



Ein kleiner Farbflash

Blattsalat mit Beeren, Avocado, Büffelmozzarella und Honig	Seite 1
Kalbsschnitzel mit grünen Spargeln und Passionsfrucht-Orangen-Butter	Seite 2
Kartoffelschnitze	Seite 3
Erdbeerspieße mit Pistazien-Basilikum-Creme	Seite 4

Blattsalat mit Beeren, Avocado, Büffelmozzarella und Honig

Rezept für 4 Personen:

Rezept www.kochbar.de

Zutaten

Salat:

4 Hände voll gemischter Blattsalat
125 Gramm Himbeeren
125 Gramm Heidelbeeren
2 Avocado
2 Büffelmozzarella
30 Gramm Pinienkerne
2 EL Honig flüssig
ein paar Springkraut-Blüte (optional)
Salz und Pfeffer

Dressing:

40 Gramm Himbeeren
40 Gramm Heidelbeeren
4 TL Honig flüssig
2 TL körniger Senf
3 EL Himbeeressig
8 EL Olivenöl extra vergine
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Dressing:

1 Himbeeren, Heidelbeeren und Essig mit dem Stabmixer pürieren, dann die übrigen Zutaten dazugeben und zu einem Dressing verrühren.

Salat:

2 Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen und würfelig schneiden.

3 Salat waschen, trockenschleudern und zusammen mit Avocado und Beeren (ein paar davon zum Garnieren beiseitelegen) in eine Schüssel geben. Das Dressing darüber träufeln, alles gut verrühren und dann auf den Tellern anrichten.

4 Die Lake vom Büffelmozzarella abgießen, den Mozzarella in der Mitte quer in 2 Hälften teilen, je eine Hälfte in die Mitte der Teller setzen und ganz wenig salzen und pfeffern.

5 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, auf der Oberfläche des Büffelmozzarella verteilen und etwas flüssigen Honig darüber träufeln.

6 Abschliessend den Salat mit den restlichen Beeren garnieren



Kalbschnitzel mit grünen Spargeln und Passionsfrucht-Orangen-Butter

Rezept für 4 Stück:
Rezept www.wildeisen.ch

Zutaten

1 kg Spargel grün	8 Kalbsschnitzel je knapp 1 cm dick geschnitten, zum Beispiel aus dem falschen Filet oder der runden Nuss
1 Orange	0.5 dl Noilly Prat oder halb Weisswein/ halb Sherry
4 Passionsfrüchte	1 dl Kalbsfond oder leichte Gemüsebouillon
1 Schalotte	60 g Butter
1 Knoblauchzehe	etwas Piment d'Espelette, Chiliflocken oder Cayennepfeffer
5 Zweige Thymian	
3 Esslöffel Olivenöl	
Salz	
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	
1 Esslöffel Bratbutter	

Zubereitung

1 Die Enden der Spargeln um $\frac{1}{3}$ kürzen. Die Spitzen der Stangen etwa 4 cm lang schräg abschneiden. Den Rest der Spargelstangen der Länge nach halbieren und ebenfalls schräg in 4 cm lange Stücke schneiden.

2 Die Schale von $\frac{1}{2}$ Orange dünn abreiben. Den Saft der ganzen Orange auspressen. Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mitsamt den Kernen auslösen. Alles mischen.

3 Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.

4 In einer beschichteten Bratpfanne oder in einem Wok das Olivenöl erhitzen. Die Spargeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Dann die Schalotte und den Knoblauch beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5-6 Minuten fertig braten.

5 Gleichzeitig die Kalbschnitzel zubereiten: In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Schnitzel hineinlegen, auf der Oberseite mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Hitze um $\frac{1}{3}$ reduzieren und das Fleisch auf der ersten Seite 2 Minuten, auf der zweiten Seite nur noch knapp 1 Minute braten. Auf einen vorgewärmten Teller geben und mit Alufolie gut decken.

6 Den Bratensatz mit dem Noilly Prat oder der Weisswein-Sherry-Mischung auflösen und fast vollständig einkochen lassen. Dann den Kalbsfond oder die Bouillon, die Orangen-Passionsfrucht-Mischung sowie den Thymian beifügen und alles auf grossem Feuer auf etwa $1\frac{1}{2}$ dl einkochen lassen. Am Schluss die Butter in Stücken beifügen und in die Sauce einziehen lassen. Mit Salz und etwas Piment d'Espelette, Chiliflocken oder Cayennepfeffer abschmecken.

7 Die Spargeln auf einer vorgewärmten Platte anrichten und die Kalbsschnitzel darauf geben. Alles mit der Passionsfrucht- Orangen-Butter beträufeln und sofort servieren.

Kartoffelschnitze

Rezept für 4 Personen:

Rezept: guteküche.ch

Zutaten

30 g	Butter für die Form
1 kg	Kartoffeln
2 Kn	Knoblauch
1 EL	Majoran
0.5 Bund	Peterli, gehackt
1 Prise	Pfeffer
2 zw	Rosmarin, gehackt
1 Prise	Salz
2 zw	Thymian
250 g	Tomaten, Cherrytomaten

Zubereitung

1 Kartoffeln gut waschen und in Salzwasser weichkochen. Gewaschene Tomaten halbieren.

2 Kartoffeln halbieren oder vierteln.

3 Kartoffeln in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Tomaten und Knoblauchknollen dazugeben. Mit Gewürze und Kräuter bestreuen und vermischen.

4 Kartoffelschnitze im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen.



Erdbeerspiess mit Pistazien-Basilikum-Creme

Rezept für 4 Personen:

Rezept: www.wildeisen.ch

Zutaten

20 Erdbeeren (16–20 Stück)
1 Teelöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Honig
2 Umdrehungen schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
50 g Pistazien
50 g Mandeln gemahlen und geschält
0.5 Bund Basilikum
3 Esslöffel Zucker
180 g Vanillejoghurt
1.5 dl Rahm

Zubereitung

1 Von den Erdbeeren den Stielansatz entfernen und die Erdbeeren in eine grosse Schüssel geben. Den Zitronensaft, den Honig und den Pfeffer beifügen und alle gut mischen. Die Erdbeeren mindestens 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

2 Die Pistazien und die Mandeln im Cutter möglichst fein mahlen. Die Basilikumblätter abzupfen und zusammen mit dem Zucker und dem Joghurt zu den Nüssen gebe. Alles nochmals mixen, bis eine schöne grüne Masse entstanden ist. In eine Schüssel geben.

3 Den Rahm steif schlagen und unter die Pistazien-Basilikum-Creme heben. Die Creme zugedeckt bis zum Servieren kaltstellen.

4 Jeweils 4–5 Erdbeeren auf einen Spiess stecken.

5 Die Creme in Schalen oder Gläsern anrichten und mit den Spiessen servieren.

Neben Erdbeeren passen auch Spiesse mit gewürfelten Nektarinen oder Pfirsichen zur Pistazien-Basilikum-Creme. Den Pfeffer lässt man in diesem Fall weg und gibt stattdessen etwas Vanillepaste oder -pulver in die Marinade

