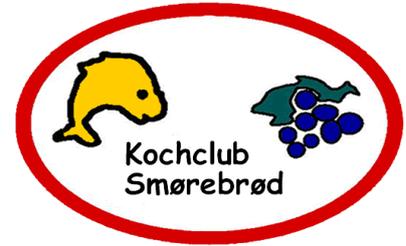




## Kochsession 237



vom 26. Februar 2015

# Alles «Zitrone» oder was?

### Menü

*«Kentucky Lemon» Whisky Sour*

\* \* \* Suppe \* \* \*

*Sauerrahmsuppe mit Limonen-Croûtons*

\* \* \* Vorspeise \* \* \*

*Ricotta-Zitronen-Ravioli*

\* \* \* Hauptspeise \* \* \*

*Zitronenschnitzel*

*Zitronenrisotto*

*Spinat-Zitronengemüse*

\* \* \* Dessert \* \* \*

*Zitronen-Sabayon*

Weisswein: Colomba Platino, Duca di Salaparuta IGT  
2010 Bianco di Sicilia, Italia

Rotwein: Epicuro Primitivo di Manduria DOC Riserva  
2010 Apulia, Italia

## «Kentucky Lemon» Whisky Sour

für 1 Personen (Zubereitung: 5 Minuten)

2 cl	Zitronensaft	
4 cl	Ballantine's	
<hr/>		
1	Orangenschnitze	
	Bitterlemon	kalt



- 1 Zitronensaft und Whisky in ein Longdrinkglas geben und verrühren.
- 2 Nach Belieben mit Bitterlemon auffüllen, mit dem Orangenschnitz garnieren und servieren.

## Sauerrahmsuppe mit Limonen-Croûtons

für 6 Personen (Zubereitung: 45 Minuten)

4	Zwiebeln	fein gehackt
4 EL	Olivenöl	
4 EL	Mehl	
7 dl	Weisswein	
1 l	Hühnerbouillon	
<hr/>		
720 g	Sauerrahm	
<hr/>		
8	Toastscheiben	in kleine Würfel ge
2 EL	Butter	
2	Zitronen	abgeriebene Schale und Saft
<hr/>		
	Salz	
	Pfeffer	



- 1 Zwiebeln in Öl andünsten, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Zwiebeln mit Weisswein ablöschen, mit Bouillon aufgiessen und etwas einkochen lassen.
- 2 Sauerrahm dazugeben, mit dem Mixer schaumig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Butter in einer Bratpfanne erhitzen, Toastwürfel rösten und Zitronenschale dazugeben, mit Zitronensaft ablöschen und kurz schwenken.
- 4 Suppe anrichten, Croûtons darauf verteilen, sofort servieren.

## **Ricotta-Zitronen-Ravioli**

für 6 Personen (Vor- und zubereiten: ca. 30 Minuten)

2	Zitronen	Bio
500 g	Ricotta	
2	Eigelb	
260 g	Gruyère	gerieben
0.5 TL	Salz	
	Pfeffer	wenig
4 Rollen	Pastateig	
2	Eiweiss	
	Salzwasser	siedend
4 EL	Butter	
2 EL	Thymian	



**1** Von der Zitrone Schale abreiben und 1/2 Saft auspressen, mit Ricotta, Eigelb und Käse mischen, würzen. Pastateige entrollen, auf den Raviolinoboden legen. Teig mit wenig Eiweiss bestreichen. Je 1 Teelöffel Ricottamasse in die Mulden verteilen.

**2** Überlappenden Teig über die Füllung legen, Raviolino schliessen, pressen, Vorgang 10-mal wiederholen. Ravioli portionenweise im knapp siedenden Salzwasser ca. 4 Min. ziehen lassen, abtropfen.

**3** Butter warm werden lassen. Thymianblättchen abzupfen, begeben, warm werden lassen, bis sie knusprig sind. Ravioli begeben, nur noch heiss werden lassen.

## Zitronenschnitzel mit Zitronenrisotto und Spinat-Zitronengemüse

für 6 Personen (Zubereitung: 1 Stunde)

### Zitronenschnitzel

6	Schweinschnitzel	
4 EL	Mehl	
4 EL	Bratbutter	
1.5	Zwiebeln	fein gehackt
4 dl	Weisswein	
8 EL	Zitronensaft	
2 EL	Zitronenzesten	gehackt
2 dl	Vollrahm	
	Salz	
	Pfeffer	



**1** Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen, Schnitzel beidseitig gut anbraten und im Ofen bei 80 °C warmstellen.

**2** Zwiebeln im übrigen Fett andünsten, mit Weisswein ablöschen, etwas einreduzieren. Zitronensaft und -zesten dazugeben, nochmals etwas einreduzieren.

**3** Rahm dazugeben, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnitzel zurück in die Sauce geben und servieren.

### Zitronenrisotto

1.5	Zwiebeln	fein geschnitten
500 g	Risottoreis	
60 g	Butter	
1.5 dl	Weisswein	
1.5	Zitronen	abgeriebene Schale und Saft
1.5 l	Gemüsebouillon	heiss
100 g	Sbrinz	gerieben
	Salz	
	Pfeffer	aus der Mühle



**1** Zwiebel und Reis in der Hälfte der Butter glasig dünsten. Mit Wein und Zitronensaft ablöschen, einkochen lassen.

**2** Risotto ca. 20 Min. köcheln lassen, dabei regelmässig heisse Bouillon nachgiessen.

**3** Käse, restliche Butter und Zitronenschale unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Spinat-Zitronengemüse

4	Zitronen	unbehandelt
8	Lauchzwiebeln	
500 g	Blattspinat	junger
4 kl	Knoblauchzehen	
4 TL	Olivenöl	
	Salz	
	Pfeffer	
	Muskatnuss	gerieben



**1** Zitrone heiss waschen, trocken reiben und Schale abreiben. Zitrone halbieren. Von 1 Hälfte eine Spalte schneiden und beiseitelegen. Angeschnittene Zitronenhälfte auspressen.

**2** Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Spinat waschen, grobe Stiele entfernen. Spinat abtropfen lassen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

**3** Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, 8 EL Wasser, 4 EL Zitronensaft und Zitronenschale zufügen. Spinat und Lauchzwiebeln darin unter Wenden 2–3 Minuten dünsten, bis der Spinat vollständig zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

**Servieren:** Schnitzel mit Risotto, Spinatgemüse und Zitronenspalten auf einem Teller anrichten.

## Zitronen-Sabayon

für 6 Personen (Zubereitung: 20 Minuten)

8	Eigelb	
240 g	Zucker	
2 EL	Zitronenschale	fein gerieben
4 dl	Schaumwein	
2 EL	Mandelblättchen	geröstet



- 1** Eigelb, Zucker und Zitronenschale in einer Rührschüssel cremig rühren. Schüssel in ein heisses Wasserbad stellen.
- 2** Schaumwein zur Eimasse giessen, mit dem Schwingbesen kräftig schlagen, bis die Creme ungefähr das Doppelte an Volumen erreicht hat und sehr schaumig ist.
- 3** In Gläser oder Schalen füllen, mit den Mandelblättchen garnieren und sofort servieren.

**En Guete...**

**Marcel**

Zitronatzitrone



## **Sauer macht mehr als nur lustig**

In unseren aktuellen Rezepten ist die Zitrone der grosse Star. Entdecke, was alles in der gelben Zitrusfrucht steckt und wie lecker sauer sein kann.

Die Zitrone gilt landläufig als Inbegriff für Saures - und sauer macht bekanntlich lustig. Aber nicht nur. Bei uns macht sauer Lust auf mehr. Denn sauer macht auch süss, sämig, knusprig und zart. Wie das geht, zeigen unsere Gerichte, bei denen die Zitrone die Hauptrolle spielt.

Die Zitrone hat viele Facetten und passt daher zu fast allem.

Entdecke mit unseren Rezepten, was alles in der sauren Frucht steckt. Die Zitrone ist reich an Vitamin C und Antioxidantien. Sie hat eine antibakterielle Wirkung, stärkt das Immunsystem und soll sogar vor Krebs schützen. Zudem beinhaltet sie Enzyme, die unsere Verdauung in Schwung halten. Kurzum: Die saure Zitrone macht nicht nur lustig, sondern hält uns auch gesund und verleiht Speisen und Getränken eine angenehm spritzige Frische. Aber nicht nur der Saft der Zitrone hat es in sich: Die abgeriebene Schale von unbehandelten Früchten macht sich gut als aromatisierende Zutat in der Küche und beim Backen.

**Übrigens:** Der Name «Zitrone» bezog sich früher nicht etwa auf das, was wir heute als Zitrone bezeichnen, sondern auf die Zitronatzitrone - eine grosse Frucht mit viel weissem Fruchtanteil, auch bekannt als «Zedernfrucht» oder «medizinischer Apfel».