

217. Smørebød Kochsession



18. April 2013

Bruno Bucher

Zitronen-Lachs-Filets auf frischem Blattsalat

Frühlings-Kräuter-Suppe

Spaghettini an Baumnuss-Pfeffersauce

**Entrecote an feuriger Whiskysauce
mit Marktgemüse**

Erdbeeren und Rhabarber an Orangenschaumcrème

Mengen für 8 Personen

Zitronen-Lachs-Filets auf Blattsalat

- 800gr Blattsalat (Nüssli, Ruccola, Kopfsalat)
- 1 Orange filetieren und dem Salat begeben
- 600gr Fisch Lachs (oder Zander, Rotbarben, Egli)
- 1el Olivenöl
- 1 Bio-Zitronen unbehandelt in Scheiben geschnitten, geviertelt
- 4EL weisser Portwein oder Weisswein
- Salz, Pfeffer

Fisch in Stücke schneiden (1 pro Person). In Olivenöl braten. Zitronenstücke ebenfalls in Bratpfanne geben und mitbraten. Wein begeben, würzen, auf Salat warm servieren.

Frühlings-Kräuter-Suppe (Gründonnerstagsuppe, grüne Neune)

Kräuter: **Brennessel**, **Giersch** (wilde Petersilie), **Spitzwegerich**, **Gänseblümchen-Blüten**, **Löwenzahnblätter**, **Gundelrebe** (Gundermannblätter und Blüten), **Schafgarbe**, **Wiesenlabkraut**, **Sauerampfer**,

Optionale Kräuter: Vogelmiere, Weidenrösschenrossetten oder Sprossen, Scharbockskraut (keine Blüten da giftig), Meldenkraut, Beinwell, Knoblauchrauke, Bärlauch, Taubnessel, Sauerklee, Klettenlabkraut, Schlüsselblume, Wiesenschaumkraut, Hirtentäschel, Wasserkresse

- 400gr Kartoffeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1,5l Gemüsebouillon
- 5dl Milch

Zwiebel und Knoblauch andünsten. Kartoffeln in Gemüsebouillon gar kochen. Wildkräuter waschen und klein schneiden. Am Schluss in nicht mehr kochende Suppe begeben. Ziehen lassen und pürieren. Mit Milch verfeinern. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Garnieren mit Schlüsselblumen.

Spaghettini an Baumnuss-Pfeffersauce

- 400gr Spaghettini
- 2 Peperoncini, entkernen, fein schneiden
- 2 Zwiebeln gehackt
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 2EL Kochbutter
- 4dl Bouillon
- 200gr Pfeffer-Boursin oder Cantadou
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Bund Schnittlauch (Bärlauch)
- 3dl Halbrahm
- 80 gr Baumnüsse
- Salz und Pfeffer zum würzen

Peperoncini, Knobli, Zwiebeln im Butter andünsten.

Bouillon zugeben ca. 20 min köcheln.

Pfefferkäse und Zitronensaft zugeben.

Schnittlauch und Halbrahm zugeben, gut rühren und nochmals kurz aufkochen.

Baumnüsse fein hacken kurz anrösten, sofort aus der Pfanne nehmen da sie sonst zu dunkel werden.

Teigwaren anrichten.

Sauce darüber

Nüsse darauf streuen und mit Schnittlauch garnieren.

Entrecôte an feuriger Whiskysauce

- 1kg Entrecôte double oder Kalbssteaks anbraten und im Ofen bei 80°C, 60...70 min. ziehen lassen
- 1dl Whisky zum Bratensatz vom Fleisch geben, kurz kochen und absieben
- 2EL Bratbutter in kleiner Pfanne erhitzen
- 2 Schalotten gehackt darin dünsten
- 4dl Kalbsfond und den Whisky-Bratensatz dazugeben und auf die Hälfte reduzieren

- 2EL Ketchup Die Sauce aromatisieren
- 1EL Worcestershiresauce,
- .. Tabasco
- 2dl Saurer Halbrahm

Falls nötig Sauce mit Maizena oder Mehlbutter (Mehl mit weicher Butter vermischt) abbinden

- 1kg Marktgemüse

Die Entrecôte in Scheiben aufschneiden und auf Saucenspiegel zusammen mit Marktgemüse anrichten.

Erdbeeren an Orangenschaum

1 Kg Früchte (Erdbeeren, Rhabarber)

4-6 EL Zucker

1 Zitrone Saft

4 Eier

2 Eigelb

75 g Zucker

2 dl frischer Orangensaft

2 dl Rahm

Wenig Grand Marnier

Früchte schneiden, zuckern, mit Zitronensaft beträufeln.

Rhabarber kochen und Zuckern.

Eier, Zucker, Orangensaft im leicht kochenden Wasserbad so lange schaumig schlagen bis es cremig luftig gebunden ist. Dann sofort Schüssel ins kalte Wasser stellen damit die Masse nicht gerinnt. Im kalten Wasserbad Creme unter ständigem Rühren auskühlen lassen. Rahm sehr steif schlagen und vorsichtig unter die Creme ziehen. Kühl stellen.

Zusammen mit Früchten servieren.