

# **Kochclub Smørebrot**

Kochsession vom 20. April 2006

## **Spargelcreme Suppe**

\*\*\*

## **Thunfisch auf Frühlingskräuter**

\*\*\*

## **Rindsfilet mit Meerrettichkartoffeln und Frühlings Rüebli**

\*\*\*

## **Zitronen-Parfait**

## Zutaten für 4 Personen:

### Spargelcreme Suppe

1 kg weisse Spargeln

5dl Vollrahm  
50g Butter  
3 El Martini  
3 dl Gemüsebouillon  
Salz  
Pfeffer

Spargeln rüsten, quer halbieren, und klein schneiden.  
Spargelspitzen zur Seite Legen und in Satz-  
wasser weich kochen. Den restlichen Teil der  
Spargeln im Butter andünsten, danach  
mit Bouillon und 2 dl Rahm ablöschen und  
auf kleinem Feuer weich kochen.  
Den restlichen Rahm steif schlagen.  
Die weichen Spargel pürieren, die beiseite  
gelegten Spargelspitze dazu geben, auf-  
kochen und mit den Martini, Satz und Pfeffer  
abschmecken.  
Den Schlagrahm darunter rühren und servie-  
ren.

### Thunfisch auf Frühlingskräuter

300g Thunfisch in Sushi Qualität  
1 Bund Rucola  
1 Bund Bärlauch  
1 Bund Kresse  
Olivenöl  
Balsamico  
Salz  
Pfeffer  
1 Sack Pinienkerne

Kräuter waschen und mischen, auf Teller  
verteilen und mit Olivenöl, Balsamico, Salz,  
und Pfeffer würzen und abschmecken.  
Thunfisch roh in hauch dünne Scheiben  
schneiden und auf die Kräuter verteilen.  
Pinienkerne Rösten und über den Fisch und  
die Kräuter streuen, sofort servieren.

## Rindsfilet mit Meerrettichkartoffeln und Frühlingsrübli

800g Rindsfilet  
1 Bund Rosmarin  
1 ganzen Knoblauch  
1 kg fest kochende Kartoffeln  
1 Becher Meerrettich Cantadou  
1kg Frühlingsrübli  
0.5l Rotwein  
70g Butter  
Salz  
Pfeffer

Von  $\frac{1}{4}$  der Rosmarin die Blätter absteifen, mit einer Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer zu einer Paste zerreiben, 5 El Olivenöl einrühren und das Filet damit einreiben. Das Filet kurz und kräftig anbraten, danach die restlichen Rosmarin mit Garn am Filet rundherum anbinden. Das Filet auf den ungeschälten Knoblauchzehen in einem Bräter, im 250° vorgeheizten Backofen 15 Minuten braten. Dann das Fleisch drehen, die Butter und den Rotwein dazugeben und nochmals 15 Minuten weiter braten. Das Filet aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Den Knoblauch im Rotwein zerdrücken und die Sauce sieben. Die Schnur und Rosmarin-zweige entfernen, Filet aufschneiden den Saft in die Sauce geben, servieren.

Gleichzeitig die Kartoffel schälen und in 5mm dicke Scheiben schneiden. Im sprudelndem Salzwasser 5 Minuten kochen. Mit Olivenöl übergießen damit alle Scheiben gleichmäßig mit einem Ölfilm überzogen sind. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, Die Hälfte der Kartoffeln in eine Feuerfeste Schüssel geben, den Meerrettich Cantadou darüber verteilen und den Rest der Kartoffeln dazu geben. Die Kartoffeln im 250° vorgeheizten Backofen während 40 Minuten backen.

Frühlingsrübli rüsten und gasieren.

## Zitronen-Parfait

5 Zitronen  
1 Ei (gelb und weiß getrennt)  
4 El Zucker  
1,5 dl Rahm  
1 Prieser Salz  
1 Ei Zucker  
Minzeblätter

4 Zitronen halbieren und Zitroneninneres sorgfältig herauslösen, Schalen einzeln tiefkühlen. Der Saft der 4 Zitronen mit 4 El Zucker zu einem Sirup einkochen. Eigelb, Sirup und die Schale einer Zitrone in einer Schüssel rühren, bis die Masse hell ist.

Den Rahm steif schlagen und unter die Masse ziehen.

Das Eiweiß mit einer Prieser Salz steif schlagen, Zucker begeben und weiter schlagen bis der Eischnee glänzt.

Vorsichtig unter die Zitronenmasse ziehen.

Zitronenmasse in die gefrorenen Zitronenschalen füllen und ca. 3 Stunden gefrieren.

Zitronenhälften längs halbieren, Schalen im Zucker wenden und mit Minzeblätter auf Teller servieren.