

# **Verlockend verpakt**



**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  
übergiessen, 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

Chilisalz

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.  
beigeben werden



# Mini - Frühlingsstrudel

8 – 12 Stück

## Strudelteig

200	g	Weissmehl	in eine Schüssel geben
$\frac{1}{2}$	TL	Salz	beigeben und mit dem Mehl mischen, eine Mulde formen

1,25	dl	Wasser	
1 $\frac{1}{2}$	EL	Rapsöl	
$\frac{1}{2}$	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 auswollen, 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  $\frac{1}{2}$  - 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 ausgewalzt

## 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	$\frac{1}{4}$ des Fenchels in feine Scheiben hobeln, beiseite Stellen und Rest in Stücke schneiden

## Suppe

1 EL	Olivenöl	in eine Pfanne geben, Gemüse beigeben, 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	
1	TL	à ca. 100g
wenig	TL	Salz
		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	in kleine Schüssel geben
2	Sch.	Toastbrot	in Würfeli schneiden
1	Bund	Kerbel oder Petersilie	fein gehackt
1		Bio Zitrone	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 Rohschinkentrancé 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	Frischkäse mit Kräutern	in kleine Schüssel geben
90 g	ungesalzene Pistazien	grob gehackt, <b>2 EL beiseite legen</b>
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 Rädlis schneiden
2	Frühlingszwiebeln	waschen, das Grüne in Ringlis scheiden, den Rest fein hacken
$\frac{1}{2}$	Broccoli oder	waschen, in Röschen teilen
100 g	Kefen	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 beigeben, auf höchster Stufe einschalten, zudecken, warten bis es zischt, dann auf Mittelhitze zurück schalten
$\frac{1}{2}$	dl	Bouillon	ablöschen, ca. 10 Min. knapp weichgaren



# Früchtebecher mit Chiasamen

für 4 Gläser

## mindestens 2 Stunden 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 Apfelsmark	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

