

# Menü vom 22. Juni 2015

\* \* \* \* \*

**Salbei-Gnocchi  
mit grünem Spargel**

\*\*\*\*\*

**Hohrückenbraten  
mit Pilzen, Cherrytomaten  
und frischer Polenta**

\*\*\*\*\*

**Vanille-Soufflé  
mit frischen Erdbeeren**

# SALBEI-GNOCCHI MIT GRÜNEM SPARGEL

## ZUTATEN

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Ruhezeit: ca. 30 bis 60 Minuten

Für 4 Personen

400 Gramm Kartoffeln, mehlig kochend  
50 g Mais-Griess  
1 Eigelb  
1 TL Salz  
weisser Pfeffer  
Muskatnuss, gerieben  
Mehl (zum Ergänzen)  
500 Gramm grüner Spargel  
1 Zitrone  
40 Gramm Parmesan, ganz  
1 Stängel Salbeiblätter, frisch  
Bratbutter



## ZUBEREITUNG

1. Die Spargeln im Salzwasser ca. 20 Minuten kochen lassen. Danach bei den Spargeln die hinteren Drittel wegschneiden. Die restlichen Spargelteile halbieren (Kopf- und Mittelteil). Danach die Spargelteile kurz in Bratbutter andünsten und nachher beiseitelegen.
2. Die gekochten Kartoffeln schälen, in kleinere Stücke schneiden und durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer zu einer feinen Masse drücken. Die Hälfte der fein zerschnittenen Salbeiblätter dazu geben und gut durchmischen.
3. Die Masse auf einer Arbeitsfläche verteilen und mit Mehl, Griess, Eidotter, Salz, etwas Muskatnuss und Pfeffer zu einem weichen, aber formbaren Teig verkneten. Ca. 30 bis 60 Minuten kühl ruhen lassen (je nach verfügbarer Zeit).
4. In einem großen Topf ausreichend viel Salzwasser aufkochen lassen und zuerst ein "Probegnocchi" kochen. Sollte der Teig zu weich sein, noch etwas Mehl oder Griess einarbeiten. Dann eine daumendicke Teigrolle formen.
5. Davon etwa 3 cm lange Stücke abschneiden, rundlich formen und mit einer Gabel jeweils längs eindrücken
6. In das kochende Wasser einlegen, aufsteigen und noch 2 – 3 Minuten ziehen lassen
7. Vorsichtig herausheben und abtropfen lassen.
8. Die fertigen Gnocchi mit dem Zitronensaft beträufeln und danach ganz kurz in der Bratpfanne mit etwas Bratbutter wenden.
9. Die geschnittenen Spargelspitzen mit den Gnocchi anrichten und mit Parmesanspänen und einigen Salbeiblättern dekorieren.

# HOHRÜCKENBRATEN (niedergegart) MIT PILZEN, CHERRYTOMATEN UND FRISCHER POLENTA

## ZUTATEN

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Garzeit: 2 Stunden

Für 4 Personen

### Braten

750 Gramm Hohrücken, gut gelagert

Bratbutter

1 EL Senf

Pfeffer aus der Mühle

Salz

### Sauce

4 dl Kalbsfond (oder Fleischbouillon)

1,5 dl Vermouth/Martini, trocken (grün)

3 EL Tomatenpüree

2 dl Vollrahm

### Beilage

100 Gramm Steinpilze, gerüstet und in Scheiben geschnitten

100 Gramm weisse Champignons, gerüstet und in Scheiben geschnitten

4 Tranchen magerer Frühstücksspeck, in Streifen geschnitten

1 Zwiebel, in Ringe geschnitten

8 – 12 Cherrytomaten, halbiert

1 Stängel Rosmarin, fein gehackt

1 Stängel Thymian, fein gehackt



## ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 150°C vorheizen. Ein genügend grosse Gratinform ebenfalls mitwärmen. Diese vorgängig mit etwas Butter am Boden austreichen
2. Für den Braten Hohrücken würzen. In Bratbutter ringsum 5 Minuten anbraten, in die vorgewärmte Gratinform legen. Mit Senf ringsum einpinseln.
3. Im auf 150 °C vorgeheizten Ofen ca. 1½ bis 1¾ Stunden garen. Die Kerntemperatur soll 62-65 °C betragen. Vier Teller und eine Saucière in den letzten 20 Minuten im Ofen ebenfalls mitwärmen. (Der Braten kann anschliessend bei 60 °C bis zu 1 Stunde warm gehalten werden.)
4. Für die Sauce überschüssiges Bratfett mit Haushaltspapier aus der Bratpfanne auftupfen. Tomatenpüree zum Bratsatz geben, andämpfen. Mit Wermut und Fond (oder Bouillon) ablöschen, auf 2 dl einköcheln. Rahm beifügen, nochmals leicht einköcheln, abschmecken.
5. Für die Beilage Speck leicht anbraten, herausnehmen, beiseite stellen. Pilze in Portionen in wenig Bratbutter anbraten/andünsten, herausnehmen. Zwiebelringe leicht andämpfen. Kräuter, Pilze und Speck zugeben, erhitzen, abschmecken.
6. Sauce nochmals erhitzen. Den Braten tranchieren (je zwei Tranchen pro Person). Je etwas Sauce auf die vorgewärmten Teller verteilen. Fleisch darauf anrichten, Gemüse und Speck dazulegen. Etwas Sauce ebenfalls über das Fleisch geben. Teller mit den halbierten Cherry-Tomaten garnieren und ebenfalls die geformte Polenta auf dem Teller anrichten.

## ZUTATEN

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 50 bis 60 Minuten

Für 4 Personen

### Polenta

200 Gramm grobkörniger Maisgriess (Bramata)

2 Esslöffel Bratbutter

50 Gramm Butter

50 Gramm Parmesan, gerieben

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Zwiebel (klein), fein gehackt

2 Stängel Petersilie, fein gehackt

1,5 Liter Salzwasser

Salz

Pfeffer



## ZUBEREITUNG

1. Zwei EL Bratbutter in der Pfanne warm werden lassen. Den geschnittenen Knoblauch und die geschnittene Zwiebel kurz andünsten. Danach das Maisgriess begeben und kurz mitdünsten lassen. Mit etwas Pfeffer nachwürzen.
2. Danach das Salzwasser nach und nach unter stetem Rühren dazugiessen und einkochen lassen.
3. Hitze reduzieren und auf kleiner Flamme wahren 50 bis 60 Minuten zu einem dicken Brei einkochen lassen.
4. Am Schluss die fein gehackte Petersilie und den Parmesankäse sowie nochmals 50 Gramm Butter darunter ziehen und während ca. fünf Minuten nochmals auf kleiner Flamme ziehen lassen.
5. Die fertige Polenta in eine Trichterform oder eine andere kleiner Form geben und dann auf den Teller stürzen. Danach mit etwas frischer Petersiele garnieren.

# VANILLE-SOUFFLÉ MIT FRISCHEN ERDBEEREN

## ZUTATEN

Marinieren: ca. 40 Minuten

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Backen: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

4 ofenfeste Tassen von je ca. 1.5 bis 2 dl Inhalt  
350 Gramm Erdbeeren, gerüstet und in Stücke geschnitten  
1 Limette  
1,5 dl Weisswein  
1 EL Puderzucker  
50 Gramm Kristallzucker  
40 Gramm Kochbutter  
1 Stengel frischer Pfefferminz  
etwas Schlagrahm

Zutaten für das Soufflé:

2 dl Milch  
1 Vanillestängel  
50 Gramm Kochbutter  
40 Gramm Mehl  
20 Gramm Maizena  
60 Gramm Kristallzucker  
½ Päckchen Vanillezucker  
1 Ei  
3 Eigelb, getrennt  
3 Eiweiss, getrennt  
Salz



## ZUBEREITUNG

1. Die in Stücke geschnittenen Erdbeeren mit dem Limettensaft und dem Weisswein mischen und etwas abgeriebene Limettenschale beifügen. Zugedeckt ca. 40 Minuten marinieren lassen.
2. Vanillestängel ausschaben und das Mark mit der Milch und den Vanillestängel aufkochen. Pfanne vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach Vanillestängel entfernen
3. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Mehl und Maizena mischen, beifügen und kurz andünsten. Vanilmilch unter Rühren dazugeben, erhitzen und glattrühren. Danach den Zucker und den Vanillezucker darunter rühren. Ein ganzes Ei und die drei Eigelb dazu mischen.
4. Die drei Eiweiss steif schlagen und sorgfältig in die ganze Masse darunterziehen.
5. Die Tassen mit Butter einstreichen. Danach die Tassen mit der Masse füllen.
6. Die Tassen im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 25 bis 30 Minuten backen.
7. Zwischenzeitlich die marinierten Erdbeeren auf einem erhöhten Teller anrichten, dabei genügend Platz für die Souffléformen lassen. Mit Puderzucker, einigen Limettenstreifen und einigen frischen Pfefferminzblättern dekorieren. Wenn gewünscht, noch etwas Schlagrahm auf die Erdbeeren geben.