



Elsässer Flammenkuchen

Spargeln mit Nussvinaigrette

Pouletbrüstli mit Kräutern

Meringues mit Erdbeeren



Elsässer Flammkuchen

- 1 ausgewallter Flammkuchenteig (ca. 32 cm Ø)
- 100 g Crème fraîche
- 1 rote Zwiebel, in Schnitzchen
- 0.25 TL Fleur de Sel
- wenig Pfeffer
- 100 g Bratspeck in Tranchen

Teig mit dem Backpapier aufs Blech legen, mit Crème fraîche bestreichen, dabei ringsum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Zwiebel darauf verteilen, würzen. Speck darauflegen.

Backen: ca. 12 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Spargeln mit Nussvinaigrette

1 ½ kg	weisse Spargeln
2 l	Wasser
1 EL	Salz
½ EL	Zucker
25 g	Butter
2 EL	Essig
1 ½ dl	Bouillon
1 EL	Sojasauce
1 EL	flüssiger Honig
50 g	Baumnüsse
1 Bund	glattblättrige Petersilie
80 g	Rohschinken in Tranchen



Spargeln gut schälen. Wasser in einer weiten Pfanne aufkochen. Salz, Zucker und Butter mit den Spargeln begeben, nochmals aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen.

Essig, Bouillon, Sojasauce und Honig verrühren. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen, grob hacken. Petersilie fein schneiden, beides unter die Sauce mischen.

Spargeln anrichten, Nussvinaigrette darüberträufeln, Rohschinken darauf verteilen.

Punktlandung – sobald die Spargeln ins siedende Wasser kommen, wird die Pfanne zugedeckt vom Herd genommen. So garen die Spargeln auf den Punkt und man kann sie sogar bis zu 1 Std. warmhalten.

Pouletbrüstli mit Kräutern

Für 4 Personen

6 dl Wasser
½ EL Salz
250 g Wildreis-Mix

4 EL Olivenöl
4 Pouletbrüstli
½ TL Salz
Wenig Pfeffer

2 Knoblauchzehen
1 dl Wasser
1 Limette
2 EL flüssiger Honig
1 EL Sojasauce
1 Bund Pfefferminze
1 Bund Koriander
2 EL ungesalzene geschälte Pistazien



Wasser aufkochen, salzen, Reis begeben, ca. 20 Min. al dente kochen. Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt warmhalten.

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli würzen, beidseitig je ca. 1 Min. anbraten. Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 4 Min. fertig braten.

Knoblauch in die Bratpfanne pressen, Wasser dazu giessen. Limette heiss abspülen, trocken tupfen. Schale dazu reiben, ganzer Saft dazupressen. Honig und Sojasauce begeben, ca. 3 Min. köcheln, Poulet dabei 2-mal wenden und mit der Sauce beträufeln. Pfefferminze und Koriander fein schneiden, Pistazien grob hacken, alles begeben, Pouletbrüstli mit der Sauce auf dem Reis anrichten.

Meringues mit Erdbeeren

Für 4 Personen

500 g	Erdbeeren, gerüstet
1	Bio Zitrone, davon 2 EL Saft und abgeriebene Schale
3	EL Zucker
1	Vanillestängel
2.5 dl	Vollrahm
½	Päckchen Vanillezucker
90 g	Meringues, zerbröckelt

Erdbeeren in Würfeln schneiden. Zitronensaft und -schale, Zucker und ausgekratztes Vanillemark beigegeben und verrühren. Von der Erdbeermasse die Hälfte pürieren. Rahm steif schlagen, Vanillezucker zufügen und mit dem Erdbeerenpüree vermengen. Lageweise Erdbeeren, Erdbeer-Rahm und Meringuestückchen in Gläser füllen und servieren.

