



Menü

Culiomania

8. Juni 2019 bei Markus und Karin

Spinatsuppe mit wachweichem Ei

Erdbeersalat mit Basilikumzucker

Roastbeef mit neuen Kartoffeln aus dem Ofen
mit Spargeln und Sauce Hollandaise

Rhabarber-Trifle

oo oo oo oo oo

Weine des Hauses



VORSPEISE

Spinatsuppe mit wachweichem Ei

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
6 Plastiksäckli

SUPPE

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Butter
- 400 g Spinat, tropfnass
- 2 Pfefferminzweige, Blättchen abgezupft
- 1 dl Weisswein
- 7 dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer

EIER

- 6 Eier
- ½ dl Halbrahm, flaumig geschlagen
- Fleur de Sel
- Pfeffer aus der Mühle

SUPPE Zwiebel in der warmen Butter glasig dämpfen. Spinat und Pfefferminze beifügen, zugedeckt aufkochen, sodass der Spinat zusammenfällt. Wein und Bouillon dazugiessen, Spinat 4–6 Minuten weich kochen. Suppe fein pürieren und würzen.

EIER einzeln aufschlagen und in die Plastiksäckli geben, gut verschliessen. In knapp siedendem Wasser 4–6 Minuten ziehen lassen. Suppe anrichten, je 1 EL flaumig geschlagenen Rahm daraufgeben. Eier auf einen Teller geben und mit einer Kelle auf der Suppe anrichten, würzen.

VEGETARISCH  SCHNELL 
LEICHT 



Spinatsuppe mit wachweichem Ei

Rezept auf Seite 31





X2

Erdbeer-Salat mit Basilikum-Zucker und Kürbiskernöl

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 15 Minuten

SALAT

500 g Erdbeeren, geschnitten
1 EL Kürbiskernöl
1 EL Zitronensaft
3 EL Puderzucker
1 Prise Salz

BASILIKUM-ZUCKER

3 EL Zucker
1 EL Basilikum, fein geschnitten

SALAT Erdbeeren mit den restlichen Zutaten mischen, ca. 15 Minuten ziehen lassen.

BASILIKUM-ZUCKER Zucker mit Basilikum gut mischen, über den Salat streuen.

TIPPS

- Statt Zitronensaft Erdbeeressig, siehe Rezept links
- Erdbeer-Salat als Zwischengang servieren.

VEGETARISCH 🍏 SCHNELL ⏱️
ZUM VORBEREITEN 📖 LEICHT 🍃

ROASTBEEF NATURE

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min. Niedergaren: ca. 2 Std.
Vorbereiten: Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen,
Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

800 g **Roastbeef**

$\frac{3}{4}$ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

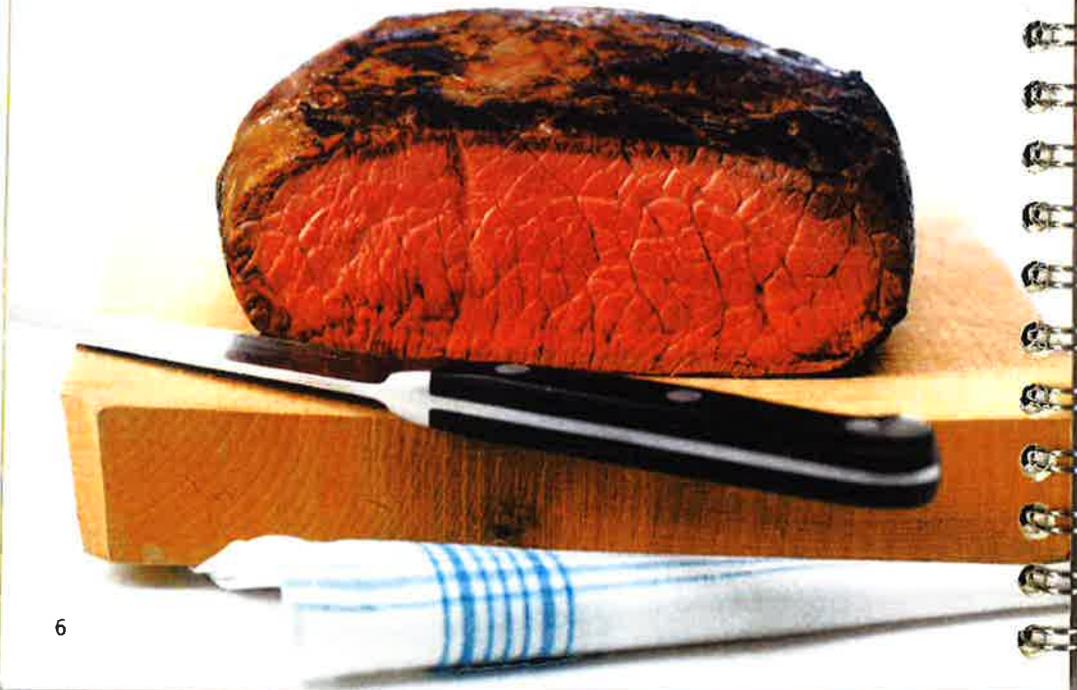
Fleisch würzen

Bratbutter zum Anbraten

in einer Bratpfanne heiss werden lassen,
Hitze reduzieren, Fleisch rundum ca. 10 Min.
anbraten, erst wenden, wenn sich eine
Kruste gebildet hat, auf die vorgewärmte
Platte legen. Fleischthermometer an der
dicksten Stelle einstecken

Niedergaren: ca. 2 Std. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.
(Kerntemperatur: ca. 55 Grad (à point). Warm halten: ca. 1 Std. bei 60 Grad)

Pro Person: 13 g Fett, 45 g Eiweiss, 00 g Kohlenhydrate, 1214 kJ (290 kcal)



Kartoffeln aus dem Ofen

Raffinierte Varianten bieten sich mit Kartoffeln, die im Ofen zubereitet werden. Ob ganz, halbiert, roh oder vorgekocht, mit Gewürzen oder frischen Kräutern garniert – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Geeignete Kartoffelsorten

Charlotte, Granola, Ostara, Sirtema, Frühkartoffeln siehe Seite 5



Ofenkartoffeln

Beilage für 4–6 Personen

1 kg möglichst gleich grosse Kartoffeln beim Waschen gründlich bürsten, längs halbieren

- Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben
- Schnittfläche mit 1–2 Esslöffel Olivenöl oder flüssiger Margarine oder Butter bepinseln und mit wenig Salz würzen
- Nach Belieben frischen Rosmarin, Kümmel, Sesam, Mohn, Leinsamen, Koriandersamen oder gepressten Knoblauch darübergeben
- Backen: je nach Grösse, ca. 30–50 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens
- Kleine Frühkartoffeln ganz lassen, ringsum mit Öl oder flüssiger Bratbutter bepinseln und mit Salz bestreuen
- Backzeit: 20–30 Min.



Rohe, halbierte Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Schnittfläche mit flüssiger Margarine oder Butter bepinseln, und beliebige Gewürze oder Kräuter darüberstreuen.



Ofenfrites

Geschälte Kartoffeln in ca. 1½ cm dicke Stengel schneiden (S. 148). Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Öl bepinseln. Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, dann salzen.



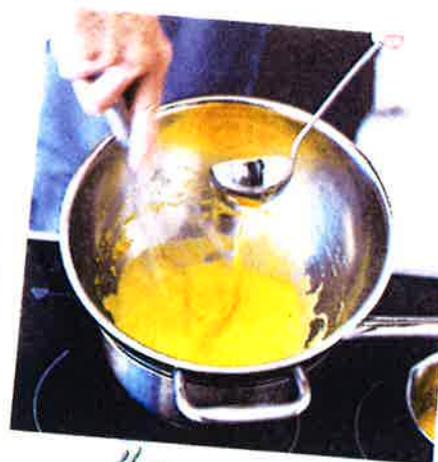
1. Reduktion erstellen



2. Butter schmelzen



3. Reduktion mit Eigelben aufschlagen



4. Flüssige Butter tröpfchenweise einrühren

Sauce hollandaise

FÜR ca. 2,5 dl
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

REDUKTION

- 1 dl Weisswein
- 4 EL Apfelessig
- 4 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 2 Estragonzweige
- Estragon*

SAUCE

- 200 g Butter
- 2 Eigelb
- Salz

REDUKTION Alle Zutaten auf ca. 3 Esslöffel einkochen. Durch ein feines Sieb passieren.

SAUCE Butter schmelzen und auf ca. 60 °C temperieren. Reduktion

zusammen mit den Eigelben in einer Metallschüssel aufschlagen. Über dem Wasserbad schaumig rühren, dabei darauf achten, dass die Masse nicht zu heiss wird und gerinnt. Die flüssige Butter unter kräftigem Rühren tröpfchenweise einrühren, sodass eine cremige, homogene Sauce entsteht, salzen.

TIPPS

- Beim Wasserbad darauf achten, dass die Metallschüssel nur mit dem Wasserdampf und nicht mit dem Wasser in Berührung kommt.
- Fertige Sauce hollandaise mit einigen Spritzern frischem Zitronensaft verfeinern.



Der Experten-Tipp von Stefan Wälty

Klassisch nach dem «Pauli-Lehrbuch der Küche» wird die Sauce hollandaise mit flüssiger Butter zubereitet. Statt erhitzter, flüssiger Butter können aber auch Butterflocken verwendet werden.

Rhabarber-Trifle

🕒 25 Min.

Für 4 Gläser von je ca. 2½ dl



RHABARBER TIEFKÜHLEN

Wenn Sie Rhabarber das ganze Jahr geniessen möchten, legen Sie sich am besten jetzt schon einen Vorrat an. Einfach Stängel schälen, in Stücke schneiden und in Tiefkühlbeutel verpackt gefrieren. So halten Sie ca. 12 Monate.

500 g	rotschaliger Rhabarber	Rhabarber schälen, in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden, mit Zucker und Wasser in einer Pfanne aufkochen, ca. 5 Min. knapp weich köcheln, auskühlen.
2 EL	Zucker	
1 EL	Wasser	
2 dl	Vollrahm	Rahm mit Quark und Holunderblütensirup steif schlagen.
150 g	Rahmquark	
½ dl	Holunderblütensirup	
70 g	Butterguetzli (z. B. Petit Beurre mit Schokolade)	Guetzli grob hacken, mit der Quarkcreme und dem Rhabarber in die Gläser schichten.

Portion (¼): 396 kcal, F 26 g, Kh 34 g, E 6 g

