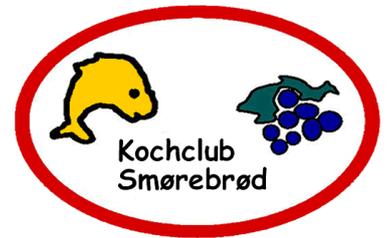


# Smørebrød, Menü April 2023

Thomas Müller



## Drei Zeitgenossen



**Samtige Rhabarber – Paprika Suppe**

**Bärlauch-Feta-Sticks auf Spargelsalat**

**Gefüllte Bärlauch-Poulet-Rouladen mit Reis**

**Rhabarber-Cheesecake**

Wein:

- Weisswein
  - ...
  
- Rotwein
  - ...

*Das Rezept ist für 8 Personen ausgelegt.*

## Samtige Rhabarber – Paprika Suppe

Wer sagt, dass Rhabarber immer nur für süß zu haben ist? Wir nicht mehr!! Wer Lust auf eine farbenfrohe, pikante und eine etwas andere Suppe hat, der sollte jetzt schon mal ganz langsam ans Rhabarber Shoppen denken. Unfassbar lecker diese Suppe.



### Zutaten

2 kg	rote Paprika
40 g	Ingwer
4	rote Zwiebeln
40 g	Rapsöl
500 g	Rhabarber
2,4 Liter	Wasser
10 TL	Gemüse-Würzpaste
20 g	Pinienkerne
60 g	Crème Fraiche
	Salz, Pfeffer
	Thymian

## Zubereitung

Backofen auf 200° Grillfunktion vorheizen. Paprika waschen, in Hälften schneiden und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf einem Backblech verteilen. Für etwa 5-10 Minuten auf oberster Schiene grillen bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Entnehmen, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und abkühlen lassen.

Ingwer und Zwiebeln schälen und jeweils fein würfeln. Rhabarber gründlich waschen, holzige Enden abschneiden und grob in Stücke schneiden. Sobald die Paprika abgekühlt sind, die Häute der Paprika abziehen und Paprika in grobe Stücke teilen.

Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer und Zwiebeln anschwitzen. Etwa 3/4 der Paprikastücke, und den kompletten Rhabarber hinzugeben und ca. 3-4 Minuten andünsten. Mit Wasser auffüllen, Würzpaste, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles für etwa 25 Minuten sanft köcheln lassen.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den restlichen Paprika in feine Streifen schneiden.

Suppe mit einem Stabmixer pürieren. In Schalen umfüllen, mit Crème Fraiche, Paprikastreifen, Pinienkernen und nach Geschmack mit Thymian anrichten. Heiß servieren

## Bärlauch-Feta-Sticks auf Spargelsalat

Ist das der perfekte Frühlingsteller? Knackiger Spargelsalat, knusprige Bärlauch-Feta-Sticks, Jungsalat und als fruchtige Note frische Erdbeeren.



### Zutaten

#### SALAT:

2 kg weiße Spargeln  
5-6 Esslöffel weißer Balsamicoessig  
2 Esslöffel Zitronensaft  
2 Teelöffel scharfer Senf  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
6 Esslöffel kalt gepresstes Rapsöl  
300 g Erdbeeren

#### STICKS:

40 g Bärlauch  
200 g Paniermehl  
2 Ei  
5-6 Esslöffel Mehl  
4 Paket Feta, insgesamt 800 g  
5-6 Esslöffel Bratbutter

#### FERTIGSTELLUNG:

50 g gemischter Jung- oder Schnittsalat

## Zubereitung

Die Enden der Spargeln um etwa  $\frac{1}{4}$  kürzen, dann die Stangen grosszügig schälen. Die Spargeln auf einen Siebeinsatz geben und im Steamer je nach Dicke der Spargeln 10–15 Minuten dämpfen; man kann sie auch in der Pfanne knapp mit Salzwasser bedeckt garen.

In einer Schüssel Essig, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen.

Die Erdbeeren rüsten und je nach Grösse ganz oder halbiert in Scheiben schneiden. Die Erdbeeren mit der Sauce mischen

Die gekochten Spargel abtropfen lassen, auf eine Platte geben und die Sauce mit den Erdbeeren darüber verteilen. Kurz ziehen lassen.

Den Bärlauch waschen und auf Küchenpapier vollständig trockentupfen; dies ist wichtig, sonst verklumpt die Panade. Den Bärlauch in Streifen schneiden und zusammen mit dem Paniermehl im Cutter möglichst fein mahlen, so - dass eine schöne grüne Panade entsteht. Auf einen Teller geben. In einem weiteren tiefen Teller das Ei verquirlen. Das Mehl auf einen dritten Teller geben.

Jeden der beiden Fetablöcke in 6–8 Stücke schneiden. Die Fetastücke zuerst im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl abschütteln, dann im Ei und zuletzt in der Bärlauch-Panade wälzen.

In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Bärlauch-Feta-Sticks darin rund - herum knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann auf dem Spargelsalat anrichten und mit Jung- oder Schnittsalat garnieren.

## Gefüllte Bärlauch-Poulet-Rouladen mit Reis



### Zutaten

#### FLEISCH:

8	Pouletbrustfilets
300 g	Bärlauch
160 g	Käse
4 EL	Frischkäse
	Salz und Pfeffer
24 Scheiben	Bacon

#### SAUCE:

10	Bärlauchblätter
200 ml	Weisswein
300 ml	Wasser
4 EL	Frischkäse
2 EL	Schmand
2 EL	Butter
4 EL	Mehl
etwas	Wasser
	Salz
2 Prisen	Cayennpfeffer
2 Prisen	Currypulver
4 Spritzer	Zitronensaft
1 TL	Senf

## **Zubereitung**

Bärlauch waschen und blanchieren. Feuchtigkeit gut ausdrücken und klein schneiden. Die Pouletbrustfilets unter fließendem Wasser waschen und trocken tupfen, je eine Tasche rein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Innenseite der Taschen mit Frischkäse bestreichen, mit Käse und Bärlauch füllen. Zuklappen und mit je drei Scheiben Bacon fest umwickeln, evtl. mit Zahnstochern fixieren.

Jetzt den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die leere Auflaufform erhitzen (so wird der Bacon später schön knusprig).

Die Rouladen in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten und anschließend für 20 Minuten im Ofen backen.

Währenddessen die 5 Bärlauchblätter klein schneiden.

Den Bratensud der Rouladen mit dem Weißwein ablöschen, alle restlichen Zutaten unter Rühren zufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Mehl mit etwas Wasser glatt rühren und die Sauce damit andicken.

Dazu Reis zubereiten und mit einer runden Form zusammen mit den Pouletrouladen schön anrichten.

## Rhabarber-Cheesecake

Ein Käsekuchen mit gleich zwei Überraschungen!



### Zutaten

200 g	Orangen-Kekse (ersatzw. Mandelkekse)
90 g	zerlassene Butter
400 g	Rhabarber
220 g	Zucker
1 Pck.	Vanillepuddingpulver zum Kochen (für 500 ml Flüssigkeit)
800 g	Doppelrahmfrischkäse
1 Pck.	Vanillezucker
2 EL	Zitronensaft
1 TL	Zitronenabrieb (Bio)
4 Stk.	Eier (Größe M)
150 g	Schlagsahne

## Zubereitung

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Kekse im Blitzhacker fein zermahlen, mit 80 g Butter mischen. Auf den mit Backpapier belegten Springformboden verteilen, glatt drücken. Im Ofen 15 Minuten vorbacken.

Inzwischen Rhabarber waschen, schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Restliche Butter (10 g) und 20 g Zucker in einer Pfanne erhitzen, Rhabarber darin 3–4 Minuten dünsten. Mit 1 TL Vanillepuddingpulver mischen, noch einmal aufkochen.

Für die Käsemasse Frischkäse mit restlichem Zucker (200 g), Vanillinzucker, restlichem Vanillepuddingpulver, Zitronensaft und -schale mit dem Handrührgerät glatt rühren. Eier einzeln unterrühren. Sahne untermengen. Rhabarberkompott unter die Käsemasse rühren.

Käsemasse auf den Keksboden gießen, glatt streichen. Kuchen im Ofen ca. 60 Minuten backen, dann 60 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. Ausgekühlt servieren.

## **Einkaufsliste:**

### ***Gemüse/Salat***

2 kg	rote Paprika
40 g	Ingwer
4	rote Zwiebeln
900 g	Rhabarber
2 Stk.	Bio Zitrone
2 kg	weisse Spargeln
400 g	Erdbeeren
400 g	Bärlauch
50 g	gemischter Jung- oder Schnittsalat

### ***Molki***

60 g	Crème Fraiche
6	Eier
4	Paket Feta, insgesamt 800 g
200 g	Käse
1 kg	Doppelrahmfrischkäse z.B. Philadelphia
200 g	Rahm
2	Kochbutter

### ***Metzgerei/Fisch***

8	Pouletbrustfilets
24 Scheiben	Bacon

### ***Diverses***

1 kg	Reis
200 g	Orangen-Kekse (ersatzw. Mandelkekse)
220 g	Zucker
1 Pck.	Vanillepuddingpulver zum Kochen (für 500 ml Flüssigkeit)
1 Pck.	Vanillezucker
40 g	Rapsöl
6	Esstöffel kalt gepresstes Rapsöl
10 TL	Gemüse-Würzpaste
20 g	Pinienkerne
5-6	Esstöffel weisser Balsamicoessig
5-6	Esstöffel Bratbutter
5-6	Esstöffel Mehl
50 g	Mehl

200 g	Paniermehl
5	Teelöffel scharfer Senf
200 ml	Weisswein
2 Prisen	Cayennpfeffer
2 Prisen	Currypulver

	Salz, Pfeffer
	Thymian
2 EL	Schmand