
Forellen-Tartar auf Mangold

Grüne Linsensuppe mit arabischem Fladenbrot

Entrecôte double mit Sauce-Béarnaise, Pommes Allumettes und Honig-Karotten

Blaubeer-Roulade mit Vanille-Eis und Schlagrahm

Forellen-Tartar auf Mangold

Für 8 Personen

Zutaten Forellen-Tartar:

Forellenfilet geräuchert ohne Gräten	400 g
Schalotte	1 Stk.
Äpfel rot	1 Stk.
Zitrone	0.5 Stk.
Salz	
Pfeffer	
Crème fraîche	200 g
Wachteleier	8 Stk.

*Zubereitung:*

Forellenfilet sorgfältig von Gräten befreien und sehr fein würfeln. Den Apfel mit der Schale in der Größe der Forellenstücke würfeln. Die Schalotte etwas feiner würfeln. Alles vermengen und mit Zitronensaft, Crème fraîche und Gewürzen abschmecken. Die gekochten Wachteleier zur Dekoration benutzen.

Zutaten Mangold-Salat:

Mangold frisch	300 g
Cocktailtomaten	24 Stk.
Schalotten frisch	1.5 Stk
Olivenöl	8 EL
Zucker	1 EL
Essig	3 EL
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung:

Mini-Tomaten in der Pfanne mit gehackten Schalotten in Olivenöl schmoren. Zuckern und leicht karamellisieren lassen, dann mit Essig, Salz und Pfeffer würzen, etwas auskühlen. Mangold waschen und zurechtzupfen auf die Teller verteilen, Tomaten mit der Sauce darauf geben und den Tartar in der Mitte anrichten

Grüne Linsensuppe mit arabischem Fladenbrot

Für 8 Personen

Zutaten Linsensuppe:

Braune Linsen	400 g
Zwiebel	1.5 Stk.
Knoblauchzehe	4 Stk.
Gemüsebrühe	2 l
Öl	4 EL
Frischkäse	400 g
Lauchzwiebeln	1 Bd
Currypulver	1.5 EL
Salz	
Kreuzkümmel	1.5 EL
Cayennepfeffer	
trockene Minze	1.5 EL



Zubereitung:

Die Linsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein Würfeln und zusammen in Öl in einem großen Topf andünsten. Linsen abgießen und dazugeben. Ca. 5 Minuten mit andünsten. Alles mit Curry bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen. Frischkäse dazugeben und alles mit den restlichen Gewürzen abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und zur Suppe geben.

Zutaten Fladenbrot:

Mehl	350 g
Kreuzkümmel	3 TL
Salz	2 Priesen
Milch	100 ml
Wasser	100 ml

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. In 8 Portionen teilen und dünn ausrollen. In etwas Öl in der Pfanne ausbacken.

**Entrecôte double mit Sauce-Béarnaise,
Pommes Allumettes und Honig-Karotten**

Für 8 Personen

Für echte Gourmets gibt's beim Entrecôte nur zwei perfekte Garstufen: «bleu» (oder «rare») oder «saignant» (oder «medium rare»). Wir peilen in unserem Rezept saignant an und arbeiten dafür mit einer Kerntemperatur von 55 °C.

Zutaten:

3 Entrecôte double vom Schweizer Rind (je ca. 500-600g)

3 EL Öl

6 Zweige Rosmarin

90 g Butter

Salz

Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

Entrecôte double 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.



Wer mit dem Fleischthermometer arbeitet, steckt dieses jetzt mittig ins Fleisch. Wir braten unser Entrecôte saignant und stellen dazu eine Kerntemperatur von 55 °C ein.



Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Entrecôte in die Pfanne legen.



Entrecôte auf jeder Seite ca. 1 Minute anbraten. Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit nicht unnötig Fleischsaft austritt.



Anschliessend Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen, Butter und Rosmarin dazugeben und das Entrecôte nochmals 8–10 Minuten weiterbraten. Gelegentlich wenden.



Daumen und Mittelfinger zusammenlegen und auf den Daumenballen drücken. Wenn sich dein Entrecôte gleich anfühlt, ist es perfekt saignant (für à Point nehmt ihr den Ringfinger und für bien cuit den kleinen Finger). Wer mit dem Thermometer arbeitet, nimmt das Fleisch aus der Pfanne, wenn es 55 °C erreicht hat.



Wenn die gewünschte Garstufe erreicht ist, Fleisch sofort aus der Pfanne nehmen und 2 Minuten mit Alufolie zugedeckt ruhen lassen. So verteilt sich der Fleischsaft schön im ganzen Stück.



Mit Salz und Pfeffer würzen, quer zur Faser aufschneiden und sofort servieren.

Zutaten Béarnaise-Sauce:

2 dl	Weisswein
2 EL	Estragon Essig oder Kräuteresig
2	Schalotte, halbiert, in Streifen
4 Zw	Estragon
8	Pfefferkörner, zerdrückt
4	frische Eigelbe
200 g	Butter, kalt, in Stücken
2 TL	Estragon Blättchen, fein gehackt
	Salz, nach Bedarf
	Pfeffer, nach Bedarf

*Zubereitung:*

Weisswein mit allen Zutaten bis und mit Pfefferkörnern in einer Pfanne aufkochen, Flüssigkeit auf ca. die Hälfte einköcheln, in eine dünnwandige Schüssel absieben, abkühlen. Eigelb begeben, mit dem Schwingbesen im heissen Wasserbad (knapp unter Siedepunkt) ca. 3 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist und sich Rührspuren abzeichnen. Die Butter portionenweise unter Rühren begeben. Rühren, bis die Sauce cremig ist. Schüssel herausnehmen, kurziterrühren. Estragon begeben, Sauce würzen, mit dem Entrecote auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

Zutaten Pommes Allumettes:

1000 g	mehlig kochende Kartoffeln, in ca. 3 mm dicken Stängeln
1 l	Öl zum Frittieren
1 TL	Salz

*Zubereitung:*

Kartoffelstängel kalt abspülen, trockentupfen. Bratpfopf bis 1/3 Höhe mit Öl füllen, auf ca. 145 Grad erhitzen. Trockene Kartoffeln portionenweise mit einer Schaumkelle hineingeben, je ca. 2 Min. vorbacken. Herausnehmen, auf einem mit Haushaltspapier belegten Gitter abkühlen. Temperatur auf ca. 180 Grad erhöhen. Kartoffeln portionenweise je ca. 2.5 Min. knusprig und goldgelb frittieren. Herausnehmen, mit Salz Pommes Allumettes würzen, warm stellen

Zutaten Honig glasierte Karotten:

16 Stl Bundkarotten samt Grün
2 EL Butter
1 dl Wasser
3 EL flüssiger Honig
gemahlener Kardamom
Salz
Pfeffer

*Zubereitung:*

Karotten gut abbürsten und das Grün auf ca. 3 cm kürzen. Karotten längs halbieren. In der Butter ca. 5 Minuten dünsten. Wasser begeben und ca. 5 Minuten weiterdünsten, bis das Wasser fast ganz eingekocht ist. Honig begeben und gut rühren. Karotten mit Kardamom, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit wenig Karottengrün bestreuen.

**Blaubeer-Roulade
mit Vanille-Eis und Schlagrahm**

Für 8 Personen

Zutaten:**Biskuitteig:**

Eier	8Stk.
Salz	2 Prise
Zucker	130 g
Vanillezucker	2 Päckchen
Zitronenabrieb	wenig
Mehl	100 g
Speisestärke	25 g
Mandeln gemahlen	80g

Mascarponecreme:

Gelatine	6,5 Blatt
Mascarpone	400 g
Sahne	160 g
Zucker	100 g
Beeren	250 g
Blaubeermarmelade	1 Glas

Schlagrahm	5 dl
Vanille-Eis	1 Kübel

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Für den Teig die Eier trennen. Das Eiweiß mit 2 Prisen Salz steif schlagen. Die Eigelbe schaumig schlagen und nach und nach Zucker und Vanillezucker unterrühren. Das Mehl mit der Speisestärke und Mandeln vermischen und mit der Eigelb- und Eiweißmasse verrühren.

Den Teig auf zwei mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und ca. 10 Minuten goldbraun backen. Den fertigen Teig sofort auf ein nasses Küchentuch stürzen und einrollen. So lange gerollt lassen, bis der Teig völlig ausgekühlt ist.

Für die Mascarponecreme die Gelatineblätter in Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Der Mascarpone mit dem Zucker verrührt. Die Gelatine aus dem Wasser nehmen und ausdrücken. Nun in einen Topf geben und bei schwacher Hitze auflösen.

8 bis 10 Esslöffel der Mascarpone unter die Gelatine rühren. Die Gelatinemasse zur Mascarpone-Creme geben und alles miteinander verrühren. Die steif geschlagene Sahne unterheben. Die Creme so lange in den Kühlschrank stellen, bis sie leicht anfängt zu gelieren.

In der Zwischenzeit den Biskuitboden gleichmäßig mit der Marmelade bestreichen. Danach die Mascarponecreme auf die Marmelade streichen. Beeren auf der Creme verteilen. Zum Schluss den Boden aufrollen und ca. 3 bis 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Mit Vanille-Eis und Schlagrahm servieren.

