

„Anglerglück im Mai“

☆☆☆☆☆

Tomatensuppe Rucola

☆☆☆☆☆

Blattsalat mit Nussvinaigrette

☆☆☆☆☆

Forellenfilet in der Folie mit Wacholder

☆☆☆☆☆

Safranrisotto mit Rucola

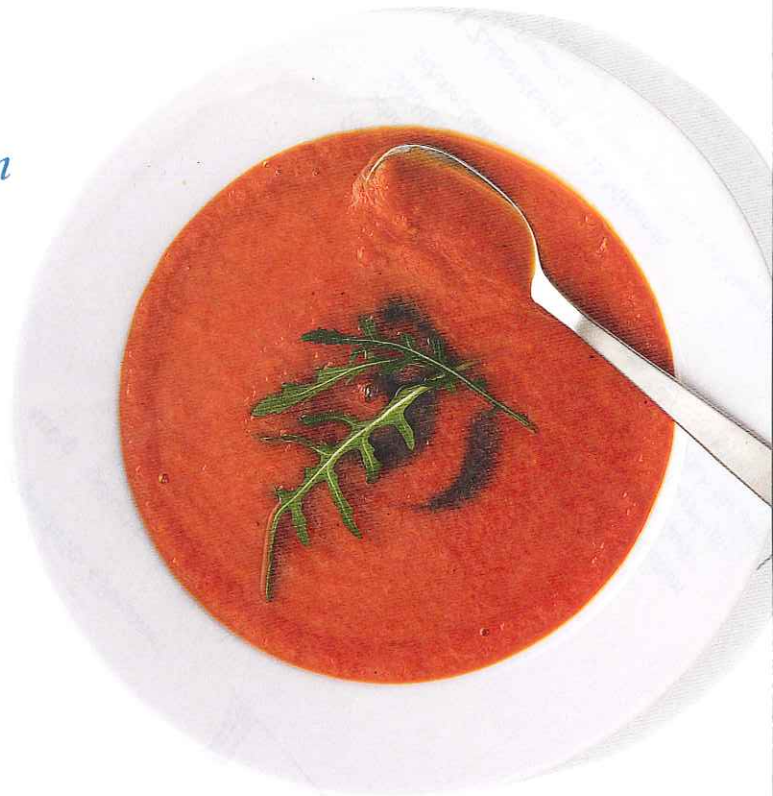
☆☆☆☆☆

Fruchtsalat petit Alambic

☆☆☆☆☆

Tomatensuppe mit Rucola

1 Zwiebel
100 g Sellerie
1 EL Olivenöl
4 EL Tomatenpüree
6 dl Gemüsebouillon
800 g geschälte gehackte Tomaten
(aus der Dose)
20 g Rucola
4 EL Aceto balsamico
Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung ca. 10 Minuten + ca. 20 Minuten köcheln lassen

Zwiebel und Sellerie fein hacken. Im Öl andünsten.

Tomatenpüree kurz mitrösten. Mit Bouillon ablöschen.

Tomaten begeben. Aufkochen und mit dem Stabmixer pürieren.

Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Abschmecken und mit Rucola und Balsamico servieren.

Dazu passt Brot.

Salat mit Nussvin



40g Baumnüsse

1 rote Zwiebel

8 EL Graben-Öl (Baumnussöl)

6 EL Rotweinessig

Salz und Pfeffer aus der Mühle

300 g Blattsalat

Zubereitung ca. 20 Minuten

Baumnüsse grob hacken.

In einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht Farbe annehmen.

Zwiebel fein hacken. Zu den Nüssen geben.

Öl und Essig dazugeben und alles mischen.

Vinaigrette mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Blattsalat rüsten, waschen, gut abtropfen und mit der Vinaigrette gut mischen.

Portionen in Glasschale servieren.

Forellenfilet

in der Folie mit Wacholder

1 Bio-Zitrone

2 Frühlingszwiebeln

4 Forellenfilets à 200 g

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL Wacholderbeeren

4 EL Butter



Zubereitung 15 Minuten + 15 Minuten garen

Backofen auf 190 °C vorheizen.

Zitrone in Scheiben schneiden.

Zwiebeln längs in ca. 2cm grosse Stücke schneiden.

Je 1 Fischfilet auf ein grosses Stück Alufolie legen.

Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Zwiebeln, Wacholder, Zitronenscheibe und Butter auf die Fischfilets legen. Folien gut verschliessen. Fischpäckli auf ein Blech legen und ca. 15 Minuten in der Ofenmitte garen.

Tipp:

Direkt auf der Alufolie servieren und dazu Risotto servieren.

Safranrisotto mit

2 Zwiebeln

1 EL Butter

1 dl Weisswein + 3 dl Hünerebouillon

1 Briefchen Safran

50 g Rucola

60 g Pecorino (od. Parmesan)

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung 20 Minuten

1. Neben Zwiebeln, Reis, heisser Bouillon, Pecorino, Weisswein und Butter braucht es für einen guten Risotto vor allem einen geduldigen Koch.

2. Vor der Flüssigkeitszugabe werden Zwiebeln und Reis in der Butter glasig angedünstet.

3. Jetzt mit heisser Bouillon (mit Wein und Safran) ablöschen und bei mittlerer Hitze unter rühren nach und nach zugeben. Kalte Brühe würde jedes Mal den Kochvorgang unterbrechen.

4. Fast am Schluss Pecorino und etwas Butter begeben. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

5. Wenn der Risotto beim Schütteln in der Pfanne eine Welle formt, ist das Verhältnis Reis-Flüssigkeit perfekt. Somit anrichten und mit Rucola garnieren. Buon Appetito.



Fruchtsalat petit Alambic

3 dl Orangensaft

ca. 2,5 EL Kirsch, Häfelibrand petit Alambic

1 Apfel

1 Banane

1 Orange

1 Birne

1 Kiwi

Wenig oder kein Zucker

Je nach Wunsch Wunsch Schlagsahne



Zubereitung ca. 15 Minuten

FrISChe Früchte rüsten und zur Verhinderung der inneren Oxidation bei den Schnittstellen gut mit Jus durchmischen... und sofort servieren.