



Frühlingshafte Rezepte

*Spargel-Quiches mit Mangoldsalat
Gefülltes Schweinefilet mit Ofenkartoffeln
Gedünsteter Spitzkohl
Rhabarber und Erdbeeren*

Spargel-Quiches mit Mangoldsalat



Zutaten für 4 Personen

Spargel-Quiches

- 50 g Butter
- 1/2 Tl gemahlene Muskatblüte
- 4 Blätter Strudelteig, (ca. 30 cm)
- 500 g grüner Spargel
- Salz
- 2 Eier
- 8 El Milch
- 150 g Ziegenfrischkäse
- Piment d'Espelette oder Cayennepfeffer

Mangoldsalat - Baby leafs

- 1 Tl Dijon-Senf
- 4 Tl Himbeerkonfitüre
- 3 El milder Weissweinessig
- Salz
- 4 El Traubenkernöl
- 100 g roter Mini-Mangold oder ersatzweise Baby leafs
- Material: 4 Tarte-Förmchen mit herausnehmbarem Boden, (12 cm Ø) evtl. Fett für die Formen

Zubereitung

- Für die Quiches die Butter zerlassen und mit Muskatblüte würzen. 3 Teigblätter nacheinander jeweils mit Muskatbutter bepinseln und aufeinander legen. Das 4. Teigblatt auflegen und den Teigblattstapel längs und quer halbieren, so dass 4 Stücke (à ca. 15 x 15 cm) entstehen. Teig in 4 beschichtete (oder gefettete) Förmchen legen, vorsichtig an den Rand drücken und mit der restlichen Muskatbutter bepinseln. Überstehende Teigecken mit einer Küchenschere abschneiden. Förmchen beiseite stellen.
- Spargelenden abschneiden. Die Spargelspitzen 6 cm lang abschneiden und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, dann abschrecken und abtropfen lassen. die Spargelstangen dritteln und 6 Minuten blanchieren, dann abschrecken und abtropfen lassen.

- Spargelstangen, Eier, Milch und 75 g Frischkäse fein pürieren. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen und in die Förmchen verteilen. Spargelspitzen und restlichen Frischkäse darauf verteilen.
- Quiches im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Rost auf dem Backofenboden 20 Minuten backen.
- Für den Salat Senf, Konfitüre, Essig, 2 El Wasser und Salz verrühren. Öl mit einem Schneebesen kräftig unterrühren. Mangold verlesen, waschen und trocken schleudern.
- Spargel-Quiches 5 Minuten ruhen lassen, aus den Förmchen lösen. Mangold und Sauce mischen und mit den Quiches anrichten.

Gefülltes Schweinefilet mit Ofenkartoffeln



Zutaten für 4 Personen

- 50 g getrocknete Tomaten
- 20 g Pinienkerne
- 4 Stiele Basilikum
- 2 1/2 El Olivenöl
- 600 g Schweinefilet
- Salz
- Pfeffer
- 12 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 kg kleine fest kochende Kartoffeln
- 1 El Öl

Zubereitung

- 50 g getrocknete Tomaten in kochendem Wasser 7 Min. kochen, abgiessen, abschrecken und trocken tupfen. 20 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Blätter von 4 Stielen Basilikum abzupfen. Tomaten, Pinienkerne und Basilikum hacken und mit 1 El Olivenöl mischen. 600 g Schweinefilet längs bis zur Mitte einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Einschnitt mit der Tomatenmischung füllen. Filet mit 12 Scheiben Frühstücksspeck fest umwickeln.
- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und je nach Grösse längs halbieren. Mit 1 1/2 El Olivenöl mischen und salzen. Kartoffeln auf einem Blech verteilen. Im heissen Ofen bei 220 Grad im unteren Ofendrittel 30 Min. braten (Umluft nicht empfehlenswert).
- 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Filet darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 5 Min. anbraten. Die Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren. Filet auf das Blech zu den Kartoffeln legen und weitere 15 Min. garen. Filet kurz ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit Ofenkartoffeln und Spitzkohl anrichten.

Gedünsteter Spitzkohl



Zutaten für 4 Personen

- 1 Spitzkohl, (900 g)
- 2 El Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

- Von 1 Spitzkohl (900 g) die äusseren Blätter entfernen. Kohl längs halbieren und den harten Strunk keilförmig ausschneiden. Kohlblätter in 1 cm breite Streifen schneiden.
- 2 El Butter in einem weiten Topf zerlassen. Spitzkohl darin bei mittlerer Hitze 4 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 1 Spritzer Zitronensaft würzen. 50 ml Wasser zugießen und den Kohl zugedeckt 7–8 Min. garen. Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Rhabarber und Erdbeeren



Zutaten für 4 Personen

- 2 Eiweiss
- 240 g feiner Zucker
- 500 g Rhabarber
- 1 Orange
- 4 Sternanis
- 300 g Erdbeeren
- 2 El Puderzucker
- 1 Vanilleschote
- 300 ml Schlagrahm
- Material: Backpapier Alufolie

Zubereitung

- Eiweiss in einer Schüssel schlagen, bis das Eiweiss dicklich wird. Dann nach und nach 140 g Zucker langsam einrieseln lassen: Die Baisermasse soll fest sein und glänzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Baisermasse in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen und zu 4 Schalen (3 cm hoch, 6-8 cm Ø) spritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad auf der 2. Schiene von unten 1 Stunde eher trocknen als backen (bei Umluft 2 Stunden bei 80 Grad), dann im ausgeschalteten Ofen abkühlen lassen.
- Rhabarber putzen, entfädeln und in ca. 20 cm lange Stücke schneiden. Von der Orange 4 Stücke Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen und die weisse Innenhaut entfernen (die Orange anderweitig verwenden). Restlichen Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit 160 ml Wasser ablöschen und so lange kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Orangenschale und Sternanis zugeben und einmal aufkochen. Rhabarber in eine kleine Auflaufform geben und mit dem Orangenkaramell begiessen. Mit Alufolie bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten je nach Dicke der Stangen 12-15 Minuten garen (bei Umluft 10-12 Minuten bei 180 Grad). Rhabarber aus dem Ofen nehmen, vorsichtig aus der Form nehmen und abkühlen lassen.
- Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und je nach Grösse vierteln oder halbieren. Mit Puderzucker bestäuben und 5 Minuten ziehen lassen. Vanilleschote aufschlitzen und das Mark auskratzen. Schlagrahm mit Vanillemark steif schlagen.
- Rhabarber schräg in 1 cm dicke Stücke schneiden. 2/3 des Schlagrahms in die Baiserschalen geben und mit Rhabarber und Erdbeeren füllen. Mit dem restlichen Schlagrahm und Rhabarber-Karamell garniert servieren.