

Menü für 4 Personen
zusammengestellt von
Hans Widmer

Kochen vom 23. April 1997

Spargel mit
pochiertem Rotzungenfilet an
Joghurtsauce

Bouillon mit
Gemüsejulienne

Nüssli- Bärlauchsalat

Gebratene Kalbsbrust
Ofenkartoffeln
Ratatouille
Broccoli

Erdbeercrème

Spargel mit pochiertem Rotzungenfilet an Joghurtsauce

12	Spargeln (grün oder weiss)	rüsten
wenig	Butter	
1 TL	Zucker	dem Kochwasser begeben und die Spargeln ca. 50 - 60 Minuten
1 TL	Salz	kochen
½ Becher	Joghurt	Zutaten mischen, vorsichtig abschmecken mit Zitronensaft und Ge-
1 EL	Rahm	würzen.
1 Spritzer	Zitronensaft	
	Pfeffer, Salz	
	gehackte frische Kräuter	nach belieben begeben.
1 Bund	Radieschen	für die Garnitur einige sehr dünn geschnittene Radiesschen- und
½	Lauch	Lauchscheiben vorbereiten
½ Pack	Blätterteig	4 Dreiecke ausschneiden (ca. 3 auf 10 cm)
1	Eigelb	Eigelb und Kaffe zusammen schlagen und die Blätterteigdreiecke
wenig	Kaffe	damit anstreichen
wenig	Hanfsamen (leicht zerdückt)	auf den Dreiecken verteilen
		rechtzeitig vor Ende der Garzeit der Spargeln im Ofen ca. Min.
		backen
200 g	Rotzungenfilets	4 Portionen machen, leicht würzen und pochieren
	Salz und Pfeffer	

Anrichten:

Saucenspiegel auf vorgewärmten Teller geben. Spargeln, Fisch und Blätterteigdreiecke anrichten. Mit sehr wenig Radieschen- und Lauchscheibchen garnieren.

Nüssli-Bärlauchsalat

180 g	Nüsslissalat	rüsten
1 Bund	Bärlauch	waschen und quer in Streifen schneiden
1	roter Chicorée	rüsten und in mundgerechte grösse schneiden
2	Frühlins-Zwiebeln	nicht zu fein hacken

Salatsauce mit Modena-Essig und wenig Nuss-Oel verfeinern

Anrichten:

Auf einem grossen, währschaften Servierteller auf den Tisch bringen.

Bouillon mit Gemüsejulienne

1 l	Bouillon	
1	Rüebli	in feine Streifen schneiden und 10 Minuten vor dem Anrichten in die Bouillon geben
1	Lauch	
¼	Sellerie	
1 Schluck	Sherry	trinken
1 Schuss	Sherry	zum abschmecken in die Bouillon geben

Rezept zur Herstellung einer sehr guten Fleischbouillon:

Dieses Rezept hat mir mein Küchen-Chef im Militär zugesteckt und hat dabei die kulinarischen Vorzüge dieser Bouillon in den farbigsten Worten geschildert (und gleichzeitig verschiedene Mengenangaben unerwähnt gelassen)! Obwohl seither mehr als zwanzig Jahre vergangen sind und ich das Rezept ab und zu wieder in den Händen habe, scheute ich bis jetzt den Arbeitsaufwand. Wäre das doch schön, wenn's einer von Euch versuchte und mir dann vom Erfolgserlebnis berichten täte!

	Wasser	zum Kochen bringen
1 kg	Rinderknochen	ins kochende Wasser geben. Einmal aufkochen und Wasser abgießen.
	kaltes Wasser	beigeben
	Rüebli Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, ital. Peterli, Lorbeeren, Nelken, wenig Salz	beigeben und ca. 2 Std. ziehen lassen (nicht kochen!). Durch Gaze streichen und abkühlen
200 g	gehacktes Rindfleisch	mischen und in Pfanne zu Bouillon geben.
2	Eiweiss	
2	Tomaten	vierteln und beigeben. Langsam aufwärmen, nicht mehr kochen. Nur am Boden leicht rühren, damit Fleisch/Eiweiss nicht anbrennt.
		Wenn Fleisch obenauf schwimmt, dieses entfernen. Bouillon nochmals durch Gaze streichen.

Gebratene Kalbsbrust

1 kg	Kalbsbrust	mit Senf einstreichen und in ein flaches Bratgeschirr legen
1 EL	scharfer Senf	
1 Zweig	Rosmarin	Rosmarin, Lorbeer, halbierte Zwiebeln und die Knoblauchzehen daneben legen
2	Zwiebeln	
2	Knoblauchzehen	
1	Lorbeerblatt	
1 EL	Fett	Mit dem heissen Kochfett übergiessen
		Im gut vorgeheizten Backofen (200 °) ca. 20 Minuten braten, dann die Hitze kleinstellen (180 °) und den Braten unter häufigem Begiessen fertigbraten
1 Glas	Weisswein	Nach und nach den Weisswein und die Bouillon sowie die Butterflocken dazugeben. Die gesamte Bratzeit beträgt rund 2 ½ Std.
½ l	Bouillon	
50 g	Butterflocken	

Tip: Nach dem gleichen Rezept lassen sich auch hervorragend Gitzi, Kaninchen oder Schweinsbrust zubereiten.

Ofenkartoffeln

600 g	kleine Kartoffeln	mit der Schale, halbieren, mit der Schnittfläche nach unten auf eingefettetes Blech legen
2 EL	Öl Salz wenig Rosmarin	Kartoffeln bepinseln und mit Salz und Rosmarin bestreuen. Im vorgewärmten Ofen bei guter Mittelhitze ca. 30 bis 45 Minuten backen

Ratatouille

1 EL	Öl oder Fett	dämpfen
1 kleine	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	
	Majoran, Rosmarin, wenig Thymian, Salz und Pfeffer	
200 g	Zucchini	waschen und in nicht zu kleine Stücke schneiden
150 g	Auberginen	
200 g	Tomaten	
2	Peperoni	
1 grosse	Zwiebel	
		ca. 20 Minuten zugedeckt weichdämpfen (Achtung: kein Mus!)

Broccoli

1	Broccoli	rüsten und in kleinen Portionen so kurz als möglich (Garprobe) abgedeckt kochen (ca. 20 Minuten). Ev. im Steamer zubereiten.
---	----------	--

Erdbeercreme

2	Eigelb	
60 g	Zucker	schaumig rühren
1 TL	Zitronensaft	
wenig	Zitronenschale	
500 g	Erdbeeren (püriert)	zufügen (einige Erdbeeren für Garnitur beiseite stellen)
2	Eiweiss	sehr steif schlagen
1 dl.	Schlagrahm	steif schlagen
		alles sorgfältig zusammen vermischen
	Pfefferminzblätter	für Garnitur

Anrichten:

In Dessertschalen anrichten. Mit Pfefferminzblättern und halbierten Erdbeeren garnieren. Schmeckt am besten mit Mutters Butterbrezeli.