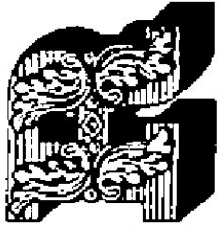
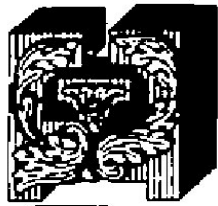


# GRÜBCHEN



.....

Rauchlachs mit Avocado-Tatar



.....

Spargel Risotto mit Kräutern



.....

Poulet Geschnetzeltes an Calvados-Schnittlauch Sauce



Nüdeli

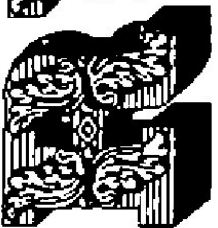
Broccoli

.....



Rhabarber-Apfel-Kompott mit Mandelquark

.....



Weine: Apéro: St. Saphorin 2015 von P.L. Leyvarz, Chexbres VD

Rot: Gamaret 2015 von R. Papilloud, Vétroz VS



Luzern, 23.05.2017

Die Gruppe A wünscht: „**viel Spass !**“



Beat Renggli  
Christian Ganglmair  
Patrick Grob  
Paul Bättig  
Peter Ulrich

## Apéro: Rauchlachs mit Avocado-Tatar

1 reife Avocado  
1 Schalotte  
1 ½ EL Zitronensaft  
1 EL Olivenöl  
1 Msp Piment d'Espalette (milde Chili)  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf  
½ Baguette  
150 g Rauchlachs, in Tranchen  
Einige Basilikumblätter



Avocado in einer Schüssel fein zerdrücken. Schalotte fein hacken, mit Zitronensaft, Öl und Piment mischen. Würzen. Baguette schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, in einer Bratpfanne ohne Fett beidseitig goldbraun rösten. Tatar darauf verteilen, mit Lachstranchen belegen, mit Basilikum garnieren.

## Vorspeise: Spargel Risotto mit Kräutern

Angaben für 4 Personen als Hauptgang oder

ca. 10 Portionen als Vorspeise

500 g	grüner Spargel
350 g	Risottoreis
ca. 100 g	gemischte Kräuter wie Peterli, Basilikum, Schnittlauch
ca. 1 L	Gemüsebouillon
2	Schalotten
50 g	Butter
1dl	Noilly Prat
1	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
60 g	geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss	Gehobelter Parmesan für Dekoration
etwas	Crème fraîche (optional)



Die Spargeln waschen und die holzigen Enden wegschneiden, die Stangen schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden und in einer Schüssel mit 1 TL Zucker und 1 TL Salz vermengen. Die Spargelköpfe beiseitelegen.

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Gemüsebouillon aufkochen lassen und heiss halten.

Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen, Schalotten darin hellgelb andünsten. Den Reis dazugeben und unter Rühren in ca. 2 Minuten glasig dünsten. Mit Noilly Prat ablöschen und die Flüssigkeit unter Rühren einkochen lassen. Sobald der Noilly Prat fast verdunstet ist, eine Schöpfkelle heisse Bouillon dazugeben und unter häufigem Rühren wiederum einkochen lassen. So fortfahren, bis die gesamte Bouillon aufgebraucht ist, der Reis bissfest ist und sich eine schöne cremige Konsistenz gebildet hat – das dauert rund 15 – 20 Minuten. Dabei **ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit noch die Spargelstücke (NICHT DIE KÖPFE) unterrühren.**

Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stengeln zupfen und fein schneiden oder hacken. Die Zitrone heiss waschen und abtrocknen. Ca. 1 TL Schale abreiben. Optional kann die Zitrone dann in Spalten geschnitten und später als Deko verwendet werden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Spargelköpfe ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, salzen und pfeffern.

Parmesan unter den fertigen Risotto rühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und der geriebenen Zitronenschale abschmecken. Wenn man den Risotto etwas cremiger möchte, kann nun noch etwas Crème fraîche untergerührt werden.

Kurz vor dem Servieren die Kräuter unterheben und den Risotto auf die Teller verteilen. Mit den Spargelköpfen, Parmesan und je nach Wunsch den Zitronenspalten dekorieren und servieren.

## Hauptgang: Pouletgeschnetzeltes an Calvados-Schnittlauch-Sauce

- 2 süssliche Äpfel, z.B.
- 1 EL Rosinen
- 4 EL Calvados oder Apfelwein
- 1 Schalotte
- 600 g Poulet Geschnetzeltes
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Holl Rapsöl
- 1 EL Mehl
- 2 dl Hühnerbouillon
- 2 Bund Schnittlauch
- 100 g Crème fraîche



Äpfel samt Schale kleinwürfeln. Mit Rosinen und Calvados mischen Schalotte hacken. Poulet mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in einer beschichteten Pfanne im Öl ca. 5 Min. anbraten. Apfel-Rosinen Mischung samt Calvados und Schalotten darunter mischen. Alles mit Mehl bestäuben und kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Schnittlauch fein schneiden. Crème fraîche unter das Fleisch mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch darüber streuen

## Dessert: **Rhabarber-Apfel-Kompott mit Mandelquark**

80 g Mandeln geschält und gemahlen  
1 ½ dl Milch  
270 g Rhabarbern  
2 mittlere Äpfel  
2 dl Cranberrysaft  
35 g Zucker  
35 g Cranberrys getrocknet  
170 g Magerquark  
1 dl Rahm  
25 g Puderzucker  
Ev. Mandelblättchen zum Bestreuen



In einer trockenen Pfanne die Mandeln ohne Fett golden rösten. Die Milch dazu giessen und alles mit dem Stabmixer etwa 30 Sekunden pürieren. Zum Erkalten in den Kühlschrank stellen.

Den Rhabarber in 1,5 cm grosse Würfel schneiden. Die Äpfel schälen und in gleich grosse Stücke wie die Rhabarber schneiden.

Den Cranberrysaft mit dem Zucker, den getrockneten Cranberrys und den Äpfel aufkochen. 1 Min. kochen lassen, dann den Rhabarber beifügen und alles etwa 2-3 Min. weiter kochen lassen, bis der Rhabarber knapp weich ist. Kompott in eine Schüssel umfüllen und auskühlen lassen.

In einer zweiten Schüssel das erkaltete Mandelpüree mit dem Quark verrühren. Den Rahm mit dem Zucker steif schlagen. Den Rahm unter den Quark rühren und bis zum Servieren kalt stellen.

Zum Servieren das Kompott in Gläser füllen und den Mandelquark draufgeben. Nach Belieben mit leicht gerösteten Mandelblättchen garnieren