

Kochen mit Kindern

Kochgruppe Scharf

03. Mai 2019

Frühlings-Griesssuppe

Zanderfilets auf Grünkohlgemüse

Pouletwürfeli in Kräuterrahm
Bohnen im Speckmantel
Nudeln

Gratin de frutis mit Vanille Glace

**Än schöne Abig und
en guete wünscht üch**

**Chefkoch
Markus**

Frühlings-Griesssuppe

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

2 Frühlingszwiebeln
5 junge Bundkarotten
1 Kohlrabi
20g Butter
75 Hartweizengriess
1.25l Gemüsebouillon
125g Kefen
Salz
Pfeffer *aus der Mühle*
¼ Bund Kerbel

Zubereitung:

Zwiebeln längs vierteln und fein scheinenden. Karotten leicht schräg in feine Scheiben, Kohlrabi in Würfelchen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in der Butter andünsten. Griess zugeben und kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen. Aufkochen und zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.

Kefe rüsten und schräg halbieren oder dritteln. In die kochende Suppe geben. Weitere 5 Minuten kochen, bis Kefen gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. In vorgewärmte Schalen anrichten und mit gezupftem Kerbel bestreuen. Sofort servieren.

Zanderfilets auf Grünkohlgemüse

Zutaten für 2 Personen

Zutaten:

400g Grünkohl
2 Scheiben Frühstückspeck
½ Schalotte
¼ Knoblauchzehe
2cl Butter
1dl Bouillon
2EL Doppelrahm
Salz
Muskatnuss
Pfeffer *aus der Mühle*
300g Zanderfilets
1CL Butter
1EL feinstes Olivenöl

Zubereiten:

Allfällige welke Blätter vom Kohl ablösen, von schönen Blättern die Blattrippen entfernen und den Kohl kleinzupfen.

Möglichst mageren Frühstückspeck, Schalotte und Knoblauch in feinste Würfelchen (Brunoise) schneiden.

Speckwürfelchen in einer Sauteuse in der aufschäumende Butter knusprig braten, Schalotte und Knoblauch zufügen und kurz anziehen. Kohlblätter beifügen, mit Bouillon und Rahm auffüllen, vorsichtig mit Salz und wenig frisch geriebener Muskatnuss würzen und zugedeckt auf kleinem Feuer weichschmoren. Das Gemüse zum Schluss mit weissem Pfeffer aus der Mühle aromatisieren.

Zanderfilets mit Salz und weissem Pfeffer aus der Mühle würzen und in einer beschichteten Bratpfanne in der mässig heissen Butter-Öl-Mischung bei mittlerer Hitze beidseitig goldgelb braten.

Das Gemüse nochmals kurz erhitzen, auf heisse Teller verteilen und die Filets auf das Gemüsebett setzen.

Pouletwürfeli in Kräuterrahm

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

1 Schalotte
4 Pouletbrüstchen
Salz
schwarzer Pfeffer *aus der Mühle*
1 Esslöffel Bratbutter
100ml Weisswein
50ml Noilly Prat (trockener Wermut)
300ml Vollrahm
1 Esslöffel frisch geriebener Parmesan
1 Prise Paprikapulver
1 Esslöffel gehacktes Basilikum
1 Esslöffel fein geschnittener Schnittlauch

Zubereiten:

Den Backofen auf 75 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Die Schalotte schälen und fein hacken.

Die Pouletbrüstchen in grosse Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der heissen Bratbutter rundherum knapp 2 Minuten anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im Ofen bei 75 Grad 45 Minuten nachgaren lassen.

Die Schalotte mit dem Weisswein und dem Noilly Prat in ein Pfännchen geben. Die Flüssigkeit auf 25ml (etwa 2 Esslöffel) einkochen lassen. Absieben, dabei die Schalotten gut ausdrücken.

Diesen Fond zusammen mit dem Rahm so lange einkochen lassen, bis die Sauce sämig bindet. Parmesan, Paprika und die Kräuter beifügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pouletwürfel unter die Sauce mischen und sofort servieren.

Gratin de fruits

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

3 Stangen Rhabarber
250g Erdbeeren
2 Kiwi
1 Beutel Bourbon-Vanillezucker
1 EL Marc
Zitronensaft

Zum Überbacken:

2 Eigelb
90g Zucker
2 EL Marc
2 EL Doppelrahm

Puderzucker *zum Bestäuben*
2 Erdbeeren *für die Garnitur*

Zubereitung:

Rhabarber längs halbieren und in 1 cm lange Stücke schneiden. Erdbeeren rüsten und vierteln. Kiwi schälen und in kleine Stücke schneiden. Alle Früchte mit Vanillezucker, Marc und wenig Zitronensaft marinieren.

Zum Überbacken Eigelb und Zucker mit dem Mixer 10 Minuten zu einer dicken, hellen Creme aufschlagen. Marc zugeben und kurz weiterschlagen. Rahm unterziehen. Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Früchte in Gratinschalen verteilen. Creme darüber geben. In der Ofenmitte ca. 15 Minuten überbacken.

Gratin mit Puderzucker bestäuben. Mit halbierten Erdbeeren garnieren und sofort servieren.