



Menü vom 24. Juni 2008

Rindstatar

Frühlingsgemüse - Lasagne

Erdbeerfrappé mit Ingwer

Angaben für 3 Personen
Dessert für 4 Personen

Kochgruppe:

Augsburger Beat
Hilfiker Urs
Walti Christian

Rindstatar

180 g Rindshuftfleisch

½ EL Zwiebeln, fein gehackt

1 EL Cornichons, in feine Würfel geschnitten

1 EL Kapern, fein gehackt

½ EL Sardellenfilets, eingelegt, fein gehackt

1 EL Petersilie, fein gehackt

½ EL Oliven, grün, entsteint, in feine Würfel geschnitten

½ TL Senf

75 g Ketchup

1 EL Sonnenblumenöl

2 EL Cognac

½ TL Sambal Oelek

Salz, schwarzer Mühlenpfeffer, scharfes Paprikapulver

- Das Rindfleisch zuerst in feine Würfel schneiden, danach fein hacken. Zur Seite stellen.
- Alle anderen Zutaten bis und mit Sambal Oelek gut miteinander verrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Das fein gehackte Tatarfleisch mit der Sauce vermengen.
- Nach Belieben nochmals abschmecken und anrichten.

Frühlingsgemüse - Lasagne

6 Lasagneblätter (Sorte, die nicht vorgekocht werden muss)

250 g Zucchini

½ Bund Frühlingszwiebeln

2-3 EL Olivenöl

½ Bund Basilikum

150 g ausgelöste frische oder tiefgekühlte Erbsen

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

250 g Ricotta

2 EL Milch

30 g geriebener Parmesan

Zum Fertigstellen:

125 g Crème fraîche

1 dl Milch

Salz, Pfeffer

100 g gehackte Pelatitomaten aus der Dose

20 g geriebener Parmesan

- Die Lasagneblätter in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedeckt einweichen, bis die Füllung zubereitet ist.
- Die Stielansätze der Zucchini entfernen und die Früchte ungeschält in Scheiben schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün hacken.

- In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Dann die Zucchini beifügen und unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten dünsten; sie dürfen dabei leicht Farbe annehmen.
- Inzwischen das Basilikum fein hacken. Zusammen mit den Erbsen zu den Zucchini geben, mit Salz sowie Pfeffer würzen und alles weitere 3-4 Minuten dünsten. Von der Herdplatte ziehen.
- Ricotta, Milch, Salz und Pfeffer verrühren.
- Eine Gratinform, in der 2 Lasagneblätter nebeneinander Platz haben, ausbuttern.
- Den Boden der Form mit den ersten 2 gut abgetropften Lasagneblättern belegen.
- Die Hälfte des Ricottas darauf ausstreichen
- Mit der Hälfte des Gemüses belegen und mit der Hälfte des Parmesans bestreuen.
- 2 weitere Lasagneblätter darauf geben, den restlichen Ricotta, das Gemüse und den Käse darüber verteilen.
- Mit den verbliebenen Lasagneblättern abschliessen.
- Crème fraîche und Milch verrühren, dann mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- Über die Lasagne und auch in die Zwischenräume giessen.
- Die Tomaten ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Lasagne verteilen.
- Alles mit dem Parmesan bestreuen.
- Die Lasagne im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille 40-45 Minuten goldbraun backen.

Erdbeerfrappé mit Ingwer (4 Personen)

350 g Erdbeeren

1 Banane

1 haselnussgrosses Stück Ingwer

1 reife Limone

3 EL Zucker

2 ½ dl Buttermilch nature

5 Eiswürfel

- Die Erdbeeren waschen, rüsten und in Stücke schneiden.
- Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- Den Ingwer schälen und in sehr feine Scheibchen schneiden.
- Den Saft der Limone auspressen.
- Erdbeeren, Banane, Ingwer, Limonensaft, Zucker und Buttermilch in einen Mixbecher geben und alles fein pürieren.
- Dann die Eiswürfel beifügen und nochmals gut durchmischen.
- Das Frappé in hohen Gläsern anrichten und sofort servieren.