



Tisch 1

Menue 4. März 2015

**Spargelstrudel mit
Sauce Mayonnaise und Sauce Hollandaise**



**Kalbsschnitzel mit Calvados
Couscous mit Granatapfelkernen**

Brunnenkressensalat



Eclairs mit Himbeeren

Spargelstrudel

Edelstahlblech

1 Rolle Blätterteig

8 grüne Spargeln

8 Tranchen Rohschinken

100 g Frischkäse mit Pfeffer (z.B. Cantadou)

1. Die Schnittstelle bei den Spargeln frisch anschneiden, untere Hälfte schälen, die Stangen quer halbieren.
2. Den Blätterteig in 4 gleich grosse Rechtecke schneiden, eine Hälfte (1 cm Rand frei lassen) etwa 12 Mal quer jalousieartig einschneiden. Auf die andere Hälfte eine Tranche Rohschinken legen, wenig Frischkäse darauf verstreichen, Spargeln darauflegen, mit dem restlichen Frischkäse und dem Rohschinken zudecken, Jalousieseite darüberlegen, Ränder gut andrücken.
3. Die Spargelstrudel auf das mit Backpapier belegte Edelstahlblech legen.
4. Edelstahlblech in Auflage 1 in den kalten Garraum schieben. Garen bei 180 Grad, 25 Minuten lang .

Zubereitung 25 Minuten / Garen: 25 Minuten

Sauce Mayonnaise (Für 1 Liter)

Eigelb 4 Stück

Wasser 0,02 l

Senf mild 0,02 kg

Sonnenblumenöl 0,8 l

Weissweinessig 0,03 l

Abschmecken (Salz, Pfeffer) 1x

Abschmecken (Zitronensaft) 1x

Zubereitung:

- Eigelb und Öl auf Zimmertemperatur bringen
- Eigelb, Wasser, Senf in Schüssel gut schaumig rühren
- Öl in feinem Faden unter tüchtigem Rühren mit dem Schwingbesen unter die Masse rühren, am Schluss Essig beifügen
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken

Sauce Hollandaise (Für 1 Liter)

Schalloten 0,05 kg

Weisse Pfefferkörner 10 Stück

Weissweinessig 0,03 l

Weisser Kochwein 0,02 l

Wasser 0,1 l

Salz 0,005 kg

Eigelb 8 Stück

Butter 1 kg

Abschmecken (Salz, Cayenne) 1x

Abschmecken (Zitronensaft) 1x

Vorbereitung:

- Butter im Wasserbad klären, dekantieren und auf 45 Grad abkühlen
- Schalloten hacken
- Pfefferkörner zerdrücken

Zubereitung:

- Schalotten, Pfefferkörner, Weissweinessig, Weisswein, Salz und 0,05 l Wasser fast vollständig reduzieren
- Reduktion mit 0,05 l Wasser verdünnen
- Verdünnte Reduktion zusammen mit Eigelb im 80 Grad warmen Wasserbad zu einer locker-cremigen Masse schlagen
- Ausserhalb des Wasserbades die geklärte Butter regelmässig in feinem Faden unter die Eigelbmasse schwingen
- Mit Salz, Cayenne und Zitronensaft abschmecken
- Die Sauce durch ein trockenes Passiertuch drücken
- Die Sauce während des Services zugedeckt an einem gut lauwarmen Ort aufbewahren

Hinweis:

- Sollte die Sauce gerinnen, so schlägt man ein Eigelb mit etwas Wasser im Wasserbad auf und rührt die geronnene Sauce tropfenweise dazu; sobald dieser Teil zu binden anfängt, kann man den Rest etwas schneller dazu rühren

Verwendung:

- Als Grundsauce für die Herstellung von Abteilungen
- Zu gekochtem Gemüse und in Sub pochierten Fischen
- Zum Verfeinern von Fischsaucen

Brunnenenkressesalat

1 Bund Brunnenkresse (400g)

1 kleine Schalotte

2 EL Cassis (schwarzer Johannisbeerlikör, ersatzweise schwarzer
Johannisbeersaft)

3 EL Rotweinessig

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Kalbsschnitzel mit Calvados

Gönnen sie dem Schnitzel die „3 Cs“: Calvados, Crème fraiche und Champignons machen das zarte Flache erst richtig rund.

ZUTATEN für 4 Portionen:

3 Schalotten

200 g rosa Champignons

4 Stiele glatte Petersilie

2 EL Butterschmalz

4 Kalbschnitzel (à 150g)

Salz, Pfeffer

1 EL Mehl

4 EL Calvados (ersatzweise Apfelsaft & Kalbsfond gemischt)

200 g Crème fraiche

1 Apfel

40 g Zucker

20 g Butter

ZUBEREITUNG:

1. Für den Salat Brunnenkresse im kalten Wasser waschen und putzen. Trocken schleudern und kalt stellen. Schalotte fein würfeln und in eine Schüssel geben. Likör, Essig und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vinaigrette beiseite stellen.

2. Für den Schnitzel Schalotten in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Petersilieblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.
3. 1 ½ EL Butterschmalz in einer grossen Pfanne erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze in 5 Minuten glasig dünsten. Hitze erhöhen, Pilze zugeben, goldbraun anbraten und herausnehmen.
4. Restliches Schmalz in die Pfanne geben, Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Fleisch im heissen Schmalz auf jeder Seite 1 Minute goldbraun anbraten. Mit Calvados ablöschen und kurz einkochen lassen. 50 ml Wasser, Crème fraiche, Pilze, Schalotten und Petersilie einrühren und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Apfel vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Äpfel und Butter zugeben, Äpfel 2 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten. Brunnenkresse mit der Vinaigrette mischen und mit den Apfelspalten zu den Kalbsschnitzeln servieren. Dazu passt frisches Baguette.

ZEIT: 30 Minuten plus Garzeit 30 Minuten

NÄHRWERTE: Pro Portion 636 kcal, 36 g Eiweiss, 40 g Fett, 24 g KH

Couscous mit Granatapfelkernen

ZUTATEN für 4 Portionen:

25 g Mandelplättchen

1 Granatapfel

150 ml frisch gepresster Orangensaft

1 EL Olivenöl

Salz

250 g Couscous

30 g Butter

ZUBEREITUNG:

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Granatapfel aufbrechen und die Kerne herauslösen. Orangensaft mit dem Olivenöl, 100 ml Wasser und Salz zum Kochen bringen. Couscous einrühren, aufkochen lassen und von der Kochstelle nehmen. Die Hälfte der Granatapfelkerne und die Butter unterrühren, den Topf schliessen und das Couscous 5 Minuten ziehen lassen. Danach mit einer Gabel gründlich auflockern und in eine Schüssel füllen. Mit den restlichen Granatapfelkernen und den Mandelplättchen bestreut servieren. Dazu passen gebratenes Hähnchen, Ente oder Puter.

ZEIT: 25 Minuten

NÄHRWERTE: Pro Portion 352 kcal, 13 g Eiweiss, 21 g Fett, 28g KH

Eclairs mit Himbeeren

ZUTATEN für 10 Portionen:

60 g Butter

Salz

80 g Mehl

2 Eier (Kl. M)

1 unbehandelte Limette

200 ml Schlagsahne

1 Pk. Sahnefestiger

2 Pk. Vanillezucker

175 g Himbeeren

Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG:

1. 125 ml Wasser in einem Topf mit Butter und 1 Prise Salz aufkochen. Mehl auf einmal dazugeben und nacheinander die Eier mit den Knethaken des Handrührers unterrühren. Masse abkühlen lassen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech 10 Teigstreifen von je 10 cm Länge spritzen. Im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad (Umluft 190 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15-20 Min. backen.
2. Eclairs sofort mit einem Sägemesser waagrecht halbieren und die Hälften nebeneinander auskühlen lassen. Limettenschale dünn abreiben, Saft auspressen, Sahnefestiger, Vanillezucker und Limettenschale mischen. Sahne steif schlagen, dabei die Zuckermischung einrieseln lassen und 3 EL Limettensaft unterrühren.
3. Die Sahne auf die unteren Eclair-Hälften verteilen und mit den Himbeeren belegen. Die oberen Hälften darauflegen und mit Puderzucker bestäuben. Sofort servieren.

ZEIT: 40 Minuten, Back-und Abkühlzeit

NÄHRWERTE: Pro Portion 173 kcal, 3 g Eiweiss, 12 g Fett, 12g KH