Opfikon, 23. November 2018

Motto

„Gesund und lecker“

Marroni-Lauchcrèmesuppe

Provenzalische Lammracks mit Ratatouille und Maisgriess

Fruchtsalat

Apéro
Erdnüsschen und Salzstengel

Weisswein
Aigle 2017 (Waadt).

Rotwein
Zweifel 2015, Ostschweizer Landwein
Traubensorten: Pinot Noir, Leon Millot, Cabernet, Garanoir

Fritz, Marc, François und René

Marroni-Lauchrèmesuppe

Zutaten (4 Personen)

250 g Lauch, in feine Streifen geschnitten

150 g tiefgekühlte Marroni

Butter zum dämpfen

ca. 8 dl Gemüsebouillon

1 dl Vollrahm

Salz

Pffeffer aus der Mühle

Lauchringe zum Garnieren

Zubereitung

Lauch und Marroni in Butter andämpfen, mit der Bouillon ablöschen, offen 15-20 Minuten weichkochen, alles mit Mixer pürieren, Rahm dazugiessen, aufkochen und würzen

Provenzalische Lammracks mit Ratatouille

Zutaten (4 Personen)

Ratatouille

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe gepresst

1 Aubergine, in ca. 1 cm grossen Würfeln

1 gelbe Peperoni, in ca. 1 cm grossen Würfeln

1 Zucchetti (ca. 200 g) in ca. 1 cm grossen Würfeln

3 Tomaten in ca. 1 cm grossen Würfeln

1 TL Salz

wenig Pfeffer

2 Zweiglein Tyhmian

1 Zweiglein Rosmarin

Lammracks

2 EL Olivenöl

1 TL Rosmarin fein geschnitten

1 TL Thymian fein geschnitten

1 TL Majoran fein geschnitten

2 Lammracks (je ca. 350 g)

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

Zubereitung Ratatouille

Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen. Aubergine ca. 5 Minuten mitdämpfen. Peperoni, Zucchetti und Tomaten kurz mitdämpfen, würzen. Kräuter beigeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten weichdämpfen, Kräuter entfernen.

Zubereitung Lammracks

Öl und Kräuter verrühren, bei Seite stellen.

Lammracks würzen.

Bei mittelstarker Stufe (ca. 200°) beidseitig je ca. 10 Minuten in den Backofen. Zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Fleisch tranchieren, auf Tellern anrichten, Kräuter-Öl darauf verteilen.

Ratatouille und Maisgriess dazu servieren.

Fruchtsalat

Zutaten

Bananen

Äpfel

Ananas

Pflaumen

Orangen

Zitronensaft