



Menu du dîner

Hobby-Chöch Bernhardzell

en Guete wünscht
Thuri

Entrée

Bärlauch Suppe

Plat

Dorsch mit Süsskartoffeln

Spargeln

Dessert

Beschwipste Mango



BÄRLAUCHSUPPE

40 MIN.
AKTIV

40 MIN.
GESAMT

333 KCAL
PRO PERSON

① vegetarisch | Fett: 21 g, Kohlenhydrate: 25 g, Eiweiss: 9 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Suppe

1 EL	Butter
2	Schalotten, grob gehackt
300 g	mehligkochende Kartoffeln, in Stücken
8 dl	Gemüsebouillon
30 g	Bärlauch, grob geschnitten, 1 EL beiseite gestellt
200 g	Blattspinat
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Croûtons

1 EL	Butter
2 Scheiben	Brot (ca. 100 g), in Würfeln
¼ TL	Fleur de Sel

Garnieren

150 g	Ziegenfrischkäse
100 g	Crème fraîche
1	Bio-Zitrone, nur wenig abgeriebene Schale
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer

UND SO WIRDS GEMACHT

Suppe

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte und Kartoffel kurz andämpfen, Bouillon dazugießen, aufkochen, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln. Bärlauch und Spinat beigegeben, zusammen fallen lassen. Suppe pürieren und würzen.

Croûtons

Beiseite gestellten Bärlauch fein schneiden. Butter in einer Bratpfanne erwärmen. Brot mit dem Bärlauch ca. 3 Min. goldgelb rösten, herausnehmen, salzen, beiseite stellen.

Garnieren

Käse mit Crème fraîche und Zitronenschale glatt rühren, würzen. Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Creme und Croûtons garnieren.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/17449/



DORSCH MIT SÜSSKARTOFFELN UND SPARGELN

55 MIN.
AKTIV

55 MIN.
GESAMT

599 KCAL
PRO PERSON

① Fett: 33 g, Kohlenhydrate: 43 g, Eiweiss: 29 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Süsskartoffelpüree

1 EL	Olivenöl
500 g	Süsskartoffeln, in ca. 1 cm grossen Würfeln
1	Zwiebel, fein gehackt
2	Knoblauchzehen, gepresst
½ TL	Salz
wenig	Pfeffer
1 dl	Halbrahm, heiss
1 EL	Butter, weich

Spargeln

	Olivenöl zum Braten
50 g	Brot, in Würfeli
½	roter Chili, entkernt, fein gehackt
1 Prise	Salz
500 g	weisse Spargeln, geschält, längs halbiert
½ TL	Salz
wenig	Pfeffer

Fisch

1 EL	Olivenöl
600 g	Dorschrückenfilets Royal, in 4 Stücken
¼ TL	Salz
50 g	Butter
3 Zweiglein	Thymian, Blättchen abgezupft

UND SO WIRDS GEMACHT

Süsskartoffelpüree

Ofen auf 60 Grad vorheizen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Süsskartoffeln und Zwiebel begeben, Hitze reduzieren, zugedeckt unter gelegentlichen Wenden ca. 8 Min. braten. Knoblauch begeben, ca. 2 Min. mitdämpfen, würzen, in einen Messbecher geben. Rahm und Butter begeben, pürieren, zugedeckt warm stellen.

Spargeln

Wenig Öl in derselben Bratpfanne erhitzen. Brotwürfeli und Chili begeben, ca. 5 Min. goldbraun braten, herausnehmen, salzen, beiseitestellen. Wenig Öl in dieselbe Pfanne geben. Spargeln begeben, unter häufigem Wenden ca. 10 Min. dämpfen, würzen.

Fisch

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Fisch salzen, beidseitig je ca. 3 Min. braten. Fisch herausnehmen, warm stellen. Butter in derselben Pfanne erwärmen, bis sie schäumt und nussig riecht, Thymian begeben. Süsskartoffelpüree, Fisch und Spargel mit der Thymian-Butter anrichten, Brotwürfeli darauf verteilen.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/24699/



BESCHWIPSTE MANGO

30 MIN.
AKTIV

4 STD. 30 MIN.
GESAMT

292 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Gluten | Fett: 10 g, Kohlenhydrate: 28 g, Eiweiss: 5 g pro Person

① Ivo Adam

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Mango

- 1 Mango (ca. 300 g, z.B. Primagusto), in Würfeln
- 2 EL Pfefferminzblätter, fein geschnitten
- ¼ TL Piment d'Espelette (z.B. Fine Food)

Anrichten

- 4 Kugeln Mangosorbet
- 4 dl Champagner (z.B. Bonnaire Fine Food)
- 4 Zweiglein Pfefferminze
- 4 Prisen Piment d'Espelette (z.B. Fine Food)
- 70 g Guetzli (z.B. Mandeltuiles Fine Food)

Utensilien

Für 4 Gläser à je ca. 2 dl

UND SO WIRDS GEMACHT

Mango

Mango, Minze und Piment d'Espelette in einer Schüssel mischen, zugedeckt ca. 4 Std. marinieren.

Anrichten

Mangowürfeln in die Gläser verteilen. Je eine Kugel Sorbet darauf geben, mit Champagner auffüllen. Mit Minze und Piment d'Espelette verzieren. Die Mandeltuiles dazu servieren.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:
fooby.ch/de/rezepte/17528/