

# Der Frühling kann kommen



Kochen Gruppe B vom 05.05.2022

Collet Gabriel

Wyss Josef

Wöcke Bruno

Sonderegger Markus

Blatter Thomas

# Apéro-Cracker



Mit Lachs und Wasabi

½ rote Zwiebel

1 geräuchertes Lachsrückenfilet à ca. 150 g

1 Limette

2 TL Wasabi

4 EL Ricotta

ca. 16 Crackers, z.B. Sfoglie classiche

Mit Avocado und Tomaten

1 Avocado

1 Frühlingszwiebel

ca. 16 Crackers, z.B. Sfoglie classiche

16 halbtrocknete Cherrytomaten in Öl

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Rezept:

Zwiebel in feine Schnitze, Lachs in dünne Scheiben schneiden. Limette in Schnitze schneiden. Wasabi und Ricotta verrühren. Crackers damit bestreichen. Mit Zwiebel und Lachs belegen. Limette dazu servieren.

Avocado halbieren, entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und zu einer Creme verrühren. Zwiebel fein schneiden. Crackers mit Avocado bestreichen. Mit Zwiebeln und Tomaten belegen und servieren.

# Spargelcremesuppe



## Zutaten

Für 4 Personen

500 g weisse Spargeln

1 Zwiebel

1 EL Butter

1 Prise Zucker

5 dl Gemüsebouillon

2,5 dl Vollrahm

Salz

Pfeffer

2 EL Brotcroûton

Sprosse oder Microgreens für die Garnitur

## So geht's:

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Köcheln: ca. 20 Minuten

Spargeln vom Köpfchen weg schälen. Enden frisch anschneiden. Spargelspitzen abschneiden und beiseitelegen. Rest in Stückeschnitten. Zwiebel hacken.

Butter in einer grossen Pfanne erwärmen. Spargelstücke, Zwiebel und Zucker darin 2 Minuten dünsten. Mit Bouillon ablöschen. 15 Minuten zugedeckt weichkochen. Rahm beifügen. Mit dem Stabmixer pürieren. Spargelspitzen beigeben und ca. 5 Minuten in der Suppe bissfest köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Croûtons und Sprossen garnieren.

# Salat mit Zitronensauce



## Zutaten

Für 4 Personen

1 Zitrone  
4 EL Distel- oder Sonnenblumenöl  
300 g Rettich  
3 Bund Radieschen mit schönen grünen Blättern  
2 EL Zitronensaft  
1 TL Senf  
Salz  
Pfeffer  
Blattsalat für die Garnitur

## So geht's:

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Zitronenzesten fein abziehen. Mit dem Öl in eine Pfanne geben und handwarm erwärmen. Öl bei kleiner Hitze 10 Minuten stehen lassen, sodass sich das Aroma der Zitrone entfalten kann.

Rettich schälen. Rettich und Radieschen in feine Scheibchen schneiden oder hobeln. Einige schöne Radieschenblätter grob hacken. Alles in einer Schüssel mischen. Zitronensaft mit Zitronenöl und Senf zu einer Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Gemüse und Blattsalat mischen. Sofort servieren.

# Schaschlik mit Sauce und Süsskartoffeln



## Zutaten

Für 4 Personen  
350 g Rindshuft  
4 verschiedenfarbige Peperoni  
2 rote Zwiebeln  
800 g Süsskartoffeln  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
4 Zweige Petersilie

## Scharfe Peperoni-Tomaten-Sauce

1 rote Peperoni  
1 Peperoncino  
1 grosse Knoblauchzehe  
1 Dosengehackte, geschälte Tomaten à 230 g  
1 EL Olivenöl  
½ Bund Petersilie  
Salz  
Pfeffer

## So geht's:

Zubereitung: ca. 25 Minuten

Grillieren: ca. 10 Minuten

### Scharfe Peperoni-Tomaten-Sauce

Für die Sauce Peperoni und Peperoncino entkernen, klein schneiden und in ein hohes Gefäss geben. Knoblauch dazu pressen, Tomaten und Öl dazugeben. Petersilie hacken und dazugeben. Mit einem Stabmixer ganz fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce in eine saubere Flasche füllen.

Grill auf ca. 250 °C vorheizen. Fleisch, Peperoni und Zwiebeln in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden. Abwechselnd auf Spiesse stecken. Süsskartoffeln in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden. Spiesse und Süsskartoffeln mit wenig Öl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. Süsskartoffeln beidseitig ca. 8 Minuten direkt grillieren. Spiesse rundum ca. 5 Minuten grillieren. Mit der Sauce servieren, Petersilie darüber zupfen.

# Erdbeer-Rumtopf mit Vanillieglace



## Zutaten

Vanillieglace  
Rum-Topf

Vanillieglace mit Rumtopf garnieren und Servieren

Es kann natürlich auch ein Anderer Rumtopf als Garnitur verwendet werden.

## Einkaufsliste Kochete vom 05.05.2022

1 rote Zwiebel  
2 geräuchertes Lachsrückenfilet à ca. 150 g  
2 Limette  
4 TL Wasabi  
8 E LRicotta  
2 Avocado  
2 Frühlingszwiebel  
16 halbgetrocknete Cherrytomaten in Öl  
ca. 64 Crackers, z.B. Sfoglie classiche

3 Zitronen  
900 g Rettich  
9 Bund Radieschen mit schönen grünen Blättern  
6 EL Zitronensaft  
3 TL Senf  
Blattsalat für die Garnitur

1.5 Zwiebeln  
1.5 EL Butter  
7,5 dl Gemüsebouillon  
3,75 dl Vollrahm  
3 EL Brotcrouton  
Sprossen oder Microgreens für die Garnitur

1,05 kg Rindshuft  
12 verschiedenfarbige Peperoni  
6 rote Zwiebeln  
2,4 kg Süsskartoffeln  
12 Zweige Petersilie  
3 rote Peperoni  
3 Peperoncini  
3 grosse Knoblauchzehen  
3 Dosengehackte, geschälte Tomaten à 230 g  
1.5 Bund Petersilie