

Kochabend der Gruppe 2 vom Freitag 9. April 2010

Frühlingsmenü

- Mini- Lachs- Rouladen
- Flädli-suppe
- Avocadosalat mit Crevetten
- Lammrückenfilets mit grünem Pfeffer und Kartoffelgratin
- Pfefferminzparfait mit Fruchtsauce

Leitung des Kochabends: Lydia Münger und Marc Hofmann, Gruppe 2

Mini – Lachs-Rouladen

Rezept für 4 Personen

2	Eier	Mit dem Mixer schaumig Rühren
wenig	Salz	
4 EL	Schnittlauch Geschnitten	Untermischen
etwas	Butter	in erhitzen, die Hälfte der Masse zu einer leicht feuchten Omelette backen, nicht wenden, herausnehmen, mit der restlichen Masse gleich verfahren, die beiden Omeletten etwas auskühlen lassen
160 g Merrettich- Schaum	Rauchlachs, in Tranchen geschnitten	den Lachs mit Merrettichschaum bestreichen und die Omeletten mit dem Lachs belegen, satt aufrollen, in ca. 2 cm dicke Röllchen schneiden.

Flädli-suppe

Rezept für 6-8 Personen

150 g	Mehl	Mehl in eine Schüssel geben, etwas Milch hinzurühren, das Ei mit in die Schüssel rühren, und soviel Milch dazugeben, dass der Teig leicht vom Kochlöffel fließt. Teig nach Bedarf noch etwas Salzen und zuckern, nochmals umrühren.
1	Ei	
etwas	Salz	
etwas	Zucker	
ca 1dl	Milch	
		In der Omelettepfanne Fett heiß werden lassen, und dann so viel Teig eingeben, dass der Boden bedeckt ist. Auf einer Seite anbacken, vorsichtig wenden, und andere Seite fertig backen.
		Die Pfannkuchen abkühlen lassen, in schmale Streifen schneiden. Die Flädli in den Teller geben.
0,6 L	Wasser	Die Bouillon zum kochen bringen und die Flädli mit Bouillon aufgießen. Mit feingeschnittenem Schnittlauch die Suppe bestreuen und sofort servieren
	Bouillon	
1 Bund	Schnittlauch	

Avocadosalat mit Crevetten

Rezept für 4 Personen

1	Grapefruit	schälen, filetieren, den Saft für die Sauce auffangen, die Schnitze beiseite stellen
Sauce		
5 EL Öl	Öl	alles zusammen gut verrühren, und ca. 1 Stunde ziehen lassen
1 EL	Dijon-Senf,	
2 EL	scharf	
wenig	Zitronensaft	
	Grapefruitsaft,	
1/2 TL Curry	Salz, Pfeffer	
1 Prise	Curry	
1 Prise	Cayennepfeffer	
1/2 TL	Zucker	
	Salatkräuter	
2	Eier	hart kochen, auskühlen lassen, schälen, längs halbieren
2 EL	Baumnüsse	grob hacken, rösten, beiseite stellen
1 kleiner	Kopfsalat	rüsten, die Blätter auf Teller schön anordnen
2	Avocados	halbieren, Kern entfernen, schälen, in Schnitze schneiden
2 EL	Zitronensaft	die Schnittflächen sofort mit Zitronensaft bestreichen, die Avocadoschnitze mit den Grapefruitschnitzen fächerartig auf dem Salat anordnen
100g	Crevetten roh	Crevetten in heisser Bratpfanne kurz beidseitig anbraten,
1 Prise	Salz	mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft würzen und jeweils
1 Prise	Pfeffer	warm auf die Mitte des Salates geben, die Salat - Sauce über
1 paar		den ganzen Salat träufeln, die Eierhälften dazu legen, die
Tropfen		Nüsse darüber streuen
Zitronensaft		

Lammrückenfilet mit grünem Pfeffer

Rezept für 4 Personen

Den Backofen auf **80 Grad** vorheizen und eine Gratschale miterhitzen.

Marinade

4 EL Olivenöl gut verrühren

4 TL Senf

4 TL Oreganoblätter

1 EL Salz

4 Lammrückenfilets (je 150-180g) das Fleisch mit der Marinade bepinseln, bei Zimmertemperatur während ca. 1 Stunde marinieren lassen

2 EL Olivenöl erhitzen, die Lammrückenfilets stark anbraten, sofort in die vorgewärmte Schale geben

Niedergaren:

Das Fleisch während **20 Minuten bei 80 Grad** im Ofen niedergaren.

Sauce

2 dl Rotwein Den Bratsatz damit lösen

2 dl Fleischbouillon

2 EL grüne mit einer Gabel leicht zerdrücken, zugeben,

Pfefferkörner den Jus auf 2 dl einkochen

etwas Salz abschmecken

Anrichten:

Lammrückenfilets tranchieren, auf heisse Teller anrichten und mit der kochend heissen Sauce übergossen.

Kartoffelgratin

Schnittlauch

Kartoffelgratin und ungeschnittener Schnittlauch als Beilage und Verzierung hinzufügen.

Kartoffelgratin

Rezept für 4 Personen

1-2	Knoblauchzehen	halbieren, Gratinform ausreiben
800g	Kartoffeln	waschen, schälen, abspülen, in feine Scheiben schneiden / hobel und in eingefettete Gratinform geben.
wenig	Butter	in der Pfanne geben
½	Lauch	vorbereiten, fein schneiden, dämpfen, Lageweise mit den Kartoffeln einschichten
3 - 4 dl	kräftige Bouillon	aufkochen, darüber giessen
3-4 EL	Reibkäse / Butterflökli	Backen: untere Ofenhälfte 200-220 Grad für 30-45min. darüber verteilen, gratinieren und in der oberen Ofenhälfte bei 250 Grad für 10 min backen.

Pfefferminzparfait mit Fruchtsauce

Rezept für 6 Personen

6 kleine	Pfefferminzblätter	blanchieren, in kalt ausgespülte Portionenförmchen legen schaumig rühren, bis die Masse hell und luftig ist.
2	Eigelb	
50g	Zucker	
1/4	Vanillestengel, Samen	
20	Pfefferminzblätter	fein schneiden, untermischen
100g	Halbfettquark	beifügen
1 dl	Rahm	steif schlagen, zugeben
2	Eiweiss	steif schlagen, alles zusammen sorgfältig mischen, die Masse in die Förmchen verteilen und diese mindestens zwei (so lang als möglich) Stunden tiefkühlen

Fruchtsauce

300g	Erdbeeren	zusammen pürieren
2 EL	Puderzucker	

Anrichten:

Das Parfait kurz in heisses Wasser stellen, auf Teller
stürzen und mit der Fruchtsauce umgiessen.
Mit ganzen Früchten und Pfefferminze ausgarnieren