

# Kyburg Chuchi Aarau

Chochete vom  
Mittwoch  
26. Mai 2004

## **Menu**

Spargel-Kräuter-Salat mit Landrauchschinken

Spargel Creme Suppe

Überbackenes Hohrückensteak

Frühlingsgemüse mit Basilikumsauce

Beeren Tiramisu

Abendchefs  
Charles Christinat  
Alfred Zybach

# Spargel-Kräuter-Salat mit Landrauchschinken

Für 4 Personen



## Zutaten:

Je 500 g weisse und grüne Spargeln

Salz

1 Esslöffel Butter

1 Teelöffel Zucker

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Teelöffel Butter

1 dl Gemüsebouillon

1 Bund glattblättrige Petersilie

1 Bund Kerbel

1/2 kleiner Friséesalat

3 Esslöffel Weissweinessig

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

6-8 Esslöffel Oliven- oder Rapsöl

ca. 120 g Landrauchschinken

4 Esslöffel Kürbiskerne

## Zubereitung:

1. Von beiden Spargelsorten die Enden um 1/3 kürzen. Grüne Spargeln nur im hinteren Teil, weisse Spargeln ab den Köpfen grosszügig schälen. Die Stangen der Länge nach halbieren, dann in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

2. Etwa 1 1/2 Liter Salzwasser, dem man die Butter und den Zucker beigibt, aufkochen. Die weissen Spargeln hineingeben und während 8-10 Minuten knackig garen. Herausheben und gut abtropfen lassen. Dann im Spargelwasser die grünen Spargeln während etwa 5 Minuten bissfest kochen. Ebenfalls gut

abtropfen lassen.

3. Während die Spargeln garen, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer kleinen Pfanne in der warmen Butter kurz andünsten. Bouillon dazugießen und gut zur Hälfte einkochen, dann abkühlen lassen.

4. Petersilien- und Kerbelblätter von den Zweigen zupfen. Friséesalat rüsten und in mundgerechte Stücke zupfen. Alles mischen.

5. Einkochte Zwiebelbouillon, Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer sämigen Sauce rühren.

6. Den Landrauchschinken in 1 cm breite und 5 cm lange Streifen schneiden. Kürbiskerne grob hacken.

7. Spargeln, Kräuter und Frisée mit der Sauce mischen und in tiefen Tellern oder in einer Schüssel anrichten. Landrauchschinken und Kürbiskerne darüber streuen.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch für die Zwiebelbouillon 1/2 kleine Zwiebel, 1 kleine Knoblauchzehe sowie 1/2 dl Bouillon verwenden.

# Spargel Creme Suppe

Für 6-8 Personen als Vorspeise



## Zutaten:

300 g grüne oder weisse Spargeln  
7½ dl Hühnerbouillon  
20 g Butter  
1 gehäufter Esslöffel Mehl  
½ dl Noilly Prat (trockener französischer Wermut)  
1 dl Rahm

## Zubereitung:

1. Die Spargeln schälen und in der Bouillon weich kochen.
2. Die Spargelspitzen ca. 2 cm lang abschneiden und beiseite stellen.
3. Die restlichen Spargeln in kleine Stücke schneiden und mit 2 dl Bouillon pürieren.
4. Die Butter schmelzen. Das Mehl dazustreuen und unter Rühren 1 Minute dünsten, ohne dass es dabei Farbe annimmt. Mit der restlichen Bouillon und dem Noilly Prat ablöschen. Aufkochen.

5. Das Spargelpüree und den Rahm beifügen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Noch ca. 10 Minuten auf kleinem Feuer zugedeckt kochen lassen.

6. Unmittelbar vor dem Servieren die beiseite gelegten Spargelköpfe beifügen und nur noch gut heiss werden lassen. In Suppentassen oder – tellern anrichten.

# Überbackenes Hohrückensteak

Für 4 Personen



## Zutaten:

2 Frühlingszwiebeln  
1/2 Bund Basilikum  
1/2 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
1/2 dl Olivenöl (1)  
40 g Paniermehl  
4 Dörrtomaten  
8 grüne Oliven  
4 Hohrückensteaks, je ca. 150 g schwer  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 Esslöffel Olivenöl (2)

## Zubereitung:

1. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün hacken. Basilikum und Petersilie ebenfalls hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
2. In einer kleinen Bratpfanne das Olivenöl (1) erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Dann alle Kräuter sowie das Paniermehl beifügen, noch 1/2 Minute rösten, dann in eine kleine Schüssel geben. Dörrtomaten und Oliven grob hacken und untermischen.
3. Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.
4. Die Hohrückensteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Olivenöl (2) je nach Dicke insgesamt 2-2 1/2 Minuten von allen Seiten anbraten. In eine feuerfeste Platte setzen. Die Frühlingszwiebel-Kräuter-Mischung bergartig darauf verteilen.

5. Die Hohrückensteaks in der Mitte des 230 Grad heißen Ofens einschieben und 8-10 Minuten überbacken. Sofort heiss servieren.

Dazu passen Baked Potatoes (man backt sie, bevor die Steaks in den Ofen kommen) mit einer Sauerrahmsauce.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

# Frühlingsgemüse mit Basilikumsauce

Für 4 Personen



## Zutaten:

Sauce:

1 Eigelb

1 Teelöffel Senf

2 Esslöffel Zitronensaft

1 dl Sonnenblumenöl

2 gehäufte Esslöffel Joghurt nature

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Bund Basilikum

nach Belieben 1 Teelöffel Kürbiskern- oder ein anderes Nussöl

Gemüse:

400 g grüne Spargeln

1 mittelgrosser Romanesco

2 Bund junge Rüebli, ersatzweise möglichst kleine Rüebli

400 g möglichst kleine neue Kartoffeln

3-4 Esslöffel Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Für die Sauce Eigelb, Senf und Zitronensaft verrühren. Das Öl zunächst tropfenweise, dann im Fadenlauf langsam unter stetem Rühren dazugießen und zu einer luftigen Mayonnaise schlagen. Das Joghurt unterheben und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer würzen.

2. Die Basilikumblätter sehr fein schneiden und in die Sauce rühren. Nach Belieben mit Kürbiskern- oder Nussöl parfümieren und bis zum Servieren kühl stellen.



3. Die Spargeln grosszügig schälen und harte Stielenden wegschneiden. Den Romanesco rüsten und in Röschen teilen.

4. An den Rübli ein Büschelchen Grün stehen lassen. Rübli und Kartoffeln sorgfältig unter fliessendem Wasser bürsten. Junge Rübli müssen meistens nicht geschält werden, Kartoffeln je nach Grösse halbieren.

5. Spargeln, Romanesco, Rübli und Kartoffeln in einen Siebaufsatz geben und im aufsteigenden Dampf während 10 Minuten knapp weich garen.

6. In einer grossen Bratpfanne das Olivenöl mit dem Rosmarinzweig erhitzen.

Das gedämpfte Gemüse dazugeben und noch etwa 5 Minuten im Gewürzöl braten. Salzen und pfeffern.

7. Zum Servieren das Gemüse auf vorgewärmten Teller anrichten und grosszügig mit Sauce beträufeln. Das Gemüse nach Belieben am Tisch mit einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Gemüsezutaten halbieren; von der Sauce die

4- Personen- Menge zubereiten, Rest z.B. für Salat verwenden.

1 Person: Gemüsezutaten vierteln; von der Sauce die 4-Personen- Menge zubereiten, Rest z.B. für Salat verwenden.

# Beeren Tiramisu

Für 4 Personen



## Zutaten:

500 g Beeren (Himbeeren, Brombeeren, etc. frisch oder tiefgekühlt)  
100 g Löffelbiscuits  
1,5 dl Orangensaft (event. leicht mit Grand Marnier parfümieren)  
225 g Mascarpone  
180 g Joghurt nature  
75 g Zucker

## Zubereitung:

1. Für die Masse den Mascarpone, das Jogurt und den Zucker gut mischen, eventuell mit dem Mixer.
2. Die Löffelbiscuits in einer passenden Form auslegen (Gratinform) und mit Orangensaft beträufeln.
3. Beeren über den Löffelbiscuits verteilen
4. die vorbereitete Masse über die Beeren verteilen und leicht glatt streichen. Im Kühlschrank mindestens eine Stunde fest werden lassen.

Servieren: mit einem Löffel portionieren und mit einem Löffelbiscuit oder Butterbretzel und ein paar Beeren garnieren.