



Chochete vom 6.Juni 2011

**Grüne Spargeln rührgebraten
mit Landrauch-Schinken**

**Bärlauch-Cordon-bleu
Saisonsalat**

**Erdbeeren mit Melonen
und schwarzem Pfeffer**

Grüne Spargeln rührgebraten mit Landrauch-Schinken



Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Stück Schalotte
- 500 g Spargeln, grün
- 1 Stück Knoblauchzehe
- 5 Esslöffel Olivenöl
- etwas Butter
- Salz
- 2 Esslöffel Balsamicoessig
- Pfeffer, schwarz
- Landrauch-Schinken in Tranchen

Zubereitung:

1. Die Spargeln kurz waschen. Gut ein Drittel der Spargelenden abschneiden; das Schälen erübrigt sich bei frischen, grünen Spargeln. Dann die Stangen der Länge nach halbieren und schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden
2. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
3. In einer Bratpfanne oder in einem Wok das Olivenöl erhitzen. Die Spargeln beifügen, leicht salzen und unter häufigem Wenden etwa 5 Minuten braten. Nach der Hälfte Bratzeit Schalotte und Knoblauch beifügen. Am Schluss die Spargeln mit dem Balsamicoessig und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Tipp:

4. Pro Teller 1-2 Spargelköpfe längs in feine Scheiben schneiden- getrennt mitbraten und zum Servieren verwenden.

Servieren

Mit 2-3 Landrauch-Schinken -Tranchen nach Belieben ausgarnieren.

Bärlauch- Cordon-bleu

Für 4 Personen

Bärlauch-Cordon-bleu

Zutaten:

- 4 Kalbsplätzli (z.B. Eckstück; je ca. 160 g), vom Metzger zum Füllen aufgeschnitten, flach geklopft
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer
- 100g Emmentaler
- 16 Bärlauchblätter
- 4 Tranchen Schinken
- 3 Esslöffel Mehl
- 100 g Paniermehl
- 2 Eier
- 1 Esslöffel Bärlauch fein gehackt
- Bratbutter/ Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Plätzli aufklappen, beidseitig würzen, Käse in Scheiben schneiden
2. Bärlauch auf den Plätzli auslegen, Schinken und Käse darauflegen und mit Zahnstochern verschliessen
3. Mehl und Paniermehl je in einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verklopfen, Bärlauch begeben. Fleisch panieren, Panade gut andrücken.
4. Bratbutter/ Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, reduzieren. Cordons bleus portionenweise. Beidseitig, ca. 4 Min. braten.

Servieren

Dazu kann man einen schönen Saisonsalat servieren.

Erdbeeren mit Melone und schwarzem Pfeffer



Für 4-6 Personen

Zutaten:

- 800 g Erdbeeren
- 1 Stück Zitrone
- 1 Stück Melone, Honig- oder Netzmelone
- 60 g Zucker
- schwarzer Pfeffer aus Mühle
- 4 Esslöffel Olivenöl, gutes

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren kurz waschen, entstielen und halbieren. Die Zitrone auspressen. Die Erdbeeren mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln.
2. Die Melonen halbieren, entkernen und faserige Teile entfernen. Mit einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch ausstechen und zu den Erdbeeren geben. 2 Esslöffel Zucker sowie eine gute Prise Pfeffer untermischen. Kühl stellen.
3. Kurz vor dem Servieren das Olivenöl, restlichen Zitronensaft sowie den Zucker beifügen. Alles sorgfältig mischen und sofort servieren.

