

Verlockend verpackt



**Apero Bier, Weisswein oder Prosecco mit Lavendelsirup
Spargel-Stängel,
Mini Frühlingsstrudel und Roquefort Gipfeli**

Rüebli – Fenchel - Suppe

Kalbsfilet im Kräuter – Zitronenmantel

Poulet mit Pistazien

Frühlingsgemüse - Pfanne

Früchtebecher mit Chia - Samen

Spargel - Stängel

Apero für 8 Personen

Strudelteig

200 g Weissmehl

½ TL Salz

in eine Schüssel geben

beigeben und mit dem Mehl mischen, eine Mulde formen

1,25 dl Wasser

1 ½ EL Rapsöl

½ TL Weissweinessig

Flüssigkeit in Mulde geben, alles zu einem Teig zusammenfügen, Teig kneten, bis er glatt, geschmeidig und elastisch ist (ca. 10 Min.)

Teig zu einer Kugel formen, mit wenig Öl bestreichen und unter einer heiss ausgespülten Schüssel 30 Min. ruhen lassen

Füllung

1 kg grüne Spargeln

3 cm am Ende wegschneiden und hintere Hälfte schälen, bereit legen und mit 3 EL Butter übergossen, darin wenden

75 g Butter

schmelzen (Achtung nicht braun werden lassen)

80 g geriebener Sbrinz

Teig auswallen 50 x 50cm, mit Butter bestreichen, mit Käse bestreuen, einmal falten und zu einem Rechteck von 60x35cm auswallen, mit Butter bestreichen, Teig wenden, quer 3 cm breite Streifen schneiden und Spargel spiralförmig einrollen

Chilisalز

Spargelrollen damit bestreuen

Backen

Heissluft/Umluft 180°C im vorgeheizten Ofen

ca. 15 -20 Min. backen

Tipp

Dazu passt ein spritziger Weisswein oder Schaumwein, es kann auch ein Spezialsirup wie Lavendel, Cranberry usw. beigegeben werden



Mini - Frühlingsstrudel

8 – 12 Stück

Strudelteig

200 g	Weissmehl	in eine Schüssel geben
½ TL	Salz	beigeben und mit dem Mehl mischen, eine Mulde formen

1,25 dl	Wasser
1 ½ EL	Rapsöl
½ TL	Weissweinessig

Flüssigkeit in Mulde geben, alles zu einem Teig zusammenfügen, Teig kneten, bis er glatt, geschmeidig und elastisch ist (ca. 10 Min.)
Teig zu einer Kugel formen, mit wenig Öl bestreichen und unter einer heiss ausgespülten Schüssel 30 Min. ruhen lassen

Füllung

500 g	Jungspinat	waschen, in kochendes Wasser geben, 1 Min. blanchieren, abgiessen und abtropfen lassen, Spinat gut ausdrücken
-------	------------	---

1	Knoblauchzehe	gepresst
---	---------------	----------

80 g	Peperoni aus dem Glas	abtropfen lassen und würfeln
------	-----------------------	------------------------------

150 g	Mozzarella	an der Röstiraffel reiben
100 g	Feta	zerbröckelt

4 – 6	Basilikumblätter	fein schneiden
-------	------------------	----------------

	Salz, Pfeffer	würzen
--	---------------	--------

75 g	Butter	in Pfanne schmelzen (Achtung nicht braun werden lassen)
------	--------	--

Formen

Küchentuch mit wenig Mehl bereit legen und Teig darauf hauchdünn auswallen, Teig am Schluss über den Handballen ziehen bis er überall gleichmässig dünn ist ca. 70 x 40cm, Teig mit etwas Butter bestreichen, 8 oder 12 Rechtecke zuschneiden, 1 ½ - 2 EL Füllung darauf verteilen, dabei 2 cm Rand frei lassen, die schmale Seite einschlagen und dann zu kleinen Strudeln rollen, mit der restlichen Butter bestreichen und mit Sesam bestreuen

Backen

Heissluft/Umluft 180°C im vorgeheizten Ofen
ca. 25 - 30 Min. backen



Roquefort - Gipfeli

für 12 Stück

Blätterteig

1 Blätterteig gekauft
rund ausgewallt

Füllung

50 g Roquefort mit einer Gabel zerdrücken

2 EL Baumnüsse gehackt

40 g Birnen fein gerieben

Salz, Pfeffer alles mischen und würzen nach Bedarf

Formen

Blätterteig ausrollen auf Blechreinpapier belassen, mit Schablone Gipfeli schneiden, Füllung verteilen, Schablone entfernen und Gipfeli formen, auf ein mit Blechreinpapier belegtes Blech setzen, mit Ei bestreichen und gehackten Baumnüssen verzieren

Backen

Heissluft/Umluft 200°C im vorgeheizten Ofen

ca. 15 Min. backen



Rüebli – Fenchel - Suppe

für 4 Portionen

Gemüse rüsten

400	g	Rüebli	schälen in Stücke schneiden
1		Zwiebel	schälen, grob hacken
300	g	Fenchel	¼ des Fenchels in feine Scheiben hobeln, beiseite Stellen und Rest in Stücke schneiden

Suppe

1	EL	Olivenöl	in eine Pfanne geben, Gemüse begeben, alles gerüstete Gemüse ca. 5 Min. dämpfen
8	dl	Bouillon	ablöschen und aufkochen, Suppe ca. 20 Min. weich kochen, pürieren
		Pfeffer, Kräutersalz	abschmecken, Suppe in Teller oder Tasse schöpfen
1		Bund Petersilie oder Pfefferminze	waschen, in Streifen schneiden
1	B.	saurer Halbrahm	auf die geschöpfte Suppe geben, gehobelter Fenchel darauf verteilen, gehackte Kräuter darüber streuen



Kalbsfilet im Kräuter – Zitronen – Mantel

ergibt 6 Stück

Fleisch vorbereiten

6 Kalbsfiletmedaillons

à ca. 100g

1 TL Salz
wenig Pfeffer

Filet beidseitig würzen

1 EL Bratbutter

heiss werden lassen, Kalbsmedaillons beidseitig je 1 Min. kräftig anbraten, auf ein Gitter legen und auskühlen lassen

12 Tr. Rohschinken

bereit legen

1 Ei

trennen Eiweiss, dem Eigelb 1 EL Milch dazu geben und verrühren

Füllung

200 g Kalbsbrät
2 Sch. Toastbrot
1 Bund Kerbel oder Petersilie
1 Bio Zitrone

in kleine Schüssel geben
in Würfeli schneiden

fein gehackt

waschen, Schale abreiben, nur die gelbe Schicht

Formen

1 rechteckig ausgewallten Blätterteig über den Päckli – Maker legen, Mulde formen (siehe Bild)

Je 1 Tranche Rohschinken in die Mulde legen, Medaillon und 1/6 der Füllung dazu legen, mit einer weiteren Rohschinkentranchen abdecken, Rand mit wenig Eiweiss bestreichen, 2. Teighälfte darüber legen und zu Päckli stanzen, mit der Form auf ein mit Blechrein-papier belegtes Blech legen, aus den Blätterteig – resten Verzierungen schneiden, mit Eiweiss bepinseln und auf die Päckli legen. Vorgang mit dem 2. Teig wiederholen



Backen

bei 200°C im vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille ca. 25 Min. backen



Poulet mit Pistazien

ergibt 6 Stück



Fleisch vorbereiten

- | | | | |
|---|-----|--------------------------------|---|
| 6 | | Pouletbrüstli
à ca. 100g | |
| 1 | TL | Salz
Pfeffer, Fleischgewürz | Brüstli beidseitig würzen |
| 1 | EL | Bratbutter | heiss werden lassen, Pouletbrüstli beidseitig
je 2 Min. kräftig anbraten, auf ein Gitter legen und
auskühlen lassen |
| 6 | gr. | Lattichblätter | 1 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, sofort
kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen lassen und
trocken tupfen |
| 1 | | Ei | trennen Eiweiss, dem Eigelb 1 EL Milch dazu geben
und verrühren |

Füllung

- | | | | |
|-----|----|-----------------------|--|
| 150 | g | Friskäse mit Kräutern | in kleine Schüssel geben |
| 90 | g | ungesalzene Pistazien | grob gehackt, 2 EL beiseite legen |
| 1 | | Weggli | fein gewürfelt |
| 2 | EL | Thymian | Blättli abzupfen, alle Zutaten verrühren |

Formen

1 rechteckig ausgewallten Blätterteig über den Päckli – Maker legen, Mulde formen (siehe Bild)

Je 1 Lattichblatt in die Mulde legen, Poulet und 1/6 der Füllung dazu legen, mit dem Lattichblatt abdecken, Rand mit wenig Eiweiss bestreichen, 2. Teighälfte darüber legen und zu Päckli stanzen, mit der Form auf ein mit Blechreinpapier belegtes Blech legen, aus den Blätterteigresten Verzierungen schneiden, mit Eiweiss bepinseln und auf die Päckli legen. Vorgang mit dem 2. Teig wiederholen



Backen

bei 200°C im vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille ca. 25 Min. backen



Frühlingsgemüse - Pfanne

für 6 Personen

Gemüse rüsten

1	Kohlrabi	schälen, in 1 cm dicke Streifen schneiden
2	Rüebli	schälen in Rädli schneiden
2	Frühlingszwiebeln	waschen, das Grüne in Ringli scheiden, den Rest fein hacken
1/2	Broccoli oder Kefen	waschen, in Röschen teilen
100 g		fädeln, schräg halbieren
250 g	grüne Spargeln	am Ende 3cm abschneiden, hintere Hälfte schälen und dann in 3 cm grosse Stücke schneiden

Zubereitung

2 EL	Rapsöl	in grosse Pfanne geben, alles Gemüse ohne Broccoli und Spargeln begeben, auf höchster Stufe einschalten, zudecken, warten bis es zischt, dann auf Mittelhitze zurück schalten
1/2 dl	Bouillon	ablöschen, ca. 10 Min. knapp weichgaren



Früchtebecher mit Chiasamen

für 4 Gläser

mindestens 2 Stunden vorher vorbereiten

3	EL	Chia-Samen	mischen und mind. 2 Std. quellen lassen,
18	EL	Milch	mit Frischhaltefolie abdecken und in den
1	EL	Lavendelsirup	Kühlschrank stellen, zwischendurch umrühren

Zutaten

100	g	Heidelbeeren	einige Heidelbeeren für Deko auf die Seite legen
125	g	Fruchtkompott	
		Mango- oder Apfelmark	selber herstellen oder kaufen
2	EL	Kokosraspeln	
1	kl.	nature Joghurt	
2	EL	gehackte Baumnüsse	
		oder Sesam	

einschichten

- 4 Weckgläser oder Trinkgläser bereit stellen

Zuerst Chia-Pudding verteilen, anschliessend Heidelbeeren (Deko beiseite lassen), Fruchtkompott darüber geben, Kokosraspeln darüber streuen, Joghurt und als Abschluss mit gehackten Nüssen oder Sesam garnieren, mit Heidelbeeren oder anderen Früchten verzieren

