



502. Chochete vom 09.Mai 2022

Motto: Kaninchen-Blumenkohl-Erdbeeren

Räucherlachs – Apéro - Häppchen

Frühlingsalat mit grünem Spargel und Erdbeeren

***Kaninchen aus dem Ofen
Blumenkohl-Brokkoli
Fächerkartoffeln***

Erdbeer-Mascarpone-Creme

Wein

***Weisswein: Lugana, Piccolomini, Roero Arneis
Rotwein :Piccolomini, Valpolicella Ripsasso, Classico Supperiore***

***En Guete wünscht
Uwe***

Räucherlachs – Apéro - Häppchen

75g Frischkäse mit Meerrettich

0.5 Bund Petersilie

1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen

4 Scheiben Vollkornbrot oder Toastbrot

1 Prise Salz

1 Zitrone

1. Die Zitrone heiss waschen, halbieren, Saft auspressen und nach Belieben noch etwas Schale abreiben.
 2. Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken.
 3. 1 EL Zitronensaft und ggf. Zitronenschale mit Frischkäse, Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren.
 4. Roggen-Vollkornbrot in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Frischkäsemischung bestreichen. Je mit etwas Räucherlachs belegen und frisch servieren.
-

Frühlingssalat mit grünem Spargel und Erdbeeren

500 g grüner Spargel

1 Prise Salz

0.5 Bund Frühlingszwiebeln

500 g Erdbeeren (geputzt)

1 Bio-Blattsalat

1 TL körniger Senf

3 EL Rotweinessig

3 EL Rapsöl

1 TL Erdbeerkonfitüre

1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung

Spargel putzen, waschen, holzige Enden abschneiden, Stangen schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden und in wenig kochendem Salzwasser ca. 3 Min. garen. Dann abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Erdbeeren waschen, putzen, längs vierteln. Blattsalat putzen, waschen und klein zupfen.

Aus Senf, Essig, Öl, Erdbeerkonfitüre ein Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Vorbereitete Zutaten in eine große Salatschale geben und locker mit dem Dressing vermengen. Schmeckt gut dazu: Ciabatta-Kräuterbrot Ciabatta schräg in dünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen und unter dem Backofengrill goldgelb rösten. Mit veganem Brotaufstrich (z. B. Streichcreme Toskana) bestreichen und mit klein geschnittenen frischen Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum) bestreuen.

Kaninchen aus dem Ofen

1 1/5 kg Kaninchenragout in grosse Stücke geschnitten
4 Rosmarinzweige
4 Knoblauchzehen

2 Zitronen Saft
1 1/2 dl Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 1/2 dl Weisswein
500 g Tomaten frisch, z.B. Pelati oder San Marzano
1 Bund Petersilie glattblättrig

Zubereitung

Das Kaninchenragout in eine grosse Form geben. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und zum Rosmarin pressen. Mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Die Marinade pfeffern. Das Fleisch damit beträufeln und zugedeckt mindestens 2 Stunden, besser aber über Nacht ziehen lassen, dabei einmal wenden.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und ein grosse Blech oder einen Bräter mitwärmen.

Das Kaninchenragout aus der Marinade heben und salzen.
Restliche Marinade mit Weisswein verrühren

Die Fleischstücke in die vorgeheizte Form geben und im 200 Grad heissen Ofen auf der zweitunterste Rille etwa 70 Minuten braten; dabei das Fleisch einmal wenden und regelmässig mit Weissweinsteinmarinade beträufeln.

Inzwischen die Tomaten rüsten und vierteln. Nach 40 Minuten der Garzeit zum Ragout geben und noch 20-30 Minuten mitschmoren. Die Petersilie fein hacken und vor dem Servieren darüber streuen.

Fächerkartoffeln

1 kg fest kochende Kartoffeln
3 EL Rosmarin
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Kartoffeln sehr fein ein-, aber nicht ganz durchschneiden, in die Form legen.
Rosmarin fein schneiden, Knoblauch schälen, fein hacken, beides mit dem Öl begeben, würzen, mischen.

Backen: ca. 50 Min. in der Mitte des Ofens. Kartoffeln von Zeit zu Zeit mit dem Öl in der Form beträufeln.

Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse

Neben Kohl und Paprika zählt vor allem der Brokkoli zu den Top-Vitamin C-Lieferanten aus dem Gemüseregal. Vitamin C ist ziemlich empfindlich und wird schnell durch Licht, Luft und Hitze zerstört. Kaufen Sie daher immer frisches Obst und Gemüse (am besten saisonal, regional und Bio)

1Kopf Blumenkohl

1Kopf Brokkoli

1mittelgrosse Zwiebel

1Schote Chili

30 g Ingwer

1kgTomaten, klein gewürfelt (Passata)

1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Den Strunk des Blumenkohls herausschneiden und sowohl die fest anliegenden größeren als auch die kleineren Blätter entfernen. Den Kopf in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen.
2. Den Brokkoli waschen und abtropfen lassen. Blätter entfernen. Die Röschen vom dicken Strunk trennen, die Stiele etwas kürzen, kreuzweise einschneiden und nur die Stiele schälen.
3. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Blumenkohlröschen darin drei Minuten garen. Dann Brokkoliröschen zugeben und zusammen weitere 4 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen Zwiebeln, Ingwer & Chili würfeln und darin anbraten. Nun geben Sie die Passata dazu und würzen diese mit Salz & Pfeffer. Blumenkohl & Brokkoli kurz dazugeben und anrichten.

Erdbeer-Mascarpone-Dessert

200 g Cantuccini
450 g Erdbeeren
1 EL Zitronensaft
2 EL Amaretto
1 TL Zucker
150 g Joghurt
1 Pck. Vanillezucker
1 EL Zucker
500 g Mascarpone
1 - 2 EL gehackte Minze

Zubereitung

Zuerst Cantuccini etwas klein brechen und die Hälfte auf sechs Gläser à 200ml verteilen. Erdbeeren waschen, putzen. Knapp 1/3 der Erdbeeren mit Zitronensaft, Amaretto und Zucker fein pürieren. Restliche Erdbeeren in kleine Würfel schneiden und mit der Minze mischen. Joghurt glatt rühren. Mit Vanillinzucker und 1 EL Zucker verrühren. Mascarpone zugeben und verrühren.

Die Hälfte der Mascarpone-Creme in die Gläser füllen. Erdbeersauce und die restlichen Cantuccini darauf verteilen. Zum Schluss die Mascarponecreme auf die vier Gläser verteilen und die gewürfelten Erdbeeren mit Minze darauf geben. Nach Belieben mit Cantuccinibröseln garnieren.