



Menü Mai 2011

Apéro



Spinatsalat mit Grapefruit

Seelachsfilet im Parmaschinken-Mantel

**Kalbsschnitzel mit Spargel & Fontina
Ofenkartoffeln**

Erdbeeren an Aceto balsamico

Spinatsalat mit Grapefruit

- | | |
|---|---|
| 150 g Spinat , gewaschen, abgetropft | In eine grosse Schüssel geben |
| 1 Grapefruit , weiss oder rosa | Beim Schälen weisse Haut entfernen, Frucht filetieren, auf den Spinat geben |
| 50g Speck , in Scheiben | Ohne Fett in der Bratpfanne knusprig braten, auf Haushaltspapier abtropfen, zerkrümeln, über die Grapefruit verteilen |
| 100g Feta- oder Blaukäse | Zerkrümeln, darüberstreuen |
| 1 Rote Zwiebel oder Schalotte | In Ringe schneiden, über den Salat verteilen |

Sauce

- 1 TL **Senf**
- 2 EL **Grapefruitsaft**
- 1 EL **Weisswein- oder Obstessig**
- 5 **Baumnusskerne**, fein gehackt
- 2 EL **Baumnuss- oder Distelöl**
- 3 EL **Olivenöl**
- nach **Salz und Pfeffer** Bedarf



Verrühren, vor dem Servieren über den Salat giessen

Seelachsfilet im Parmaschinken-Mantel

Zutaten für 4 Portionen	So geht's
1 kg Lauch 1 Knoblauchzehe	Den Lauch putzen, dabei die harten äusseren Blätter entfernen. Weisse und hellgrüne Teile schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen, fein würfeln.
50 g Butter 3 EL trockener Wermut 300 ml Gemüsebrühe Salz, weisser Pfeffer	Butter in einem breiten Topf erhitzen, den Knoblauch darin farblos andünsten, Lauch zugeben, 1 Minute mitdünsten. Mit Wermut und Brühe ablöschen. Lauch bei mittlerer Hitze 10 Minuten zugedeckt garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, warm halten.
4 Seelachsfilets 8 dünne Scheiben Parmaschinken 2 EL Öl	Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Fischfilets kalt abbrausen, trockentupfen, pfeffern. Jedes Fischfilet mit 2 Scheiben Schinken umwickeln (a). Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, die Filets darin bei grosser Hitze von jeder Seite anbraten. Auf ein gefettetes Blech legen und im vorgeheizten Ofen in 6 – 8 Min. fertig garen.
2 TL Basilikum-Pesto (separates Rezept)	Fischfilets und Lauchgemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Basilikum-Pesto beträufeln und sofort servieren.

(a) Der Schinkenmantel ist für das Fischfilet gleichzeitig Schutz und Würze. Damit das Fleisch zart und saftig bleibt den umhüllten Fisch nur kurz anbraten und in der gleichmässigen Wärme des Backofens garen.

Basilikum-Pesto

Zutaten für 4 Portionen	So geht's
2 EL Pinienkerne	Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, aber nicht bräunen. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen
1-2 Knoblauchzehen 1 grosser Bund Basilikum	Den Knoblauch schälen, längs halbieren und gegebenenfalls den grünen Keim entfernen, Knoblauchhälften hacken. Die Pinienkerne hacken. Das Basilikum möglichst nicht waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und grob zerzupfen.
Meersalz	Knoblauch, Pinienkerne, zerzupftes Basilikum und 1 gute Prise Meersalz im Mörser zu einer dicken Paste zerreiben. Oder mit einem Pürrierstab fein zerkleinern. In eine Schüssel füllen.
60 g Parmesan oder Pecorino (oder beides gemischt) 100 – 125 ml Olivenöl Pfeffer	Den Käse fein reiben. Abwechselnd mit dem Öl unter die Basilikummischung rühren, sodass eine sämige Paste entsteht. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken



Kalbsschnitzel mit Spargel & Fontina

Zutaten für 4 Portionen

225 g grüner Spargel
4 dünne Kalbsschnitzel (je ca. 125 g)
25 g Butter
1 ½ EL Pflanzenöl
Mehl zum Wenden
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
125 g Fontinakäse
Butterflöckchen



So geht's

Spargel putzen und waschen, nach Bedarf das untere Drittel der Stangen schälen. In siedendem Salzwasser al dente garen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Bis zur Verwendung beiseitelegen.

Fleisch waschen und trockentupfen. Butter zusammen mit dem Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kalbsschnitzel in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Schnitzel auf beiden Seiten nicht länger als insgesamt 1 Minute anbraten. Auf einem Teller beiseite stellen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Eine ofenfeste Form so mit Backpapier auslegen, dass das Papier über den Rand steht. Die Kalbsschnitzel nebeneinander in die Form legen, salzen und pfeffern.

Die Spargelstangen in Stücke schneiden, sie dürfen nicht länger als die Schnitzel sein. Jedes Kalbschnitzel mit Spargel belegen, Spargel leicht mit Salz bestreuen.

Den Käse in 4 dünne Scheiben schneiden und jeweils auf die Spargelstücke legen.

Die Form mit einem grösseren Stück Backpapier abdecken, das Papier mit dem überstehenden Papier zusammenfallen. Die verschlossene Form für 15 Minuten auf die unterste Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben.

Form aus dem Ofen nehmen, den Papierdeckel entfernen. Die belegten Schnitzel behutsam herausheben und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Sofort servieren.

Erdbeeren an Aceto balsamico

Zutaten für 4 Portionen

750 g Erdbeeren
2-3 TL Aceto balsamico bester Qualität
Zucker nach Belieben
8 frische Minze Blättchen
Puderzucker zum Bestäuben



So geht's

Die Erdbeeren in einem Sieb behutsam abbrausen und gut abtropfen lassen. Mit einem kleinen Messer Kelche und Stiele entfernen. Je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Die Früchte in eine Glasschüssel geben. Mit Aceto balsamico beträufeln und nach Geschmack zuckern. Vorsichtig durchheben und mind. 15 Min. ziehen lassen.

Minze Blättchen waschen und trockentupfen. Die Erdbeeren in Dessertschalen anrichten, mit Puderzucker bestäuben und mit den Minze Blättchen garnieren.

Sofort servieren

Aceto Balsamico di Modena ist zwar seit 2009 ein geschützter Begriff, sagt aber nicht über die Qualität des Essigs aus. Nur der Zusatz traditionale und die Abfüllung in 100-ml-Flaschen mit cremefarbener (über 12 Jahre alt) oder goldener Kapsel (über 25 Jahre alt) garantieren, dass Sie eine der raren Kostbarkeiten aus Traubenmost in Händen halten.