



Menü vom 29. März 2011

Bärlauchflan auf Kräutersalat

Frühlingsgemüse-Lasagne

Holunderblütencrème

Angaben für 4 Personen

Kochgruppe:

Augsburger Beat
Hilfiker Urs
Walti Christian

Bärlauchflan auf Kräutersalat

Flan

60 g Bärlauch

1 Zwiebel, klein

1 dl Milch

125 Doppelrahm-Frischkäse

2 Eier

1 Eigelb

Salz, Pfeffer schwarz, aus der Mühle

Salat

50 g Kresse

50 g Portulak

1 Bund Petersilie, glattblättrig

1 EL Weissweinessig

1 EL Balsamicoessig

Pfeffer und Salz

4 EL Olivenöl

Die Hälfte des Bärlauchs fein hacken und in eine Schüssel geben.

Restliche Bärlauchblätter grob schneiden und in ein Pfännchen geben. Die Zwiebel schälen, fein hacken und mit der Milch ebenfalls beifügen. Auf kleinem Feuer 3 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb zum gehackten Bärlauch geben. Auskühlen lassen.

Nun Frischkäse, Eier und Eigelb beifügen und alles glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in 4 grosszügig ausgebutterte Förmlis oder Tassen verteilen und diese in eine grössere Gratinform stellen. Mit so viel kochend heissem Wasser umgiessen, dass die Flans gut zur Hälfte im Wasserbad stehen.

Die Flans sofort im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 20-25 Minuten backen, bis die Masse leicht gestockt ist.

Während die Flans backen, Kresse und Portulak waschen und sehr gut abtropfen lassen. Petersilienblätter grob zerpflücken. Beide Essigsorten, Salz und Pfeffer und Öl zu einer Sauce rühren.

Die Flans aus dem Wasserbad nehmen und 5 Minuten stehen lassen. Dann den Rand mit einem scharfen Messer lösen und die Flans auf Teller stürzen. Mit der Salzmischung garnieren und diese mit Sauce beträufeln. Sofort servieren.

Frühlingsgemüse-Lasagne

9 Stück Lasagneblätter (Sorte, die nicht vorgekocht werden muss)

500 g Zucchini

1 Bund Frühlingszwiebeln

4 EL Olivenöl

1 Bund Basilikum

300 g Erbsen, frisch ausgelöst oder tiefgekühlt

Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

500 g Ricotta

4 EL Milch

60 g Parmesan, gerieben

Zum Fertigstellen

250 g Crème fraîche

2 dl Milch

Salz, Pfeffer, aus der Mühle

200 g Pelatitomaten, gehackt aus der Dose

40 g Parmesan, gerieben

Die Lasagneblätter in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen, bis die Füllung zubereitet ist.

Die Stielansätze der Zucchini entfernen und 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 3 Lasagneblätter nebeneinander Platz haben, ausbuttern. Den Boden der Form mit den ersten 3 gut abgetropften Lasagneblätter belegen. Die Hälfte des Ricottas darauf ausstreichen. Mit der Hälfte des Gemüses belegen und mit der Hälfte des Parmesans bestreuen. 3 weitere Lasagneblätter darauf geben, den restlichen Ricotta, das Gemüse und den Käse darüber verteilen. Mit den verbliebenen Lasagneblättern abschliessen.

Zum Fertigstellen

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 Parmesan bestreuen.

Die Lasagne im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille 40-45 Minuten goldbraun backen.

Holunderblütencrème

1 ½ dl Holunderblütensirup

10 g Maizena

2 Eigelb

½ Zitrone

3 dl Milch

2 dl Rahm

Den Sirup mit dem Maizena glatt rühren. Dann die Eigelb, die Schale einer halben Zitrone und 2 EL Zitronensaft untermischen.

Die Milch aufkochen. Noch heiss zum Ei-Sirup giessen. Alles in die Pfanne zurückgeben und unter stetigem Rühren aufkochen. Sofort in eine Schüssel umgiessen und eine Klarsichtfolie auf die Crème legen, damit sich beim Erkalten keine Haut bilden kann. Im Kühlschrank auskühlen lassen.

Den Rahm steif schlagen. Die Crème glatt rühren und den Rahm sorgfältig unterziehen. In Dessertgläser oder Schalen füllen und bis zum Servieren zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.