

Freitag, 10. Juni 2016

**Wir kochen und essen**

**Lauwarmer Eglisalat mit Basilikum Vinaigrette**

α

**Lauchfilet mit Nüdeli**

α

**Schnelles Erdbeer-Tiramisu**

Die Rezepte sind für 4 Personen berechnet

En Guete

*Sumi*

## Lauwarmer Eglisalat mit Basilikum Vinaigrette

### Salat

1 kleiner Chicore  
Ca 80g Ruccola/Nüsslisalat  
8 Champignons  
Wenig Zitronensaft  
4 kleine feste Tomaten

### Sauce

1 - 1½ EL Zitronensaft  
1 TI Senf  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
4 – 5 EL Olivenöl  
8 – 12 Basilikumblätter

### Fisch

4 Schnitten Eglifilet (klein)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Worcestersauce  
Wenig Mehl  
Butter

Salat waschen und rüsten. Gut abtropfen  
Champignon waschen rüsten und in  
Scheiben schneiden. Sofort mit Zitronensaft  
mischen.

Tomaten waschen und in Schnitzchen  
schneiden.

Zitronensaft, Senf, Öl, Salz und Pfeffer zu  
einer sämigen Sauce rühren. Das Basilikum  
fein hacken und in die Sauce geben.

Die Eglis würzen. Kurz vor dem Service in der  
heissen Butter beidseitig kurz anbraten.

Die Salatblätter, die Champignons und die  
Tomatenschnitze dekorativ auf Tellern  
anrichten. Mit Sauce beträufeln. Die Eglis  
beigeben und sofort servieren.

## Lauchfilet mit Nüdeli

<b>Zutaten</b>	
1 Schweinsfilet ca 500g – 600g 4 Tranchen Schinken Gruyère Käse in Stängel 1 – 2 kleiner Lauch (Bindeschnur) Salz, Pfeffer aus der Mühle Weisser Vermouth Weisswein Halbrahm Erdnussöl Bratensauce Bouillon	Das Schweinsfilet trocken tupfen und aufschneiden (halbieren, ohne durchschneiden). Schinken drauflegen. Den Lauch waschen, „ganze Blätter“ abschälen und blanchieren. Kühlen. Den Rest des Lauches in feine Streifen schneiden und auch blanchieren. Die Lauchblätter und Gruyèrestängel in die Mitte legen. Das Filet zusammenfalten und binden. Salzen, pfeffern und leicht mehlen. Rundum heiss anbraten. In eine feuerfeste Form legen. Den Bratensatz mit gleich viel Wein und Vermouth ablöschen Leicht einkochen. Bouillon dazugeben, die blanchierten Lauchringe, den Halbrahm, die Bratensauce (je nach Gefühl). Alles über das Filet geben. In den vorgeheizten Ofen (180° ) geben. Ca. 25 Min backen
Ca. 400g feine Nüdeli	In genügend heissem Wasser bissfest kochen

## Schnelles Erdbeer-Tiramisu

### Beeren

250g Erdbeeren  
1 EL Puderzucker

Die Erdbeeren waschen und 4 kleine Beeren für die Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Beeren rüsten und in Scheiben schneiden. Mit dem Puderzucker in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken.

### Creme

1,5 dl Halbrahm  
3 EL Puderzucker  
250g Mascarpone  
1 TI Vanillepaste

Für die Creme den Halbrahm mit dem Puderzucker halb steif schlagen. Dann sorgfältig den Mascarpone und die Vanillepaste unterrühren.

### Fertigstellen

1,5 dl Espresso (frisch zubereitet)  
Ev. noch 2EL Marsala nach Belieben  
6 Löffelbiskuits  
)

Den Espresso nach Belieben mit Marsala parfümieren. Die Löffelbiskuits kurz in den Kaffee tunken (oder beträufeln) und auf dem Boden von 4 Dessertgläsern verteilen. Die Hälfte der Mascarponecreme darüber geben. Die Erdbeeren darauf verteilen und mit der restlichen Creme abschliessen. Mindestens 20 Min. kühl stellen.