

Probierlöffelchuchi Klettgau

Chochete vom 13. April 2023

Roli Schneller

Chips, Salzstangen

Spargel Tonnato

**Schweinsnierstück mit Kräuterkruste
Sommergemüse-Risotto mit Petersilienschaum**

Mango-Limetten-Trifle

Getränke:

Weisswein

Rotwein

Bier

Mineralwasser



SPARGEL TONNATO

30 MIN.
AKTIV

30 MIN.
GESAMT

301 KCAL
PRO PERSON

① ohne Gluten, Low Carb | Fett: 21 g, Kohlenhydrate: 11 g, Eiweiss: 17 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Tonnato Sauce

100 g	Crème fraîche
1 Dose	rosa Thon in Öl (ca. 200 g)
4	Sardellenfilets, abgetropft
2 EL	Kapern, abgetropft
2 ½ EL	Wasser
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Pfefferminze, fein geschnitten
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer

Spargel sieden

1 EL	Salz
1 EL	Zucker
1 EL	Butter
2 Liter	Wasser, siedend
500 g	grüne Spargeln, unteres Drittel geschält
500 g	weisse Spargeln, geschält

Knusprige Kapern

2 EL	Olivenöl
2 EL	Kapern, abgetropft
4 Zweiglein	Pfefferminze, Blätter abgezupft

UND SO WIRDS GEMACHT

Tonnato Sauce

Crème fraîche mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer pürieren, beiseite stellen.

Spargel sieden

Ofen auf 60 °C vorheizen, Platte vorwärmen. Salz, Zucker und Butter ins siedende Wasser geben. Grüne und weisse Spargeln begeben, nochmals aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen. Spargeln herausnehmen, abtropfen, auf die vorgewärmte Platte anrichten, warm stellen.

Knusprige Kapern

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Kapern unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. knusprig braten. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen. Minze in dieselbe Pfanne geben, ca. 30 Sek. knusprig braten, abtropfen. Spargeln mit der Sauce beträufeln, Kapern und Pfefferminze darüberstreuen.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/19127/

Schweinsnierstück mit Kräuterkruste, Sommergemüse-Risotto mit Petersilienschaum

Für das Schweinsnierstück

- 4 Schweinsnierstück, mit Fettschicht, in Steaks geschnitten
- ein Bund Rosmarin
- ein Bund Thymian
- 250 g Butter, weich
- 6 EL Paniermehl
- 3 EL Senfkörner
- Salz, Pfeffer

Für das Gemüserisotto

- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Cherrytomaten
- 100 g Mini-Patisson, halbiert (je nach Grösse)
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 250 g Risottoreis
- 2,5 dl Weisswein
- ca. 7 dl Gemüsebrühe
- Parmesankäse, gerieben, zum Verfeinern
- Mascarpone, zum Verfeinern
- Salz, Pfeffer
- 4 gedämpfte Rüebli, zur Garnitur
- frische Petersilie, zur Garnitur

Für den Petersilienschaum

- 1 Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht
- 5 dl Vollmilch
- Salz
- frische Petersilie



Zubereitung

Für das Risotto Butter in der Pfanne schmelzen, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und andünsten. Reis dazugeben und rühren bis er glasig ist. Mit der Hälfte des Weissweines ablöschen, einkochen lassen. Restlichen Wein dazugeben, dann nach und nach Bouillon, bis ein schönes sämiges Risotto entsteht.

Die Zuckerschoten kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Restliches Gemüse (inkl. Rübli) schonend garen oder in etwas Butter anbraten und schwenken. Gemüse 5 Minuten vor dem Servieren vorsichtig unters Risotto geben.

Für die Kräuterkruste alle Zutaten vermischen, zwischen zwei Backtrennpapieren auswallen. Im Tiefkühler fest werden lassen.

Für das Schweinsnierstück Ofen auf 150 °C vorheizen. Die Fleischstücke mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne beidseitig ca. 3 Min anbraten, dann im Ofen solange niedergaren, bis die Kerntemperatur 52 °C beträgt (Thermometer benutzen!). Vor dem Servieren Ofentemperatur auf 220 °C erhöhen. Kräuterkruste aus dem Tiefkühler nehmen, auf die Grösse der Fleischstücke schneiden und flambieren. (Kann auch unter dem Grillrost gebräunt werden.) Die Fettschicht kann an dieser Stelle abgeschnitten werden.

Für den Petersilienschaum die Milch etwas erwärmen, die Gelatine darin auflösen, Salz und Petersilie dazugeben, mixen. Vor dem Servieren aufschäumen.

Zum Servieren das Risotto anrichten, Fleisch daraufgeben, mit dem Petersilienschaum toppen und den Rübli und frischer Petersilie ausgarnieren.



 Vegetarisch  Purifizierte

Mango-Limetten-Trifle

Dieses geschichtete Dessert mit Limettencreme und Mango sieht nicht nur gut aus, sondern schmeckt auch köstlich - für den schnellen Dessertgenuss.

ZUTATEN

 Für 2 Personen

- 1 Limette
- 2 Esslöffel Wasser heiss
- 1 Teelöffel Puderzucker (1)
- 50 g weisse Schokolade
- 180 g griechischer Joghurt
- 1 Esslöffel Puderzucker (2)
- 4 Löffelbiskuits
- 1/2 Mango klein
- 1 Teelöffel Puderzucker (3)

NÄHRWERT

Pro Portion

- 399 kKalorien
- 1669 kJoule
- 6g Eiweiss
- 19g Fett
- 48g Kohlenhydrate

ZUBEREITUNG

- 1 Die Schale von 1/2 Limette fein abreiben. Den Saft der ganzen Limette auspressen.
- 2 1 Esslöffel Limettensaft mit dem heissen Wasser und der ersten Portion Puderzucker (1) gut verrühren. Beiseitestellen.
- 3 Die weisse Schokolade fein hacken. In eine Metallschüssel geben und über einem heissen - nicht kochenden - Wasserbad schmelzen lassen. Dann den Joghurt, die zweite Portion Puderzucker (2), 1 Esslöffel Limettensaft sowie die abgeriebene Limettenschale unterrühren.
- 4 Die Löffelbiskuits halbieren. Jeweils abwechselnd mit der Limettencreme in 2 Gläser schichten, dabei jede Lage Löffelbiskuits mit der Limettensaftmischung beträufeln. Mindestens 15 Minuten kalt stellen.
- 5 Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Dieses mit der dritten Portion Puderzucker (3) in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Bis zum Servieren kühl stellen.
- 6 Vor dem Servieren das Mangopüree über die Triffles in den Gläsern verteilen.