



**Exotic Tonic
Birnen - Bündnerfleisch - Röllchen**

Kohlrabisuppe

**Zander mit Eierschwämmli und Zitronenrahm
Reis**

Caramelbirnen auf Joghurt



Exotic Tonic

Für 1 Drink

15 cl	Fever - Tree Mediterranean, Tonic Water
2,5 cl	Bio-Sirup Exotic (Coop)
1	Passionsfrucht, Fruchtfleisch herausgelöst
½ EL	Zitronensaft
4	Eiswürfel
½	Passionsfrucht, heiss ab gespült, trockengetupft, halbiert
1	kurzes Holzspiesschen

Mocktail:

Tonic - Water, Sirup, Passionsfruchtfleisch und Zitronensaft verrühren

Garnieren:

Eiswürfel ins Glas geben, Mocktail dazugiessen, Passionsfruchthälfte an das Holzspiesschen stecken, Mocktail damit garnieren



Birnen - Bündnerfleisch - Röllchen

Für 4 Personen

Aktivzeit: 15 Minuten

Gesamtzeit 15 Minuten

75 g	Frischkäse mit Pfeffer	
½ EL	Wasser	
20 g	Rucola	fein geschnitten
2	Birnen	in Schnitzchen
2 EL	Zitronensaft	
85 g	Bündnerfleisch	in Tranchen
20 g	Rucola	

Frischkäse:

Frischkäse und Wasser verrühren, Rucola daruntermischen.

Röllchen:

Birnen mit Zitronensaft mischen, Bündnerfleisch-Tranchen mit je 1 TL – Frischkäse bestreichen, Birnen – Schnitzchen und wenig Rucola darauf verteilen, aufrollen.



Kohlrabisuppe

Für 4 Personen

Zubereitung: 35 Minuten

600 g	Kohlrabi mit dem Grün
150 g	fest kochende Kartoffeln
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
8 dl	Gemüsebouillon
2 ½ dl	Halbrahm
	Salz und Pfeffer, nach Bedarf
2 EL	Kernen - Mix

Kohlrabigrün in feine Streifen schneiden, beiseite stellen.
Kohlrabi, Kartoffeln und Zwiebeln schälen, in kleine Stücke schneiden.
Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Kohlrabi, Kartoffeln und Zwiebeln ca. 3 Minuten andämpfen.

Bouillon und Rahm dazugießen, aufkochen.
Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Minuten weich köcheln. Suppe pürieren, würzen.

Kernen - Mix in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Suppe anrichten, Kernen – Mix und Kohlrabigrün darauf verteilen.



Zander mit Eierschwämmli und Zitronenrahm

Für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

150 g	Eierschwämmli
1	Schalotte
3 EL	Rapsöl
½	Zitrone
1,5 dl	Fischfond
ca. 1 dl	Saucenhalbrahm
ca. 40 g	Blattspinat
	Salz
	Cayennepfeffer
4	Zanderfilets à ca. 100 g
1 TL	Mehl

Eierschwämmli mit einem Pinsel putzen und je nach Grösse halbieren. Schalotte hacken. In etwas Öl andünsten. Pilze bei mittlerer Hitze kurz mitdünsten. Zitronenschale fein dazureiben. Etwas Zitronensaft dazupressen. Fond begeben und aufkochen. Rahm dazugießen, Sauce ca. 5 Minuten einköcheln lassen, bis sie sämig ist. Spinat unterheben, kurz garen, bis er zusammenfällt. Sauce mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Zander rundum mit Salz würzen. Mit Mehl bestäuben. Im restlichen Öl beidseitig je ca. 2 Minuten braten. Die Fischfilets dürfen innen noch leicht glasig sein. Auf den Pilzen und der Sauce anrichten.

Tipp

Dazu passt Reis, Couscous oder Quinoa.



Caramelbirnen auf Joghurt

Für 4 Personen

Zubereitung: 30 Minuten

120 g Zucker
1 ½ EL Wasser
2 TL Zitronensaft
2 ½ dl Wasser

3 Birnen
1 TL Zitronensaft
10 g Butter

500 g griechisches Joghurt nature
3 EL ungesalzene geschälte Pistazien

Zucker, Wasser und Zitronensaft in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und her – Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein goldbrauner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte nehmen. Wasser dazugiessen, Caramel zugedeckt weiterköcheln, bis sich der Caramel aufgelöst hat. Caramel offen sirupartig auf ca. 1 ½ dl einkochen.

Birnen mit der Schale längs in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln, mit dem Zitronensaft beträufeln. Butter in den Caramelsirup geben, schmelzen. Birnen begeben, unter Wenden ca. 2 Minuten köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, etwas abkühlen.

Joghurt glattrühren, auf Teller verteilen. Birnen auf dem Joghurt anrichten, Caramelsirup darüberträufeln. Pistazien grob hacken, darüberstreuen.

