

# Maissuppe mit Zitronengras und Kokosmilch

\*\*\*\*\*

# Kalbsmedaillions mit Portwein-Erdbeeren

# Spargel-Schinken Gratin

# feine Nudeln

\*\*\*\*\*

# Erdbeeren à l`orange

Alle Rezepte für 4 Personen gerechnet

## Maissuppe mit Zitronengras

---

### Zutaten:

---

|                             |                                                                                                                                           |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Esslöffel Butter          | in einer Pfanne warm werden lassen                                                                                                        |
| 2 Zwiebeln, fein gehackt    | andämpfen, bis die Zwiebeln glasig sind                                                                                                   |
| 4 Maiskolben                | Körner vom Kolben geschnitten (ergibt ca. 500gr)                                                                                          |
| 2 Stängel Zitronengras      | aufgeschnitten, dazu geben, 5 Minuten mitdämpfen                                                                                          |
| 8 dl Gemüsebouillion        | dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren,                                                                                                  |
| Salz, Pfeffer aus der Mühle | zugedeckt ca. 20 Min köcheln. Die Zitronengras-<br>stängel entfernen. Alles fein pürieren, und nochmals<br>aufkochen. Nach Bedarf würzen. |

### Tipp

---

Suppe nach dem Pürieren durch ein Sieb streichen, so wird die Suppe feiner.  
Ergibt ca. 1,5 Liter; Vor- und zubereiten, ca 40 Minuten

## Maissuppe mit Zitronengras und Kokosmilch

---

1 Zwiebel  
2 Stängel Zitronengras  
500 gr Maiskörner  
1 EL Olivenöl  
4 dl Gemüsebouillion  
2,5 dl Kokosmilch  
Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer

Zwiebeln und Zitronengras klein schneiden. Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Maiskörner und Zitronengras dazugeben und ca. 5 Min. mitdünsten. Mit Bouillion ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Stabmixer pürieren. Kokosmilch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Nochmals kurz aufkochen und dann servieren.

Zubereitung ca. 15 Minuten

# Kalbsmedaillions mit Portwein-Erdbeeren

---

## Zutaten

---

8 Kalbsmedailloins, je etwa 2 cm dick geschnitten ca. 80 gr  
100 gr Bratspeck  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
300 gr Erdbeeren  
½ Bund Basilikum  
2 EL Pinienkerne  
3 Esslöffel Olivenöl  
2 TL Zucker  
0,7 dl Portwein

## Zubereitung

---

Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.  
Kalbsmedaillions mit Speck umwickeln, diese mit einer Küchenschnur festbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Erdbeeren rüsten. Je nach Grösse längs halbieren oder vierteln. Basilikum in Streifen schneiden. Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten, beiseitestellen.

¾ des Oels in einer Bratpfanne hoch erhitzen. Kalbsmedaillions hineingeben, Hitze reduzieren, Fleisch 4 Minuten rundum braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen.

Restliches Oel in der Pfanne erhitzen, Erdbeeren und Zucker dazugeben und ca. 1 Minute anbraten. Mit Portwein ablöschen, Flüssigkeit aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsmedaillions auf vorgewärmte Teller verteilen. Erdbeeren darauf anrichten, mit Pinienkernen und Basilikum bestreuen.

## Tipp

---

Dazu passt ein knuspriges Baguette oder Butternudeln.

## Spargel – Schinken Gratin

---

### Zutaten:

---

1 kg Spargeln, weiss (oder weiss und grün)  
100 gr Schinken (Kochschinken)  
100 gr Schinken (magerer Rohschinken)  
3 Eier  
1 Becher Rahm  
200 gr geriebener Käse  
Salz und Pfeffer  
etwas Musket gerieben  
1 TL Zucker  
20 gr Butter für die Form und zum Anbraten  
2 EL Schnittlauch, Röllchen

### Zubereitung:

---

Den Spargel schälen (bei grünen Spargeln nur die Enden abschneiden) und in 5 cm lange Stücke schneiden. In Wasser mit Zucker und etwas Salz ca. 10 -15 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit die beiden Schinkensorten in feine Streifen schneiden und in der Pfanne mit der Hälfte der Butter anbraten.

Dann den Spargel abgiessen und abtropfen lassen. Eine Auflaufform mit der restlichen Butter eingefetten und die Spargelstücke hineingeben, den Schinken untermischen,

Nun die Eier mit dem Rahm, Muskatnuss, Pfeffer und Salz verrühren und über den Spargel giessen. Den Gratin ca. 15 Minuten im Backofen bei 200 Grad überbacken. Den Käse erst 5 Minuten vor Ende der Backzeit darüberstreuen.

### Tipp:

---

Wenn Gratin als Hauptgericht serviert wird mit Baguette und einem frischen Salat.

## Erdbeeren à l`orange

---

### Zutaten:

---

500gr Erdbeeren

1 ½ dl Weisswein

1 dl Wasser

2-3 Esslöffel tiefgekühltes Blondorangensaft-Konzentrat

2 Esslöffel heller Honig

1 Messerspitze Nelkenpulver

1 Masserspitze Ingwerpulver

### Zubereitung:

---

Erdbeeren je nach Grösse halbieren oder in Scheiben schneiden, in Dessertschalen verteilen.

Alle restlichen Zutaten in einer Pfanne aufkochen, Flüssigkeit etwas auskühlen lassen.

Die lauwarme Sauce über die Erdbeeren giessen, vor dem Servieren zugedeckt 1-2 Stunden kühl stellen. Nach belieben mit Orangenschnitzen garnieren.

### Vorbereiten:

---

Das Dessert kann ½ Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden.