



# Menü April

## Die grüne Welle

**APÉRO**

**CRANBERRINHA**

**SPARGEL-TARTELETTES**

**FENCHELTATAR**

**CAPPUCCINO VERDE**

**LAMMRACK MIT AVOCADOBUTTER UND KARTOFFELSPALTEN**

**LIMETTEN-SOUFFLÉ MIT KIWISALAT**



## Cranberrinha

4 Gläser von je ca. 2 ½ dl

### Zutaten

1 unbehandelte Zitrone,  
heiß abgespült, in kleinen Stücken  
1 1/2 EL Rohrzucker  
2 EL Orangenlikör (z. B. Cointreau)  
20 Eiswürfel ca., fein zerstoßen  
5 dl Cranberry-Saft



### Zubereitung:

Zitrone, Zucker und Likör in Gläser verteilen, mit einem Mörser gut zerstoßen. Eis begeben, mit Cranberry- Saft auffüllen, verrühren.

## Spargel-Tartelettes

Ofen auf 220° C vorheizen

### Zubereitung

300 g grüne Spargeln

Unteres Drittel schälen, Spargelspitzen (4cm) wegschneiden, Stengel in kleine Stücke schneiden.

Spargeln zugedeckt im Dampfkorbchen ca. 10 Min. weich kochen, herausnehmen, auskühlen, Spitzen beiseitelegen.

1 dl Rahm

2 Eier

½ KL Salz, Pfeffer

50 g Parmesan

Alles mit den Spargelstücken pürieren  
Begeben, mischen

1 Pack Blätterteig

ca. 8 Förmchen damit belegen, einstechen, Spargelpüree auf den Teig verteilen, Spitzen darauf verteilen

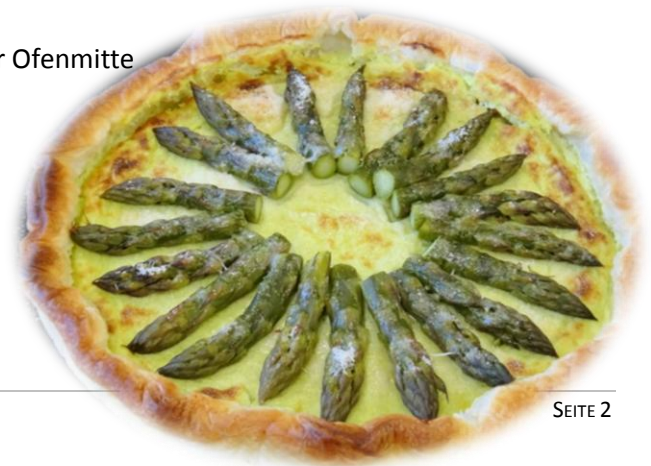
### Vorbacken

2 EL Parmesan

ca. 15 Min. untere Ofenhälfte  
Über Spargelspitzen streuen

### Fertigbacken

Ca. 10 Min. in der Ofenmitte



## Fencheltatar

Für 6 Personen als Vorspeise

### Tatar

- 3 Fenchel
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Zweige Thymian
- 6 Salbeiblätter
- 1 Zweig Rosmarin, gross
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Balsamicoessig
- 3 Esslöffel Wasser

### Sauce

- 6 Dörrtomaten, in Öl eingelegt
- 1 Schalotte
- 1 Ei, hart gekocht
- 1 Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 1 Esslöffel Senf
- Salz, Pfeffer
- 7 Esslöffel Olivenöl



### Zubereitung

1. Die Fenchelknollen rüsten und vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren.
2. Den Fenchel in eine Gratinform legen. Knoblauch und Kräuter daraufgeben. Olivenöl, Balsamicoessig und Wasser darübergiessen. Den Fenchel im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille 30–40 Minuten backen.
3. Inzwischen die Sauce zubereiten: Die Dörrtomaten abtropfen lassen, mit Küchenpapier trockentupfen, dann in kleinste Würfelchen schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken. Das Ei schälen und ebenfalls hacken. Von der Zitrone etwas Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Die Petersilie fein hacken.
4. Zitronenschale und -saft, Senf, Salz, Pfeffer sowie Olivenöl zu einer sämigen Sauce rühren. Dörrtomaten, Schalotte, Ei und Petersilie unterrühren. Wenn nötig nachwürzen.
5. Den Fenchel aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Fenchel und Knoblauchzehen hacken. Beides mit der Sauce mischen. Das Tatar mit Hilfe eines runden Ausstechers auf Tellern anrichten.

Nach Belieben mit Blattsalat garnieren.

## Cappuccino verde

Für 6 Personen

EL **Sonnenblumenöl**

1 **Schalotte**, fein gehackt

250 g **mehlig kochende Kartoffeln**,  
in Würfeli

---

9 dl **Gemüsebouillon**

einige **Bärlauchblätter**, in Streifen

60 g **Kresse**

3 Bund **glattblättrige Petersilie**

1.5 dl **Halbrahm**

---

1.5 dl **Milch**

**1.** Öl warm werden lassen, Schalotten andämpfen, Kartoffeln ca. 5 Min. mitdämpfen.

**2.** Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Kartoffeln ca. 10 Min. weich köcheln. Alles in ein Mixglas geben, Kräuter begeben, fein pürieren, in die Pfanne zurückgiessen. Rahm begeben, nur noch heiss werden lassen. Suppe in vorgewärmte Tassen verteilen.

**3.** Milch in derselben Pfanne unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, Milchschaum fortlaufend mit einem Löffel auf den Süppchen verteilen, bis die Milch aufgebraucht ist.



## Lammrack mit Avocadobutter und Kartoffelspalten

Hauptspeise für 8 Personen

- 4 Lammracks ( je ca. 400 g)
- 1 EL scharfer Senf (z. B. Dijon)
- 2 EL Bratcrème
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1/2 EL schwarze Pfefferkörner, zerdrückt
- 2 TL Salz



Senf mit Bratcrème, Knoblauch und Pfeffer verrühren, Fleisch damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren. Fleisch ca. 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und salzen

**Braten im Ofen:** ca. 25 Min. des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens (Heissluft).  
Fleisch herausnehmen, mit Alufolie bedecken, ca. 10 Min. ruhen lassen.  
(Kerntemperatur ca. 65 Grad). Lammracks in Tranchen schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten

### Avocadobutter (4 Personen)

- 100 g **gesalzene Butter**, weich
  - 1 **Bio-Zitrone**, je 0.5 abgeriebene Schale und Saft
  - 1 **reife Bio-Avocado**
- 2 EL **glattblättrige Petersilie**, fein geschnitten

wenig **Pfeffer**

Butter, Zitronenschale und -saft mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. schaumig rühren. Avocado halbieren, Fruchtfleisch herauslösen, mit einer Gabel zerdrücken. Avocado und Petersilie unter die Butter rühren, würzen, in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 11 mm Ø) geben. Rosetten auf einen mit Folie belegten Teller spritzen, ca. 30 Min. kühl stellen.



### Kartoffelspalten

- 2 kg **Kleine Kartoffeln**, gut gebürstet und gewaschen, in Spalten geschnitten
- 2 EL **Bratbutter oder Olivenöl**
- 100 gr **Getrocknete in Öl eingelegte Tomaten**, in Streifen geschnitten
- 2 EL **glattblättrige Petersilie**, gehackt
- 1 EL **Rosmarin**, gehackt
- Salz**

Kartoffelspalten in der heissen Bratbutter oder Öl 20-25 Minuten weich braten. Tomaten und Kräuter beifügen, kurz mitbraten und würzen.

## Limetten-Soufflé mit Kiwisalat

**Form:** Für 4 Förmchen von je ca. 1,5 dl, Boden gefettet

- 120 g **Halbfettquark**
- 2 **Eigelbe**
- 1 **Limette**, heiss ab gespült, Schale abgerieben
- 2 **Eiweisse**
- 1 Prise **Salz**
- 40 g **Zucker**
- 1 EL **Maizena**

1. Quark mit Eigelb verrühren, Limettenschale begeben, mischen

2. Eiweisse mit Salz steif schlagen. Zucker nach und nach begeben, bis der Eischnee glänzt. Eischnee und Maizena sorgfältig unter die Quarkmasse mischen. Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen, in eine Lochschale stellen, sofort garen.

**Dampfgaren:** Ab Erreichen der Temperatur von 90 Grad ca.15 Min. garen.

### Salat

- 3 **Kiwi**, geschält, längs halbiert, in feinen Scheiben
- 1 EL **Puderzucker**

Kiwi mit Puderzucker mischen. Mit den Soufflés sofort servieren.

### Hinweis:

Lässt sich auch im Wasserbad garen. Förmchen auf einen Lappen in eine ofenfeste Form stellen. Siedendes Wasser bis 2/3 Höhe der Förmchen einfüllen, ca. 15 Min. in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens garen. Herausnehmen, sofort servieren.

