

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

© 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

# 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  
Beerentraum
- 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 Thymiantomaten 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 Filoteigkörbchen

126 Maissuppe  
Spinatknöpfli  
Himbeerköpfchen

132 Grüne Erbsensuppe mit Minze  
Seezunge auf Gemüsereis  
Beerenparfait

138 Schnittsalat mit Karotten  
Spaghetti mit Venusmuscheln  
Rotweinfleigen mit Zabaione

144 Bunter Blattsalat mit Sbrinzstangen  
Lammspieß mit Zitronenrisotto  
Rotweinkirschen mit Röteliglace

### 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 Rotweinzwetschen

182 Lauch mit Kräutersauce  
Käsequiche  
Geschmorte Feigen mit Pinienkernen

188 Pflücksalat mit Äpfeln und Kastanien  
Lammkoteletts mit Kürbis  
Dörräpfelterrinen mit Holunderkompott

194 Karotten-Quitten-Süppchen mit Ingwer  
Nudeln mit Nuss-Mascarpone-Sauce  
Bunter Pflaumensalat

200 Lauchsalat mit Brüsseler Endivie  
Kürbisreis  
Kastanien-Schokoladen-Eis

### Winter

208 Süßkartoffelsuppe  
Lammkoteletts auf Currymango  
Zitronen-Quarkcreme mit Kokosflocken

214 Wintersalat mit Austernpilzen  
Suppeneintopf mit Kabis, Reis und Sauerkraut  
Bratpfel mit Vanillesauce

220 Bunter Randensalat  
Pouletbröstchen 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  
Gewürzlamm 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 Rotkabisalat mit Früchten und Baumnüssen  
Spaghetti mit Kürbis-Tomaten-Sugo  
Bimengratin mit Haselnussstreusel

268 Mais-Kürbis-Suppe  
Apfelrösti mit Marktpilzen  
Apfelsaft-Halbgefrorenes mit Granatapfelsauce

274 Kürbischips  
Hecht mit Apfel-Gersten-Allerlei  
Zwetschenparfait 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 ¾ dl/375 ml Wasser  
4 Bio-Zitronen, ausgehöhlte  
Zitronen und 1 ¼ dl/125 ml Saft  
einige Minze- oder Zitronenverveine-  
blättchen, 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 Kühlschrank vorkühlen.
- 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



Brennnesselspitzen 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 fertigstellen,

⌚ 15 Minuten

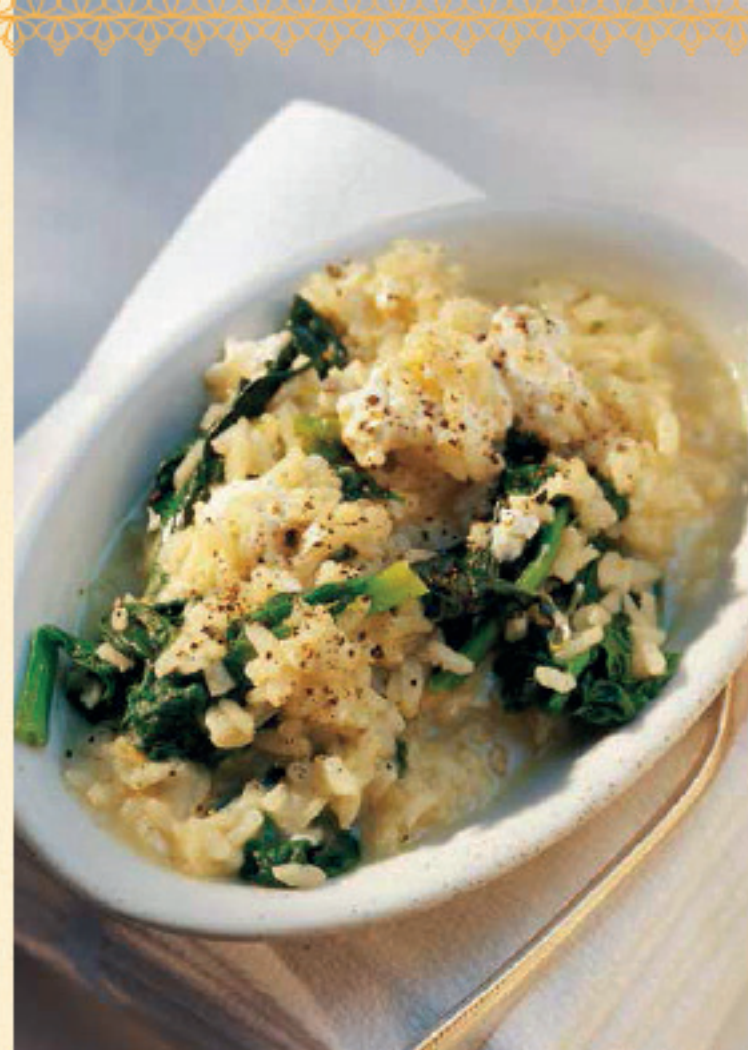


Röteliglace 10–15 Minuten in den Kühlschrank stellen, Mit Rotweinkirschen anrichten,

⌚ 5 Minuten

### Weintipp 🍷

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





## Lammkoteletts auf Currymango

12–16 Lammkoteletts

### Marinade

- 2 EL Olivenöl
- ¼ dl/50 ml Sherry
- 3 EL Sojasauce
- 4 EL Orangenkonfitüre
- 1 Msp Ingwerpulver oder  
2 cm frisch geriebener Ingwer
- 2–3 Knoblauchzehen
- Salz
  
- 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

