

Chochete vom 20. Mai 2022

Frühling

Kurt
Alain
Reto
François

Menu:

Spargel Mousse

Fenchelsalat mit geräuchertem Forellen Filet

Filet mit Spargelfüllung und Chicorée Gemüse

Bärlauch Spinat Polenta

Quark Creme mit Beeren

Weine:

Rot

bio local

Weiss

Grappa 54 Winterthur

Spargelmousse mit getrockneten Tomaten

Zutaten

10 grüne Spargeln
2 eingelegte Tomaten
Salz und Pfeffer
Brot

Zubereitung

Grüne Spargeln in wenig Salzwasser weich kochen und pürieren mit Salz und Pfeffer würzen, kleingeschnittene eingelegte Tomaten etwas Olivenöl dazu geben und in kleinen Schalen mit etwas Brot servieren.

Fenchelsalat mit geräuchertem Forellen Filet

Zutaten

500 g	Fenchel
1 Kl.	Zwiebel
1 Stk.	Zitrone
100 g	Joghurt nature
½	Granatapfel
	Peterli und Pfefferminz
4 Stk.	Forellen Filet
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Fenchel fein hobeln, salzen und von Hand kneten.

Von der Zitrone etwas Schale abreiben, Saft auspressen und mit dem Joghurt verrühren, mit Fenchel mischen, Pfeffer. Peterli und Pfefferminz daruntermischen.

Mit dem Forellen Filet servieren.

Schweins Filet gefüllt mit Spargeln und Chicorée Beilage

Zutaten

1 Stk.	Schweins Filet ca. 500 g
1 Bund	Spargeln grün
100 g	Rohschinken
50 g	Käse Gruyère
200 g	Chicorée
	Salz, Pfeffer Bratcreme

Zubereitung

Spargeln rüsten 8 Minuten im Salzwasser kochen, Wasser ableeren und kaltstellen.

Filet aufschneiden, würzen, mit dem Schinken belegen und mit Spargeln und Käse füllen und zubinden.

In einer Pfanne gut anbraten und mit dem Chicorée im Bräter bei 180 grad ca. 20 - 30 Minute braten.

Mit der Polenta und dem Chicorée servieren.

Bärlauch Spinat Polenta

Zutaten

6 dl Milch
6 dl Bouillon
20 g Butter
60 g Parmesan
250 g Polenta

50 g Bärlauch
100 g Spinat
3 El Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Polenta

Milch, Bouillon und Butter zum Kochen bringen, Polenta einrühren und auf niedriger Stufe weiterkochen, wenn nötig Flüssigkeit beifügen Parmesan begeben und würzen.

10 – 20 Min.

Bärlauch Mix

Bärlauch, Spinat, Zwiebel und Olivenöl in Pfanne geben, auf köcheln und würzen.

5 Min.

Quark Creme mit Beeren

Zutaten

200 g Magerquark

200 g Halbrahm

Bisquit

Diverse Beeren, Zucker und Vanillezucker

Pfefferminz für Deco

Zubereitung

Quark Rahm Zucker und Vanillezucker
Zu einer Creme mischen und mit den
Beeren heiss oder kalt garnieren.