

GRÜETER CHOCOL LUZERN

Fisch mit Lamm

Apéro

Apérohäppchen

Vorspeise

Spinatsüppchen mit Bärlauch und Champignons

Hauptgang

Lammracks mit Balsamico-Zitronenbutter und Spargeln

Dessert

Jogurt – Zitronen - Trifle

Weisswein

Châteaux bauduc blanc/ 2022 / Châteaux Bauduc, Südfrankreich

Rotwein

La Clape / 2020 / Châteaux Complazens, Südfrankreich

Die Gruppe C wünscht einen gemütlichen Abend

André Franz Jürg Sigi Boris

Apérohäppchen



Zutaten (für 4 Personen)

Füllung 1

30 g	Sardellenfilets in Öl eingelegt
80 g	Mozzarella
1 TL	Meerrettichpaste aus dem Glas oder der Tube
wenig	schwarzer Pfeffer
0.5 Bund	Schnittlauch
16	Mini-Tartelettes (ca. 100 g)

Füllung 2

8	Cherrytomaten klein
1	Tranche Rauchlachs
3	Basilikumblätter
1	Teelöffel Balsamicoessig
wenig	Salz
wenig	schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- 1 Für die **Füllung 1** die Sardellenfilets auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Anschliessend fein hacken und in eine kleine Schüssel geben.
- 2 Den Mozzarella ebenfalls trocken tupfen und mittelfein hacken. Zu den Sardellen geben. Meerrettichpaste sowie etwas Pfeffer aus der Mühle beifügen und alles gut mischen.
- 3 Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und für die Garnitur beiseitestellen.
- 4 Für die **Füllung 2** die Cherrytomaten vierteln, dann klein würfeln. In einem Sieb unter Schütteln gut abtropfen lassen. In eine kleine Schüssel geben.
- 5 Die Lachstranche sehr klein würfeln. Basilikumblätter in Streifchen schneiden. Beides zu den Cherrytomaten geben. Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und beifügen. Alles sorgfältig mischen.
- 6 Vor dem Servieren den Backofen auf 120 Grad vorheizen.
- 7 Die Tartelettes auf ein Backblech geben. 8 Küchlein mit der Mozzarellamischung füllen, die anderen leer lassen. Sofort im 120 Grad heissen Ofen in der Mitte 10 Minuten backen.
- 8 Die Tartelettes herausnehmen. Die leeren Küchlein mit der Tomatenmischung füllen. Die Mozzarella-Tartelettes mit dem beiseitegelegten Schnittlauch bestreuen. Sofort servieren.

Spinatsüppchen mit Bärlauch und Champignons



Zutaten (für 4 Personen)

200 g	Salat-Spinat	0.5 dl	Noilly Prat oder weisser Portwein
50 g	Bärlauch		
200 g	Champignons braun	6 dl	Gemüsebouillon
1	Zwiebel klein	1 dl	Rahm
1	Knoblauchzehe	wenig	Salz
1	Esslöffel Butter	wenig	schwarzer Pfeffer
		2	Eigelbe

Zubereitung

- 1 Den Spinat und den Bärlauch waschen und sehr gut abtropfen lassen oder trocken schleudern. Den Spinat in feine Streifen schneiden. Den Bärlauch grob hacken. Die Champignons mit einem feuchten Küchenpapier abreiben und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- 2 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Die Pilze beifügen und 3–4 Minuten mitdünsten. Dann den Spinat beifügen und kurz mitdünsten, bis er leicht zusammenfällt. Den Noilly Prat oder Portwein sowie die Bouillon beifügen, aufkochen und alles zugedeckt 3–4 Minuten leise kochen lassen.
- 3 Den Rahm und den Bärlauch zur Suppe geben, alles nochmals aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Eigelbe mit etwas sehr heisser Suppe verrühren und unter Rühren zur Suppe geben – nicht mehr kochen, sonst gerinnen die Eigelbe. Die Suppe sofort servieren.

Lammracks mit Balsamico-Zitronenbutter und Spargeln



Zutaten (für 4 Personen)

Butter

1	Bio-Zitrone
1 TL	Honig
75 g	Butter
2 Prisen	Salz
½ EL	Fine Food Crema di Balsamico
wenig	Pfeffer

Spargeln

1 kg	grüne Spargel
1 EL	Olivenöl
¾ TL	Salz
1 dl	Wasser
½ EL	Zitronensaft
¼ TL	Zucker

Lammrack

1 EL	Thymianblättchen
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
wenig	Pfeffer
2	Lammracks (je ca. 350 g)
¾ TL	Salz
wenig	Bratbutter

Zubereitung

Butter

Butter weich werden lassen. Die Schale der Zitrone abreiben. Mit 2 TL Saft und Honig verrühren. 1 TL mit der weichen Butter verrühren, salzen. Rest für die Fleischmarinade beiseitestellen.

Die Hälfte der Butter ca. 1 1/2 cm dick auf ein Stück Alufolie geben. Rest mit Aceto mischen, würzen, darauf verteilen.

Die Butter einrollen, ca. 2 Std. kühl stellen.

Lammrack

Thymian fein schneiden, zur der beiseite gestellten Zitronen- Honigmischung geben. Knoblauchzehe dazupressen. Öl und Pfeffer beigegeben, gut verrühren. Lammracks damit bestreichen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. marinieren

Marinade etwas abtupfen, Fleisch salzen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Fleisch bei kleiner Hitze ca. 15 Min. rundum anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat.

Herdplatte ausschalten, Lammracks zugedeckt ca. 15 Min. auf der heissen Platte ziehen lassen (die Kerntemperatur soll ca. 55 °C betragen).

Spargeln

Unteres Drittel der Spargeln schälen. Spargeln schräg vierteln.

Öl in einer Bratpfanne warm werden lassen. Spargeln andämpfen, salzen. Wasser, Zitronensaft und Zucker beigegeben, Spargeln ca. 20 Min. knapp weich köcheln.

Servieren

Balsamico-Zitronenbutter in Scheiben schneiden. Lammracks tranchieren, mit den Spargeln und der Balsamico- Zitronenbutter anrichten.



ACQUERELLO ALLA PARMIGIANA

Acquerello ist in der ganzen Welt bekannt als der unübertreffliche Risottoreis (18-20 min). Hier möchten wir Ihnen ein alternatives Rezept vorschlagen, bei dem Sie ihren Reis in 10 Minuten kochen und außerdem nicht so viel rühren müssen.

Zubereitung

3 Teile gesalzenes Wasser oder Brühe in einen Topf geben.

Wenn das Wasser kocht, 1 Teil Acquerello hinzufügen.

10 Minuten kochen lassen, vom Feuer nehmen, Butter und Parmesankäse dazugeben, umrühren, 5 Minuten ruhen lassen und servieren.

Jogurt – Zitronen – Trifle



Zutaten (für 4 Personen)

Lemon Curd

50 g	Butter
2 frische	Eier, verklopft
50 g	Zucker
2	Bio-Zitronen, abgeriebene Schale und ganzer Saft
½ TL	Maizena

Jogurtcreme

360 g	Jogurt nature
250 g	Mascarpone
3 EL	Puderzucker
1 EL	Zitronenmelisse, fein geschnitten
100 g	Granola (z.B Karma Coconut Quinoa Granola)

Zubereitung

Lemon Curd

Die Butter in einer kleinen Pfanne langsam schmelzen, Pfanne von der Platte ziehen. Restliche Zutaten mit dem Schwingbesen in einer Schüssel gut verrühren. Masse zur Butter geben, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze bis vors Kochen bringen. Auf der ausgeschalteten Platte ca. 5 Min. weiterrühren, bis die Creme dicklich wird. Sofort in eine Schüssel giessen, auskühlen.

Jogurtcreme

Jogurt mit Mascarpone, Puderzucker und Zitronenmelisse verrühren. Lemon Curd, Creme und Granola abwechslungsweise in die Gläser füllen. Bis zum Servieren kühl stellen.