



Frühlingsrollen mit Süß-saurer-Sauce
Tomatensüppchen mit Estragonrahm
Paillard con funghi
Polenta
Gebratenes Wintergemüse
Zitronen crème
Gâteau du Vully

Frühlingsrollen

Füllung für 50 Stück, Frühlingsrollenteig 15 x 15 cm erhältlich in einem Asiashop.

500g Hackfleisch (Rinds oder Schwein)

1 Karotte

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer, evtl. Gartenkräuter,

Paprika

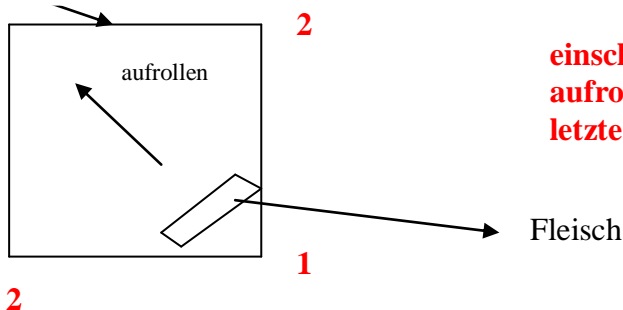
fein hacken

alles zusammen gut mischen, abschmecken.
 Fleisch in 50 Stücke teilen, evtl. abwägen,
 kleine Würstchen Formen und auf den Teig
 legen.

Erdnussöl oder Kokosfett

erhitzen und die Rollen 4-5 Min. schwimmend
 oder halbschwimmend backen.

Teigblatt



**einschlagen 1,2,2 und in Pfeilrichtung
 aufrollen,
 letzte Ecke mit Wasser leicht benetzen**

2

Tipp: Die Rollen lassen sich gut tiefkühlen, kurz vor Gebrauch herausnehmen, leicht antauen und 6-8 Min. backen.

Süß-saure-Sauce

½ Teelöffel Salz

2 Esslöffel Zucker

80 ml Wasser

2 Teelöffel Sojasauce

4 Esslöffel Essig

1 Esslöffel Zitronensaft

4 Esslöffel Ketchup

1 Esslöffel Maizena

einrühren, kochen bis die Sauce
 wenig Wasser

1 Esslöffel Raps- oder Olivenöl

zusammen aufkochen

verrühren und

dicklich wird.

beifügen, auskühlen
 und zu den Rollen
 servieren



Tomatensüppchen mit Estragonrahm

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ½ Esslöffel Estragon | fein gehackt |
| 1 Esslöffel Weissweinessig | mit dem Estragon mischen. |
| 8 Cherrytomaten | in Viertel schneiden, begeben, mischen,
30 Min. ziehen lassen. |
| 1 Esslöffel Olivenöl | in hoher Pfanne erhitzen.
im heissen Oel andämpfen. |
| 1 Zwiebel gehackt | |
| 2 Knoblauchzehen gepresst | kurz mit dämpfen, |
| 2 Esslöffel Tomatenpüree | |
| 1 Dose (400g) gehackte Tomaten | ablöschen, aufkochen, Hitze reduzieren und
10 Min. köcheln lassen, danach Suppe
pürieren. |
| 1 dl Weisswein | |
| 4 dl Bouillon | |
| Salz, Pfeffer | |
| ½ Esslöffel Weissweinessig | begeben, abschmecken. |
| 1 dl Rahm | flaumig schlagen |
| ½ Esslöffel fein gehackten Estragon | daruntermischen. Süppchen anrichten und mit
Cherrytomaten und Estragonrahm garnieren. |



Paillard con fungi

(Kalbspaillard mit Pilzen im Ofen überbacken)

Backofen auf 200° Unter – und Oberhitze vorheizen.

8 Kalbsschnitzel à ca. 70g

evtl. etwas flach klopfen.

Salz, Pfeffer

Schnitzel würzen und in eine befettete Gratinform oder auf ein Blech legen.

250g Champignons

rüsten, waschen, in feine Scheiben schneiden und ziegelartig auf den Schnitzeln verteilen.

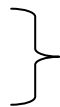
Salz, Pfeffer

darüber streuen.

1 Bund Peterli

1 Bund Basilikum

½ Bund Pfefferminz



waschen und die Blätter fein hacken, über den Pilzen verteilen.

Olivenöl

darüber träufeln, im Backofen 12-15 Min. überbacken und auf heiße Teller anrichten.



Gebratenes Wintergemüse

Backofen auf 220° vorheizen.

7-800g Gemüse z.B. Rüebli, gelbe Pfälzer, Petersilienwurzel, Knollensellerie, Süsskartoffel, Kürbis.

rüsten, in 3 x 3cm grosse Stücke schneiden und in eine Schüssel legen.

ca. 3 Esslöffel Olivenöl

darüber geben.

1 ½ Teelöffel Salz,

würzen und gut mischen. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Gemüse sollte nebeneinander liegen.

2-3 Rosmarin- und Thymianzweige

auf das Gemüse legen und im Backofen 50-60 Min braten.

Bei Bedarf eine Quarkmayonnaise mit Knoblauch oder Kräuter dazu servieren.

Tipp: kleine Kartoffeln ebenfalls dazulegen, dann braucht es nur noch etwas Fleisch und eine Mahlzeit ist schon zubereitet!



Polenta

Die Polenta, aus zerdrückten Getreidekörnern mit Wasser zu einem Brei gekocht, ist sicher eine der ältesten Speisen der Menschheit. Sie stellt seit der Entdeckung des Feuers bis heute einen wichtigen Bestandteil der menschlichen Nahrung dar.

Der Mais, auf Italienisch „granoturco“ -- wörtlich übersetzt „türkisches Korn“ --, wurde in Italien erst nach der Entdeckung Amerikas bekannt. Wohl war er schon früher aus dem Osten eingeführt worden, konnte damals aber in Italien nicht Fuss fassen. Erst im 17. Jahrhundert wurde er populär. Von Spanien über Frankreich, Italien, die Schweiz und die Donauländer bis nach Südrussland wurde die Polenta eine Art Rettung für die armen Leute, besonders für die Bergeinwohner, die immer Schwierigkeiten hatten, den Magen voll und warm zu bekommen. In Norditalien wird sie auch heute noch von reich und arm sehr gern und oft gegessen, so dass die Südtaliener ihre nördlichen Landsleute schon „polentoni“ rufen.

Für viele Italiener ist ein Polentaessen, ähnlich wie in der Schweiz ein Fondue an einem Winterabend, der Inbegriff für gemütliches , fröhliches Zusammensein.

Grundrezept

1,5 Liter Wasser

10 g Salz

300g Maisgriess

zum Kochen bringen,

erst jetzt begeben,

den Mais langsam mit der Hand ins Wasser gleiten lassen, während man mit der anderen

Hand mit einer Kelle rührt, damit sich keine

Klumpen bilden. Die Kochzeit ist dann beendet,

wenn sich der Mais beim Rühren von der Pfannenwand löst. Dies dauert ca. 40 Min.

daruntermischen oder separat servieren!

Butter, geriebener Käse



Zitronencreme

Für 8 Personen

5 Blatt Gelatine

2 Bio-Zitronen

wässern

waschen, trocknen, die Schale von einer Frucht abreiben, beide Zitronen -> Saft auspressen.

3 Eier

100g Zucker

Zitronenschale

zu einer dicklichen, weissen Crème aufschlagen.

1 dl Weisswein

und den Zitronensaft langsam einrühren. Die Gelatine tropfnass in ein kleines Pfännchen geben und sorgfältig auflösen, dazu rühren und die Crème kalt stellen. Beginnt sie zu gelieren, wenn man auf der Oberfläche „Strassen“ ziehen kann, die nicht gleich wieder zusammenlaufen.

250g Rahm

schlagen und die Crème sorgfältig mischen, im Kühlschrank fest werden lassen.(mind.3Std.)

Himbeeren und geschlagenen

Rahm

Framboise und Zucker

zur Garnitur, teilweise gemixt und mit parfümiert.



Gâteau du Vully

für eine Kuchen/Spring-Form von 28-30 cm Durchmesser, ergibt 6-8 Stück.

1 Stück Kochbutter

Kuchenform gut ausfetten.

10 g Hefe
2 Esslöffel Wasser }
}

Hefe mit dem Wasser in einer Schüssel
verrühren.

300g Mehl
½ Teelöffel Salz
1 kleines Eigelb à ca. 20g }
}

zur Hefe geben.

35g Kochbutter

in kleinem Pfünnchen schmelzen, sofort vom
Herd nehmen.

2 dl Milch

zur Butter giessen, Hitzekontrolle! Muss lau-
warm bis kalt sein. Buttermilchmischung zu
den restlichen Zutaten geben und gut kneten.

Den etwas nassen Teig mit mehligten Händen in der Kuchenform auslegen und ca.
1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Guss:

0,5 dl Rahm
35g Kochbutter
100g Zucker



Backofen auf 250° vorheizen.

Teig dem Formrand entlang hochdrücken, damit eine Rinne entsteht. Mit den Fingern tiefe Löcher in den Kuchen drücken. Den Rahm über den Kuchen giessen, Butter in Flocken in die Vertiefungen verteilen und den Zucker ebenfalls gleichmässig über dem Kuchen verteilen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im heissen Ofen ca. 10 Minuten goldbraun backen.

Tipp: lauwarm, immer aber frisch geniessen, eventuell mit einem Gläschen Chasselas! Rezept und Empfehlung von Gilles Guillaume, Bäcker im Freiburgischen Weiler Sugiez. Das Traditionsgebäck wurde dort das erste Mal verkauft.

