



Hochzeit Beat & Regula

Samstag, 22. September 2018

Salat

Thailändischer Mango Salat
Orangen-Fenchel-Salat mit Honig-Senf-Vinaigrette
Öpfel-Bire-Bölle Salat
Roher Randensalat mit Meerrettich und gerösteten Baumüssen
Grüner Salat mit gerösteten Kernen

Vegi

Süsskartoffeln aus dem Baselbiet
Guacamole
Kräuterquark

Fisch

Fischknusperli vom Vierwaldstädtersee
Remoulade
Pommes Frites

Fleisch

Hochzeitswürstchen
Rindspiessli
Risotto
Peperonata

Dessert

Hochzeitstorte
Assortierte Käse
Fruchtsalat
Sorbet

Thailändischer Mangosalat mit gerösteten Erdnüssen



Zutaten für 4 Personen:

Dressing:

2 Limetten
1 Chilischote (klein, rot)
1 EL Sojasauce
1 EL Zucker
3 EL Erdnussöl (besser: 1 EL Sesamöl + 2 EL Rapsöl)
1 Prise Salz

Salat:

2 Mangos (fest, reif)
1 Peperoni (gelb)
1 Rüebli
2 Lauchzwiebeln
100 g Ruccola
1 Bund Pfefferminze (gehackt)
50 g Cashew- oder Erdnüsse (unge-salzen)

Dressing

- Schale von 1 Limette fein abreiben, beide Früchte auspressen.
- Chilischote entkernen, fein hacken, mit Limettensaft und -schale, Sojasoße und Zucker verrühren, bis der Zucker sich auflöst. Erdnussöl unterschlagen, mit Salz abschmecken.

Salat

- Mangos schälen, entkernen, Fruchtfleisch in Streifen schneiden.
- Peperoni putzen, entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.
- Rüebli schälen, grob raspeln.
- Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
- Ruccola putzen, waschen und trocken schleudern.
- Erdnüsse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180° C 7-10 Minuten unter gelegentlichem Wenden rösten, bis die Nüsse duften.

Anrichten

- Alle Salatzutaten mit gehackter Minze (nicht vergessen! ☺) in einer großen Schüssel mischen, Dressing darüber geben und unterheben.
- Mit Erdnüssen bestreuen.

Orangen-Fenchel-Salat mit Honig-Senf-Vinaigrette



Zutaten für 4 Personen:

Dressing:

2 EL Obstessig
2 EL frisch gepresster Orangensaft
4 EL Senf grobkörnig
3 EL flüssiger Honig (zB. Akazienhonig)
Salz, Pfeffer
2 EL gutes Öl (zB. Walnussöl)

Salat:

2 kleine Fenchelknollen (ca. 400 g)
1 rote Zwiebel (mittelgross)
2 Bio-Orangen
3 Stiele glatte Petersilie
5 EL Pinienkerne

Orangen

Orangen waschen und trocken tupfen. Die Schale von 1½ Orangen mit einem Zestenreisser in dünnen Streifen abziehen. Orangenschale bei Seite stellen.

1 Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen. Saft aus den Trennhäuten drücken. Orangenfilets bei Seite stellen.

Die andere Orange auspressen.

Dressing

Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen hacken.

Essig, 2 EL Orangensaft, Orangenschale, Petersilie, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl dazuschlagen.

Salat

Fenchel waschen, putzen und den Strunk entfernen. Fenchel in feine Streifen hobeln oder schneiden.

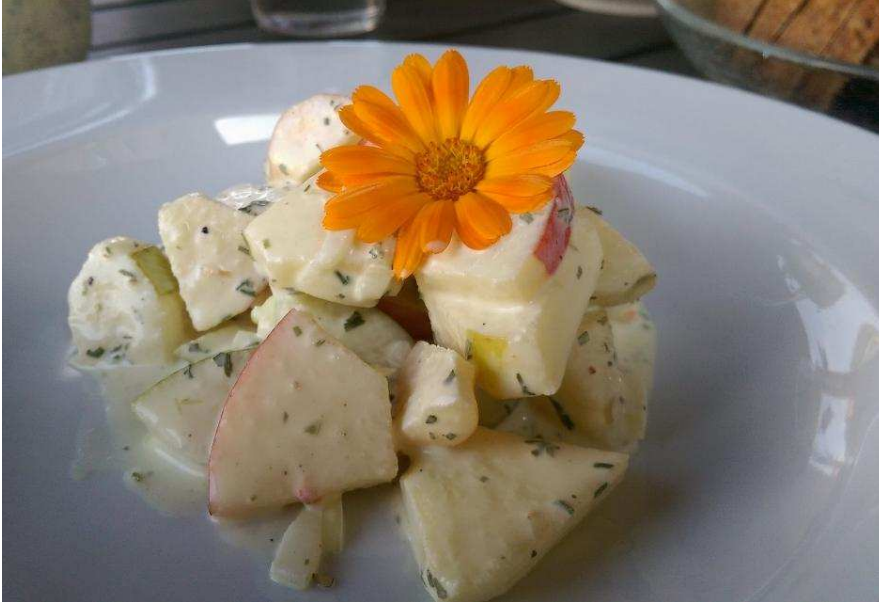
Zwiebel schälen, halbieren, in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Anrichten

Fenchel, Zwiebel, Orangenfilets, Pinienkerne und Vinaigrette mischen.

Öpfel Bire Bölle Salat



Zutaten für 4 Personen:

Dressing:

5 EL franz. Salatsauce (Brunos Best)
4 EL Mayonnaise
5 EL Crème Fraîche mit Kräutern
4 EL Milch
Kräutersalz
Salatkräuter
Pfeffer

Zitronensaft

Salat:

1 Apfel süsslich, ca. 200 g
1 Apfel säuerlich, ca. 200 g
1 Birne, ca. 200 g
1 Zwiebel, ca. 60 g

Dressing

- Alle Zutaten gut verrühren
- Abschmecken

Salat

- Zwiebel fein schneiden und ins Dressing geben.
- Portionenweise Äpfel + Birnen teilweise schälen, fein schneiden, ins Zitronen-Wasser geben, ins Sieb geben, mit Wasser abspülen, abtropfen lassen und ins Dressing geben.
(Ohne Abspülen mit Wasser, hat es zu viel Zitronensäure im Salat.)
- Vorzu alles gut mischen.
- Salat im Kühlschrank für ein paar Stunden kalt stellen und ziehen lassen.
- Vor dem Servieren alles nochmals gut mischen.

Varianten

Anstatt Crème Fraîche mit Kräutern:

- Magerquark
- Crème Fraîche natur
- Naturjoghurt

Randensalat mit Meerrettich und gerösteten Baumnüssen



Zutaten für 4 Personen:

Dressing:

6 EL Baumnussöl (Sélection)
4 EL Aceto Balsamico
4 EL Milch

Salat:

500 g Randen (roh)
2 EL Meerrettich (frisch)
50 g Baumnuskerne

Dressing

- Zutaten gut miteinander vermischen.

Salat

- Randen schälen, mit Zyliss fein raffeln und ins Dressing geben.
- Meerrettich schälen, mit Zyliss fein raffeln und die Menge der Schärfe anpassend vorsichtig zu den Randen geben. (ca. 2 EL, je nach Intensität der frischen Meerrettichwurzel).
- Alles gut vermischen. Salat kühl stellen und einige Stunden ziehen lassen.

Anrichten

- Baumnuskerne mit Messer zerkleinern.
- In Bratpfanne leicht anrösten. Vorsicht: nicht zu heiss, nicht zu lang.
- Baumnüsse auf dem Salat verteilen und alles nochmals gut vermischen.