



Björn's Frühlingsmenue 26.04.2017

Bärlauchsuppe:

Spargel-Brotsalat

Kalbskotelett mit Spargel und Kartoffel

Quarkmousse mit geschmortem Rhabarber

Bärlauchsuppe:

Die Zwiebel schälen und in einer Pfanne mit der Butter anschwitzen, bis sie goldgelb ist. Mit der Brühe aufgießen und Kartoffeln sowie Bärlauch beifügen (dabei vier Blätter Bärlauch für die Garnitur zurückbehalten). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und langsam köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Dann die Suppe mit einem Pürierstab mischen und **zum Schluss 100ml Sahne** unterheben.

Die restlichen 100ml Sahne steif schlagen

Nochmals kurz aufkochen lassen und heiß mit dem Bärlauch garniert und einem Löffel geschlagener Sahne servieren.

Bärlauchcreme Suppe

200-300	g	Bärlauch, frisch
10	Stück	Kartoffeln
2	Stück	Zwiebeln
2	l	Gemüsebrühe
200	ml	Rahm
		Salz
		Pfeffer
4	EL	Butter



Spargel-Brotsalat

Das Brot in sehr dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen, durchpressen und mit 5EL Olivenöl vermischen. Brot ganz Dünn mit dem Knoblauch/Olivenöl parfümieren.

Brot auf einen Rost legen und im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 3 bis 4 Min. hellbraun und knusprig rösten.

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Spargel in reichlich kochendem Salzwasser 3 Min. leicht bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten waschen und halbieren. Essig mit 3-4 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 15 EL Olivenöl nach und nach unterrühren. Basilikumblätter von den Stielen streifen und grob zupfen.

Parmesan mit einem Sparschälmesser oder Hobel in Späne schneiden. Spargel und Tomaten mit der Vinaigrette mischen und kurz ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren:

Brot und Basilikum untermischen und kurz ziehen lassen.

Mit Parmesanspänen garnieren

300-400	g	Ciabatta
3	stück	Knoblauchzehe(n)
1	kg	Spargel, grüner
1	kg	Kirschtomate(n)
6	EL	(Rotwein)essig
		Salz und Pfeffer
1.5	TL	Zucker
20	EL	Olivenöl
1	Bund	Basilikum
150 g	g	Parmesan



Kalbskotelett mit Spargel und Kartoffel

Der **Spargel** gart im eigenen Saft und bekommt so einen wunderbar vollen Eigengeschmack.

Zuerst den Spargel gründlich schälen und die Enden abschneiden. Den Ofen auch 200°C oder 180°C Umluft vorheizen.

Je zwei Bögen Alufolie übereinander legen und jeweils einen halben Teelöffel Butter darauf geben. 8 - 10 Stangen Spargel (je nach Dicke des Spargels, die Pakete sollten nicht zu groß sein, weil sie sonst nicht so gut garen, lieber mehrere machen - halten sich notfalls auch leichter warm) darauf legen. Jedes Bündel mit einem halben Teelöffel Zucker und einer guten Prise Salz bestreuen, dann den ersten Bogen Folie darüber verschließen und die Seiten auch - kein enges Päckchen wickeln, sondern wie eine Tüte oben umfalten. Dann den zweiten Bogen ebenso verschließen.

Auf den Rost im Ofen legen und 40 - 50 Minuten garen. Ob der Spargel gar ist, kann man testen, wenn man ein Päckchen ein bisschen biegt, je leichter das geht, um so weicher ist der Spargel.

30	Stangen	Spargel
Ein wenig		Butter
Ein wenig		Zucker & Salz



Die **Kartoffeln** gut waschen und als „geschwellte“ (mit Schalte) in leicht gesalzenem Wasser kochen bis sie gar sind.

Kalbskotelett

Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl flüssig wird wie Wasser, Koteletts in die Pfanne legen.

Die Koteletts auf jeder Seite ca. 90 Sekunden anbraten. Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit nicht unnötig Fleischsaft austritt.

5 Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen und die Koteletts nochmals ca. 2 Minuten pro Seite weiterbraten. Gegen Ende der Bratzeit ordentlich Butter, Knoblauch (ungeschält), Zitronenthymian und Pfeffer dazugeben und kurz mitbraten.

Vor dem servieren salzen.

Die Butter beim Anrichten über den Spargel / Kartoffeln geben

10	Stück	Kalbskotelett
ein paar	Zweige	Zitronenthymian
ein paar	Stück	Knoblauchzehen
Reichlich		Butter
ein wenig		Salz & Pfeffer



Quarkmousse mit geschmortem Rhabarber

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Quark und 25 g Zucker verrühren. Eiweiß steif schlagen, dabei 40 g Zucker und 1 Prise Salz einrieseln lassen. Sahne steif schlagen. Gelatine gut ausdrücken, auflösen. Likör zugießen. 2–3 EL Quark unterrühren, dann alles unter den restlichen Quark rühren. Sahne und Eischnee nacheinander vorsichtig unter den Quark heben. In 4 Gläser füllen, ca. 2 Stunden kalt stellen. Rhabarber auf 4 Gläser verteilen

2. Rhabarber waschen, putzen, in Rauten schneiden und in eine ofenfeste Form legen. 50 ml Wasser und 75 g Zucker aufkochen, Zucker auflösen. Über den Rhabarber gießen. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Zimt, Ingwerscheiben, Vanillemark und Himbeeren zum Rhabarber geben. Mit Alufolie abdecken und 20–25 Minuten im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) schmoren. Herausnehmen auskühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

400 g	Rhabarber
200 g	Zucker
1	Vanilleschote
1	Zimtstange
4	dünne Ingwerscheiben
100 g	tiefgefrorene Himbeeren
7 Blatt	Gelatine
300 g	Magerquark
3	Eiweiß
	Salz
300 g	Schlagsahne
20 ml	Orangenlikör

