

Kochen und Essen von Dienstag, 15. Mai 2018

Spargelravioli mit gebratenen Tomaten



Zitronensorbet



Boeuf Stroganoff mit Reis



Panna cotta mit Erdbeersauce

Vorspeise

Spargelravioli mit gebratenen Tomaten

(für 8 Personen)

Für den Teig

2 Eier
175 g Mehl
50 g Hartweizengriess zzgl. Etwas mehr zum Verarbeiten
2 EL natives Olivenöl extra
etwas Salz

Für die Füllung

350 g grüner Spargel
4 Stiele Estragon
125 g Ziegenfrischkäse
1 Eigelb
40 g frisch geriebener Parmesan etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Ausserdem

400 g Kirschtomaten
2 EL natives Olivenöl extra
etwas frisch geriebener Parmesan

1

Für den Ravioliteig 1 Ei trennen. In einer Schüssel Mehl, Griess, 1 ganzes Ei, 1 Eigelb, 1/2 TL Salz, Öl und 1 – 2 EL Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Diesen dann in Frischhaltefolie wickeln und **2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.**

2

Das untere Drittel vom Spargel schälen. Die Stangen waschen und in kochendem Salzwasser in 4 – 6 Minuten bissfest garen, dann abschrecken und abtropfen lassen. Für die Füllung 4 Stangen klein würfeln. Übrigen Spargel beiseitelegen. Estragonblättchen hacken. Gewürfelten Spargel mit Ziegenkäse, Eigelb, Estragon und Parmesan vermengen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

3

Den Ravioliteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche halbieren, beide Portionen jeweils mit einer Teigrolle ca. 3 mm dünn zu einer langen Teigbahn mit einem gewellten Teigrad ca. 4 cm grosse Quadrate ausschneiden.

4

Das Eiweiss verquirlen. Die Teigquadrate mit etwas Eiweiss bestreichen, in die Mitte jedes Quadrats ca. 1 TL Spargelfüllung geben. Die Teigquadrate über die Füllung zusammenlegen, die Ränder gut andrücken. Die fertig geformten Ravioli nebeneinander auf eine mit etwas Griess bestreute Arbeitsfläche legen. Den restlichen Teig und die übrige Füllung genauso verarbeiten.

5

Die Ravioli in reichlich siedendem Salzwasser 4 – 5 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Inzwischen die Tomaten halbieren und 2 – 3 Minuten in einer Pfanne im heissen Öl schwenken. Übrigen Spargel in Stücke schneiden und kurz mitbraten. Die Ravioli herausheben, abtropfen lassen und mit gebratenen Tomaten und Spargel vermengen. Mit Parmesan bestreut servieren.

Zwischengang

Zitronensorbet

Zutaten (für 4 Portionen)

225 ml Zitronensaft (ca. 5 Zitronen)

225 ml Wasser

225 g Zucker

1 Eiweiss

1 Handvoll Zitronenmelisse

Arbeitszeit: ca 15 Minuten

Ruhezeit: ca 1 Stunde

Den Zucker unter Erwärmen im Wasser auflösen. Zitronensaft hinzugeben. (Zitronen vor dem Auspressen kneten, dann geben sie mehr Saft). **Flüssigkeit für eine Stunde ruhen lassen.** Das Eiweiss schlagen und unter die Zitronenflüssigkeit mischen. Das Gemisch in die Eismaschine oder in einem verschliessbaren Behältnis in die Tiefkühltruhe geben und alle halbe Stunden umrühren, um die Eiskristalle zu zerstören. Nach der Hälfte der Zeit auch die Zitronenmelisse unter das Sorbet geben.

Hauptgang

Boeuf Stroganoff

Zutaten (für 4 Personen)

3	mittelgrosse Zwiebeln
350 g	Champignons
4	Gewürzgurken
600 g	Rindsfiletspitzen
4 EL	Öl
	Salz und Pfeffer
	Zucker
1	gehäufter EL Mehl
1 -2 TL	Gemüsebrühe (instant)
300 g	stichfeste saure Sahne
1 EL	mittelscharfer Senf

Zubereitung

Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln oder schneiden. Pilze putzen, evtl. kurz waschen und in dünne Scheiben schneiden. Gurken in Scheiben schneiden.

Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden.

2 EL Öl portionenweise in einer grossen Pfanne stark erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen unter Wenden kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Weitere 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Pilze und Zwiebeln darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Mehl bestäuben und kurz hell anschwitzen. Mit 400 ml Wasser ablöschen. Aufkochen und die Brühe einrühren.

Gurken zugeben und alles ca. 5 Minuten köcheln.

Saure Sahne und Senf in die Pilzpfanne rühren. Filetstreifen zugeben und kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Dazu schmeckt Reis.

Gekochter Naturreis (Grundrezept)

Zutaten für 6 Portionen: 250 g Vollkorn-Langkornreis

1

Reis mit 500 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.

2

Einmal umrühren und etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze im offenen Topf garen, bis fast die gesamte Flüssigkeit aufgenommen wurde.

3

Ein sauberes Küchentuch auf den Topf geben und darüber einen passenden Deckel legen. Die Hitze auf die kleinstmögliche Stufe reduzieren und den Reis in 10 – 12 Minuten fertiggaren.

4

Den Topf vom Herd nehmen und den Reis zugedeckt noch etwa 7 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel etwas auflockern und servieren.

Dessert

Dessert

Panna cotta mit Erdbeersauce

Zutaten für 4 Portionen

400 g Sahne
1 Vanilleschote
50 g Zucker
3 Blätter Gelatine, weiss

für die Sauce

400 g Erdbeeren
50 g Zucker

Die Sahne mit dem Zucker und der aufgeschlitzten Vanilleschote aufkochen lassen und unter Rühren etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote aus der Sahne nehmen und die ausgedrückte Gelatine in der Sahne auflösen.

Förmchen kalt ausspülen, die Sahne hineinfüllen und **im Kühlschrank in mindestens 2 Stunden fest werden lassen.**

Die Erdbeeren waschen, putzen und mit dem Zucker pürieren. Durch ein Sieb streichen.

Die Panna cotta aus den Förmchen lösen und mit der Erdbeersauce servieren.