# Smørebrød, Menü April 2021

**Asparagi Tonnato**
**(Weisser und Grüner Spargel mit Thunfischcreme und knusprigen Kapern)**

**Schweinefilet auf Kartoffelpüree**

**Feldsalat mit Champignos**

**Schokomousse mit Kirschen**

*Wein:*

- *Aus dem eigenen Keller*

*Das Rezept ist für 2 Personen ausgelegt.*

# Aparagi Tonnato

**Zutaten**

**Tonnato Sauce:**

| | |
|---|---|
| 100 g | Crème fraîche |
| 1 Dose | rosa Thon in Öl (ca. 200 g) |
| 4 | Sardellenfilets, abgetropft |
| 2 EL | Kapern, abgetropft |
| 2 ½ EL | Wasser |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 1 EL | Pfefferminze, fein geschnitten |
| 1/4 TL | Salz |
| wenig | Pfeffer |

**Spargel sieden:**

| | |
|---|---|
| 1/2 EL | Salz |
| 1/2 EL | Zucker |
| 1/2 EL | Butter |
| 1 Liter | Wasser, siedend |
| 250 g | grüne Spargeln, unteres Drittel geschält |
| 250 g | weisse Spargeln, geschält |

**Knusprige Kapern:**

| | |
|---|---|
| 2 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Kapern, abgetropft |
| 4 Zweiglein | Pfefferminze, Blätter abgezupft |

## Zubereitung

### Tonnato Sauce

Crème fraîche mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer pürieren, bei Seite stellen.

### Spargel sieden

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte vorwärmen. Salz, Zucker und Butter ins siedende Wasser geben. Grüne und weisse Spargeln beigeben, nochmals aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen. Spargeln herausnehmen, abtropfen, auf die vorgewärmte Platte anrichten, warm stellen.

### Knusprige Kapern

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Kapern unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. knusprig braten. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen. Minze in dieselbe Pfanne geben, ca. 30 Sek. knusprig braten, abtropfen. Spargeln mit der Sauce beträufeln, Kapern und Pfefferminze darüberstreuen.

# Feldsalat mit Champignos

## Zutaten

| | |
|---|---|
| 100 g | Feldsalat |
| 200 g | Champignos |
| ½ Stk. | Zwiebel |
| ½ Becher | saure Sahne |
| 2 EL | Balsamico |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Thymian |
| | Olivenöl zum Anbraten |

## Zubereitung

Feldsalat waschen und trocken schleudern.

Champignons in Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln. Zwiebel mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten, Champignons dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Alles gut anbraten. Etwas abkühlen lassen.

Für die Soße saure Sahne mit etwas süßer Sahne glatt rühren, Balsamico dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Feldsalat dazugeben.

Kurz vor dem Servieren umrühren und die angebratenen Zwiebeln und Pilze darüber geben.

# Schweinefilet auf Kartoffelpüree

## Zutaten

| | |
|---|---|
| 1 kleines | Schweinefilet |
| 300 g | mehligkochende Kartoffeln |
| 100 g | Cheddar |
| 200 g | Luftgetrockneter Schinken |
| 1 Bund | frischer Salbei |
| | Olivenöl |
| | Salz Pfeffer |

## Zubereitung

Kartoffeln ohne zu schälen in ca. 3 cm dicken Scheiben schneiden und für 15 Minuten auf hoher Hitze im Wasser kochen.

Derweil das Filet kräftig salzen und pfeffern und in etwas Olivenöl in einem Bräter (kommt nachher in den Ofen) kräftig von allen Seiten anbraten (3 bis 5 Minuten).

Das Fleisch herausnehmen und den frischen Salbei im Bratsud anfrittieren. Ebenfalls herausnehmen und beiseite stellen.

Die Kartoffeln abgiessen und so fein wie gewünscht stampfen, würzen und etwas Olivenöl dazu geben. 50 g Cheddar reiben und unterrühren. Für eine feine Konsistenz, etwas Wasser in den Stampf geben (er wird dann viel cremiger). Gut durchrühren.

Den Stampf in den Bräter geben und das Schweinefilet in die Mitte auf den Stampf legen. Ein wenig Bratsud über das Fleisch giessen.

Anschliessend den restlichen Cheddar Käse über die Kartoffeln reiben.

Den Bräter in den 200 Grad vorgeheizten Ofen unter den Grill stellen. Nach etwa 10 Minuten den Bräter kurz aus dem Ofen nehmen und den Luftgetrockneten Schinken in grosse Stücke zupfen und ins Kartoffelpüree stecken.

Den gerösteten Salbei über den Gratin verteilen.

Den Bräter danach nochmals für ca. 3 Min in den Ofen geben (bitte beobachten, und herausnehmen, sobald der Schinken knusprig ist).

Bräter auf den Tisch stellen, Filet in schmale Stücke schneiden und zusammen mit dem Kartoffelpüree auf den Tellern anrichten und zusammen mit dem vorbereiteten Feldsalat geniessen.

# Schokomousse mit Kirschen

## Zutaten

| | |
|---|---|
| 100 g | Bitterschokolade, 70% Kakaoanteil |
| 200 g | entsteinte Sauerkirschen in Sirup |
| 100 g | Sahne |
| 2 | grosse Eier |
| max. ½ EL | heller Rohrzucker |
| 1 Prise | Meersalz |

## Zubereitung

1. Die Schokolade in einem hitzebeständigen Behälter auf einem Topf mit leicht köchelndem Wasser schmelzen.

2. Den Behälter vom Topf nehmen und die geschmolzene Schokolade 10 Minuten abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Kirschen mit Sirup in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und den Saft dick einkochen lassen; vom Herd nehmen.

3. Die Sahne steif schlagen.

4. Die Eier trennen, das Eigelb mit dem Zucker zur Sahne geben und alles glattrühren. Mit dem Zucker vorsichtig sein – ansonsten wird das Dessert zu süss!

5. Das Eiweiß mit einer Prise Meersalz zu steifem Schnee schlagen.

6. Nun die abgekühlte Schokolade unter die Sahne heben, dann diese Mischung ganz sorgfältig mit einem Teigschaber unter den Eischnee ziehen.

7. Die Mousse abwechselnd mit Kirschen und Sirup in 6 Behälter nach Wahl schichten und abschließend ein paar ansehnliche Kirschen obendrauf legen.

# Einkaufsliste:

### *Gemüse/Salat*

| | |
|---|---|
| 300 g | Kartoffeln, mehligkochend |
| 250 g | grüne Spargeln |
| 250 g | weisse Spargeln |
| 100 g | Feldsalat |
| 200 g | Champignos |
| 1 Stk. | Zwiebel |
| 1 | Zitrone |
| etwas | Pfefferminze |
| 1 Bund | frischer Salbei |

### *Molki*

| | |
|---|---|
| 50 g | Butter |
| 2 grosse | Eier |
| 100 g | Sahne |
| 1 Becher | saure Sahne |
| 100 g | Cheddar |
| 100 g | Crème fraîche |

### *Metzgerei/Fisch*

| | |
|---|---|
| 1 kleines | Schweinefilet |
| 200 g | Luftgetrockneter Schinken |

### *Diverses*

| | |
|---|---|
| 100 g | Bitterschokolade, 70% Kakaoanteil |
| 200 g | entsteinte Sauerkirschen in Sirup |
| 1 Dose | rosa Thon in Öl (ca. 200 g) |
| 4 | Sardellenfilets, abgetropft |
| | Kapern |
| | Salz |
| | Meersalz |
| | Pfeffer |
| | Olivenöl |
| | Zucker |
| | Rohrzucker |
| | Thymian |
| | Balsamico |