Culiomania Menü 5. Mai 2024

Zu D'Eramo's in Bettlach

Fugolo Rosé mit

Oliven und Salzcrackern

***

Frischer Frühlingssalat mit grünen Spargeln und Knoblauchbrot

***

Selbstgemachte Gnocchi and Safran-Kräuterbutter

***

Feiner Seeteufel paniert mit getrockneten Steinpilzen

Dazu serviert Ratatouille und Langkornreis

***

Crèma Catalana mit frischen Erdbeeren und Rabarber

Weine und Spirituosen:

2023 Fugolo Rosé, Valpolicella

2014 Mamertino Riserva, Sizilien

2017 Crucimonaci, Sizilien

2014 Crucimonaci, Sizilien

En Guete!

POWERFOOD

Frühlingssalat mit Spargel

EATBETTER / BRIGITTE SPORRER

Dauer	25 Min.
Niveau	Einfach

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

500 g	grüner Spargel
	Salz
1 Prise	Zucker
1 Bd.	Radieschen
~~1~~	~~Kohlrabi -Knolle~~ Salat
250 g	Kirschtomaten
~~1~~	~~Ei~~
1 Bd.	gemischte Kräuter (z. B. Basilikum, Kerbel, Zitronenmelisse)
3 EL	Weißweinessig
1 TL	flüssiger Honig
1½ TL	Dijonsenf
4 EL	Rapsöl
	gemahlener, weißer Pfeffer
8 EL	Kürbiskerne

Außerdem

8 Scheiben	Vollkornbrot (oder Baguette)

1. SCHRITT

500 g grüner Spargel, Salz, 1 Prise Zucker

Die unteren Drittel der Spargelstangen schälen, Stangen waschen, in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker ca. 5 Minuten bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, auskühlen lassen.

OL. eventuell auch braten

2. SCHRITT

1 Bd. Radieschen, 1 Kohlrabi -Knolle, 250 g Kirschtomaten

Radieschen waschen, putzen, in schmale Scheiben schneiden oder hobeln. ~~Kohlrabi schälen, in schmale Stifte schneiden~~. Kirschtomaten waschen, halbieren.

3. SCHRITT

1 Ei, 1 Bd. gemischte Kräuter

~~Das Ei in kochendem Wasser ca. 9 Minuten hart kochen. Abschrecken, abkühlen lassen.~~ Kräuter abbrausen, trockenschütteln, fein hacken.

mit Knoblauch ein wenig einreiben und kurz im Ofen backen

4. SCHRITT

3 EL Weißweinessig, 1 TL flüssiger Honig, 1½ TL Dijonsenf, 4 EL Rapsöl, gemahlener, weißer Pfeffer

Für das Dressing Weißweinessig mit Honig und Senf verrühren. Rapsöl unterschlagen. Ei pellen, fein würfeln, zusammen mit gehackten Kräutern unterrühren. Mit Pfeffer und etwas Salz würzen

5. SCHRITT

8 EL Kürbiskerne, 8 Scheiben Vollkornbrot (oder Baguette)

Spargel, Kohlrabistifte, Radieschen und Kirschtomaten auf Tellern anrichten. Dressing darüber verteilen, Salat mit Kürbiskernen bestreuen. Vollkornbrotscheiben oder Baguette nach Belieben kurz anrösten und dazu reichen.

Migusto

Schnittlauch-Gnocchi in Safranbutter mit Rosmarin

Nährwerte pro Portion: Eiweiss 11 g, Fett 11 g, Kohlenhydrate 67 g, 430 kcal

Vegetarisch | Hauptgericht | Für Gäste

Aus Kartoffeln selbst gemachte Schnittlauch-Gnocchi, die in Safranbutter mit Rosmarin oder Salbei geschwenkt werden, schmecken noch besser als in Italien.

Zutaten

Hauptgericht
Für 4 Personen

800 g	mehligkochende Kartoffeln
	Mehl zum Bestäuben
1	Eigelb
1 TL	Salz
200 g	Mehl
2 Bund	Schnittlauch
4 EL	Butter
1 Briefchen	Safran à 0,125 g
½ Bund	Kräuter , z. B. Rosmarin oder Salbei
	Pfeffer

So gehts

Zubereitung:	ca. 35 Minuten
Kochen:	ca. 40 Minuten
Gesamt:	**1 Std. 30 Minuten**

Kartoffeln samt Schale mit Wasser bedeckt ca. 40 Minuten weich kochen. Abgiessen. Kartoffeln abkühlen lassen, bis sie noch gut handwarm sind. Kartoffeln schälen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Kartoffeln durchs Passe-vite direkt auf die Arbeitsfläche treiben. Eigelb draufgeben. Salz darüberstreuen. Mehl portionenweise unter die Kartoffeln kneten. Die Kartoffelmasse sollte feucht, aber keinesfalls klebrig sein. Wenn nötig, etwas mehr Mehl dazugeben. Schnittlauch fein schneiden und in den Kartoffelteig einarbeiten.

Kartoffelmasse portionenweise auf wenig Mehl zu daumendicken Rollen formen. Daraus ca. 1,5 cm lange Gnocchi schneiden. Bis zur Weiterverarbeitung auf eine bemehlte Unterlage geben.

Butter mit Safran in einer weiten beschichteten Bratpfanne schmelzen. Kräuter dazugeben und knusprig braten. Kräuter herausnehmen und beiseitestellen. Gnocchi in leicht kochendem Salzwasser portionenweise ca. 1 Minute garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben. Butter nochmals aufschäumen, Gnocchi dazugeben und darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit beiseitegestellten Kräutern anrichten. Nach Belieben mit Parmesan servieren.

Seeteufel-Filet Rustico

swissmilk

Zutaten

8 Portionen

2 Seeteufelfilet à 500 g
Salz, wenig Zitronensaft
4 Eier, verquirlt
Salz, Pfeffer
100 g Bratbutter

Panade:
50 g getrocknete Steinpilze
20 EL helles Paniermehl

Zubereitung

Zubereiten: 20min
Auf dem Tisch in: 20min

1. Für die Panade die Steinpilze zerkleinern, im Mörser fein zerreiben und mit dem Paniermehl mischen.
2. Das Fischfilet würzen, durch die gewürzten Eier ziehen und in der Panade wenden.
3. In der erhitzten Bratbutter bei mittlerer Hitze rundum goldbraun braten (ca. 6–8 Minuten).
4. Herausnehmen und in Scheiben geschnitten servieren.

Dazu passen eine hausgemachte Mayonnaise und Salzkartoffeln oder ein bunter Salat.

---

1 Portion enthält: Energie: 1382kJ / 330kcal, Fett: 17g, Kohlenhydrate: 19g, Eiweiss: 26g

Ratatouille

swissmilk

Zutaten

6 Portionen

3 EL Bratbutter
1½ Zwiebel, gehackt
1½ Knoblauchzehe, gehackt
4½ Peperoni, in Würfeln
1½ Aubergine, in Würfeln
1½ Zucchetti, in Würfeln
3 Tomaten, in Würfeln
1½ EL Tomatenpüree
Salz
Pfeffer
1½ EL Rosmarin, gehackt

Zubereitung

Zubereiten: 25min
Auf dem Tisch in: 25min

1. Zwiebel in Butter dünsten. Knoblauch, Peperoni, Aubergine und Zucchetti beifügen und mitdünsten.
2. Tomaten und Tomatenpüree beifügen und 5 Minuten unter starkem Rühren dünsten.
3. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken.

Rahmig, rahmiger, Nidlechueche! 9 Rahmfladen-Facts zum Staunen & Geniessen

---

1 Portion enthält: Energie: 435kJ / 104kcal, Fett: 6g, Kohlenhydrate: 9g, Eiweiss: 4g

Crema Catalana mit Rhabarber

25 Min. + 4 Std. kühl stellen · vegetarisch · glutenfrei

Für 4 Förmchen von je ca. 2 dl

250 g Rhabarber **4 EL Zucker** **1 EL Wasser** **1 EL Zitronensaft** **50 g tiefgekühlte Himbeeren,** *angetaut*	Rhabarber evtl. schälen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden, in eine Pfanne geben. Zucker, Wasser und Zitronensaft daruntermischen, zugedeckt ca. 5 Min. weich kochen. Himbeeren daruntermischen, in die Förmchen verteilen, auskühlen.
3 dl Milch **1 dl Vollrahm** **3 EL Zucker** **2 EL Maizena** **3 frische Eigelbe**	Milch, Rahm, Zucker, Maizena und Eigelbe in einer Pfanne mit dem Schwingbesen gut verrühren. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Creme durch ein Sieb in einen Messbecher streichen, in die Förmchen giessen, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. fest werden lassen.
2 EL grobkörniger Rohzucker	Zucker kurz vor dem Servieren gleichmässig auf der Creme verteilen, mit der Flamme des Bunsenbrenners caramelisieren.

Portion (¼): 317 kcal, F 16 g, Kh 38 g, E 6 g

Rezept speichern