

Dank Die Weintipps sind von Paolo Mira vom Weinhaus amiata, St. Gallen (amiata.ch).

Inhalt

13 Vorwort

Frühling

- 16 Karottencremesuppe
- Tagliatelle mit Barba di Frate und Bärlauchpesto
- Panna cotta mit Rhabarberkompott
- 22 Zweierlei Spargel auf Frühlingssalat
- Lammkoteletts mit Nuss-Sbrinz-Kruste
- Rhabarber-Erdbeer-Trifle
- 28 Spargelsalat mit Sesam-Vinaigrette
- Bärlauch-Kartoffelpüree mit Pilzragout
- Rhabarberköpfchen mit Vanillesauce
- 34 Bärlauchcremesuppe mit verlorenem Ei
- Gnocchi mit Fenchelbröseln und Zitronen
- Rotes Apfelkompott mit Schlagrahm
- 40 Blattsalat mit Pinienkernen
- Tofu-Kokos-Bällchen mit Tomatensauce
- Mangomousse
- 46 Grünspargel mit Erdbeer-Nuss-Dressing
- Geschnetzeltes Kalbfleisch mit Rösti
- Erdbeeren mit Orangenquark
- 52 Linsenschaumsuppe mit Sprossen
- Gebratener Wels auf Wirz
- Geeistes Rhabarber-Apfel-Süppchen
- 58 Spargelcremesuppe
- Poulet mit Ofengemüse
- Frischkäsekuchen mit Zitronenmelisse
- 64 Ziegenfrischkäse auf Avocado-Spargel
- Tofu-Gemüse-Hackbraten
- Schnelles Erdbeereis auf Beeren

Sommer

- 72 Tramezzini
- Gemüsecurry mit Bohnen und Kürbis
- Aprikosen mit Nuss-Grieß-Kruste
- 78 Schnittsalat mit Karotten und Quinoa
- Schnelle Pasta mit Salbei
- Panna cotta mit Fruchtsauce
- 84 Kresseallerlei auf Gurkensüppchen
- Griechische Fleischbällchen
- Beerenraum
- 90 Kräuter im Ausbackteig
- Tofu-Pilz-Stroganoff
- Aprikoseneistorte
- 96 Zucchini carpaccio
- Forellenfilets mit Basilikumbutter
- Quarkmousse mit Beeren-Allerlei
- 102 Blattsalat mit Melone und Blüten
- Jambalaya
- Zitronengranité mit Minze
- 108 Thymiantomatensalat auf getoastetem Brot
- Wildreissalat mit Pouletwürfeln
- Ricottatorte
- 114 Karotten-Zitronen-Cremesuppe
- Geschmortes Kaninchenfleisch
- Tartelettes mit Lemon Curd
- 120 Tomatensuppe
- Spaghetti mit Fisch und Sommergemüse
- Minzeparfait im Filoeteigkörbchen

© 2016 Fona Verlag AG, 5600 Lenzburg

www.fona.ch

Lektorat Léonie Schmid

Food- und Schmuckbilder Quellenangabe Seite 285

Rezepte Quellenangabe Seite 285

Gestaltung und Konzept FonaGrafik, Melanie Graser

Druck Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-591-6

- 126** Maissuppe
Spinatknöpfli
Himbeerköpfchen
- 132** Grüne Erbsensuppe mit Minze
Seezunge auf Gemüsereis
Beerenparfait
- 138** Schnittsalat mit Karotten
Spaghetti mit Venusmuscheln
Rotweinfeigen mit Zabaione
- 144** Bunter Blattsalat mit Sbrinzstangen
Lammsspieß mit Zitronenrisotto
Rotweinkirschen mit Rötelglace

Herbst

- 152** Karotten-Orangen-Cremesuppe
Überbackener Zander
Schmorapfel
- 158** Focaccia mit dreierlei Pasten
Reis-Linsen-Suppe
Mandelflan mit Traubenkompott
- 164** Grissini mit Schabzigerdip
Kastanien-Kürbis-Eintopf mit Rindfleisch
Gebrannte Creme
- 170** Mango-Karotten-Salat
Exotisches Thai-Curry
Heiße Ananas mit Minze

- 176** Apfel-Wurzelgemüse-Salat
Hackfleisch-Kastanien-Burger
Nussparfait mit Rotweinzwetschgen
- 182** Lauch mit Kräutersauce
Käsequiche
Geschmorte Feigen mit Pinienkernen
- 188** Pflücksalat mit Äpfeln und Kastanien
Lammkoteletts mit Kürbis
Dörräpfelterrine mit Holunderkompott
- 194** Karotten-Quitten-Söppchen mit Ingwer
Nudeln mit Nuss-Mascarpone-Sauce
Bunter Pflaumensalat
- 200** Lauchsallat mit Brüsseler Endivie
Kürbisreis
Kastanien-Schokoladen-Eis

Winter

- 208** Süßkartoffelsuppe
Lammkoteletts auf Currysaison
Zitronen-Quarkcreme mit Kokosflocken
- 214** Wintersalat mit Austernpilzen
Suppeneintopf mit Kabis, Reis und Sauerkraut
Bratapfel mit Vanillesauce
- 220** Bunter Randensalat
Pouletbrüstchen mit Oliven und Pinienkernen
Mango-Tarte-Tatin mit Pistazien
- 226** Kürbiscremesuppe
Tagliatelle mit Cicorino rosso
Orangensalat mit Datteln und Minze

- 232** Süß-scharfe Apfelsenf-Suppe
Hackbraten vom Huhn mit Nudeln
Dattelsenf-Tartelettes auf Dörrfrüchtekompott
- 238** Orangen-Fenchel-Salat
Gewürzlammm mit Datteln
Honigflan mit Fruchtsauce
- 244** Karottensuppe
Osso buco milanese mit Kartoffelpüree
Birne mit Kastanienmousse
- 250** Mango-Karotten-Salat
Reisnudeln mit Tofu, Sprossen und Erdnüssen
Mangoschale
- 256** Randensuppe mit Meerrettich und
Zwiebelsprossen
Roter Reis mit Pilzen und Lauch
Zitronencreme
- 262** Rotkabissalat mit Früchten und Baumnüssen
Spaghetti mit Kürbis-Tomaten-Sugo
Birnengratin mit Haselnussstreusel
- 268** Mais-Kürbis-Suppe
Apfelmüsli mit Marktpilzen
Apfelsaft-Halbgefrorenes mit Granatapfelsauce
- 274** Kürbischips
Hecht mit Apfel-Gersten-Allerlei
Zwetschgenparfait mit Dörrbirnen

- 
- Vorspeise
-
- 
- Hauptgericht
-
- 
- Dessert

Das Zubereiten eines Menüs ist in 2 bis 3 Schritte gegliedert: «Vortag» und am eigentlichen Koch-/Esstag in «Vorbereiten» und «Zubereiten/Servieren». Die Arbeitsschritte sind von oben nach unten auszuführen.

Wo nicht anders erwähnt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

Abkürzungen

- EL = Esslöffel
TL = Teelöffel
Msp = Messerspitze
dl = Deziliter
ml = Milliliter
kg = Kilogramm
g = Gramm



Zitronengranité mit Minze

100 g Zucker
3 3/4 dl/375 ml Wasser
4 Bio-Zitronen, ausgehöhlte Zitronen und 1 1/4 dl/125 ml Saft
einige Minze- oder Zitronenverveineblättchen, fein geschnitten

- 1 Den Zitronen einen Deckel abschneiden und auf der anderen Seite flach schneiden, damit die Frucht gut steht. Früchte vorsichtig auspressen und restliche faserige Teile mit einem kleinen Löffel entfernen. Fruchtschalen etwa 15 Minuten vor dem Servieren in den Tiefkühler stellen.
- 2 Zucker und Wasser zu Sirup einkochen, Abkühlen lassen.
- 3 Zuckersirup, passierten Zitronensaft und fein geschnittene Minze verrühren, im Kühlschrankvorkühlen.
- 4 Sorbetmasse in die Eismaschine gießen und gefrieren lassen. Oder die Flüssigkeit in eine Tiefkühldose füllen und im Tiefkühler fest werden lassen, mit einer Gabel häufig rühren, damit sich nicht zu große Eiskristalle bilden können.
- 5 Das Sorbet aus der Maschine direkt in die Fruchtschalen füllen. Jenes aus dem Tiefkühler zuerst im Cutter/Mixer oder von Hand grob hacken und in die Zitronenschalen füllen.

» Abbildung



Menü 13 – Fleisch



Bunter Blattsalat mit Sbrinzstangen



Lammspieß mit Zitronenrisotto



Rotweinkirschen mit Röteliglace

Am Vortag

Sbrinzstangen herstellen,
1 Stunde

Rotweinkirschen zubereiten,
30 Minuten

Röteliglace zubereiten, Tiefkühlen,
2 Stunden 40 Minuten

Brennesselspitzen pflücken,

Vorbereiten

Salat vorbereiten,
10 Minuten

Vinaigrette vorbereiten,
5 Minuten

Fleisch marinieren,
30 Minuten

Spießchen herstellen,
20 Minuten

Zugedeckt stehen lassen,

Zubereiten/Servieren

Risotto zubereiten, ohne
Mascarpone,
30–35 Minuten

Salat zubereiten,
5 Minuten

Fleischspießchen braten,
Risotto erwärmen und fertig-
stellen,
15 Minuten

Röteliglace 10–15 Minuten
in den Kühlschrank stellen.
Mit Rotweinkirschen anrichten,
5 Minuten

Weintipp

Feiner, im Barrique gereifter
Rioja (Crianza oder Reserva).





Lammkoteletts auf Curryspresso

12-16 Lammkoteletts

Marinade

- 2 EL Olivenöl
- ½ dl/50 ml Sherry
- 3 EL Sojasauce
- 4 EL Orangenkonfitüre
- 1 Msp Ingwerpulver oder 2 cm frisch geriebener Ingwer
- 2-3 Knoblauchzehen
- Satz
- 2 reife Mangos
- 50 g Butter
- 50 g Vollrohrzucker
- 1 TL mittelscharfer Curry

1 Für die Marinade alle Zutaten verrühren, mit Salz abschmecken, Lammkoteletts mit Marinade einpinseln. Bei Zimmertemperatur einige Stunden zugedeckt marinieren.

2 Backofen auf 180 °C vorheizen.

3 Mangos schälen, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden, in eine mit Butter eingefettete Form legen. Mit Butterflocken belegen, Zucker und Curry darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 30 Minuten backen.

4 Lammkoteletts etwas abtropfen lassen, in einer Grillpfanne oder auf dem Grill oder in einer Bratpfanne auf jeder Seite 4 Minuten braten.

5 Lammkoteletts auf den gebackenen Mangos anrichten.

Beilage Trockenreis (Rezept Seite 280).

» Abbildung

