



**Gin Tonic alkoholfrei
Frischkäse - Schnecken**

Gurken - Avocado - Salat

**Kalbs - Tagliata mit gebratenen Spargeln
Kartoffeln**

Joghurtcreme mit Apfelmus



Friskäse - Schnecken

20 Min. + 25 Min. backen

Ergibt 12 Stück

1	ausgewallter Pizzateig
Mehl	zum Bestäuben
125 g	Bio-Frischkäse nature
30 g	geriebener Sbrinz
¼ TL	Chiliflocken
100 g	Salami in Tranchen
1 Bund	Schnittlauch
1 EL	Olivenöl
2 Prisen	Fleuer de Sel
Pfeffer	wenig



Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit wenig Mehl bestäuben, wenden, Backpapier entfernen.

Teig mit dem Friskäse bestreichen, Käse und Chiliflocken darüberstreuen. Teig von der Längsseite her in 12 gleich breite Streifen schneiden. Salami halbieren, auf die Teigstreifen legen, aufrollen. Schnecken auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen.

Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Schnittlauch fein schneiden, mit Öl mischen, Friskäse-Schnecken damit bestreichen, würzen, lauwarm servieren.

Tipp: Schmecken frisch am besten.

Lässt sich vorbereiten: Friskäse-Schnecken ca. ½ Tag im Voraus formen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren backen.



Gurken - Avocado - Salat

Für 4 Personen

300 g	nordische Sauermilch oder saurer Halbrahm
2 EL	Crème fraîche
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
3	Knoblauchzehen
2-3 Prisen	Cayennepfeffer
1 TL	gemahlener Koriander
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle	
2 Bund	glattblättrige Petersilie
8	Minzeblättchen
2	Nostrano - Gurken oder ca. 300 g Salatgurke
250 g	Cherrytomaten
2	Frühlingszwiebeln
2	reife Avocados



Sauermilch oder saurer Halbrahm, Crème fraîche, Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Sauce mit Cayennepfeffer, Koriander, Salz und Pfeffer pikant würzen.

Die Petersilie grob hacken. Die Minzeblättchen in feinste Streifchen schneiden. Etwa 2/3 der Kräuter in die Sauermilchsauce geben, den Rest beiseitestellen.

Die Gurken schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. In ein Sieb geben, mit Salz bestreuen und 10-15 Minuten Wasser ziehen lassen.

Die Cherrytomaten waschen, vierteln und mit Salz sowie Pfeffer bestreuen. Ebenfalls kurz ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln rüsten, mitsamt Grün der Länge nach halbieren und schräg in kleine Stücke schneiden. Sofort in die Sauermilchsauce geben. Die Avocados halbieren, Stein und Schale entfernen, die Fruchthälften nochmals halbieren, in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Sauce geben.

Die gesalzene Gurke kurz unter kaltem Wasser spülen und auf Küchenpapier trocken tupfen. Mit den Tomaten in die Sauermilchsauce geben. Wenn nötig nachwürzen und alles nochmals kurz ziehen lassen.

Den Salat vor dem Servieren mit den beiseitegelegten Kräutern bestreuen.

Kalbs - Tagliata mit gebratenen Spargeln

Für 4 Personen

Fleisch:

2 doppelte Kalbssteaks, je 300-350 g schwer
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2-3 EL Olivenöl zum Braten

Vinaigrette:

1 Bund Schnittlauch
1 EL Balsamicoessig
1 EL Zitronensaft
2 EL Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl

Spargeln:

1 kg grüne Spargeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
50 g eingelegte Dörrtomaten



Olivenöl zum anbraten
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Eine Platte und 4 Teller mitwärmen.

Die Kalbssteaks mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne das Olivenöl kräftig erhitzen. Die Kalbssteaks darin rundum insgesamt nur 3 Minuten anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 1 ½ Stunden nachgaren lassen.

Für die Vinaigrette den Schnittlauch fein schneiden. Balsamicoessig, Zitronensaft, Bouillon, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Sauce rühren. Den Schnittlauch untermischen.

Von den Spargeln das untere Drittel abschneiden. Je nach Frische die Spargeln eventuell an den Enden schälen. Dann die Spargeln schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden, sehr dicke Stangen der Länge nach halbieren.

Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün fein hacken. Die Dörrtomaten auf dem Küchenpapier abtropfen lassen, dann klein würfeln.

Kurz vor dem Servieren in einer grossen Bratpfanne oder in einem Wok etwas Olivenöl erhitzen. Die Spargeln hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter häufigen Wenden 10 - 12 Minuten knackig braten. Dann Frühlingszwiebeln und Dörrtomaten beifügen und alles nochmals 1 ½ Minuten fertig braten.

Gleichzeitig mit der Beigabe der Frühlingszwiebeln zu den Spargeln die vorgewärmten Teller aus dem Ofen nehmen und die Ofentemperatur von 80 auf 230 Grad erhöhen. Die doppelten Kalbssteaks in der aufsteigenden Hitze 5 Minuten annehmen lassen.

Die Spargeln auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die doppelten Kalbssteaks quer in Scheiben aufschneiden und auf den Spargeln anrichten. Alles mit Schnittlauch-Vinaigrette beträufeln.

Als Beilage passen in Olivenöl gebratene kleine Schalenkartoffeln, die man am Schluss mit Kräutern würzen.

Joghutcreme mit Apfelmus

Für 6 Gläser von je ca. 2 ½ dl

Zubereitung 25 Minuten

800 g	säuerliche Äpfel
2 EL	Wasser
1 EL	Zitronensaft
1 Msp.	Kurkumapulver

450 g	griechisches Joghurt nature
2 EL	Zucker
2 ½ dl	Rahm

Äpfel entkernen, in Stücke schneiden, in einer Pfanne geben. Wasser, Zitronensaft, Zucker und Kurkuma daruntermischen, zugedeckt ca. 10 Minuten kochen. Alles pürieren, abkühlen.

Joghurt und Zucker in einer Schüssel verrühren. Rahm steif schlagen, sorgfältig darunterrühren. Creme und Apfelmus abwechselungsweise in die Gläser füllen.

Tipp:

Kleine Schokoladenhasen zum Verziern in die Creme setzen.

Lässt sich vorbereiten: Apfelmus und Creme ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, separat zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

