



Menü

Apéro

Torsades feuilletées aux anchois
Petit toast à la tapenade noire

Vorspeise 1

Fenchel-Petersilien-Suppe

Vorspeise 2

Grapefruit-Avocado-Salat
mit Nussvinaigrette

Hauptgang

Kaninchenrückenfilet an Zitronensauce
Tomates farcis au risotto

Nachspeise

Orangen-Kuchen

Torsades feuilletées

Liste des courses:

2 ronds de pâte feuilletée
3 c. à soupe d'anchoïade
1 brin de thym
1 jaune d'oeuf



Préparation:

1. Préchauffez le four sur 200°C. Déroulez un disque de pâte feuilletée, tartinez-le finement de crème d'anchois jusqu'à 1cm des bords. Parsemez de thym effeuillé.
2. Posez dessus l'autre disque de pâte feuilletée et appuyez pour souder les bords. Badigeonnez la surface de jaune d'oeuf délayé avec une cuillerée d'eau froide
3. Coupez le feuilleté en larges bandes de 3cm et torsadez-les. Réservez 10 min. au réfrigérateur.
4. Posez les torsades sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, faites cuire 15 à 20 min. au four. Servez encore tiède à l'apéritif.

Blätterteig-Stangen / Übersetzung Torsades feuilletées

Zutaten:

2 x Blätterteig, rund
3 EL Anchoïade (Sardellenpaste)
1 Zweig Thymian
1 Eigelb

Zubereitung:

5. Ofen auf 200°C vorheizen. Ein Teig dünn mit Sardellenpaste einstreichen. 1 cm Rand freilassen. Mit Thymianblättchen bestreuen.
6. Den ersten Teig mit dem zweiten Teig bedecken und Ränder andrücken. Eigelb mit 1 TL kaltem Wasser verdünnen und Teig damit bestreichen.
7. Den Teig in 3cm breite Streifen schneiden. Die Streifen anschliessend ineinander verdrehen und 10 Min kühl stellen.
8. Anschliessend die Streifen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 15-20 Min. backen. Lauwarm zum Apéritif servieren.

Petit toast à la tapenade noire

Liste des courses :

Toast
Tapenade noire (Migros / Olivenpaste)

Préparation :

Tartinez le toast grillé avec la tapenade et décorez-le avec des olives coupées

Fenchel-Petersilien-Suppe

Zutaten :

1 TL Öl

1 Schalotte, gehackt

700g Fenchel, längs halbiert, in breiten Streifen, Grün beiseite gestellt.

8 dl Gemüsebouillon

1 Bund glattblättrige Petersilie, grob gehackt

1dl Rahm

Salz, Pfeffer, nach Bedarf



Zubereitung :

1. Öl erwärmen und Schalotten andämpfen, Fenchel ca. 3 Min. mitdämpfen.
2. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, Fenchel zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln.
3. Fenchel und Petersilie mit der Flüssigkeit fein pürieren, Rahm hinzufügen, Suppe heiss werden lassen, würzen.
4. Suppe in vorgewärmten Suppentassen anrichten und mit dem beiseite gestellten Grün garnieren.

Grapefruit-Avocado-Salat mit Nussvinaigrette

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 1 TL milder Senf
- ½ rosa Grapefruit nur Saft
- 4 EL Sonnenblumenöl
(ev. 2 EL davon Baumnussöl)
- 1 kleine Schalotte, fein gehackt
- Salz, Pfeffer nach Bedarf
- 2 rosa Grapefruits
- 1 Avocado, halbiert in ca. 3mm dicken Schnitzen
(erst kurz vor dem Servieren vorbereiten, damit Schnitze nicht braun werden)
- 50g Baumnusshälften, grob gehackt, geröstet



Zubereitung Vinaigrette:

Senf und alle Zutaten bis und mit Schalotte gut verrühren, würzen

Zubereitung Salat:

1. Von den Grapefruit Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen ausschneiden.
2. Grapefruit- und Avocadoschnitze anrichten, mit Vinaigrette beträufeln, Nüsse darüberstreuen.

Kaninchenrückenfilets an Zitronensauce

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 Bio-Zitrone
1 EL Zucker
1 Bund Basilikum
6 Kaninchenrückenfilets
1 gehäufte Teelöffel Senf
Salz, Pfeffer aus der Mühle
6 dünn geschnittenen Scheiben Kochschinken
2 EL Olivenöl
1 EL Butter
½ dl Weisswein
1½ dl Rahm



Zubereitung:

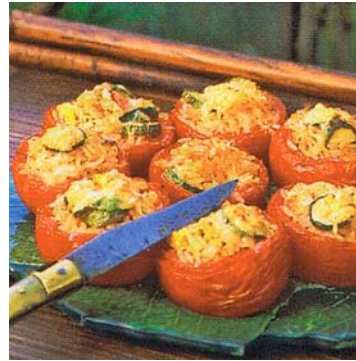
1. Den Backofen auf 70°C vorheizen und eine Platte mitwärmen.
2. Mit dem Zestenmesser das Gelbe der Zitronenschale ablösen oder die Schale mit einem Sparschäler dünn abschneiden und in feinste Streifen schneiden. Den Saft von ½ Zitrone auspressen und beiseite stellen.
3. Die Zitronenstreifen mit 1dl Wasser und dem Zucker so lange kochen lassen, bis das Wasser verdampft ist. Beiseite stellen.
4. Die Hälfte der Basilikumblätter für das Fleisch abzupfen. Restliches Basilikum fein hacken und für die Sauce beiseite stellen.
5. Die Kaninchenfilets rundum sehr dünn mit Senf bestreichen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Mit den Basilikumblättern belegen, jedes Filet in eine Schinkenscheibe hüllen und mit Holzstäbchen fixieren.
6. In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl und die Butter erhitzen. Die Kaninchenfilets darin rundum je nach Dicke insgesamt 3-4 Min. braten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 70°C heißen Ofen 15-20 Min. nachgaren lassen.
7. Den Bratensatz mit Weisswein und Zitronensaft ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Den Rahm und die Zitronenstreifen beifügen und alles so lange einkochen lassen, bis die Sauce leicht bindet. Am Schluss das gehackte Basilikum beifügen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
8. Zum Servieren die Kaninchenfilets schräg in gut 1 cm breite Tranchen aufschneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Zitronensauce umgiessen.

Tomates farcis au risotto

(für vier Personen)

Zutaten:

8 mittlere bis kleine Tomaten
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, geschnitten
1 Knoblauchzehe, gehackt
80g Risottoreis
25cl Bouillon
2 Zucchini, klein
Gruyère gerieben



Zubereitung:

1. Den Deckel der Tomaten abschneiden und die Tomaten aushöhlen, das Fruchtfleisch beiseite stellen.
2. Die Tomaten bei ca. 200°C 8 Min. vorgaren.
3. Die geschnittene Zwiebel, den gehackten Knoblauch und den Reis kurz im Olivenöl dämpfen und mit Bouillon ablöschen. Einkochen lassen evtl. etwas Bouillon nachgiessen. Nach ca. 10 Min. die Zucchini in Rondellen geschnitten und das restliche Fruchtfleisch der Tomaten zum Reis geben. Fertig garen.
4. Die vorgegarten Tomaten mit dem Risotto füllen und mit Gruyère bestreuen. Nochmals 5 Min. gratinieren.

Orangen-Kuchen (-Herz)

Eine Springform 24cm Durchmesser, gefettet und mit Backpapier belegt oder eine Herzform von 1 ½ L.

Zutaten Rührteig:

50g Butter
150g Rohrzucker
1 Prise Salz
4 Eier

2 unbehandelte Orangen, abgeriebene Schale und 3 EL Saft

300g Mehl
2TL Backpulver

3 Orangen

75g Puderzucker
1 ½ EL Orangensaft



Zubereitung:

1. Butter in einer Schüssel weich rühren.
2. Zucker und Salz, dann ein Ei nach dem anderen darunter rühren,iterrühren bis die Masse hell ist.
3. Orangenschale und –saft darunter rühren.
4. Mehl und Backpulver mischen, darunter rühren. Den Teig in die vorbereitete Form füllen.
5. Von den Orangen Boden und Deckel, dann die Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch abschneiden. Orangen längs halbieren, quer in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden, auf dem Teig verteilen
6. Den Kuchen ca. 45 Min. in der unteren Hälfte des auf 180°C vorgeheizten Ofens backen. Auf Gitter auskühlen lassen. Puderzucker und Orangensaft verrühren bis eine dickflüssige Glasur entsteht. Orangen-Kuchen damit bestreichen.