

Kochclub Lucullus



Frühlingsmenu

Motto: «Saisonal, regional und einfach»

Vorspeise

Blattsalat mit Spargelgipfel

Hauptspeise

Kalbfleischroulade
Bratkartoffeln mit Rosmarin
Kohlräbli und Rüepli

Dessert

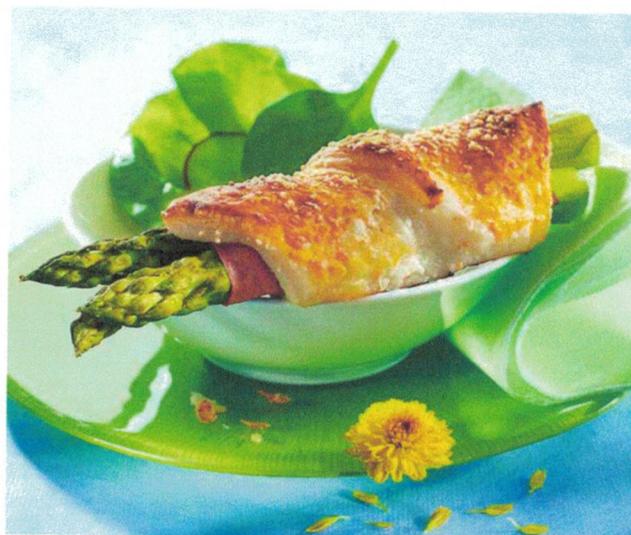
Rhabarber – Erdbeer Dessert mit Cantuccini

Chochete vom 02. Juni 2021

Markus Aellig

Vorspeise

Blattsalat mit Spargelgipfel



Zutaten

30 grüne Spargeln (ca. 1 kg)
Salzwasser , siedend
10 Tranchen Schinken
1.25 ausgewallter Blätterteig (ca. 32 cm Ø)
1.25 Ei , verklopft
62.5 g geriebener Sbrinz
wenig Pfeffer

Und so wirds gemacht:

1. Spargeln portionenweise ca. 3 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen, abtropfen, auf einem Tuch auslegen.
2. Schinkentranchen ausbreiten, je 3 Spargeln darauflegen, einrollen.
3. Teig mit etwas Ei bestreichen, 2/3 des Käses darauf verteilen, leicht andrücken, würzen. Teig in 8 Stücke schneiden. Spargelpäckli quer darauflegen, zur Spitze hin aufrollen. Spargelgipfel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit restlichem Ei bestreichen und restlichen Käse darüberstreuen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Lässt sich vorbereiten: Spargelgipfel ca. 1/2 Tag im Voraus formen. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Backen mit Ei bestreichen und Käse darüberstreuen.

Hauptspeise

Kalbfleischroulade



Alle Mengenangaben x 2

FÜR 6-7 PERSONEN

- 200 g tiefgekühlter Hackspinat
- 1 grosse rote Peperoni
- 1 grosse Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Butter
- 3 Tranchen Bauernschinken
- 100 g Kalbsbrät
- 150 g gemischtes Hackfleisch
- ½ Bund Basilikum
- ½ Bund glattblättrige Petersilie
- 1 Teelöffel edelsüßer Paprika
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 250 g lange Specktranchen
- 4 sehr grosse Kalbsplätzli, vom Metzger mit der Maschine dünn aufgeschnitten
- 2 Esslöffel Öl

1 Den Spinat an- oder auftauen lassen, dann sehr gut ausdrücken.

2 Peperoni vierteln und entkernen. In leicht kochendem Wasser 4 Minuten garen. Abschütten und abkühlen lassen.

3 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In der warmen Butter 3 Minuten glasig dünsten. Zum Spinat geben.

4 Schinken in dünne Streifen, dann in kleine Vierecke schneiden. Mit ► **KALBSBRÄT** und Hackfleisch zum Spinat geben. Basilikum und Petersilie fein hacken und ebenfalls beifügen. Alles pikant mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und sehr gut mischen (Bild A).

5 Den Speck auf der Arbeitsfläche Tranche für Tranche leicht überlappend auslegen.

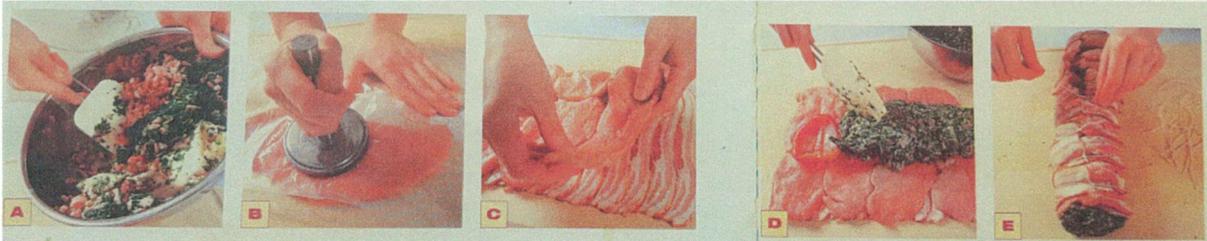
Die Kalbsplätzli so dünn wie möglich (z.B. mit dem Wallholz) klopfen (Bild B) und auf die Specktranchen legen; diese sollen vollständig bedeckt sein (Bild C). Peperoniviertel der Länge nach darauf legen. Füllung darauf verteilen (Bild D). Das Fleisch von beiden Seiten her darüber klappen und gut andrücken. Die Roulade mit Küchenschnur binden (Bild E). **6** Die Kalbfleischroulade vor der Zubereitung mit Öl bestreichen. Auf dem Grill in genügend Abstand von der Glut während etwa 40 Minuten unter häufigem Wenden braten. Vor dem Aufschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

Tipp Die Fleischroulade lässt sich gut am Vortag vorbereiten. Nach Belieben kann sie auch in eine Marinade gelegt werden. Im Kühlschrank aufbewahren.

Für den Kleinhaushalt

3 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: 2 dünn geschnittene Kalbsplätzchen mit der Füllung zu Fleischvögeln aufrollen. Die Bratzeit beträgt je nach Dicke der Fleischvögel 10–12 Minuten.

Pro Portion ca. 36g Eiweiss, 26g Fett, 2g Kohlenhydrate, 401 kKalorien oder 1679 kJoule



Bratkartoffeln mit Rosmarin

Zutaten:

- Frühkartoffeln
- 1 Bund Rosmarin
- Kartoffelgewürz



Zubereitung:

1. Kartoffeln sauber waschen
2. Kartoffeln ca. 10 – 15 min. im Salzwasser sieden
3. Kartoffeln abtropfen lassen und in der Bratpanne mit Butter schön knusprig braten
4. Während dem Braten mit Rosmarin und Kartoffelgewürz würzen

Kohlräbli und Rüebli

Zutaten:

- Kohlräbli
- Rüebli
- 1 Zwiebel



Zubereitung:

1. Gemüse waschen, schälen und in Stücke schneiden
2. Zwiebel fein hacken
3. Das Gemüse mit der Zwiebel in der Pfanne andämpfen und mit Wasser ablöschen.
4. Bouillon begeben und das Gemüse bissfest kochen
5. Kochzeit ca. 15 min.

Dessert

Cantuccini alla Mandorla



Zutaten

200 g Mandeln

6 Eier

400 g Zucker

4 Prisen Salz

2 Bio-Orange

600 g Mehl

100 g gemahlene Mandeln

0.5 TL Backpulver

Und so wirds gemacht:

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mandeln auf einem Blech verteilen.
2. Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, grob hacken.
3. Eier, Zucker und Salz in eine Schüssel geben, von der Orange die Schale dazureiben, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 3 Min. rühren, bis die Masse heller ist.
4. Mehl, Mandeln und Backpulver mischen, mit den gehackten Mandeln zur Eimasse geben, zu einem weichen Teig zusammenfügen.
5. Formen: Teig in 4 Portionen teilen, auf genügend Mehl zu Rollen von je ca. 3 cm Ø formen. Teigrollen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
6. Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren. Rollen herausnehmen, etwas abkühlen, leicht schräg in ca. 1½ cm dicke Scheiben schneiden, Cantucci aufs Backblech legen.
7. Fertig backen/Trocknen: ca. 8 Min., Ofen ausschalten, ca. 15 Min. trocknen lassen, dabei Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Rhabarber – Erdbeer Dessert mit Cantuccini

Zutaten:

- 500g Rhabarber
- 500g Erdbeeren
- 2.5 Stk. Limetten
- 500g Naturejoghurt
- 2.5 Beutel Vanillezucker
- 250g Cantuccini
- 5 EL Zucker



Zubereitung:

1. Den Rhabarber waschen, schälen (die dünne rote äußere Schicht mit einem Küchenmesser abziehen), in 0,5 cm dicke Stücke schneiden und mit dem Zucker und dem Vanillezucker in einen Topf geben. Rhabarber ca. 10 Minuten kochen lassen und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen die Erdbeeren waschen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schale geben. Den fertig gekochten Rhabarber unter die frischen Erdbeeren mischen und beiseitestellen.
3. Die Cantuccini in kleine Stücke brechen und auf die Gläser aufteilen. Dabei je ein Stück pro Person für die Garnitur aufbewahren.
4. Die Limette(n) heiß abwaschen, die Schale abreiben und mit dem Saft der Limette(n) unter das Naturejoghurt rühren. Nach Belieben noch etwas Zucker in das Joghurt einrühren.
5. Joghurt auf die Cantuccini-Gläser aufteilen und die Rhabarber-Erdbeeren abschließend darauf verteilen. Mit den übrigen Cantuccini garnieren und servieren.