



Apéro

Blätterteig-Pesto-Schnecken
Prosecco

Vorspeise

Frühlingsalat mit Kabeljau an
Erdbeervinaigrette

Hauptgang

Wok-Gemüse mit Poulet
Basmati-Reis

Dessert

Rhabarbercreme



Frühlingsalat mit Kabeljau an Erdbeervinaigrette

Zutaten

6 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
2 EL Kräuternessig
Salz, Pfeffer
100 g Erdbeeren
500 g Kabeljaurückenfilets
1 EL Butter
250 g Mischsalat

Zubereitung

Öl, Zitronensaft und Essig mischen, Salatsauce mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und unter die Sauce mischen.

Kabeljau in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen. Bei mittlerer Hitze Kabeljau beidseitig je ca. 1 Minute braten. Mit dem Salat anrichten und mit der Erdbeervinaigrette beträufeln.

Tipp: Anstelle von Kabeljau können auch Süßwasserfische wie Egli verwendet werden.



Wok-Gemüse mit Poulet

Zutaten

300 g grüne Spargeln
200 g Rübli
1 EL Sesam
1 EL Bratbutter
400 g geschnetzeltes Pouletfleisch
4 EL Sojasauce
wenig Pfeffer

Zubereitung

Spargeln im unteren Drittel schälen, schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Rübli in Stängeli schneiden.

Sesam im Wok oder einer grossen Bratpfanne rösten, herausnehmen. Gemüse in der heissen Bratbutter ca. 4 Min. rührbraten, Poulet begeben, ca. 5 Min. weiterrührbraten.

Sojasauce dazugiessen, nur noch heiss werden lassen, würzen. Sesam darüberstreuen.

Dazu passt: Reis



Rhabarbercreme

Zutaten

1 Päckli Haselnussstängeli (200 g)
Ca. 550 g gerüsteter Rhabarber
5 EL Gelierzucker
150 g Rahmquark
1 Päckli Vanillezucker
1 unbehandelte Zitrone
1 dl Rahm

Zubereitung

½ Päckli Haselnussstängeli fein gehackt in 4 Dessertgläser verteilen. Rhabarber mit Gelierzucker aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 4 Min. knapp weich köcheln. Je 2 EL Kochflüssigkeit und Rhabarberkompott in die Gläser verteilen. Restliches Kompott pürieren und auskühlen lassen.

Rahmquark mit Vanillezucker und abgeriebener Schale der Zitrone verrühren, mit dem Rhabarberpüree mischen. Rahm steif schlagen und darunter ziehen.

Masse in die Gläser verteilen und bis zum servieren kühl stellen.

Mit 2 Haselnussstängeli, grob gehackt, verzieren.

