



# M E N U E

**Blitz Flammenkuchen mit Chorizo**

**mmh!**

**Rueblisuppe mit Caramel**

**mmh!**

**Spargel-Spinat Salat**

**mmh!**

**Dorschfilet Royal mit Portulaksauce/Kresse  
Roter Camargue-Reis**

**mmh!**

**Joghurtsuppe mit Erdbeeren und Pistazien**

**mmh!**



## Blitz-Flammenkuchen mit Chorizo

Rezept für 4 Personen:

Vor- und Zubereiten ca. 20 Min, Backen ca. 15 Min.

1 rechteckig ausgewallter Pizzateig

180 g Creme fraîche

2 Bundzwiebeln, Zwiebeln grob gehackt, Stielgrün in Ringe schneiden

½ TL Salz

¼ TL Paprika

1 kleiner Kohlrabi, halbiert, in dünne Scheiben gehobelt

2 scharfe Chorizos, gescheibelt

1. 1 Pizzateig entrollen, mit dem Backpapier auf ein Blech legen, mit einer Gabel dicht einstechen.
2. Crème fraîche, gehackte Zwiebeln, Paprika und Salz in einer kleinen Schüssel gut verrühren, auf dem Teig verteilen, dabei einen Rand von ca. 1 cm frei lassen.
3. Kohlrabi und Chorizos darauf verteilen.
4. Backen: ca 15 Min.in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Zwiebelringe darüber streuen.



## Rueblisuppe mit Caramel

Vorspeise für 6 Personen

800 g Rüebli, in Stücke geschnitten

2 Schalotten, fein gehackt  
Butter zum Dämpfen

1 Lauchstängel, nur weisser und  
hellgrüner Teil, in Stücke geschnitten

1,2 l Gemüsebouillon

1 Briefchen Safran

200 g Crème fraiche

Salz

Pfeffer aus der Mühle



### **Caramel:**

100 g Zucker

1dl Wasser, heiss

1. Für die Suppe Schalotten in Butter andämpfen. Lauch und Rüebli zugeben, mitdämpfen. Mit Bouillon ablöschen, Safran zugeben, aufkochen, zugedeckt ca. 30 Min. garen.
2. Für das Caramel Zucker hellbraun rösten, mit Wasser ablöschen, sofort zudecken. Zugedeckt köcheln, bis sich das Caramel gelöst hat. Deckel entfernen, sirupartig einkochen.
3. Suppe pürieren, 150 g Crème fraiche darunter rühren, abschmecken.
4. Suppe in vorgewärmte Suppentassen anrichten. Mit Caramel und restlicher Crème fraiche garnieren.



## Spargel – Spinat- Salat

Für 2 bis 3 Personen

250 g grüne Spargeln

½ dl Bouillon

100 g zarte Spinatblätter

2 Essl. Haselnüsse

2 bis 3 Scheiben Rohschinken

2 Essl. Saucenrahm

1 Essl. Zitronensaft

1 Essl. Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Bund Schnittlauch



1. Spargeln rüsten und in Stücke schneiden. In der Bouillon zugedeckt auf kleinem Feuer während 10 – 20 Min. knapp weich garen.
2. Spinatblätter waschen. Haselnüsse halbieren und ohne Fettzugabe kurz rösten. Rohschinken in Streifen schneiden.
3. 3 Essl. Spargelsud, Saucenrahm, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Den Schnittlauch fein schneiden und beifügen.
5. Spargeln und Spinat anrichten. Mit Sauce beträufeln. Nüsse und Rohschinken darüber verteilen. Sofort servieren.



## Dorschfilet Royal mit Portulaksauce (evtl. Kressesauce)

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Portulak oder Kresse
- 4 Dorschfilet Royal, je ca. 120 g schwer
- Saft von ½ Zitrone
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ½ dl Noilly Prat
- 1 ½ dl Weisswein
- 2 dl Rahm
- 1 Prise Muskat



1. Den Portulak waschen und in einem sauberen Küchentuch sehr gut abtropfen lassen. In eine ausgebutterte Gratinform geben.
2. Die Dorschfilets mit dem Zitronensaft beträufeln. Salzen und pfeffern. Die Dorschfilets auf das Portulakbeet legen. Den Noilly Prat und den Weisswein dazugießen.
3. Die Dorschfilets im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während 10 bis 12 Min. garen. Dann die Fischfilets in eine vorgewärmte Platte legen und im ausgeschalteten Ofen warm stellen.
4. Den Portulak mit der Garflüssigkeit sowie 1 dl Rahm im Mixer fein pürieren. In ein Pfännchen geben und aufkochen. Den restlichen Rahm beifügen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die angerichteten Dorschfilets gießen.



## **Roter Camargue-Reis**

Zutaten für 4 Personen

5 kleine Tassen Gemüsebouillon

2 kleine Tassen Camargue Reis (ca. 180 g)

1. Die Bouillon aufkochen. Den Reis beifügen und zugedeckt auf kleinem Feuer 30 Min. kochen lassen. Dann vom Herd ziehen und weitere 30 Min. ausquellen lassen.
2. Wenn nötig den Reis nochmals erhitzen und die restliche Garflüssigkeit abgiessen. Den Reis in eine vorgewärmte Schüssel anrichten.



## Joghurtsuppe mit Erdbeeren und Pistazien

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

2 Becher Vollmilchjoghurt natur,  
insgesamt 360 g

200 g Crème fraîche

60 g Zucker (1)

2 Essl. weisser Portwein oder süsser  
Sherry

250 g Erdbeeren

2 Essl. Zucker (2)

1 Essl. Pistazien

etwas frische Zitronenmelisse



1. Joghurt, Crème fraîche, Zucker (1) und Portwein verrühren. Kühl stellen.
2. Die Erdbeeren rüsten und in Scheiben schneiden. Kurz mit dem Zucker (2) marinieren.
3. Die Pistazien grob hacken.
4. Die Joghurtsuppe in tiefen Tellern anrichten. Die Erdbeeren dekorativ darüber geben. Mit den Pistazien und der Zitronenmelisse garnieren.