



APERO

GEMLESETATAR MIT SPROSSEN

SLUPPENDUETT

ENTENBRUESTLI MIT ROSA GRAPEFRUITS

APFELTARTELETTES

ESTHI UND BRIGITTE, 3. FEB. 2005

Gemüsetatar mit Sprossen

FÜR 4 PERSONEN

2 Rüebli
½ Salatgurke
1 Bund Radieschen
3 Frühlingszwiebeln
½ Bund Basilikum
½ Bund Dill
5 Baumnusskerne
Saft von 2 Zitronen
2 EL Weissweinessig
2 EL Nussöl
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der
Mühle
2-3 Chicorée
25 g Sprossen von 2-3
Sorten



Rüebli schälen, Gurke und Radieschen rüsten. Die Gemüse in feine Scheiben, dann in Streifen und schliesslich in kleine Würfelchen schneiden.

Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün fein hacken. Basilikumblätter, Dill und Baumnusskerne hacken. Alles mit den Gemüsewürfelchen in einer Schüssel mischen.

Zitronensaft, Essig und beide Ölarten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce mit dem Gemüse mischen. Das Tatar 15 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen 16 Chicoréeblätter sorgfältig vom Strunk lösen und während 10 Minuten in leicht warmes Wasser legen; dadurch verlieren sie etwas von ihrer Bitterkeit. Gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Zum Servieren das Tatar bergartig auf die Chicoréeblätter verteilen und grosszügig mit den Sprossen bestreuen.

Suppenduett

FÜR 4 PERSONEN

Kartoffelcrèmesuppe

2 mittelgrosse Kartoffeln, in kleine
Würfel geschnitten
2,5 dl Milch
3 dl Bouillon
1 EL gemahlene Haselnüsse
Muskat
Pfeffer und Salz



Kartoffeln, Milch, Bouillon und Haselnüsse in eine Pfanne geben und während 20 Minuten leicht kochen lassen. Suppe pürieren und mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.

Lauchcrèmesuppe

1 EL Öl
1 mittelgrosse Lauchstange, inkl. grobe grüne Blätter, fein geschnitten
1 kleine Kartoffel, in kleine Würfel geschnitten
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
6 dl Bouillon
Pfeffer und Salz

Öl in eine Pfanne geben. Lauch andünsten. Kartoffel und Schnittlauch begeben. Mit der Bouillon ablöschen. Während 20 Minuten leicht kochen lassen. Suppe pürieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Servieren

Die Suppen gleichzeitig von links und rechts in einen Teller füllen. Mit Schnittlauch garnieren.

Tipp: Diese Suppe ist beliebig variierbar. An Stelle von Lauch können auch andere Gemüse wie Kürbis, Karotten, Fenchel oder Spinat verwendet werden.

Entenbrüstli mit rosa Grapefruits

Vorbereiten: Ofen auf 90 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.



4 Entenbrüstli (je ca. 150g),
Fettschicht entfernt
Bratbutter zum Anbraten

einer Bratpfanne heiss werden lassen, Entenbrüstli beidseitig je ca. 2 Min. anbraten



½ Teelöffel Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle

würzen, auf die vorgewärmte Platte legen

Niedergaren: ca. 40 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens. Die Kerntemperatur soll ca. 65 Grad betragen. Die Entenbrüstli können im Ofen bei 50 Grad bis zu 30 Min. warm gehalten werden.

Rosa Grapefruits

filetieren (siehe Foto), dabei Saft auffangen, beides separat beiseite stellen

Grapefruit-Sauce

3dl Grapefruit-Saft
2 Teelöffel Zucker
Vanillestängel, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt



zusammen in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, auf ca. 2dl einköcheln

1 ½ Teelöffel Maizena, mit dem beiseite gestellten Grapefruit-Saft angerührt

beigeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, Hitze reduzieren, kurz weiterköcheln

5 schwarze Pfefferkörner, grob zerdrückt
1 Prise Salz
1 Messerspitze Cayennepfeffer

würzen

beiseite gestellte Grapefruit-Filets

beigeben, nur noch heiss werden lassen

Servieren: Entenbrüstli schräg zur Faser tranchieren, mit den Grapefruitfilets und der Sauce auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

Apfeltartelettes

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Paket rechteckig ausgewallter Blätterteig
- 2 grosse säuerliche Apfel
- 4 Teelöffel Creme fraiche
- 1 Eigelb
- 2 Esslöffel Zucker
- ¼ Teelöffel gemahlener Zimt

1. Vorn Blätterteig 4 Rechtecke etwa 8x15 cm ausschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit einer Gabel regelmässig einstechen. Kühl stellen.
2. Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Früchte in dünne Schnitze schneiden.
3. Auf die Mitte jedes Teigrechtecks 1 gehäuften Teelöffel Creme fraiche geben und die ,Teigränder mit Eigelb bestreichen. Ziegelartig mit Apfelscheiben belegen. Zucker und Zimt mischen und die Tartelettes damit bestreuen.
4. Die Tartelettes im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille 15 -20 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Dazu Zimtrahm (aus mit Zucker und Zimt steif geschlagenem Rahm) und/oder Vanilleglace servieren.

