

Kochgruppe Scharf

Menue vom 3. April 2020 – ohne Kochen, da Coronakrise

Flammkuchenrolle mit Frühlingsalat

Spargelschnitzel mit Stampfkartoffel

Mandel-Dattel-Törtchen mit Quarkmousse und Mango (2 Personen)

Flammkuchenrolle (4 Personen)

1 Rolle Blätterteig
1Bund Frühlingszwiebeln
250 g- Frischkäse
150g Schinken oder Speckwürfeli
Pfeffer und Salz



Die Zwiebel schälen und zusammen mit dem Schinken würfeln. Mit dem Frischkäse mischen und mit etwas Salz und viel Pfeffer abschmecken.

Diese Masse gut auf dem ausgebreiteten Blätterteig verteilen. Nun den Teig vorsichtig zusammenrollen und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Ca. 10 Min. bei 180° Umluft backen. Mit Frühlingsalat servieren.

Spargelschnitzel (6Personen) mit Stampfkartoffeln

2 Bund grüner Spargel (à ca. 450g)
1.5kg weisser Spargel
6 Schweineschnitzel ca. 1 cm dick
4El Oel
Salz-Pfeffer + 1 Prise Zucker
250g Crème fraiche
300g Frischkäse mit Kräuter der Provence
1.25 kg Kartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebel
125g Schinkenwürfel
75g geriebener Emmentalerkäse
250ml Milch
50g Butter
Muskatnuss
1 Bund Peterli oder Kerbel



Spargeln waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Fleisch klopfen (aber nicht zu dünn). Fleisch in Portionen auf jeder Seite 2 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Inzwischen weissen Spargel im Salzwasser mit Zucker ca. 10 Min. kochen. Nach der Hälfte der Zeit den grünen Spargel zugeben und bis zum Ende kochen. Aus dem Wasser heben und sehr gut abtropfen lassen und zur Seite stellen.

Für die Sauce Crème fraiche, Spargelwasser und 225g Frischkäse in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 5 Min. einköcheln lassen.
Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken

Inzwischen Kartoffeln schälen, gründlich waschen und in kochendem Salzwasser ca. 25. Min weich kochen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. 1-2 El Oel erhitzen, Schinken zufügen und knusprig auslassen. Frühlingszwiebel zufügen, kurz mitbraten
Knapp 2/3 der Sosse auf ein Backblech verteilen, Schnitzel hineinsetzen, Spargel gleichmässig darauf verteilen.- Mit Schinken-Lauchzwiebelmischung bestreuen und restliche Sosse darüber laufen lassen.
Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen 200° Umluft 12-15 Min. backen

75g Frischkäse, Milch und Butter in einem kleinem Topf erhitzen, Kartoffeln abgiessen, Milchmischung zufügen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Fein gehackter Peterli oder Kerbel einarbeiten.
Und fertig ist der Hauptgang.

Mandel -Dattel-Törtchen mit Quarkmousse und Mango (2 Personen)

1 Limette
125 Speisequark
2El Puderzucker
1 frisches Eiweiss
100g Rahm
80g Datteln
90g geschälte Mandeln
1 kleine reife Mango
Cayennepeffer
Zitronenmelisse zum Granieren



Limette heiss waschen, trocknen und 1 Teelöffel Limettenschale fein abreiben, Limettensaft auspressen. Quark mit Puderzucker, ½ Teelöffel Limettenschale und 2EL Limettensaft verrühren, Restliche Limettenschale abgedeckt beiseite stellen. Eiweiss die Sahne, dann den Eischnee unter den Quark heben. Im Kühlschrank in einem mit einem Küchentuch ausgelegtem Sieb 4 Stunden abtropfen lassen.

Datteln entkernen und würfeln, Mandeln im Blitzhacker grob hacken, Datteln zugeben und zu einem leicht klebrigen Teig verarbeiten. Die grösseren Garnieringe auf ein mit Backpapier ausgelegte Platte setzen. Mandel-Dattelteig mit feuchten Händen hineindrücken und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Fruchtfleischhälften quer in dünne Scheiben schneiden. Ringe und Backpapier von den Mandel-Datteltörtchen lösen, Törtchen auf Teller platzieren, Ringe wieder in die Törtchen stellen. Ringe überlappend mit zwei Reihen Mangoscheiben auslegen, Abgetropfte Quarkmousse einfüllen und kalt stellen

Restliche Mangoscheiben fein würfeln und mit ½ Teelöffel Limettenschale und 1 Prise Cayennepeffer abschmecken. Zitronenmelisse waschen und trocknen. Ringe vorsichtig von den Törtchen heben, mit Mangowürfeln anrichten und mit Zitronenmelisse garnieren.

In Coronazeiten haben wir für das Dessert schon etwas mehr Zeit, hi, hi, hi!

En guetä wünscht dä Jöni und!

Bliibet Gsund