



Kochsession Juni 2004

Menu

Rüebli-suppe

Crevettenspiessli auf Blattsalat

Straussenfilet mit Pasta-Gemüse

Erdbeer-Tiramisu

Rüebli-suppe

Suppe

1	Teelöffel Butter	Butter in einer Pfanne warm werden lassen
600g	Rüebli, in scheiben	Rüebli mit dem Zucker andämpfen
1/2	Teelöffel Zucker	
8dl	Gemüsebouillon	Bouillon dazu giessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Rüebli zugedckt ca. 20 Min. weichkochen Rüebli mit der Flüssigkeit fein pürieren, Suppe würzen nach Bedarf

Pesto

100g	Bärlauchblätter	Bärlauchblätter und Pinienkerne fein hacken oder pürieren
4EL	Pinienkerne	
2EL	Parmesan	Parmesan begeben, würzen
2EL	Olivenöl	Öl nach und nach darunter ziehen Pesto auf Suppe verteilen

Crevettenspiessli

300g	Crevetten	Tomaten halbieren, Crevetten abtrocknen
300g	Cherry-Tomaten	und abwechselnd mit den Tomaten auf die Holzspiessli stecken
8	Holzspiessli	
4EL	Zitronensaft	Zitronensaft mit Cayennepfeffer vermischen
60g	Kräuterbutter	über die Spiessli geben. Spiessli auf feuerfeste Platte legen
4EL	Paniermehl	Kräuterbutter in dünne Scheiben schneiden, auf Spiessli verteilen, Paniermehl darüber streuen.
	Cayennepfeffer	Spiessli im Ofen unter dem heissen Grill während 4 bis 5 Minuten überbacken, bis die Kräuterbutter geschmolzen ist
1	Blattsalat	Blattsalat auf Teller legen und Spiessli d. legen

Straussenfilet mit Pasta-Gemüse

1El	Olivenöl	
1	Zwiebel fein gehackt	
1	Knoblauchzehe, fein gehackt	
200g	Rüebli, schräg in ca. 1cm langen Stücken	
200g	Stängelkohl, nur Stängel in ca. 2cm langen Stücken	
	Blätter grob gehackt (ca. 100g)	
2dl	Gemüsebouillon	
200g	gelbe Zucchini, in Würfeli	
600g	Erbsli (ausgelöst ca. 200g)	
1TL	Thymian	
½	unbehandelte Zitrone, nur abgeriebene Schale	
2	rechteckig ausgewallte Pasta-Teige (ca. 55x15cm)	
	Salz und Pfeffer nach Bedarf	

Pasta-Gemüse

Teller vorwärmen. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, Rüeblli und Cima-Stängel begeben, kurz mitdämpfen, Bouillon dazugießen, ca. 8 Min köcheln. Zucchini, Erbsli und Cima-Blätter begeben, ca. 5 Minuten weiter köcheln. Kräuter und Zitronenschale begeben, Gemüse würzen.

Pasta-Teige entrollen, in je ca.16 gleich große Stücke schneiden. 1-2 Minuten portionenweise al dente kochen.

Straussenfillet

Mit Salz und Pfeffer gut würzen, beide Seiten je 2 Minuten heiß anbraten, Hitze reduzieren und ca. 12 bis 15 Minuten Weiterbraten

Sauce

Bratsatz mit etwas Bouillon auflösen, ein wenig Marsala dazugießen und bis zur Hälfte einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ev. ein wenig Saucenrahm dazufügen und servieren.

Erdbeer-Tiramisu

500g Erdbeeren
100g Löffelbiskuits
1,5dl Orangensaft
50g Zucker
200g Mascarpone
180g Joghurt nature
1/2 Orange (abgeriebene Schale)
einige Pfefferminzblätter

Einige Erdbeeren für die Garnitur beiseite legen, die restlichen in Scheibchen schneiden. Löffelbiskuits auf dem Boden einer Gratinform auslegen. Mit dem Orangensaft beträufeln. Erdbeerscheiben darauf verteilen, mit einem 1Esslöffel Zucker bestreuen. Mascarpone und Joghurt mit dem restlichen Zucker und der Orangenschale zu einer Creme verrühren. Creme auf den Beeren ausstreichen. Mit Erdbeeren und Pfefferminzblättchen garnieren.

En Guete!