



Hobby Köche Obstalden

25. April 2016

Ruedi Pfiffner

Flammkuchen mit grünem Spargel

Schweinsfiletmedaillons mit Olivenkruste,
dazu Wirz

Mango-Limetten-Trifle



Flammkuchen mit grünem Spargel



Zutaten für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 min.
Backen ca. 25 min.

- 500g grüne Spargeln
- 1 Biozitrone ganze Schale und 1 EL Saft
- 2 Bund gemischte Kräuter Kerbel, Peterli, Estragon, Zitronenmelisse
- 100g Crème fraiche
- 1 Flammkuchenteig, ausgewallt (ca. 260g)

Zubereitung:

Unteres Drittel der Spargeln schälen, Spargeln längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Zitronenschale abreiben.

Die Hälfte der Kräuter zerpfeifen, beiseite stellen.

Restlich Kräuter fein schneiden, mit dem Zitronensaft unter die Crème fraiche rühren, würzen.

Teig mit dem Backpapier auf ein Blech legen

Crème fraiche darauf streichen, Spargeln und Zitronenschale darauf verteilen.

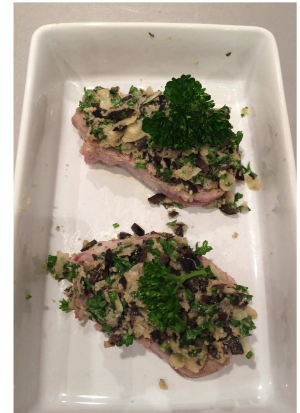
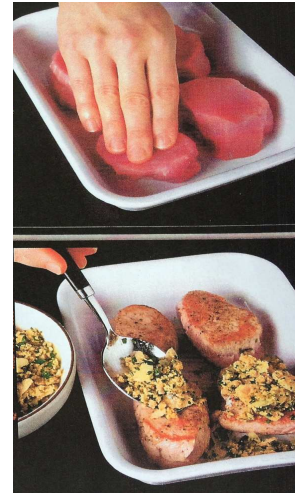
Backen:

Ca. 25 Min. auf der mittleren Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen.
Herausnehmen, restliche Kräuter darauf verteilen, mit Pfeffer würzen, sofort servieren.

Schweinsfiletmedaillons mit Olivenkruste, dazu Wirz

Zutaten für 4 Personen

- 8 Schweinsfiletmedaillons je ca. 4 cm dick
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Olivenöl
- 50 g entsteinte grüne Oliven
- 1/2 Bund glattblättrige Petersilie
- 20 g weiche Butter
- 2 Teelöffel Senf
- 20 g Mandelblättchen
- 2 gehäufte Esslöffel Paniermehl



Zubereitung:

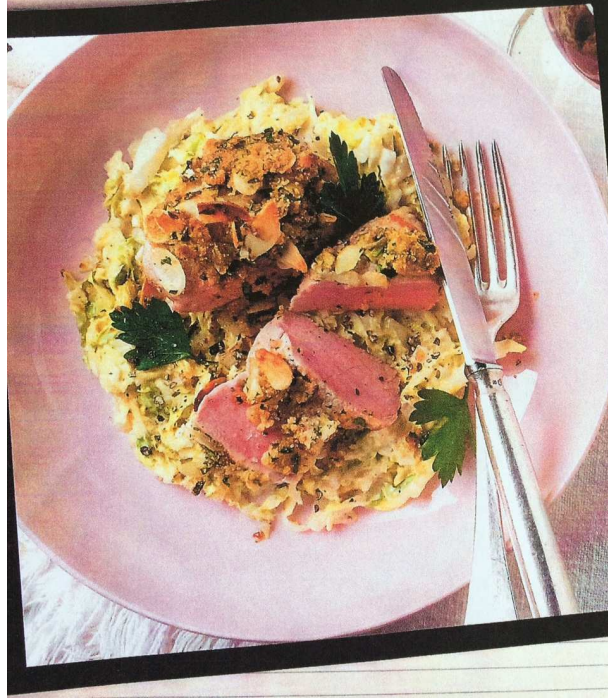
1. Backofen auf 220 Grad vorheizen.
2. Die Schweinsfiletmedaillons mit der Hand leicht flach drücken und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne das Olivenöl rauchheiss erhitzen. Die Medaillons darin auf jeder Seite nur gerade ½ Minute anbraten. Auf einem Kuchengitter abtropfen lassen.
3. Die Oliven fein hacken. Petersilie ebenfalls hacken.
4. Die weiche Butter, den Senf und 1 Prise Salz mit einer Kelle kräftig durchrühren. Dann die Oliven, die Petersilie, die Mandelblättchen und das Paniermehl unterrühren.
5. Die Schweinsfiletmedaillons in eine Gratinform setzen. Die Olivenmasse bergartig darauf geben und mit der Hand leicht andrücken.
6. Das Fleisch im 220 Grad heissen Ofen im oberen Drittel 10-12 Minuten überbacken. Herausnehmen und vor dem Servieren 3-4 Minuten ruhen lassen.

Dazu Wirz ...

Zutaten für 4 Personen

Wirz:

- Salz
- 1 Wirz ca. 600 g
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Esslöffel Butter
- 1 dl Gemüsebouillon oder Fleischbouillon
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zum Fertigstellen:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Für den Wirz in einer Pfanne Wasser aufkochen und salzen.
2. Den Wirz vierteln, die Strunkteile grosszügig entfernen, dann das Gemüse in feine Streifen schneiden. Im kochenden Salzwasser 2 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen. Alles fein hacken.
4. In einer Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin darin unter Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Den Wirz dazugeben und kurz mitdünsten. Die Bouillon dazugiessen, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Den Wirz zugedeckt beiseite stellen.

Kurz bevor das Fleisch aus dem Ofen kommt:

5. Den Wirz nochmals kräftig aufkochen. Die Butter untermischen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Wirz auf vorgewärmten Tellern anrichten, Fleisch auf Wirz legen, sofort servieren.

Mango-Limetten-Trifle

Zutaten für 4 Personen

- 2 Limetten
- 4 EL heisses Wasser
- 2 TL Puderzucker (1)
- 100g weisse Schokolade
- 360 g griechischer Joghurt
- 2 EL Puderzucker (2)
- 8 Löffelbiskuits
- 1 kleine Mango
- 2 TL Puderzucker (3)



Zubereitung:

1. Die Schale von einer Limette fein abreiben. Den Saft beider Limetten auspressen.
2. 2 EL Limettensaft mit dem heissen Wasser und der ersten Portion Puderzucker (1) gut verrühren, Beiseite stellen.
3. Die weisse Schokolade fein hacken. In eine Metallschüssel geben und über einem heissen – nicht Kochenden- Wasserbad schmelzen lassen. Dann den Joghurt, die zweite Portion Puderzucker (2), 2 EL Limettensaft sowie die abgeriebene Limettenschale unterführen.
4. Die Löffelbiskuits halbieren, jeweils abwechselnd mit der Limettencreme in 4 Gläser schichten, dabei jede Lage Löffelbiskuits mit der Limettensaftmischung beträufeln. Mindestens 15 Minuten kalt stellen.
5. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Dieses mit der dritten Portion Puderzucker (3) in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Bis zum Servieren kühl stellen.
6. Vor dem Servieren das Mango Püree über die Triffles in den Gläsern verteilen.

En Guete wünscht dä Bödeli Rüedu