

Smørebrød Kochsession

29. April 2004

Frühlingszwiebel супpe

Sprossensalat mit Zitronen Dressing

Lammedaillon mit grünen Spargeln und Radieschen

Brischtener Birä mit Vanille Glace

Mengen für 10 Personen

Frühlingszwiebel супpe

Eine schnelle, leichte Suppe mit asiatischem Touch.

Zutaten:

400 gr	Tofo
4	Esslöffel trockenen Sherry
1 Esslöffel	Sojasauce
	Frühlingszwiebeln
2 l	Gemüsebouillon
	frisch geriebener Ingwer
300 gr	fein geschnittene Shiitake Pilze
	wenig Sesamöl zum würzen

Zubereitung

Tofu in Würfel schneiden. Mit Sherry und Sojasauce beträufeln. Zugedeckt bei Raumtemperatur 15 Minuten marinieren.

Frühlingszwiebeln mitsamt etwas Zwiebelgrün sehr fein schneiden. Bouillon aufkochen. Zwiebeln, Ingwer und Pilze beifügen. Fünf Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Tofu beifügen, weitere zwei bis drei Minuten ziehen lassen. In vorgewärmten Suppenbowls oder Teller anrichten. Mit einigen Tropfen Sesamöl beträufeln und sofort servieren.

Tipp:

An Stelle von Tofu kann auch gekochtes Pouletfleisch verwendet werden.

Sprossensalat mit Zitronen-Dressing

Zutaten :

5 Tasse	Sprossen, z.B. Alfalfa, Rettich oder gemischt
5 kleine	rohe Karotte oder Rande, geschält, in feine Scheiben gehobelt
1	Gurke, in Scheiben gehobelt, Rotkabis, fein gehobelt

Sauce:

4 unbehandelte	Zitronen
2 kleine	Knoblauchzehe, grob gehackt
wenig	fein geraffelte Ingwerwurzel
3 Tl	Honig
	Salz, Pfeffer
10 El	kalt gepresstes Olivenöl

Sauce:

Die Schale einer Zitrone mit dem Sparschäler sehr dünn (ohne das Weisse) abziehen. Dann alle Zitronen auspressen. Saft, Schale, Knoblauch, Ingwer und Honig zur Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl nach und nach unter Rühren beifügen.

Die Sprossen in einem Sieb unter fliessendem Wasser kurz spülen. Gut abtropfen. Mit den übrigen Zutaten und der Sauce mischen, 15 Minuten ziehen lassen. Mit gerösteten, warmen Brotscheiben (Bruschetta) servieren.

Lamm-Medaillons mit grünem Spargel und Radieschen

So verwöhnt man Gäste - oder auch sich selbst.

Zutaten

50	grüne Spargeln
30	Lamm-Medaillons à ca. 40 g
	Bratbutter
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 dl	Apfelwein
3 dl	Kalbs- oder Wildfond
125 gr	kalte Butter
Bund	Radieschen
Frische	Kartoffeln
	Rosmarin

Spargeln in kochendes Salzwasser geben (siehe Tipp) und bei kleiner bis mittlerer Hitze rund zehn Minuten knapp weich kochen.

Lamm-Medaillons in wenig Bratbutter auf jeder Seite 2-3 Minuten braten. Erst dann salzen und pfeffern. Zugedeckt warm halten. Bratensatz mit Apfelwein und Fond auflösen. Bei grosser Hitze gut zur Hälfte einkochen. Butter mit dem Schwingbesen einrühren. Die Sauce pikant abschmecken.

Den Radieschen etwas Grün belassen und sie längs vierteln. In der Sauce nur noch gut heiss werden lassen - sie sollen noch knackig sein. Lamm-Medaillons nochmals kurz in der heissen Sauce wenden.

Die Spargeln auf vorgewärmte Teller anrichten. Lamm dazulegen und mit Radieschen und Sauce überziehen. Sofort servieren.

Dazu passen Rosmarinkartoffeln:

Sauce Hollandaise

4 EL	Essig
½	Zwiebel
	Peterli
	Pfeffer
	Lorbeer
	Alles köcheln und auf Hälfte reduzieren
1EL	kaltes Wasser, absieben
2	Eigelb begeben und schaumig schlagen (im Wasserbad
80 gr	Butter schmelzen kühlen , unter ständigem schlagen begeben bis schön
crémig	
	abschmecken mit Salz oder streuwürz

wenn gerinnt, 1-2 EL Eiskaltes Wasser begeben

Sofort servieren !!!

Brishtener Birä mit Vanille Glace

Zutaten:

500g	gedörnte Birnen
8 dl	Rotwein
100g	Zucker
1 Stück	Zimmtrinde
	Gewürnelken
200 gr	Birnenhönig
evtl.	wenig Maizena
5 dl	Rahm
	Vanilleglace

Gedörnte Birnen einige Stunden in kaltes Wasser einlegen.

Mit Rotwein und ein bisschen Einweichwasser, Zucker, Zimmtrinde, Gewürnelke ca. 40 min köcheln, in der Flüssigkeit erkalten lassen und herausnehmen.

Mit Birnenhonig nochmals ein wenig aufkochen.

Mit Glace und Rahm anrichten.