



Menü vom 24. März 2015

Panierter Spargel mit Schinken-Käse-Füllung und
Bärlauchsauce

Skrei mit Petersilienöl und Fregola Sarda

Schokoladen-Nuss-Quark

Angaben für 4 Personen

Kochgruppe:

Augsburger Beat
Hilfiker Urs
Walti Christian

Panierter Spargel mit Schinken-Käse-Füllung und Bärlauchsauce

8 Stangen weisser Spargel

8 dünne Scheiben Emmentaler

8 dünne Scheiben Schinken

2 Eier

Mehl, Paniermehl

Sauce:

1 kleine Zwiebel

4 cl Weisswein

2 dl Gemüsebouillon

1 dl Rahm

Etwas Stärke zum Binden

20-30 g Butter

1 kleiner Bund Bärlauch

Den Spargel schälen und etwa 5 Minuten kochen. Er muss auf alle Fälle noch bissfest sein.

Dann die noch heissen Stangen erst mit Käse umwickeln. Idealerweise schmilzt der Käse da bereits etwas an. Dann den Schinken herumumwickeln.

Erst im Mehl, in den verrührten Eiern und dann im Paniermehl wenden.
Auf die Seite stellen.

Die klein geschnittene Zwiebel in Weisswein ankochen. Dann mit Bouillon ablöschen. Alles bis zur Hälfte einreduzieren lassen. Dann etwas Speisestärke zum Binden hinzugeben.

Dann den Rahm und zum Schluss die Butter hinzufügen.

Den klein geschnittenen Bärlauch in der Sauce mit einem Pürierstab mixen.

Die Sauce kurz aufkochen, fertig.

Den panierten Spargel kurz in reichlich Pflanzenöl frittieren. Nicht zu heiss – am besten bei etwa 160 Grad. Sobald die Spargelstangen goldbraun sind, aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtrocknen.

Die panierten Stangen auf der Sauce anrichten.

Skrei mit Petersilienöl und Fregola Sarda

4 Skreifilets à ca. 100 g (Skrei ist ein norwegischer Winterkabeljau)

1 Bund Petersilie, kleine Cherrytomaten

4 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

2-3 EL Butter

2 EL Olivenöl

120 g Fregola Sarda

1 Zwiebel

1 Schuss Weisswein

1 Knoblauchzehe

1-2 Liter Gemüsebouillon

50 g Parmesan

Fleur de Sel

Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Schnittlauch

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und dazugeben. Die Fregola Sarda Nudeln ebenfalls in die Pfanne geben und beides kurz anschwitzen, dann mit einem Schuss Weisswein ablöschen.

Den Knoblauch in feine Würfel schneiden und zugeben und den Wein komplett einreduzieren lassen.

Dann immer wieder 80-100 ml Gemüsebouillon angießen und verkochen lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Nudeln al dente sind.

Den geriebenen Parmesan zugeben und das Risotto mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Vom Schnittlauch 8 Spitzen für die Garnitur aufheben, den restlichen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterheben.

Das Risotto kann mit Crème fraîche, Philadelphia, Trüffelbutter etc. verfeinert werden.

Backofen auf 80 Grad vorheizen. Skrei mit Salz und Pfeffer würzen. In der Butter auf der gehäuteten, dunkleren Seite 3-4 Minuten braten. Wenden und 1 Minute braten.

Auf ein Blech geben und im Ofen ca. 4 Minuten ziehen lassen.

Fisch zusammen mit Fregola Sarda und dem Petersilienöl anrichten und sofort servieren.

Schokoladen-Nuss-Quark

250 g Magerquark

150 g Rahmquark

1 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark

2-3 EL Zucker

Schokolade-Nuss Streusel:

- 50 g dunkle Schokolade

- 50 g Haselnüsse

Quark, Vanillemark und Zucker verrühren.

Schokolade und Nüsse zusammen von Hand oder im Cutter fein hacken.

Quark mit Spritzsack oder Löffel in die Gläser geben.

Mit Schokolade-Nuss-Streuseln bestreuen.

Statt Haselnüsse Mandeln, Kerne oder eine Nussmischung verwenden.

Dunkle Schokolade durch weisse oder Milkschokolade ersetzen.