



Chelleland-Chuchi Bauma

Chochete vom 14. April 2010

Verantwortlicher:
Mitwirkende:

Fredy Gubler
Paul Feurer
Mano Reichling

Menue

Frühlingsalat

Kartoffel/Bärlauch
Süpli

Lammwürfel
Mit Tomaten und Zwiebelchen

Ingwer-Rhabarber
mit Holunder-Sabayon

Kartoffel-Bärlauch-Süpli

Süppchen für 4 Personen

1	Zwiebel	fein gehackt in Butter andünsten
250 gr	Kartoffeln	geschält in Stücke geschnitten begeben
1 lt	Gemüseboullion	begeben köcheln lassen bis Kartoffeln gar sind.
60 gr	Bärlauch	gewaschen, grob geschnitten begeben mit Stabmixer pürieren
½ lt	Milch	begeben köcheln lassen
1 dl	Rahm	zum verfeinern begeben und Abschmecken.

Lammwürfel mit Tomaten und Zwiebelchen

Rezepte rechte Seite



Fasten & Essen

Die Ostertafel ist traditionell sehr üppig gedeckt. Denn mit Ostern endet die vierzig tägige Fastenzeit. Sie beginnt am Aschermittwoch – an dem Tag, an dem die Fasnacht endet.

Während der Fastenzeit sind, ausser an den Sonntagen, Fleisch, Milchprodukte und Eier verboten. Deshalb freut man sich zum Osterfest ganz besonders auf ein gutes Stück Fleisch oder auf köstliche Eier- und Butter Speisen. Dass zu Ostern typischerweise Lamm oder Gitzli und am Karfreitag Fisch auf den Tisch kommen, ist traditionell begründet. Deshalb führt die Migros vor den Festtagen ein speziell reichhaltiges Sortiment dieser Produkte.

Lammwürfel

mit Tomaten und Zwiebelchen

Hauptgericht für 4 Personen

- 300 g Saucenzwiebelchen
- 600 g Lammierstücke
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Zweige Thymian
- 1 EL Zucker
- 1 TL Butter
- ½ TL Tomatenpüree
- 0,5 dl Wasser
- 0,5 dl roter Portwein
- 1 dl Rotwein
- 400 g Cherrytomaten

1. Zwiebelchen in Wasser 1 Minute blanchieren. Abgiessen und kalt abschrecken. Wurzelansatz wegschneiden und Zwiebelchen aus der Schale drücken. Lammfleisch in ca. 1,5 cm grosse Würfel schneiden.

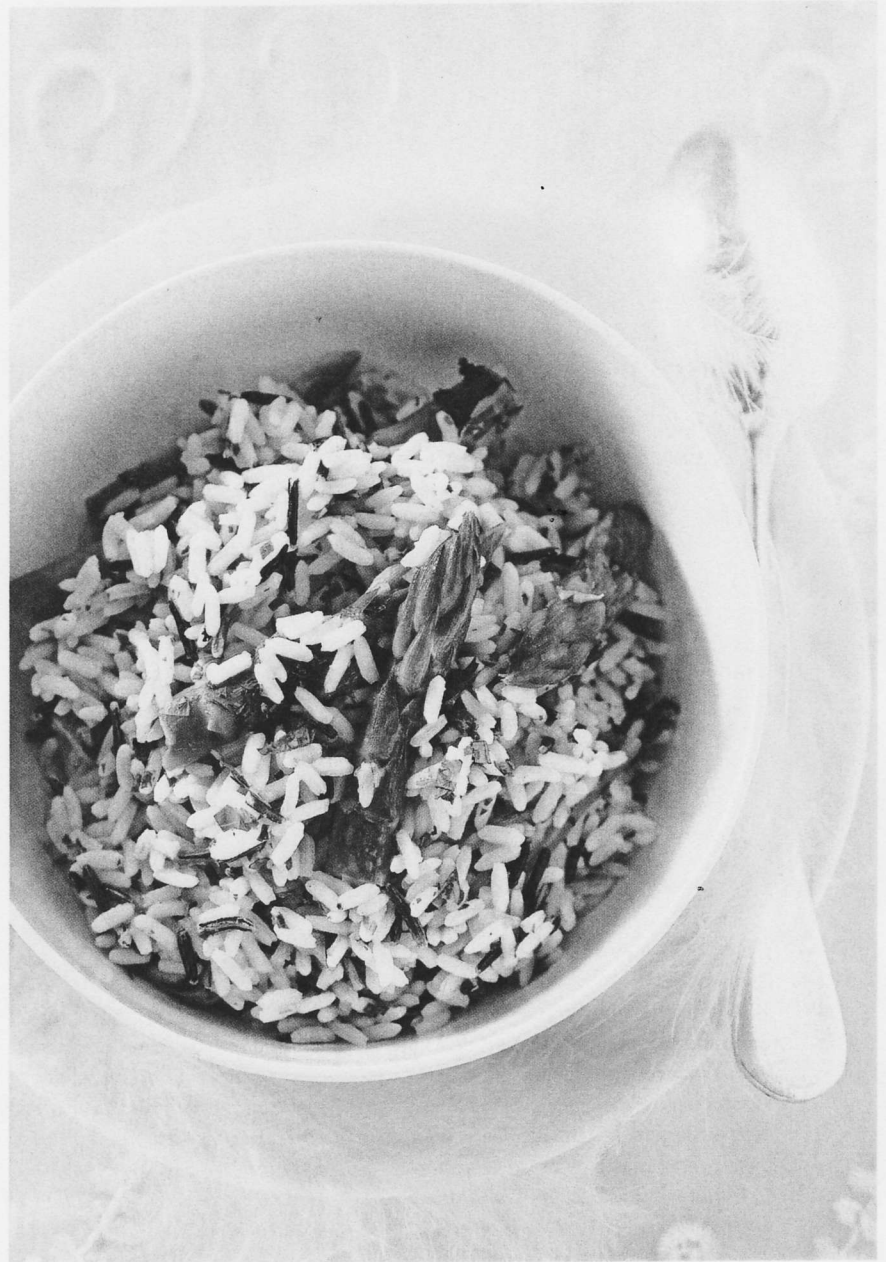
2. Backofen auf 80 °C vorheizen. Eine Platte miterwärmen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Im heissen Öl rundum 1 Minute anbraten. Auf die vorgewärmte Platte geben. Thymianzweige darauf legen. Fleisch im Ofen 20 Minuten gar ziehen lassen. Bratsatz mit etwas Wasser ablöschen und den Bratjus beiseite stellen.

3. Zucker in einer Chromstahlpfanne caramelisieren. Zwiebelchen, Butter und Tomatenpüree begeben und alles mischen. Mit Wasser ablöschen. Bratjus, Port- und Rotwein dazugiessen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten schmoren. Tomaten halbieren und begeben. Sauce noch ca. 5 Minuten fertig köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Kurz vor dem Servieren Lammfleisch in die Sauce geben. Thymian darüber zupfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Zubereitung ca. 40 Minuten
+ 20 Minuten gar ziehen lassen**

Pro Person ca. 30 g Eiweiss, 26 g Fett,
11 g Kohlenhydrate, 1800 kJ/430 kcal



Wildreis-Spargel-Pilaw

Beilage für 4 Personen

- 5 dl Gemüsebouillon
- 200 g Wildreis-Mix
- Salz
- 300 g grüne Spargeln
- 1 Bund gemischte Kräuter,
z. B. Minze, Petersilie
und Basilikum
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Pfeffer

1. Bouillon aufkochen. Reis begeben und salzen. Reis 5 Minuten köcheln. Dann zugedeckt bei kleinster Hitze 15 Minuten gar ziehen lassen.

2. Spargeln im unteren Drittel schälen und Enden frisch anschneiden. Spargeln je nach Dicke längs halbieren und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Kräuter

nicht zu fein hacken. Spargeln im Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Mit den Kräutern zum Reis geben. Alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 6 g Eiweiss, 6 g Fett,
41 g Kohlenhydrate, 1050 kJ/250 kcal



Wildrice Mix
4x 125 g, Fr. 3.90
Erhältlich in
grösseren Filialen.



Lammierstück
per 100 g, regionale Preise

Rezepte: Annina Ciocco | Fotos & Styling: Ruth Küng

Stielvoll

Die pikante Säure des Rhabarbers verleiht diesen fruchtigen Desserts ihre besondere Note. Und das Rot der aromatischen Stängel zeigt an: Der Frühling ist da.



Ingwer-Rhabarber mit Holunder-Sabayon

Dessert für 4 Personen

400 g Rhabarber
2 dl Wasser
2 Beutel Vanillezucker
20 g Ingwer

Sabayon:

2 EL Holundersirup
1 EL Zucker
0,5 dl Wasser
2 frische Eigelb
1 EL Rum

1. Rhabarber schälen, in gleich dünne, ca. 4 cm lange Stäbchen schneiden. Wasser mit dem Vanillezucker aufkochen. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und zum Vanillezuckersirup geben. Rhabarber begeben und zugedeckt kurz ziehen lassen, sodass der Rhabarber noch bissfest ist. Ingwer entfernen und Rhabarber im Sirup abkühlen lassen.

2. Für die Sabayon Holundersirup, Zucker, Wasser, Eigelb und Rum in eine Chromstahlschüssel geben. Über einem heißen Wasserbad mit dem Handrührgerät zu einer luftigen Masse aufschlagen. Bei ca. 80 °C wird die Sabayon dickflüssig. Schüssel vom Wasserbad nehmen, kurz weiterschlagen. Sabayon warm mit Ingwer-Rhabarber servieren.

Zubereitung ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 2 g Eiweiss, 3 g Fett,
16 g Kohlenhydrate, 450 kJ/100 kcal



Streuselkuchen mit Rhabarber

Ergibt 8 Stück
Für 1 Form à ca. 23 x 23 cm

500 g Rhabarber
2 Äpfel
200 g Butter, weich
200 g Zucker
2 Eier
300 g Weissmehl
200 g geschälte gemahlene
Mandeln
2 TL Backpulver

Streusel:

50 g Weissmehl
50 g Zucker
50 g Butter, kalt

1. Für die Streusel Mehl und Zucker mischen. Butter in kleine Würfel schneiden und begeben. Zwischen den Fingern zu einer bröseligen Masse mischen, kühl stellen. Rhabarber schälen

und in sehr dünne Scheiben schneiden. Äpfel an der Bircherraffel dazureiben und sofort mischen.

2. Backofen auf 180 °C vorheizen. Form mit Backpapier auslegen. Butter und Zucker mit einem Handrührgerät zu einer hellen Masse rühren. Eier nacheinander dazumischen. Mehl, Mandeln und Backpulver darunter rühren. In die Form geben, gleichmässig verteilen. Rhabarber-Apfel-Mischung darauf verteilen. Streusel darauf geben. In der Backofenmitte 40-50 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

TIPP Mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitung ca. 20 Minuten + 40-50 Minuten backen

Pro Stück ca. 11 g Eiweiss, 39 g Fett,
69 g Kohlenhydrate, 2850 kJ/680 kcal