



Datum: 6. April 2004 Chochender: Geri Stuber	
Frühlingssalat	
Fisch mit Morcheln auf frischem Lauchbeet	
Kaninchen in spanischer Knoblauchsauce	
Fleur de Fruits	



Kochete vom 6. April 2004 von Geri Stuber

Zutaten für 4 Personen	Frühlingssalat
• 8 Frühlingszwiebeln • 8 Spargelspitzen • 10 gr Frühlingsspinat • 10 gr Ruccola • 1 EL Honig • 2 EL Balsamico • 1 TL Senf • 1 Prise Kräutersalz	Die Frühlingszwiebelchen putzen, halbieren (das Grün ca 5cm belassen) und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl langsam durchdünsten. Auskühlen lassen. Die Spargelspitzen in etwas Salzwasser weich garen und auskühlen lassen. Den Spinat und den Ruccola waschen und gut abtropfen lassen. Die Zutaten zu einer Sauce zusammenrühren und Salat auf einem Teller schön anrichten.
Zutaten für 4 Personen	Fisch mit Morcheln auf frischem Lauchbeet
• 4 kleine Fischfilets (z.B. Egli oder Rotbarsch) • 100 gr Lauch, fein geschnitten • 100 gr frische oder • 10 gr getrocknete Morcheln (eingeweicht) • 20 gr Butter • 2 EL Olivenöl • Paprika, in Streifen • Petersile • Schnittlauch • Salz, Pfeffer	Die Fische mit Fischgewürz einreiben, mehlen und in Butter-Olivenöl-gemisch beidseitig ca. 3 min leicht anbraten. Lauch mit etwas Bouillon gar dünsten und auf einen Teller geben. Die Morcheln in Butter mit etwas Salz und Pfeffer andünsten und über den Fisch geben. Anrichten und mit Paprikastreifen, Petersilie und Schnittlauch garnieren.
Zutaten für 4 Personen	Kaninchen in spanischer Knoblauchsauce
• 1 Kaninchen • 8 Knoblauchzehen • 1 Bund Petersilie • 1 Bund Oregano • 4 Zweige Thymian • 1 TL Paprika, scharf • 1 Pfefferschote • 1 TL Kümmel • 1 TL Weinessig, weiss • 2 dl Olivenöl • 3-4 dl Weisswein • Salz, Pfeffer aus der Mühle Bratkartoffeln: • 600 gr Kartoffeln in Scheiben oder Stängeli geschnitten • Butter • Salz, Pfeffer aus der Mühle • Olivenöl	Das Kaninchen in Stücke schneiden. Alle Zutaten im Mörser zerstoßen und mit Olivenöl und Weisswein mischen. Die Sosse über das Kaninchenfleisch geben und mind. 1 Tag darin ziehen lassen. Am nächsten Tag die Fleischstücke in wenig Olivenöl anbraten. Dann die Knoblauchtunke, in der das Fleisch eingelegt war dazugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Mit Wein, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln in Bouillon zuerst etwas weich kochen, abtropfen lassen und in einer Bratpfanne mit Olivenöl und Butter goldgelb braten.
Zutaten für 4 Personen	Fleur de Fruits
• 1 Banane • 16 mittlere Erdbeeren • 30 gr Butter • Zucker • Erdbeermark • Ananas – Kokosglace • Zitronenmelisse oder Pfefferminze	Die Banane in ca. 3 mm feine Scheiben schneiden, die Butter in einer Kasserolle aufschäumen, Zucker zugeben, leicht karamellisieren, die Bananen ganz kurz begeben und auf den Tellern in der Mitte zu einem Kreis (Blume) anrichten. Die Erdbeeren halbieren, ausserhalb der Bananen ebenfalls einen Kreis bilden und eine Kugel Glace in die Mitte des Tellers geben. Mit Erdbeermark nappieren und nach Belieben mit Melisse oder Pfefferminze garnieren