

Bruschetta Variationen mit Erdbeeren und Zucchini

Rauchlachstartar im Prosecco Süppchen

Kalbssteak in Butter pochiert

Oliveneis mit Aprikosen

Bruschetta mit Zucchini

		Baguette
5		Zucchini
wenig		Olivenöl
2		Knoblauchzehen
80	gr	Rucola klein geschnitten
100	gr	Walnüsse gehackt
1/2		Zitronenschale abgerieben
250	gr	Friskäse (Kuh oder Ziege)
		Salz und Pfeffer

Zucchini in Scheiben schneiden, leicht salzen, trocken tupfen und in Olivenöl braten oder grillieren. Die restlichen Zutaten mischen. Baguette in Scheiben schneiden und rösten. Brot mit Friskäsemase bestreichen und mit den Zucchinischeiben belegen.

Bruschetta mit Erdbeeren

		Baguette
400	gr	Erdbeeren
2	EL	Balsamicoessig
1/2		Zitronenschale abgerieben
250	gr	Ricotta
		Schwarzer Pfeffer
wenig		Olivenöl
		Meersalz

Erdbeeren in Scheiben schneiden und mit Balsamico, Zitronenschale und schwarzem Pfeffer marinieren. Baguette in Scheiben schneiden und rösten. Brot mit Ricotta bestreichen, mit den Erdbeeren belegen, mit Olivenöl beträufeln und mit wenig Meersalz bestreuen.



Rauchlachstatar im Proseccosüppchen

Vorspeise für 4 Personen

300 g Knollensellerie

1 Frühlingszwiebel

1 TL Butter

2,5 dl Prosecco

6 dl Fischfond

200 g Rauchlachs*

2 Zweige Pfefferminze

1 TL Limettensaft

200 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer

1 Sellerie in Würfelchen schneiden. Von der Frühlingszwiebel das zarte Grün fein schneiden. Für das Tatar beiseite legen. Zwiebel hacken. Mit dem Sellerie in Butter andünsten. Mit 2 dl Prosecco ablöschen. Fischfond dazugießen. Sellerie 20–30 Minuten weich kochen.

2 Kurz vor dem Servieren Rauchlachs in Würfelchen à ca. 5 mm schneiden. Minzeblättchen in feine Streifen schneiden. Beiseite gestelltes Frühlingszwiebelgrün hacken, davon wenig für die Garnitur beiseite stellen. Alles mischen. Tatar mit Limettensaft abschmecken.

3 Crème fraîche zur Suppe geben. Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Restlichen Prosecco beigeben. Suppe nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten runde Ausstechförmchen von ca. 5 cm in die Suppenteller stellen, Tatar darin anrichten. Förmchen entfernen. Suppe mit dem Stabmixer nochmals aufschäumen. Vorsichtig um das Lachstatar giessen. Sofort servieren.



Zubereitung ca. 15 Minuten

+ 20–30 Minuten köcheln lassen

Pro Person ca. 18 g Eiweiss, 28 g Fett,

7 g Kohlenhydrate, 1650 kJ/400 kcal



AUS DEM «PARIS-MOSKAU»

In Butter pochiertes Kalbssteak mit Rotweinsauce *

Für 4 Personen

200 g Butter
2 Kalbssteaks à 300 g
Salz, Pfeffer

SAUCE

50 g Sellerie
50 g Karotten
1 Knoblauchzehe
½ Zwiebel
2 Zweige Rosmarin
4 Pfefferkörner
1 EL Öl
1 TL Mehl
1 TL Tomatenpüree
2 dl kräftiger Rotwein z. B. Rioja
2 dl Kalbsfond
½ TL Zucker

1 Butter in einer weiten Pfanne schmelzen lassen und auf 60 °C erwärmen. Temperatur kontrollieren. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In der Butter bei gleich bleibender Hitze ca. 15 Minuten pochiern. Dabei regelmässig

mit Butter begiessen und einmal wenden.

2 Für die Sauce Gemüse, Knoblauch und Zwiebel hacken. Mit Rosmarin und Pfefferkörnern im Öl anrösten. Mit Mehl bestäuben. Tomatenpüree begeben und 1–2 Minuten mitrösten. Mit Wein und Fond ablöschen. Sauce bei guter Hitze auf ⅓ einkochen lassen. Absieben und zurück in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3 Kalbfleisch in grobe Würfel schneiden und mit der Sauce servieren.

TIPP Im Restaurant Paris-Moskau wird dazu buntes Saisongemüse und ein Speckchip serviert.



Zubereitung
ca. 50 Minuten

Pro Person ca. 20 g Eiweiss, 19 g Fett,
3 g Kohlenhydrate, 1250 kJ/290 kcal



OLIVENÖL-GLACE MIT APRIKOSEN

30 MIN.
AKTIVE ZEIT

5 STD. 30 MIN.
GESAMTZEIT

229 KCAL
PRO PERSON



DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 2 dl Vollmilch
- 75 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 frische Eigelbe, verklopft
- $\frac{3}{4}$ dl Olivenöl
- 2 $\frac{1}{2}$ dl Vollrahm

- 400 g Aprikosen, in Schnitzen
- 2 EL grobkörniger Rohrzucker
- $\frac{1}{2}$ EL Zitronensaft
- $\frac{1}{4}$ TL gemahlene Bourbon-Vanille
- $\frac{1}{2}$ TL Olivenöl

UND SO WIRDS GEMACHT

1. Glace: Milch, Zucker und Salz in einer Pfanne erwärmen. Die Hälfte davon zu den Eigelben giessen, gut verrühren. Masse zurück in die Pfanne giessen und unter Rühren bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Masse bindet und cremig wird. Pfanne sofort von der Platte nehmen, Masse durch ein Sieb

zum Öl in eine weite Chromstahlschüssel giessen, gut verrühren, auskühlen. Rahm steif schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen, zugedeckt ca. 5 Std. gefrieren, dabei 4-mal mit einem Schwingbesen durchrühren.

2. Aprikosen: Aprikosen, Zucker, Zitronensaft und Vanille mischen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen. Glace zu Kugeln formen, mit den Aprikosen servieren, Öl darüberträufeln.

Zur Einkaufsliste →

