

GENUSS



Radieschencremesuppe

**Lauwarmer Lachssalat
mit Basilikum-Vinaigrette**

**Paprikahendl
mit Kartoffelstock**

Kokossoufflé

Viel Vergnügen und guten Appetit

Radieschencremesuppe

Für 4 Personen

1	mittelgrosse Zwiebel
2-3	Bund Radieschen, je nach Grösse
100 g	Doppelrahm-Frischkäse
100 g	Crème fraîche
2 EL	Butter
0,75l	Hühnerbouillon
1/2 TL	Salz
1/2 TL	frisch gemahlener weisser Pfeffer
1 Prise	Cayennepfeffer
	Messerspitze frisch geriebene Muskatnuss
1	Zitrone (Saft)

Pro Person etwa 1100 kJ / 260 kcal

5 g Eiweiss - 24 g Fett - 6 g

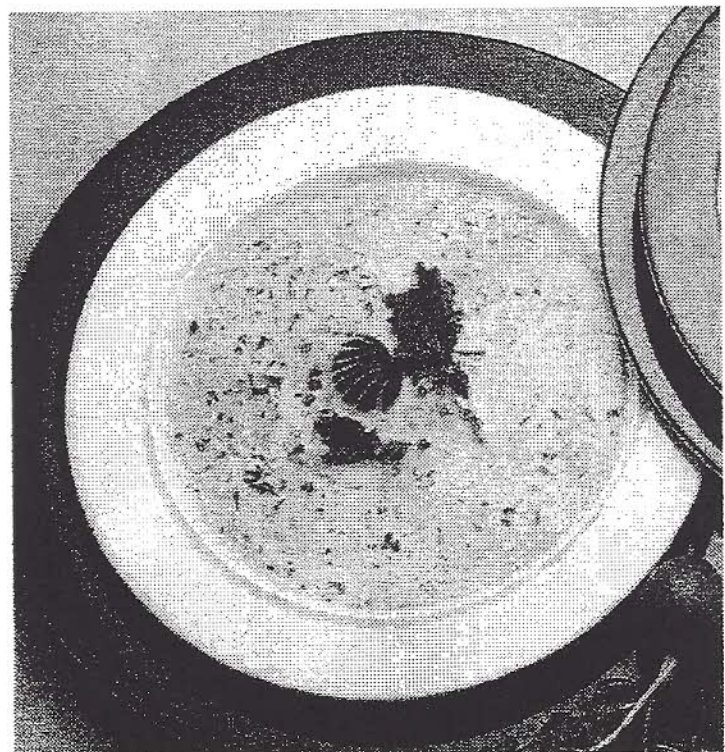
Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Radieschen mit den Blättern sorgfältig waschen. Einige schöne Blätter beiseite legen.
2. Die Radieschen mit den übrigen Blättern, dem Frischkäse und der Crème fraîche im Mixer pürieren.
3. Die Butter in einem Suppentopf zerlassen und die Zwiebel darin glasig braten. Das Radieschenpüree und die Hühnerbouillon unterrühren und die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten sacht kochen lassen. Die restlichen Radieschenblätter in schmale Streifen schneiden.
4. Die Suppe mit dem Salz, dem Pfeffer, dem Cayennepfeffer, dem Muskat und dem Zitronensaft würzig abschmecken, anrichten und mit den Radieschenblättern bestreut servieren.

Tipp:

Die Suppe schmeckt auch kalt sehr gut. An heissen Sommertagen ergibt sie eine angenehme Zwischenmahlzeit.



Lauwarmer Lachssalat mit Basilikum-Vinaigrette

Für 4 Personen

75 g	Rucola, zarter Spinat, Nüsslisalat (Feldsalat) oder Schnittsalat
8	Champignons wenig Zitronensaft
4	kleine feste Tomaten

Sauce:

1-1 1/2 EL	Zitronensaft
1 TL	Senf Salz, Pfeffer aus der Mühle
4-5 EL	Olivöl
8-12	Basilikumblätter

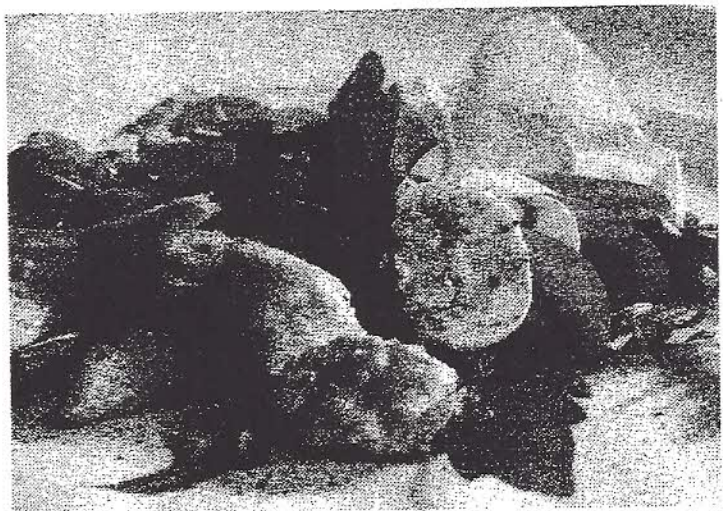
200 g	Lachsfilet (enthäutet und entgrätet gewogen) Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Butter oder Olivöl

1. Den Salat rüsten und gründlich waschen. Gut abtropfen lassen.
2. Die Champignons waschen, rüsten, in Scheibchen schneiden und sofort mit wenig Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht verfärben.
3. Die Tomaten waschen und in Schnitzchen schneiden.
4. Zitronensaft, Senf, Öl, Salz und Pfeffer zu einer sämigen Sauce rühren. Das Basilikum hacken und in die Sauce geben.
5. Den Lachs in breite Streifen schneiden. Mit den Fingern nach allfälligen Gräten abtasten und diese herausziehen. Kühl stellen.
6. Kurz vor dem Servieren den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. In der heissen Butter oder im Olivöl beidseitig kurz braten.

Die Salatblätter, die Champignons und die Tomatenschnitze dekorativ auf Tellern anrichten. Mit Sauce beträufeln. Die Lachsstreifen auf dem Salat anrichten. Ebenfalls mit Sauce beträufeln. Sofort servieren.

Tipp:

Dieser raffinierte Salat kann auch mit einem anderen Fisch zubereitet werden. Gut geeignet sind zum Beispiel Rotzungenfilets oder Seeteufelmedaillons. Nach Belieben die Tomaten für den Salat klein würfeln und der Basilikum-Vinaigrette beifügen.



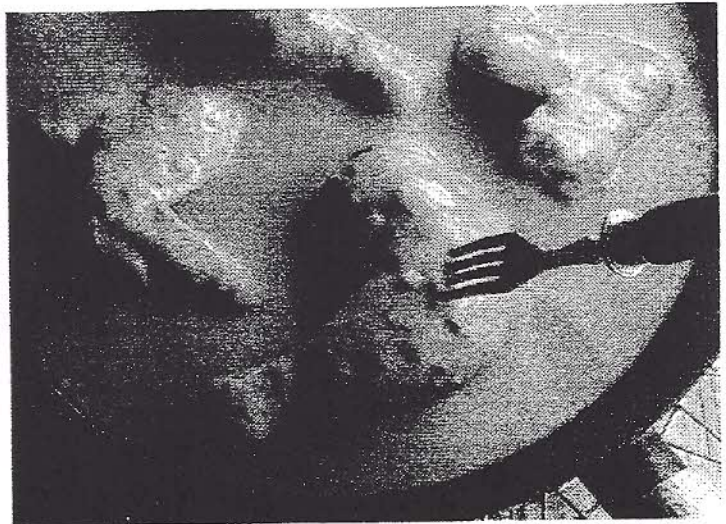
Paprikahendl

Für 4 Personen

1	bratfertiges junges Huhn (max. 1,2 kg)
	Salz
2 EL	Butter
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
1/8 l	Weisswein
ca. 1/2 l	Hühnersuppe
1/4 l	Sauerrahm
1 EL	Mehl

1. Das Huhn in Stücke schneiden, salzen und die Hühnerstücke in Butter anbraten. Hühnerenteile herausnehmen und warm stellen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, im Bratenrückstand anlaufen lassen und paprizieren (Achtung: Paprikapulver darf nicht anbrennen, sonst wird es bitter. Am besten, den Topf vom Herd nehmen!). Mit Wein ablöschen und mit Hühnersuppe aufgiessen.
3. Die Hühnerenteile einlegen und bei niedriger Hitze weich dünsten.
4. Die Hühnerstücke aus dem Fond nehmen und - je nach Geschmack - das Hühnerfleisch auslösen oder die Teile ganz lassen.

Den Sauerrahm mit dem Mehl abrühren (damit keine Klumpen entstehen) und den Fond damit binden. Gut verkochen lassen. Hühnerfleisch oder -teile wieder dazugeben und abschmecken.



Kartoffelstock

Beilage 4 Portionen

1kg Kartoffeln; geschält, in Würfel schneiden
Im siedenden Salzwasser (sie sollten nur knapp mit Wasser bedeckt sein) bei mittlerer Hitze ohne Deckel weich kochen.

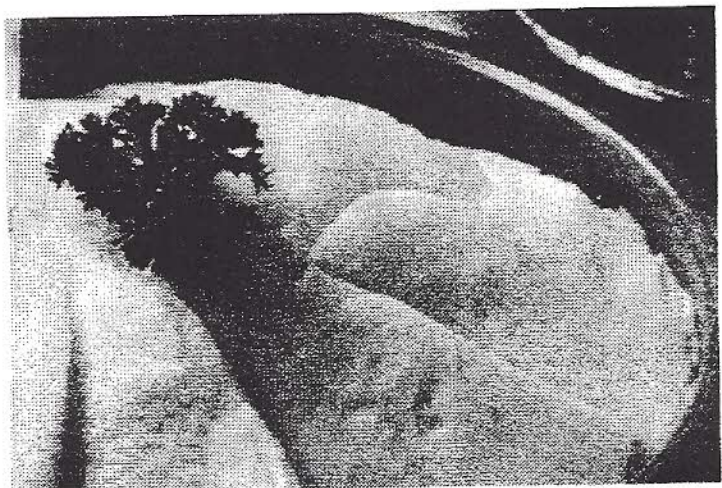
Kochzeit: 15 - 25 Min., je nach Schnittgrösse

1. Das Wasser abgiessen, Restfeuchtigkeit der Kartoffeln unter Hin- und Herbewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen lassen, bis sie weisslich und trocken sind.
2. Kartoffeln durchs Passe-vite direkt in die Pfanne treiben (Pfanne beiseite stellen).
3. 2 - 3 dl heisse Milch unter Rühren mit der Holzgabel oder dem Schwingbesen nach und nach begeben, kräftigiterrühren, bis die Kartoffelmasse luftig ist und locker von der Gabel fällt.
4. Mit 50 g Margarine oder Butter, wenig frisch gemahlener Muskat, weissem Pfeffer und evtl. wenig Salz verfeinern.

Geeignete Kartoffelsorten: Agria, Dösrde, Matilda, Christa.

Verfeinerungen und Varianten

- An Stelle von Margarine oder Butter Doppelrahm, Mascarpone oder Sauerrahm verwenden.
- Milch durch Rahm, Halbrahm, Kaffeerahm, Milch-Drink, oder eine Rahm-Milch-Mischung ersetzen.
- Nach Belieben 1 - 2 gepresste Knoblauchzehen oder fein gehackte Kräuter unter den Kartoffelstock mischen.
- Kartoffelstockresten lassen sich hervorragend zu feinen Gerichten weiter verwenden, z. B. Kartoffelküchlein, Pommes duchesse, Soufflé, Kroketten.
- Kartoffelstock als Basis für Gemüse-Kartoffelstock, kann Ersatz für die Gemüsebeilage sein. Je grösser der Gemüseanteil (bis zu 1/2 der Kartoffelmasse), desto leichter wird das Püree, und um so mehr kommt der Geschmack des Gemüses zur Geltung.
- Grüner Kartoffelstock: 1 kg Kartoffelstock mit 250 g gekochten, pürierten Erbsli mischen.
- Roter Kartoffelstock: 1 kg Kartoffelstock mit 250 g gekochten, pürierten Renden mischen.
- Rüblistock: 1 kg Kartoffelstock mit 250 g gekochten, pürierten Rübli mischen.



Kokossoufflé

Für 4 Personen (Form 1,5 l)

30 g	Butter
4 EL	Kokosraspel
3 EL	Mehl
2,5 dl	Milchdrink
4 EL	Zucker
1 TL	abgeriebene Zitronenschale
1	Prise Salz
2	kalte Eier

Ein exotischer Genuss.

Pro Person ca. 8 g Eiweiss,

14 g Fett, 23 g Kohlenhydrate.

1100 kJ/260 kcal

1. Den Boden der Souffléform mit 1 Teelöffel Butter ausstreichen. Mit 1 Esslöffel Kokosraspel bestreuen. Den Ofen auf 180° vorheizen.
2. In einer Chromstahlpfanne restliche Butter, Kokosraspel und Mehl bei mittlerer Temperatur zusammen andünsten. Die Milch aufs Mal dazugießen und unter Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen. Zucker, Zitronenschale und Salz beifügen. Crème 2 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen.
3. Die Eier trennen. Eigelb unter die Crème rühren. Eiweiss steif schlagen. Sorgfältig unter die Crème heben. In die Form füllen. Sofort auf der untersten Rille in den Ofen schieben. Mindestens 30, aber nicht länger als 40 Minuten backen, dabei die Ofentüre nie öffnen. Das Soufflé ist gar, wenn die in der Kruste entstandenen Risse trocken sind. Sofort servieren.

Prickelnde Kiwi, Papaya- oder Passionsfruchtsauce

300 g	Früchte (4 Kiwi oder 1 Papaya oder 15 Passionsfrüchte)
40 g	Puderzucker
2-3 EL	Mineralwasser

Ganze Portion ca. 1g Eiweiss,

kein Fett, 20g Kohlenhydrate,

400 kJ/90 kcal (= Durchschnitt der 3 Fruchtarten)

Antistress-Tipp:

Sorgen Sie dafür, dass die Gäste am gedeckten Tisch sitzen, bevor Sie das Soufflé aus dem Ofen nehmen. Verlieren Sie nicht den Mut, wenn das Soufflé allzu früh zusammenfällt. Es schmeckt trotzdem wunderbar.

1. Früchte schälen und würfeln (Passionsfrüchte halbieren und auslöffeln). Fruchtfleisch in ein hohes Gefäss geben und mit dem Puderzucker vermischen. 5 Minuten stehen lassen, dann mit dem Mixstab pürieren. (Kiwi nur kurz, Passionsfrüchte anschliessend durch ein Sieb streichen). Bis zur Verwendung kalt stellen.
2. Fruchtputee mit dem Mineralwasser verrühren und servieren.

Mit den Früchten der Sauce garnieren.

