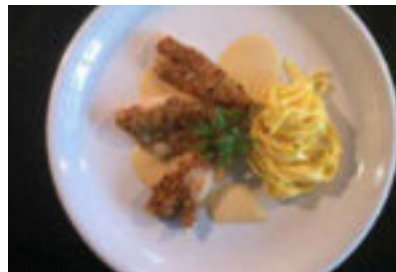
für 4 Personen

- 2 dl trockener Weisswein
- 2 dl Fischbouillon
- 0.5 Schalotten, fein gehackt
- 4 Kerbelstiele
- 1 frisches Eigelb
- 4 EL Vollrahm
- 2 TL Wasabi
- Salz, nach Bedarf
- Je 3 Jakobsmuscheln
- 0.5 TL Salz
- 1 frisches Eiweiss, leicht verklopft
- 75 g gehackte Pinienkerne

ZUBEREITUNG

Wein mit allen Zutaten aufkochen, auf ca. 1.5 dl einkochen. Absieben, Reduktion in die Pfanne zurückgiessen. Eigelb, Rahm und Wasabi gut verrühren, 3 EL der heissen Reduktion begeben. Alles zusammen giessen. Mit Schwingbesen rühren und bei mittlerer Hitze bis vors Kochen bringen. Pfanne von der Platte nehmen und ca. 2 Min. weiterrühren. Salzen.

Muscheln: Muscheln salzen, dann im Eiweiss und anschliessend im Pinienkernenmehl wenden. Bratbutter erhitzen, Hitze dann reduzieren. Muscheln bei mittlerer Hitze beidseitig je etwa 2 Minuten braten.





Kabissalat

ZUTATEN

für 4 Personen

– 300 g Rotkabis

Sauce

– 1.5 EL Balsamico weiss –

– 1.5 EL Sonnenblumen-
oder Rapsöl

– 1 dl saurer Halbrahm

– 1–2 TL Curry (angewärmt)

– 1 TL Salz

– wenig Pfeffer aus Mühle

Früchte

– 1 kleiner roter Apfel

– 1 Scheibe Ananas

– 3 EL Sultaninen



ZUBEREITUNG

Die äusseren Blätter vom Rotkabis entfernen, vierteln und mit dem Gemüsehobel fein schneiden.

Saucenzutaten gut mischen und 5 Minuten stehen lassen.

Apfel nicht schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelstücke in Stücke schneiden und zugeben.

Ananas in Stücke schneiden und zugeben. Weinbeeren zugeben.

Kabis, Sauce und Früchte gründlich mischen und 5 – 10 Minuten ziehen lassen.



Kalte Gurken-Joghurt-Suppe

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 ganze Salatgurke
- 400 g Nature-Joghurt
- 150 ml Buttermilch
- 1 Bund Dill
- 0.5 Bund Pfefferminze
- Olivenöl
- Salz
- Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Gurke schälen, waschen und grob raspeln. Mit Joghurt und Buttermilch mischen. Die Hälfte davon pürieren und wieder mit den Gurken vermengen.

Dill und Minze waschen, trocknen und fein hacken. Kräuter zur Gurken-Joghurt-Mischung geben und mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken. Kalt stellen.

In Suppentassen servieren und mit etwas Olivenöl beträufeln.



Kalte Tomatensuppe

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 kg Tomaten
- 1 Stück Peperoni
- 1 dl Wasser
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Basilikum, Kräuter
- etwas Schlagrahm aus der Druckgaspackung

ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, aufkochen, schälen, klein schneiden. Peperoni entkernen, fein schneiden. Mit dem Wasser aufkochen und im Mixer verquirlen. Gut würzen und erkalten lassen.

In Schalen anrichten und mit einem Häubchen Schlagrahm garnieren.





Kartoffelsuppe mit Schabzieger

ZUTATEN

für 4 Personen

- 300 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 1 EL Bratbutter
- 1 kleine Zwiebel
- ½ dl Weisswein
- 6 dl kräftige Gemüsebouillon
- 2 dl Rahm
- 1 Ziegerstöckli
- wenig Muskat
- evtl. Peterli

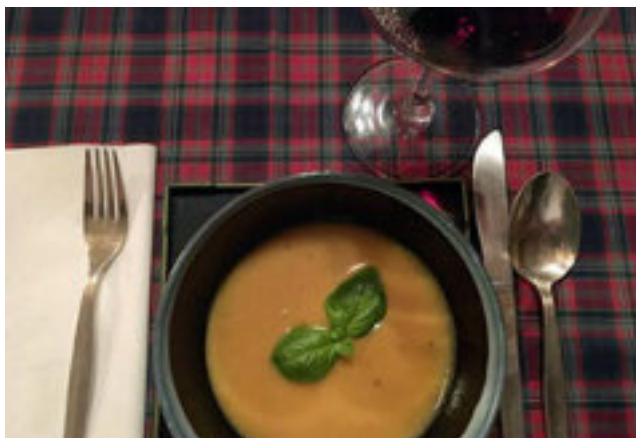
ZUBEREITUNG

Suppenteller oder -tassen vorwärmen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken und zusammen mit den Kartoffeln in der Butter andämpfen. Mit Weisswein ablöschen, aufkochen. Die Bouillon dazugliessen und die Kartoffeln ca. 15 Min. weich kochen. Etwa 2/3 des Schabzigers zerbröckeln und mit dem Rahm begeben, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Muskat abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Suppe nochmals wärmen, in den vorgewärmten Tellern oder Tassen anrichten und mit dem restlichen Zieger bestreuen. Evtl. mit einem Zweiglein Peterli garnieren.





Kartoffelsuppe mit Tomaten



ZUTATEN

für 4 Personen

- 200 g Tomaten
- 200 g Kartoffeln
- ½ Schalotten
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Basilikumzweiglein
- 1 CL Butter
- 3 dl Gemüsebouillon
- 2 EL Rahm
- Salz, Cayenne und Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Tomaten während ca. 15 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, Haut abziehen, entkernen und das Tomatenfleisch kleinschneiden.

Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden.

Schalotten und Knoblauch feinwürfeln, vom Basilikum die Blätter zupfen und je nach Größe in Streifen schneiden.

Schalotten und Knoblauch in der aufschäumenden Butter kurz anziehen, Tomaten zufügen und mitdünsten. Die Kartoffeln beifügen und mit Bouillon auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist, dann alles zugedeckt bei kleinem Feuer weichgaren.

Die Suppe im Mixer oder mit Stabmixer feinpürieren und mit der restlichen Bouillon zur gewünschten Konsistenz verlängern.

Es kann durchaus sein, dass sie nicht alle Bouillon aufbrauchen oder gar, dass die angegebene Flüssigkeit nicht ausreicht, was von der eingekauften Kartoffelsorte beeinflusst wird.

Zum Schluss den Rahm zufügen, alles nochmals aufkochen lassen, vorsichtig mit Salz, einem Hauch Cayenne und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Die Suppe in heiße Tassen füllen und dekorieren.



Kastaniensuppe

ZUTATEN

für 4 Personen

- 500 g geschälte Kastanien
- 1 l Gemüsebrühe (Bouillon)
- 1,5 dl Rahm Kräutermeersalz
- 1 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 0,5 dl Rahm
- reichlich frisch gehackte Kräuter

ZUBEREITUNG

Die Kastanien in der Bouillon ca. 10 Minuten weich kochen. Pürieren.

Kastaniensuppe zusammen mit dem Rahm aufkochen. Würzen. Suppe anrichten. Mit einem Tupfen Nidel und Kräutern garnieren.





Gebundene Kerbelsuppe

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 EL Butter
- 3 EL Mehl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Milch
- Salz u. Muskatnuss
- 250 ml Rahm
- 2 St. Eigelbe
- 150 g frischer gewaschenen Kerbel

ZUBEREITUNG

In einem Suppentopf die Butter schmelzen, das Mehl zugeben und unter Rühren hellbraun werden lassen. Von der Platte nehmen, die kühle Gemüsebrühe dazurühren, dann gut durchkochen.

Der Suppe jetzt die Milch begeben und ab dem Siedepunkt auch den geschnittenen Kerbel begeben. Mit Salz und Muskatnuss würzen (Zauberstab) Vollrahm und Eigelbe verquirlen und die Suppe damit legieren.

Nochmals nachschmecken und sofort servieren, nicht mehr aufkochen!
Etwas Schlagrahm mit einem Kerbelblatt zum Garnieren



Kohlrabi-Äpfelsalat

ZUTATEN

für 4–6 Personen

- 2 Kohlrabi
- 3 Äpfel
- 1 roter Chicorée
- 1 Päckchen Baumnusshälften
- 4 TL Sonnenblumenöl (*)
- 2½ ½ TL Agrodolce bianco (*)
- 1½ ½ TL Kräuternessig (*)
- ½½ Zitrone oder Limone
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden und durch die Rösti-Raffel passieren. Äpfel (z.B. knackige Golden Delicious oder Rubinette) entkernt ebenfalls durch die Raffel passieren und mit Zitrone beträufeln. Kohlrabi-Äpfel-Mischung mit der angemachten Sauce (*) marinieren und 15 Minuten ziehen lassen. Auf eine flache Schale oder Teller ein Chicorée-Salatblatt legen, darauf Kohlrabi-Äpfel-Mischung drapieren und mit Baumnusshälften garnieren. Etwas Pfeffer aus der Mühle begeben.





Kräutersalat mit Grapefruit an Joghurt-Sauce

ZUTATEN

für 4 Personen

- 80 g Jungblättersalat
- 80 g Brunnenkresse
- 1 Bund Petersilie glattblättrig
- 1 Bund Kerbel
- 2 Grapefruits rosa
- 180 g Vollmilchjoghurt nature
- 3–4 Esslöffel Mayonnaise
- 1 TL Worcestershiresauce
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Pinienkerne.

ZUBEREITUNG

Salate waschen und trockenschleudern. Petersilie und Kerbel kalt spülen und trocken schütteln, dann die Blättchen abzupfen.

Von den Grapefruits oben und unten einen rechten Deckel abschneiden und mit einem scharfen Messer die Schale mitsamt weisser Haut entfernen.

Über einer Schüssel die Grapefruitschnitze fletieren und vom aufgefangenen Saft 2 EL in eine kleine Schüssel geben. Joghurt und Mayonnaise zum Grapefruitsaft geben, mit Worcestershiresauce, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Pinienkerne ohne Fettzugabe im Backofen leicht rösten (gut überwachen) und abkühlen lassen.

Zum Servieren die Salatmischung in tiefen Tellern anrichten; Grapefruitschnitze dekorativ darüber verteilen. Alles mit der Joghurtsauce beträufeln und den Pinienkernen bestreuen; sofort servieren.





Lachsstreifen auf Wasabischaum

ZUTATEN

für 4 Personen

- Ca. 120 gr. Lachsfilet
- 1 Zucchini
- 1 dl. Vollrahm
- 2 TL Wasabipaste
- Dill, Salz, Pfeffer, rote Pfefferkörner als Dekoration
- 1 Limette

ZUBEREITUNG

Zucchini waschen, längs in feine Streifen schneiden (mittels Hobel), in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren. Sofort unter kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.

Lachsfilet in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Rahm steif schlagen, Wasabipaste vorsichtig darunter ziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wasabischaum auf Teller anrichten, Lachsstreifen, Zucchini, Limettenscheibe dazu drapieren.





Lattichsalat mit Kräuter-Peperoni-Topping

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Peperoni rot
- 2 Eier
- 2 Scheiben Toastbrot
- 1½ EL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss frisch gerieben
- ½½ Bund Basilikum
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 EL Gemüsebouillon
- 1 Bund Petersilie glattblättrig
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Mini-Lattiche

ZUBEREITUNG

Den Backofengrill auf höchster Stufe kurz vorheizen. Inzwischen die Peperoni vierteln und Kerne sowie Scheidewände entfernen. Die Peperoni mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und unter dem Backofengrill rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch decken und leicht abkühlen lassen. Dann die Haut abziehen und die Peperoni in Würfelchen schneiden.

Während die Peperoni rösten, die Eier mit Wasser bedeckt aufsetzen und ab Siedepunkt 8-9 Min. hart kochen. Anschliessend kalt abschrecken.

Das Toastbrot mittelhack grob hacken. In einer Bratpfanne in der ersten Portion Olivenöl goldbraun rösten. Gegen Schluss mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Auf Küchenpapier geben.

Das Basilikum hacken. Mit der zweiten Portion Olivenöl in einen kleinen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit dem Balsamicoessig, der Bouillon sowie etwas Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren.

Die Petersilienblätter mit den Fingern mittelhack grob zerpfeifen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Eier schälen und klein würfeln. Alle diese Zutaten in eine kleine Schüssel geben und mit den Brotbröseln sorgfältig mischen.

Die Lattiche rüsten, längs vierteln, kurz kalt spülen und auf Küchenpapier gut trockentupfen.

Unmittelbar vor dem Servieren jeweils 3 Lattichviertel auf einem Teller anrichten. Mit den Peperoniwürfeln bestreuen und mit etwas Basilikumsauce beträufeln. Zuletzt die Kräuter-Brösel-Mischung über den Lattich verteilen. Den Salat sofort servieren.

TIPP Der Salat kann ergänzt werden durch Rohschinken oder Bündnerfleisch und ist dann eine vollwertige, leichte Mahlzeit.



Limonensuppe

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 Stengel Stangensellerie
- 2 kleine Karotten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1½ dl Weisswein
- 5 dl Gemüsebouillon
- 1 Zitronenthymian-Zweig
- 1 dl Doppelrahm
- ½ dl saurer Halbrahm
- 1 Limone (abgeriebene Schale und Saft)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Stangensellerie schälen, in dünne Scheiben schneiden, Sellerieblätter für die Garnitur aufheben. Karotten schälen, in Würfelchen schneiden. Zwiebel fein hacken.

Butter erhitzen, Gemüse und Zwiebeln darin anziehen mit Weisswein ablöschen, zur Hälfte einkochen und Bouillon beifügen. Thymian-Blättchen abzupfen und in die Suppe streuen, 15 Minuten köcheln, mit dem Stabmixer pürieren Rahm beifügen und in die Suppe einrühren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Tassen anrichten und mit Sellerieblättern garnieren.





Schwiegermutterzunge / Lingue di suocera

ZUTATEN

für 4 Personen

Teig

- 100 g Mehl
- 1/4 TL Salz
- wenig Pfeffer aus der Mühle
- 40 g Butter in Stücken, kalt
- 1 TL Zitronenthymian, fein gehackt
- 3 EL Wasser
- grobes Meersalz, zum darüberstreuen

Frischkäsemousse

- 120 g Gala Frischkäse Nature
- 50 g Crème fraîche
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1/2 EL Zitronensaft
- 1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer nach Bedarf

ZUBEREITUNG

Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Butter begeben, von Hand zu einer gleichmässigen krümeligen Masse verreiben. Thymian und Wasser begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig 4 mal drücken, zugedeckt ca. 30 Minuten kühl stellen.

Formen: Teig in ca 8 Stücke teilen, auf wenig Mehl je ca. 2 mm dick zu langen Ovalen auswallen. Sorgfältig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Meersalz bestreuen.

Backen: Ca. 10 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Frischkäsemousse: Frischkäse und alle Zutaten bis und mit Zitronensaft in einer Schüssel glatt rühren. Schnittlauch daruntermischen, würzen.



Mais-Apple-Suppe

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 Schalotten
- 2 säuerliche Äpfel
- 2 kleine Dosen Süssmais (abgetropft 280 g)
- 2 EL Butter
- 1 EL mildes Currypulver
- 8 dl Gemüsebouillon
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 dl Halbrahm

ZUBEREITUNG

Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Äpfel mit dem Sparschäler schälen, der Länge nach halbieren, entkernen, dann in Scheibchen schneiden. Den Mais in ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Schalotten darin andünsten. Äpfel und Mais dazugeben. Alles mit dem Currypulver bestäuben und kurz weiterdünsten. Dann die Bouillon dazugießen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen.

In einer Schüssel den gut gekühlten Halbrahm faumig schlagen. Kühl stellen. Die Suppe mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Die Suppe in die Pfanne zurückgeben und nochmals aufkochen. Evtl. mit wenig Wasser verdünnen, Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach Belieben wenig Rahm für die Garnitur beiseitestellen. Restlichen Halbrahm unter die heiße Suppe mischen, diese jedoch nicht mehr kochen. Die Suppe in Suppentellern oder -schüsselchen anrichten und nach Belieben mit dem beiseitegestellten Rahm sowie etwas Currypulver dekorieren.



Mais-Avocado-Salat mit Oliven und Feta

ZUTATEN

für 4 Personen als Vorspeise

- 200 g Maiskörner aus der Dose, abgetropft
- 1 reife Avocado
- 10 schwarze Oliven
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- nach Belieben glattblättriger Peterli oder Rucola
- 100 g Feta, gewürfelt

Sauce:

- 1/2 Zitrone, davon der Saft
- 1 TL weisser Balsamico-Essig
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 bis 3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Sauce zubereiten.
2. Avocado halbieren Stein entfernen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
3. Sämtliche Zutaten mit der Sauce vermengen.





Maissuppe mit Ingwer und Chili

ZUTATEN

kleine Tassen-Portionen für 8 Personen

- 12 cm Ingwer (frisch)
- 1 Chilischote, rot
- 1 Zwiebel, mittelgross
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Butter
- 500 g Maiskörner, aus der Dose, abgetropft gewogen
- 6 dl Gemüsebouillon
- 2.5 dl Kokosmilch
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 1 TL Limonen Saft
- 0.3 Bund Koriander, frisch



ZUBEREITUNG

1. Den Ingwer schälen, in Scheibchen und diese in Streifchen schneiden. Anschliessend den Ingwer fein hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen, in Streifchen schneiden und diese klein würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
2. In einer Pfanne die Butter schmelzen. Alle vorbereiteten Zutaten darin andünsten. Die Maiskörner und die Bouillon beifügen und alles 15 Minuten kochen lassen.
3. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Anschliessend durch ein Sieb passieren, um eventuelle Fasern zu entfernen. In die Pfanne zurückgeben, die Kokosmilch beifügen und alles unter Rühren nochmals gut aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Limonen Saft abschmecken.
4. Zum Servieren die Suppe in Espressotässchen anrichten und mit Korianderblättchen garnieren.



Marinierte Melonen mit Burrata und gebratenen Crevetten

ZUTATEN

für 4 Personen

- Melonen (Wassermelone / Cavaillon)

Vinegrette:

- 2 EL Schalotten, fein gehackt
- 3 EL weisser Balsamico
- 4 EL Olivenöl

Olivenölmayonnaise:

- 1,5 dl Olivenöl
- 1 dl Gemüsefond
- 1 Ei, 1EL Zitronensaft
- 1 TL Senf

Basilikumpesto:

- 50 g frischer Basilikum,
- 25 g Pinienkerne
- 25 g Sbrinz, gerieben
- 1 dl Olivenöl

Crevetten und Burrata:

- 12 Black-Tiger-Crevetten, geschält
- 2 Stück Burrata à 120 g (Coop)
- 10 Pfefferminzblätter in feine Streifen geschnitten

ZUBEREITUNG

Melonen mundgerecht ausstechen. Aus Schalotten, Balsamico und Olivenöl eine Vinegrette herstellen und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Die Melonen mit dieser Sauce marinieren.

Zutaten für Mayonnaise in ein schmales, hohes Gefäss geben. Stabmixer hineinstellen, einschalten und behutsam nach oben ziehen. Die Masse beginnt sofort zu emulgieren. Mit der Mayonnaise Melonen dekorieren.

Für das Pesto Basilikum und Pinienkerne im Mörser zu Püree verrühren. Sbrinz und Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Burrata halbieren und mit dem Pesto marinieren. Die Crevetten mit Salz und Pfeffer würzen und glasig braten.

Anrichten und mit den Pfefferminzstreifen, Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.





Marronisuppe

ZUTATEN

für 4 Personen

- 150 g geschälte Kastanien
- 150 g rote Linsen
- 1,2 l Gemüsebrühe (Bouillon)
- 100 g Crème fraîche
- Kräutermeersalz
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 2 TL Curry (mild)
- 1 Sträusschen Petersilie, fein gehackt

ZUBEREITUNG

Olivenöl erhitzen, die Linsen und Kastanien darin anschwitzen. Curry und Kurkuma darüber streuen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen und ca. 20 Min. köcheln lassen bis die Kastanien weich sind. Pürieren.

Kastaniensuppe zusammen mit der Crème fraîche aufkochen. Abschmecken. Die Petersilie darüber streuen.





Melonensuppe

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Melone
- 1 kleine Zwiebel
- 5 dl Bouillon
- 3 EL Pfefferminz
- 0.5 dl Rahm

ZUBEREITUNG

Zwiebel andünsten. Mit Bouillon ablöschen.

Die Melone in kleine Stücke schneiden, Bouillon und einige Blätter Pfefferminz zugeben und mit dem Pürierstab pürieren. Salzen und pfeffern, in Schalen füllen, ein kleiner Löffel geschlagener Rahm obendrauf.



Nüsslisalat mit Champignons

ZUTATEN

für 4 Personen

- 150 g Nüsslisalat
- 200 g Champignons
- 1 Silberzwiebel
- 1 Bund Radiesli
- etwas Butter

Salatsauce

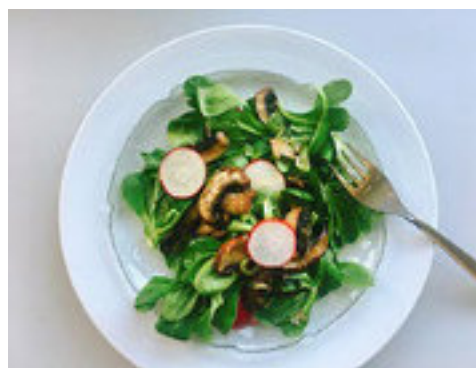
- 2 EL Balsamico Bianco
- 3 EL Olivenöl
- 1 Klecks Senf
- Salz und Pfeffer, evtl. etwas Ingwer

ZUBEREITUNG

Nüsslisalat vorbereiten und auf einem Salatteller anrichten. Champignons schneiden. Silberzwiebeln in Rädchen schneiden.

Champignons und Silberzwiebeln mit etwas Butter andünsten, abkühlen lassen und auf den Nüsslisalat geben.

Radiesli in Streifen schneiden, Salat damit garnieren.





Nüsslisalat mit Kalbsmilken

ZUTATEN

für 4 Personen

- ca. 150 g Nüsslisalat
- ca. 300 g Milken
- Pinienkernen geröstet
- Schnittlauch
fein geschnitten



ZUBEREITUNG

Sud für Milken: 1 Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelken, 1 Rüebli in 4 Teilen, ¼ Sellerie in 4 Teilen und Kräuterbouquet in 2 l Salzwasser zum Kochen bringen. Milken hineingeben, Hitze zurückstellen, so dass das Wasser kurz vor dem Siedepunkt bleibt. Milken 30 Minuten ziehen lassen, dann Pfanne wegstellen. Milken im Sud erkalten lassen.

Nüsslisalat rüsten: Salatsauce nach Wunsch zubereiten aus Senf, 2 EL Balsamico bianco, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Pinienkernen in einer Bratpfanne, ohne Fett, leicht rösten.

Zubereitung Milken: Erkalte Milken aus dem Sud nehmen und trockentupfen. Milken in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Butter beidseitig goldbraun anbraten. Mit Fleur de Sel würzen. Nüsslisalat auf Teller geben, Milken darauf anrichten. Mit Salatsauce beträufeln. Geröstete Pinienkerne und fein geschnittenen Schnittlauch darauf verteilen.



Octopus-Salat und Knobli-Brot

ZUTATEN

für 4 Personen

Zutaten für den Sud

- 1,0 kg 'küchenfertiger' Octopus
- 2 Zwiebeln halbiert
- 2 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- 8 Wachholderbeeren
- Schale von 2 Zitronen oder Limonen
- 2 EL Salz
- 20 Pfefferkörner zerdrückt
- 2-3 Scheiben Ingwer

Zutaten für den Salat

- 2 mittelgrosse fleischige Tomaten
- 2 grosse Zwiebeln in Spalten
- 12 Zitronen- oder Limonenscheiben
- ½ dl Zitronen- oder Limonensaft
- Salz u. Pfeffer aus der Mühle
- 8 EL grob gehackte Petersilie
- 4 EL geschnittenen Dill
- 8 EL Sonnenblumen-/Rapsöl

ZUBEREITUNG

Den Oktopus unter kaltem Wasser gründlich waschen. Grossen Kochtopf zu 2/3 mit Wasser und den Zutaten für den Sud befüllen; aufkochen. Sodann den Oktopus mit den Tentakeln nach unten halten und ein erstes Mal das erste Drittel des Oktopusses für ½ Min. eintauchen, dann ca. 1 Min. abkühlen. Beim 2. Tauchen wird der Oktopus bis zu 2 Dritteln für ½ Min. eingetaucht; wiederum 1 Min. lang abkühlen. Danach wird der ganze Oktopus in den Sud gegeben. Bei zurückgestellter Hitze für mind. 50 – 60 Min. nur noch leichtes Köcheln. Den Garpunkt des Oktopusses mit einem Zahnstocher an einer dicken Stelle prüfen. Wenn kein Widerstand mehr vorhanden, die Platte abstellen, den Topf zur Seite stellen u. nach weiteren ca. 50 Minuten den Oktopus aus dem Sud entnehmen.

Inzwischen Zwiebeln und Tomaten schneiden. Den noch lauwarmen Oktopus in mundgerechte Stücke schneiden u. falls nötig dunkle Hautstellen vom Oktopus abreiben.

Marinade: Aus Zitronen- bzw. Limonensaft, Kräuteressig, Rapsöl, (auch ein wenig Balsamicoessig u. Honig), Salz + Pfeffer, eine Sauce rühren. Tomaten, Zwiebeln u. die Octopusstücke gut mischen, zugedeckt mind. 30 Min ziehen lassen. Die geschnittenen Kräuter erst vor dem Servieren untermischen, den Salat nochmals abschmecken u. anrichten.

Dazu warme Knoblibrötli reichen



Orecchiette mit Spinat und Pancetta

ZUTATEN

für 4 Personen

- 600 g frischer Spinat
- 150 g Pancetta
- 150 cl Rahm
- 1 Prise Muskat
- Salz und Pfeffer
- Butter
- Geriebener Parmesan
- 320 g Orecchiette

ZUBEREITUNG

Spinat gründlich waschen. 4 Min in kochendem Wasser garen. Abschütten und sehr gut ausdrücken. Grob hacken. Pancetta in feine Streifen schneiden. In der Pfanne im eigenen Fett langsam braun rösten. Rahm beifügen und aufkochen. Spinat beigeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Al dente gekochte Orecchiette mit Butter vermischen. Unter die Sauce mischen. Nach Belieben Parmesan darüber streuen.





Orientalische Spinatsuppe mit Kichererbsen

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Kichererbsen
à 400 g Abtropfgewicht
- Orientalische oder
asiatische Gewürze
(z.B. Baharat oder
Ras el Hanout)
- 2 EL Olivenöl
- 1 l Bouillon
- 400 g Blattspinat
- Crème fraîche



ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch grob hacken. Kichererbsen in ein Haarsieb giessen und kalt abspülen. Alles mit dem orientalischen Gewürz im Öl ca. 5 Minuten andünsten. Mit Bouillon ablöschen und zugedeckt ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Spinat im Salatsieb waschen; 4 Blätter beiseitelegen. Tropfnass in eine separate Pfanne geben und erhitzen, bis er zusammenfällt. Kalt abschrecken und gut ausdrücken. Kurz vor dem Servieren Spinat zur Suppe geben, diese pürieren und aufwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zur Dekoration mit 1 EL Crème fraîche und 1 Spinatblatt toppen.



Parmigiana di Melanzane

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 ovale Aubergine, ca 300 g
- 1 Ei
- Mehl
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 700 g Pelati, gewürfelt
- 50 g Büffelmozzarella
- 50 g geriebener Parmesan



ZUBEREITUNG

1. Auberginen quer in 4 mm dünne Scheiben schneiden, beidseitig salzen und 15 Minuten stehen lassen. Abspülen, mit Küchenpapier gut trocknen. Abschnitte in kleine Würfel schneiden.
2. Ei verquirlen, die Auberginenscheiben leicht bemehlen und darin wenden, in Olivenöl backen. Anschliessend nebeneinander auf Küchenpapier legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Knoblauch in wenig Olivenöl leicht anrösten, die klein gewürfelten Abschnitte der Aubergine mitrösten, Tomaten zugeben und 30 Minuten zu einer dicken Tomatensauce köcheln. Mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Ofen auf 180°C vorheizen. In einer passenden Form Tomatensauce vorlegen, mit den gebackenen Auberginenscheiben 4 Türmchenfundamente bilden, darauf eine Schicht würfelig oder hauchdünn geschnittenen Mozzarella füllen. Ein Löffel Tomatensauce darauf, dann wieder Auberginenscheiben etc. bis alles verbraucht ist. Zuletzt mit Parmesan bestreuen. Die Form ca. 15–20 Minuten in der Mitte des vorgeheizten Ofens backen.



Petersilien-Schaumsuppe

ZUTATEN

für 4 Personen

- 250 g Petersilienwurzel
- 80 g Kartoffeln
- Salz und Pfeffer geriebene Muskatnuss
- 100 ml Sojasahne
- 20 ml Olivenöl
- 25 g Petersilie, fein gehackt 800 ml Basenbrühe

ZUBEREITUNG

Die Petersilienwurzel und die Kartoffeln schälen und klein schneiden und in der Brühe mit den Gewürzen weich kochen. Nach etwa 10 Minuten die Sojasahne, das Olivenöl und die Petersilie begeben und luftig/homogen gründlich aufmischen.

Ein Spritzer Zitronensaft gibt dieser Suppe noch den letzten Pfiff!





Petersilienwurzelsuppe mit Kaffee-Häubchen

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Zwiebel gross
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Petersilienwurzeln
- 1 EL Butter
- 4 dl Gemüsebouillon
- 2 dl Portwein weiss
- 0.5 dl Rahm (1)
- 8 Bratspecktranchen
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss frisch gerieben
- 1 dl Rahm (2)
- 2 EL Espresso kräftig, kalt
- 1 EL Grappa



ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch vorbereiten: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilienwurzeln schälen und in Scheiben schneiden.
2. Gemüse anbraten: In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Petersilienwurzeln hinzufügen und kurz mitdünsten. Bouillon, Portwein und die erste Portion Rahm (1) dazugeben. Alles zugedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.
3. Speck zubereiten: Den Speck in breite Streifen schneiden und in eine kalte Bratpfanne geben. Langsam erhitzen und im eigenen Fett knusprig braten. Anschließend auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
4. Suppe pürieren: Die Suppe mit einem Stabmixer oder im Standmixer möglichst fein pürieren. Bei Bedarf mit Wasser verdünnen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken.
5. Kaffeerahm zubereiten: Kurz vor dem Servieren die zweite Portion Rahm (2) fast steif schlagen. Unter Rühren den kalten Espresso und den Grappa hinzufügen. Nochmals kurz weiterschlagen, bis ein schaumiger Kaffeerahm entsteht. Mit Salz abschmecken.
6. Anrichten: Die Suppe erneut aufkochen und in Tassen oder Bechern servieren. Den Kaffeerahm und die Speckstreifen darauf verteilen und sofort geniessen.



Quiche Lorraine-Häppli

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Kuchenteigboden 20 cm
- 50 g Frühstücksspeck
- 1 Ei
- 2 dl Vollrahm
- 40 gr Reibkäse (Gruyère)
- Salz, Muskat, Pfeffer aus der Mühle



ZUBEREITUNG

Backofen auf 180° vorheizen.

Speck in schmale Streifen schneiden und 4 Min. in kochendem Wasser blanchieren.

Rahm, Eier und Käse gut verrühren; Speckstreifen begeben und Guss würzen.

Teigboden mit Backschale auf ein passendes Backblech geben, Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Guss auf dem Teig verteilen, in den Backofen schieben und ca. 30–35 Min. auf der untersten Rille backen.

Etwas abkühlen lassen, aus der Backschale nehmen und in ca. 8 Häppli zerschneiden.



Randensuppe

ZUTATEN

für 4 Personen

- 400 g Randen gekocht und geschält, in kl. Würfel geschnitten
- 200 g Echalotten fein geschnitten
- 70 – 100 g Butter
- 2 dl Rahm (Halbrahm)
- 1 dl Bouillon
- 1 Lauch (nur das Grüne davon)
- Fleur de Sel
- Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Echalotten in Butter glasig dünsten, die Randen kurz mitdünsten, dann mit Bouillon und Rahm auffüllen. Ca. 10 Min. köcheln, abschmecken, gut mixen und durch ein Sieb passieren.

Garnitur: Das Grüne vom Lauch in dünne Streifen schneiden und mit etwas Fleur de Sel in Butter knackig anschwitzen.





Rauchlachsroulade mit kleinem Gurkensalat

ZUTATEN

für 4 Personen

- 75 g geräucherte Forellenfilets
- 1/2 Schachtel Contadou (Meerrettich)
- 1/2 Teelöffel Zitronensaft
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 Rauchlachstranchen
- 1 Gurke
- 4 Zweige Dill
- Senf, Öl, Essig, Rahm



ZUBEREITUNG

1. Von den geräucherten Forellenfilets allfällige Geräten entfernen. Dann den Fisch im Cutter oder Stabmixer pürieren.
2. Den Meerrettich-Frischkäse in eine Schüssel geben, das Fischpüree beifügen und alles gut mischen. Die Masse mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.
3. Ein grosses Stück Klarsichtfolie auf die Arbeitsfläche ausbreiten. Die Lachstranchen darauf lückenlos auslegen. Mit der Fischmousse bestreichen, dabei auf der oberen Längsseite einen Rand von etwa 2 cm frei lassen. Den Dill darüber streuen. Die Roulade mit Hilfe der Folie satt aufrollen. Vor dem Servieren ca. 1 Stunde kühl stellen.
4. Die Gurke schälen, dabei in Abständen den Längsschalenstreifen stehen lassen, halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel auslösen. Die Gurke in möglichst dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Salzen und in einem Sieb ziehen lassen.
5. Senf, wenig Salz, Pfeffer, Öl, Essig und Rahm mit einem Schwingbesen zu einer Sauce rühren. Dill grob hacken, zur Sauce geben und alles mit den Gurkenscheiben mischen.
6. Zum Servieren die Roulade mit einem scharfen Messer in etwa 1,5 cm breite Streifen schneiden und auf dem Gurkensalat anrichten.



Ravioli alle salsiccie

ZUTATEN

für 4 Personen

- Salsiccie fresche, con finocchio, dolce
- wenig Olivenöl
- 2 Elf. Mascarpone
- 1–2 Elf. Weissbrotbrösel, selbstgemacht
- 1 kleiner Bund Gewürzfenchel
- Salz, Pfeffer
- 1 dunkelrote Peperoni
- 1 Peperoncino
- 4 Tomaten
- Majoran, Olivenöl Salz, Pfeffer
- Parmesan
- Butter
- Petersilie



ZUBEREITUNG

Füllung: Fleischmasse aus den Würsten drücken, in wenig Olivenöl krümelig anbraten ohne Farbe nehmen zu lassen, abkühlen und im Kühlschrank kalt stellen. Mit Mascarpone, Weissbrotbröseln und dem klein geschnittenen Gewürzfenchel im Cutter kalt zu einer nicht allzu feinen Masse cuttern. Bei Bedarf nachwürzen.

Teig: Teile zu langen Rechtecken ausrollen, Füllung gut haselnussgross mit auf die eine Teighälfte geben. Zweite Teighälfte darüberklappen. Luft herausdrücken.

Sauce: Peperoni schälen und vom Kernhaus befreien, in Würfel schneiden. Aus den gehackten Tomaten eine Passata kochen, Kerne und Tomatenhaut absieben und die Sauce etwas einkochen. Peperoniwürfel und feingehackte Peperoncini zugeben und auf die gewünschte Konsistenz kochen. Würzen mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Majoranblättchen.

Finish: Ravioli in leise siedendem Salzwasser etwa 4 Minuten garen. Mit der Siebkelle herausheben und auf der Sauce anrichten. Mit wenig ausgelassener Butter übergiessen und mit geriebenem Parmesan und gehackter Petersilie bestreuen.



Ravioli di patate e menta con peperoni

ZUTATEN

für 4 Personen

- 175 g Kartoffeln
- 50 g Butter
- 2 Zweige Rosmarin
- 40 g Parmesan
- Salz, Pfeffer
- ca 20 Minzblätter
- Salbeiblätter
- 1 Ei
- 4 rote Paprika
- Salz und Pfeffer
- Butter



ZUBEREITUNG

Füllung: Kartoffeln in der Schale ca. 30 Min. kochen, schälen und in einer Küchenmaschine zerkleinern. In einer Pfanne Butter zerlassen, Rosmarin begeben bis die Butter das Aroma aufnimmt und braun zu werden beginnt. Butter und Parmesan langsam zu den Kartoffeln geben und alles zu einer glatten Paste weiterverarbeiten, Salzen und pfeffern. In einer mit Klarsichtfolie abgedeckten Schüssel kalt werden lassen.

Sauce: Peperoni schälen, Samen entfernen und kleinhacken. Dann in einer Küchenmaschine glatt pürieren. Für die Dekoration einen Teil der Paprika in feine Streifen schneiden. Sauce erwärmen und würzen mit Salz und Pfeffer (plus ev. etwas Gemüse-Bouillon). Zur Seite stellen.

Ravioli: Nudelteig auf der Ravioli-Form ausbreiten, die Dellen mit der Füllung bestücken und ein Minzblatt darüber legen. Ravioli-Kanten mit dem verrührten Ei bestreichen und das Ganze mit einer weiteren Teigschicht bedecken. Dann mit dem Nudelholz drüber rollen. Wasser in einem grossen Topf zum Kochen bringen, salzen. Pfanne mit der Paprikasauce auf dem Herd wieder erwärmen, dabei 1 EL Butter unterrühren.

Paprikastreifen in einer separaten Pfanne in Butter erwärmen, salzen pfeffern. 3 – 4 Esslöffel Butter in einer grossen Pfanne zerlassen. Salbeiblätter zugeben. Während die Butter schmilzt, Ravioli im sprudelnden Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, dann auf einem Schaumlöffel abtropfen (ev. noch auf einem Tuch abtropfen lassen) und in die Pfanne mit der Butter und dem Salbei geben. Alles etwa 1 Minute vorsichtig vermischen.

Anrichten: Etwas Paprikasauce auf jeden Teller löffeln, je ca. 5 Ravioli darauf anrichten und mit den Paprikastreifen garnieren. Übrige Salbeibutter darüberlöffeln und servieren.



Raviolo mit Ei und Trüffelbutter

ZUTATEN

für 4 Personen

- 200 gr. Ravioli-Teig
- 4 kl. Eigelbe
- 100 gr. Ricotta
- 1 El. Trüffelbutter oder Butter mit ganz wenig Trüffelöl (8–10 Tropfen)
- mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- 2 El. Olivenöl extra vergine
- 500 gr. frischer Spinat
- Meersalz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Spinat im Dampf zusammenfallen lassen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. Ricotta mit Trüffelbutter oder Butter mit wenig Trüffelöl (3–4 Tropfen) aromatisieren, mit Pfeffer und Meersalz abschmecken.
3. Den Pastateig möglichst dünn ausrollen, 8 Rondellen zu je ca. 10–12 cm Ø ausstechen, Ricottamasse auf 4 Rondellen verteilen. In der Mitte der Masse eine kleine Vertiefung anbringen und das Eigelb vorsichtig in die Mulde legen. Teigrand mit Wasser befeuchten und die zweite Rondelle drauf legen. Die Ränder gut mit einer Gabel andrücken.
4. Spinat mit Butter oder Olivenöl erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in vorgewärmten Tellern anrichten, warm halten.
5. Ravioli vorsichtig in reichlich kochendes Salzwasser geben, kurz simmern lassen (nicht kochen, das Eigelb muss flüssig bleiben!).
Ravioli mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen und auf den Spinat legen.

Mit passender Dekoration (Butterrolle, frisches Spinatblatt) sofort servieren.

Tipp: Den Pastateig bis zum Gebrauch unbedingt auf befeuchtetem Tuch lagern. Die Rondellen auf eine, mit Mehl oder Griess bestreute Fläche legen, damit das fertig vorbereitete Raviolo nicht auf der Unterlage klebt.



Randencarpaccio mit Ziegenfrischkäse und Apfelschnitzen

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 Randen gekocht
- 1 Ziegenfrischkäse
- 1 Apfel
- Pinienkerne zur Dekoration (geröstet)

Sauce

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Weisswein-Essig
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Randen in Scheiben schneiden.

Käse in dazu passende Stücke teilen.

Apfelschnitze dazugeben, die Randen und Käse mit Sauce beträufeln, servieren.





Randen-Äpfelsalat

ZUTATEN

für 4 Personen

- 500 g Randen gekocht
- 2 Säuerliche Äpfel
- 1 EL Petersilie gehackt
- 1 EL geriebener Meerrettich
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- Salz, Pfeffer
- Garnitur: Salatblätter, Apfelscheibe, Zitronenscheibe



ZUBEREITUNG

Randen müssen sauber geschält sein. Mit der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Äpfel halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Mit der gehackten Petersilie mischen; beiseitestellen.

Geriebenen Meerrettich, Essig u. Öl in einer separaten Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer u. wenig Zucker abschmecken.

Die Sauce mit den Randen gut vermischen. Zum Schluss die Äpfel begeben, 10 min. ziehen lassen.

Auf den Salatblättern anrichten und mit den Sonnenblumenkernen und restlichen Garnituren versehen (benötigte Zeit 20 Minuten)-



Rinds-Carpaccio mit Beeren

ZUTATEN

für 4 Personen

- 100 g Beeren z.B. Himbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren
- 2 EL Olivenöl
- 2-3 TL Crema di Balsamico
- 1 Bio-Zitronenschale abgerieben
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- ¼ TL Salz
- 20 g ungesalzene Pistazien geschält
- 25 g Rucola-Salat
- ca. 200 g Rindshuft hauchdünn geschnitten
- 25 g Parmesan mit Sparschäler im dünne Späne gehobelt
- wenig gemischte Pfefferkörner zerstoßen
- ½½ TL Fleur de Sel

ZUBEREITUNG

Beeren und alle Zutaten bis und mit Salz mischen und mit einer Gabel leicht zerdrücken.

Pistazien in einer Pfanne ohne Fett ca. 2-3 Min. rösten, ein Teil davon mit Mörser zerdrücken und zu den Beeren geben.

Fleischtranchen portionenweise zwischen Folien f ach klopfen.

Fleisch auf Teller anrichten mit Salat umgeben und die Sauce darüber verteilen.

Am Schluss die Parmesan Flocken auf dem Gericht verteilen und mit einigen Beeren dekorieren.





Risotto alla Luganighetta e Grappa

ZUTATEN

für 10 Personen

- 2 Fleischtomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Butter
- 500 g Rundkornreis
- 500 g Luganighetta
- Weisswein
- 12-15 dl Hühnerbouillon
- 1 Bund Petersilie
- 4 Salbeiblätter
- 160 g Parmesan gerieben
- 50 ml Grappa
- Pfeffer, Salz



ZUBEREITUNG

1. Die Luganighetta von der Wursthaut befreien, mit einem scharfen Messer in ca. 5 x 5 mm grosse Stücke schneiden.
2. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen, quer halbieren, entkernen und klein würfeln.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und in der Butter andünsten. Den Reis beifügen und unter Wenden mitdünsten. Luganighetta beifügen und kurz mitrösten. Mit Weisswein ablöschen.
4. Hühnerbouillon dazugiessen. Tomate zum Reis geben. Petersilie und Salbei fein hacken und beifügen. Den Risotto unter häufigem Rühren auf kleinem Feuer körnig weich kochen.
5. Am Schluss der Kochzeit den Grappa beifügen, den Parmesan untermischen und den Risotto mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



Rote Peperonisuppe mit Jakobsmuscheln

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 EL Olivenöl
- 3 rote Peperoni - in Stücke
- 1 Zwiebel gehackt
- 1 KL rote Currypaste
- 6 dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer
- ½ EL Olivenöl
- 4 Jakobsmuscheln½

ZUBEREITUNG

Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel schälen und hacken und im Olivenöl andünsten. Die Peperoni schälen und in Stücke schneiden und mit dünsten. Mit der Gemüsebouillon ablöschen, mit reduzierter Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Pürieren und wenn nötig durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer nach würzen.

Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, die gewürzten Jakobsmuscheln beidseitig ca. 1½ Minuten braten.

Anrichten: Die Suppe in Suppentassen verteilen!

Die Jakobsmuscheln an einem Holzspiessli quer über die Suppentasse legen



Rucola-Mango-Salat

ZUTATEN

für 4 Personen

- ca. 250 g Rucola
- 2 kleine Mango
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 EL Himbeeressig
- 2 TL körniger Dijonsenf
- 4 TL flüssiger Honig
- 8 EL Pfeffer Bärlauch-Öl
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Rucola putzen, waschen und trockenschleudern.

Mango schälen, das Fruchtfleisch erst in Scheiben vom Stein schneiden, dann würfeln.

Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.

Essig, Senf und Honig mit etwas Salz und Pfeffer verrühren, Öl dazugießen und zu einer Salatsauce (Vinaigrette) verschlagen.

Rucola mit den Frühlingszwiebeln und der Vinaigrette mischen. Auf Teller geben und die Mango- und Paprikawürfel darüberstreuen.



Rüebli-Curry-Macchiato

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 Zwiebeln klein
- 8 Zweige Petersilie
- 6 Zweige Dill
- Salz, Pfeffer schwarz aus der Mühle
- 2 Eiweiss
- 2 TL Butter
- 2 TL Currypulver
- 2 TL Kardamom gemahlen
- 2 Spritzer Tabasco
- 4 dl Rüebli- und Zitronensaft
- 2 TL Zitronensaft
- 4 dl Milch



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kräuter mit dem Wiege- oder einem Gemüsemesser fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Mit ½ Teelöffel Salz mischen.
2. Das Eiweiss mit einem Schwingbesen in einer kleinen Schüssel gut verrühren.
3. Den Rand der Longdrinkgläser umgekehrt ins Eiweiss tauchen, dann in der Kräuter-Salz-Mischung wenden. Die Kräuter sollen am Rand der Gläser haften bleiben. Restliches Eiweiss beiseite stellen. Als Alternative zu Eiweiss geht auch Wasser, allerdings kleben die Kräuter so weniger gleichmässig am Glasrand.
4. In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten.
5. Das Currypulver und den Kardamom beifügen und kurz mitdünsten.
6. Den Rüebli- und Zitronensaft und die Milch dazugiessen. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Tabasco und Zitronensaft würzen. Alles 3–4 Minuten leise kochen lassen.
7. Vor dem Servieren das restliche Eiweiss, falls vorhanden, in die Suppe geben und diese in einem hohen Becher fein pürieren und aufschäumen. Sofort heiss in die vorbereiteten Gläser giessen.



Sbrinz-Süppchen

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Schalotte, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 El Risotto-Reis
- 1 dl Weisswein
- 5 dl Bouillon
- 1-2 dl Vollrahm
- 100 g geriebener Sbrinz
- Pfeffer aus der Mühle, ev. Salz zum Abschmecken!

ZUBEREITUNG

Butter in einer Pfanne schmelzen, Schalotte und Knoblauchzehe begeben, glasig dämpfen, mit Weisswein ablöschen und etwas einkochen. Bouillon begeben, um 1/3 einkochen lassen, absieben.

Rahm begeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen, ev. mit Mixstab aufschäumen.

Sbrinz kurz vor dem Essen begeben, nicht mehr köcheln lassen!

ANRICHTEN:

Suppe in vorgewärmte Tassen oder Teller geben, mit Grissini oder Toastbrot servieren!



Seeteufel im Parmaschinken-Mantel

ZUTATEN

für 4 Personen

- 350 g Seeteufelfilet
- 6 dünne Scheiben Parmaschinken
- 50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- Eine Handvoll Basilikum
- 4 EL Olivenöl
- Aceto Balsamico
- Meersalz und Zitronenpfeffer
- Getrocknete Chiliflocken



ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Gratinform leicht mit Olivenöl ausreiben.

Die Tomaten, das Basilikum und 4 EL Olivenöl mit einem Cutter zu einer Paste hacken, mit einem Spritzer Balsamico aromatisieren. Die Schinkenscheiben leicht überlappend auf ein Backtrennpapier legen und gleichmässig mit obiger Paste bestreichen.

Seeteufel gut abspülen und trocknen, mit Salz und Pfeffer würzen. Quer auf die Schinkenscheiben legen und mit Hilfe des Papiers fest aufrollen.

Filet ohne Papier in die geölte Gratinform legen und 20 Min. backen, in Scheiben schneiden und mit Brot servieren.

Nach Lust und Laune mit Chiliflocken bestreuen.



Selleriesalat Valaisanne

ZUTATEN

für 4 Personen

- 400 gr. Sellerie
- 150 gr. Raclette-Käse
- 6 – 8 Dörraprikosen (evtl. kurz einweichen)
- ½½ TL «neutraler» Pfeffer
- 1 EL Senf
- ½½ TL Salz
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL (Apfel)essig
- 2 EL Raps- od. Olivenöl
- (evtl. 1 dl Rahm)

ZUBEREITUNG

Raclette-Käse in dünne Streifen oder Würfeli schneiden, Dörraprikosen in schmale Streifen schneiden und beiseite stellen.

Sauce-Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Schwingbesen gut verrühren (evtl. mit dem Rahm).

Sellerie schälen und abspülen. In dünne Scheiben und dann in ganz feine Streifen schneiden oder falls vorhanden, mit Raffel zerkleinern.

Raclette-Käse und Dörraprikosen zusammen mit Sellerie in Salatsauce geben.

Wichtig: Selleriesalat sofort in Sauce geben und mischen (Anlaufen des Salates!)

Tipp: Evtl. rotschalige Birnen begeben, Crackers oder Sfoglie dazu servieren.





Grüne Spargelcrèmesuppe

ZUTATEN

für 4 Personen

- 750 g grüner Spargel
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 150 g mehlig kochende Kartoffeln
- 2 EL Instant-Hühnerbouillon
- 300 g Hähnchenfilet (-brust)
- 1 EL Öl
- 150 g Crème légère
- Salz, weisser Pfeffer
- Kerbel zum Garnieren



ZUBEREITUNG

Spargel waschen, die unteren holzigen Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und klein schneiden.

Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Alles mit 1 Liter Wasser in einen Topf geben, aufkochen. Brühe einrühren und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

Spargelspitzen aus der Suppe nehmen, Rest fein pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch in Scheiben schneiden. Mit den Spargelspitzen zur Suppe geben. Crème légère zur Suppe reichen. Mit frischem Kerbel garnieren.



Spargeln mit Mozzarella

ZUTATEN

für 4 Personen

- Spargeln gemischt
(p.P. 2 weisse und 1 grüne)
- 1 Mozzarella di buffala (200 g)
- 50 g Crème fraîche
- 2-3 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund Majoran

ZUBEREITUNG

Spargeln schälen, weisse vom Köpfchen weg, grüne von der Mitte. Stangen unten frisch anschneiden. Weisse Spargeln in siedendem Salzwasser während zirka 20 Minuten knapp weich kochen. Nach zehn bis 12 Minuten die grünen Spargeln begeben. Spargeln mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen

1 Esslöffel Crème fraîche auf Teller verteilen. Mozzarella halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit Spargeln auf Teller anrichten. Mit wenig Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschalen mit dem Zestenmesser in kurzen Streifen abziehen und darüber streuen. Majoranblättchen abzupfen und über den Mozzarella verteilen.





Spargeln überbacken

ZUTATEN

für 4 Personen

- 12 weisse Spargeln
- 1 Zitronenschnitz
- 1 Esslöffel Salz
- 1 Stück Butter
- 2 Esslöffel Reibkäse
- 100 g Rohschinken und/oder Beinschinken

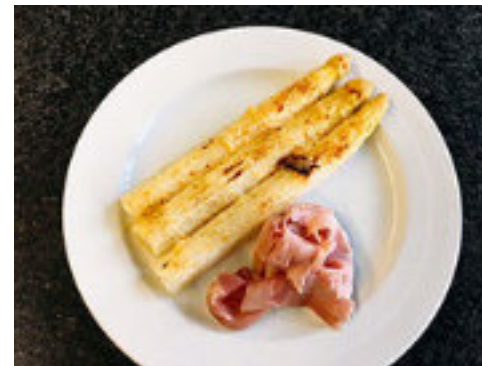
ZUBEREITUNG

Spargeln schälen. Pfanne mit Wasser füllen, sodass die Spargeln bedeckt sind. Salz ins Wasser geben und einen Zitronenschnitz und etwas Butter mitkochen. 15 Minuten kochen lassen.

Backofen auf 240 Grad vorwärmen. Gratinform mit Butter ausstreichen oder Backpapier und Backblech verwenden. Spargeln sorgfältig darauf egen. 2 Esslöffel Reibkäse darüberstreuen, mit Butterföckchen belegen. 5 Minuten bei 240 Grad Oberhitze überbacken.

Mit Rohschinken und/oder Beinschinken servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.





Warmer Spargelsalat mit Honig-Senf-Marinade

ZUTATEN

für 4 Personen

- 500 g grüner Spargel
- 4 EL Öl
- 2 EL Bienenhonig
- 1 Zwiebel, kleingehackt
- 2 TL scharfer Senf
- 4 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Spargeln waschen, die unteren Enden abschneiden, in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden und die Spitzen separat legen.
2. Öl in der Pfanne erhitzen, den Honig darin schmelzen, sofort den Spargel (ohne die Spitzen) und die Zwiebel dazugeben, etwa 4 Minuten anbraten. Dann die Spargelspitzen dazu geben, mit Senf und Zitronensaft abschmecken und 10 – 15 Minuten garen, bis der Spargel bissfest ist.





Spargeltarte

ZUTATEN

für 4 Personen

- 500g grüne Spargeln
- 1 viereckiger, ausgerollter Blätterteig
- 2 Eier
- 2 dl Voll- oder Halbrahm (eher etwas weniger)
- ¼ TL Pfeffer
- ½½ TL Salz
- ½½ TL Muskatnuss
- 100 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Spargeln waschen, hölzerne Enden abschneiden.
2. Blätterteig auf ein mit Backpapier belegtes Blech auslegen. Kanten und Ecken des Teiges aufbiegen. Teig mit Gabel dicht einstechen.
3. Die Hälfte des Reibkäses auf Blätterteig verteilen. Spargeln in abwechselnder Richtung darauf platzieren.
4. Eier, Rahm und Gewürze mischen und auf die Spargeln verteilen. Zweite Hälfte des Reibkäses darüber verteilen.
5. Die Tarte im vorgeheizten Ofen 20 Min. backen.





Tapas: Gefüllte Champignons / Pimientos de Padron / Eier-Knoblauchbrot



für 4 Portionen

- 12 mittelgrosse Champignons
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Butter
- 1 EL Cognac
- 4 EL Paniermehl
- 4 EL gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer

Für 4 Portionen

- 500 g Pimientos de Padron
- Wenig Olivenöl
- Fleur de Sel

Für 4 Portionen

- 6-8 Scheiben Landbrot
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Eier
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl zum Braten

GEFÜLLTE PILZE

Ofen auf 180 C vorwärmen. Champignons putzen, die Stiele abdrehen und klein hacken. Knoblauch hacken, in Butter andünsten, gehackte Stiele dazugeben und 5 Min. mitdünsten. Pfanne vom Herd nehmen, Paniermehl, Peterli und den Cognac daruntermischen, würzen. Champignon-Köpfe mit der Mischung füllen, mit Butterföckchen versehen. 12 Min. im Ofen backen.

PIMIENTOS DE PADRON

Ofen auf 180 C vorwärmen. Pimientos waschen, trocknen und mit wenig Olivenöl beträufeln. Im Ofen solange backen, bis die Haut Blasen wirft (ca. 12-15 Min). Herausnehmen und mit Fleur de Sel bestreuen.

EIER-KLOBLAUCHBROT

Die Schalotten schälen und ca. 5 Min. in der Butter braun anbraten. Den Zucker dazugeben und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Balsamico-Essig dazugeben und dann mit dem Weisswein ablöschen. Die Pfefferkörner, die Nelken, die Cranberries und den Thymianzweig dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min im geschlossenen Topf köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich geworden sind. Abkühlen lassen und bis zum Servieren zugedeckt in den Kühlschrank stellen.



Tapas: Patatas bravas / Jakobsmuscheln mit Schinken



für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- Olivenöl, Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Büchse Pelati klein
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver mild
- 1 TL Chilipulver
- 4 EL Sherry, Peterli

PATATAS BRAVAS

Kartoffeln (festkochend) schälen und in 2 bis 3 cm grosse Stücke schneiden. In einer Schale in etwas Olivenöl und wenig Salz vermischen. Auf Backblech (Folie) verteilen und bei 200 Grad goldbraun backen (ca. 20 Min).

Salsa brava: Zwiebel hacken und in Olivenöl andünsten. Knoblauch hacken und zusammen mit den anderen Gewürzen kurz mitdünsten, den Sherry unterrühren. Das Tomatenmark und die abgetropften Pelati begeben und bei geringer Hitze gut 10 Min einkochen lassen, mit gehacktem Peterli dekorieren.



für 4 Portionen

- 8 Jakobsmuscheln
- 50 g Serranoschinken
- ½ Zwiebel
- Olivenöl, wenig Safran
- Peterli, Sherry, Pfeffer

JAKOBSMUSCHELN MIT SCHINKEN

Zwiebel hacken und im Olivenöl langsam dünsten. Die Safran-Fäden und den Peterli begeben. Den fein gehackten Schinken begeben und rund 3 Min. mitbraten.

Die Jakobsmuscheln begeben, salzen, pfeffern und beidseitig anbraten. Mit mit einem Schuss Sherry ablöschen und kurz einkochen lassen.



Tapas: Lammkotelets mit Rosmarin / Tortilla / Hasenspiesschen



- für 4 Portionen
- 8 Lammkoteletts
 - 3 EL Olivenöl
 - 50 g Butter
 - 1 Knoblauchzehe
 - Rosmarin
 - Salz und Pfeffer

LAMM-KOTELETTS MIT ROSMARIN

Olivenöl zusammen mit Butter erhitzen. Lammkoteletts mit Papier abtrocknen und beidseitig je 2-3 Min. braten. Rosmarin inzwischen waschen, trocknen, abzupfen und zum Fleisch dazugeben. Den Knoblauch schälen und in das heisse Bratfett pressen und verrühren. Koteletts salzen und pfeffern.

- Für 4 Portionen
- 5 Eier
 - 200 g Pilze
 - 4 EL Olivenöl
 - 1-2 Knoblauchzehen
 - Salz und Pfeffer

TORTILLA MIT PILZEN

Die Pilze putzen und mit einem Küchentuch abreiben, eventuell abwaschen und abtrocknen, dann in Scheiben resp. Stücken schneiden. Knoblauch pressen und mit 2 EL Olivenöl verrühren, mit den Pilzen verrühren und diese salzen und pfeffern. Die Eier in einer Schüssel schaumig schlagen, die Pilze daruntermischen. In einer Pfanne das Olivenöl langsam erhitzen und die Ei-Pilz-Masse hineingiessen, langsam stocken lassen. Die Hitze reduzieren. Die Tortilla mit Hilfe eines Tellers umdrehen und die Oberseite ebenfalls braun braten. In Würfel schneiden und warm oder kalt auf Holzspiesschen servieren.



- für 4 Portionen
- 500 g Hasenfilet
 - 1 Zweig Thymian
 - 5 EL Sherry
 - Salz und Pfeffer
 - 3 Orangen
 - 2 EL Sherryessig
 - 4 EL Olivenöl
 - Grüne Oliven
 - Öl zum Braten

HASENSPIESSCHEN MIT OLIVEN

Hasenfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Den Thymian waschen, trocknen und abzupfen. Fleischwürfel mit dem Thymian und dem Sherry vermischen. Salzen, pfeffern und etwas ziehen lassen. Inzwischen die Orangen schälen und filetieren. Die Filets mit dem Sherryessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Das Fleisch im Wechsel mit den Oliven auf gewässerte Holzspiesschen stecken. Spiesse auf etwas Öl rundum ca. 5 Min braten. Die Spiesschen mit dem Orangensud beträufeln und sofort servieren. Dazu die Orangensegmente reichen.



Tatar von geräuchertem Forellenfilet

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2-3 zarte Stangensellerie
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- ½ ½ Bund Dill oder glattblättrige Petersilie
- 200 g geräucherte Forellenfilets
- 3 EL Crème fraiche
- 3 EL griechisches Joghurt oder saurer Halbrahm
- 2 EL Maille-Senf à l'ancienne
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer
- 4-8 Kartoffelchips
- 4 Dill- oder Petersilienzweige

ZUBEREITUNG

Stangensellerie rüsten, dann klein würfeln, mit Zitronensaft und Olivenöl mischen, Dill oder Petersilie fein hacken und zum Stangensellerie geben, geräucherte Forellenfilets klein würfeln, Crème fraiche, griechisches Joghurt, Maille-Senf à l'ancienne, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, Forellen- und Gemüsewürfelchen mitsamt Marinade beifügen und alles sorgfältig mischen, ein Ringförmchen von 8 - 10 cm Durchmesser jeweils in die Mitte eines grossen Tellers setzen, in den Ring ¼ des Forellen-Tatars füllen, je 1-2 Kartoffelchips und 1 Zweiglein Dill oder Petersilie in das Tatar setzen. Nach Belieben rundherum mit etwas Nüssli- oder Friséesalat garnieren.



Tatar vom Saint Pierre

ZUTATEN

für 4 Personen

- 250 g Saint Pierre
- 6 Wachteleigelb
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl (kalt gepr.)
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- Schnittlauch, weisse Pfefferkörner, Paprika, Meersalz

ZUBEREITUNG

Das Saint Pierre-Filet mit einem scharfen Messer fein hacken, in eine Schüssel geben, mit 2 Eigelb, Zitronensaft und Olivenöl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zudecken und im Kühlschrank 30 Minuten stehen lassen.

Wenn nötig etwas nachwürzen, auf einen Teller anrichten und schön rund formen (Metallring verwenden).

In der Mitte des Tatars eine Vertiefung formen und vorsichtig ein Wachteleigelb hineingeben. Mit dem fein geschnittenen Schnittlauch, den zerdrückten Pfefferkörnern, Paprika und Meersalz ausgarnieren und sofort servieren.





Thontatar

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 Eier
- 3 Frühlingszwiebeln klein
- 1 Tomate
- 1 Cornichon
- 1 Bund Petersilie glattblättrig
- 1 Dose Thon au naturel, abgetropft, ca. 200 g
- 3 Esslöffel saurer Halbrahm
- 1 Esslöffel Mayonnaise
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ½ Zitrone
- 4 Scheiben Toastbrot
- 1 Cherry-Tomate

ZUBEREITUNG

1. Die Eier mit Wasser bedeckt aufkochen und ab Siedepunkt 10 Minuten hart kochen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln rüsten. Das Weisse fein hacken, das Grün in dünne Ringe schneiden. Die Tomate waagrecht halbieren, entkernen und klein würfeln. Das Cornichon sehr fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken. Alles in eine Schüssel geben.
3. Die Eier kalt abschrecken, 3 schälen und klein würfeln. In die Schüssel geben.
4. Den Thon auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit einem grossen Messer grob hacken. Mit dem sauren Halbrahm und der Mayonnaise zu den vorbereiteten Zutaten geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen.
5. Zum Anrichten einen Servierring auf die Teller setzen und das Thontatar satt einfüllen. Den Ring entfernen.

Garnitur: Zitrone in Schnitze, kleine Frühlingszwiebelringe, Eier-Ringe, ¼ Cherry-Tomate.

Das Toastbrot rösten und separat zum Tatar servieren.





Thunfisch Carpaccio

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 Scheiben Thunfisch dünn geschnitten
- 4 Stengel Stangensellerie
- Olivenöl
- 1 Zitrone
- Kapern
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Thunfischscheiben eventuell zwischen Klarsichtfolie flach klopfen.

Die Scheiben auf Teller anrichten, Stangensellerie in kleine Stücke schneiden und auf dem Teller verteilen.

Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.

Salz und Pfeffer aus der Mühle.

Eventuell je nach Lust und Laune mit Schnittlauch oder Salatblatt garnieren.





Weinschaumsuppe mit gerösteten Schalottenringen

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 EL Butter
- 3 Schalotten grob gehackt
- 1 EL Mehl
- 4 dl Weisswein (z.B. Riesling-Sylvaner)
- 3 dl Gemüsebouillon
- 1 dl Vollrahm, Salz, Pfeffer nach Bedarf
- 3 Schalotten in feinen Ringen,
- 3 EL Mehl
- ½ EL Edelsüss-Paprika
- 3 EL Bratbutter
- 2 Prisen Salz
- 4 Zweiglein Kerbel

ZUBEREITUNG

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten ca. 3 Min. andämpfen, Mehl begeben, ca. 1 Min. mitdämpfen. Wein und Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, pürieren. Rahm dazugiessen, Suppe würzen

2. Schalottenringe mit dem Mehl und Paprika in einen Plastikbeutel geben, schütteln, bis sie gleichmässig mit Mehl überzogen sind. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Schalottenringe begeben, unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. knusprig braten, salzen. Schalottenringe auf Suppe verteilen. Mit Kerbel garnieren





Ziegen-Frischkäse-Mousse an Gemüse-Vinaigrette und Toasts

ZUTATEN

für 4 Personen

- 150g Ziegen-Frischkäse, kalt
- 1.5 dl Vollrahm, kalt
- 2 Esslöffel frischer Basilikum, in Streifen geschnitten
- Salz, Pfeffer

Vinaigrette:

- 3 Esslöffel Öl
- 1.5 Esslöffel Essig
- 4 Esslöffel gemischtes Sommergemüse in kleine Würfel geschnitten

ZUBEREITUNG

Für die Mousse Ziegen-Frischkäse mit Vollrahm pürieren. Basilikum darunterziehen und würzen. Mindestens 30 Min. kühl stellen.

Für die Vinaigrette alle Zutaten verrühren.

Von der Mousse mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen, auf Teller anrichten und mit der Vinaigrette umgiessen.

Toasts im Ofen goldgelb rösten.





Zuppa Pavese

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 lt Hühner-Bouillon
- 4 Scheiben Toastbrot
- ca. 1-1½ lt Salzwasser
- 2 - 3 EL Essig
- 4 St. frische Eier
- 50 gr Reibkäse

ZUBEREITUNG

Hühnerbouillon gemäss Angaben auf der Packung vorbereiten. Das Toastbrot hellbraun tosten oder rösten und in die Suppenteller legen.

Das Salzwasser mit dem Essig zum Sieden bringen. Die Eier vorsichtig in eine Teetasse aufschlagen. Sobald das Wasser kocht, die Tasse sehr nahe über der Wasseroberfläche kippen und das Ei hinein gleiten lassen; dito mit den andern Eiern. Nach ca. 4 Min. die Eier mit dem Schaumlöffel herausfischen und auf die Brotscheiben setzen. Mit Reibkäse bestreuen; die kochende Bouillon darüber anrichten.

Dazu geriebenen Käse servieren.