

Anzahl	4.00 Port.
Preis	23.68 Port.
Gruppe	HOBBY KÜCHE ZUG
Saison	Ganzjährig
Art des Gerichts	Menu
Autor	André Meier
Quelle	Hobby Küche Zug HKZ



### Spargel-Kokos-Suppe mit Scampi

400 g	Spargeln, grün, gerüstet
60 g	Zwiebeln, feingehackt
3.0 Stk	Knoblauchzehen, feingehackt
1.0 Stk	Peperoncini, rot, frisch
100 g	Kartoffeln, mehlig kochende
50 g	Sonnenblumenöl
400 g	Scampi oder Crevetten Schwänze, ungeschält
800 g	Hühnerbouillon
300 g	Kokosmilch, ungesüsst
1.0 Stk	Limetten (Stk. 80 gr)
1 x	Salz und Pfeffer aus der Mühle



### Vorbereitung

- Spargeln im unteren Drittel schälen, Enden frisch anschneiden.
- Spargelspitzen wegschneiden und beiseitestellen.
- Restliche Spargeln in Scheiben schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch hacken.
- Peperoncino längs halbieren, entkernen und fein shacken.
- Kartoffelschälen und in Würfelchen schneiden.

### Zubereitung

- Öl in einer hohen Pfanne erhitzen.
- Scampi oder Tail-on Crevetten darin rundum ca. 5 Minuten braten.
- Scampi herausheben, schälen und in grobe Stücke schneiden; beiseitestellen.
- Im selben Öl Spargelscheiben, Zwiebeln, Knoblauch, Peperoncino und Kartoffeln ca. 5 Minuten andünsten.
- Bouillon dazugiessen.
- Suppe ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- Limette halbieren. Die Hälfte der Limette auspressen, Rest in Schnitze schneiden.
- Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.
- Spargelspitzen dazugeben und ca. 5 Minuten bissfest garen.
- Kokosmilch am Schluss mit den Scampi in die Suppe geben und heiss werden lassen.
- Limettenschnitze dazu servieren.

### Bemerkungen

- Link: [Spargel-Kokos-Suppe mit Scampi | Migusto \(migros.ch\)](https://www.migrosmagazin.ch/rezepte/spargel-kokos-suppe-mit-scampi)

Anzahl	4.00 Port.
Preis	23.68 Port.
Gruppe	HOBBY KÜCHE ZUG
Saison	Ganzjährig
Art des Gerichts	Menu
Autor	André Meier
Quelle	Hobby Küche Zug HKZ



### Spargel-Röllchen mit Räucherlachs

800 g	Spargeln, weiss, gerüstet
250 g	Räucherlachs in Scheiben

#### für die Gravlax-Sauce

20 g	Weissweinessig oder Aceto Bianco
40 g	Sonnenblumenöl, high oleic
1 x	Salz und Pfeffer aus der Mühle
50 g	Senf, mittelscharfer
4.0 Stk	Dill, Zweiglein
20 g	Zucker

#### Vorbereitung

- Spargeln rüsten, vorkochen und abkühlen lassen.
- Dill fein hacken

#### Zubereitung

- In einem Schälchen werden zunächst der Zucker, Weissweinessig, Senf, Salz und Pfeffer miteinander vermengt
- Nach und nach unter ständigem Rühren das Öl dazugeben.
- Ganz zum Schluss den gehackten Dill unterheben.

#### Fertigstellung

- Lachsscheiben zum einwickeln der Spargeln und die Spargelspitzen mit Gravlax napieren und lauwarm servieren.

#### Bemerkungen

- Link: Gravlax - Sauce ([fisch-rezepte.info](http://fisch-rezepte.info))

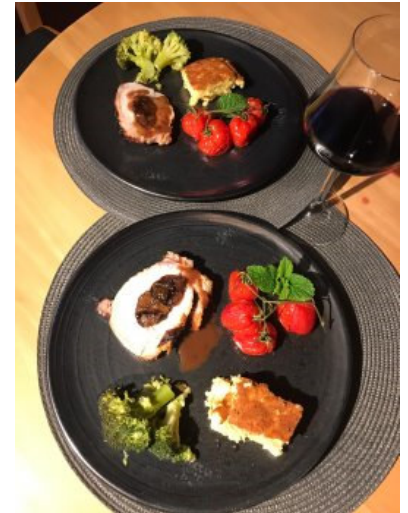


Anzahl	4.00 Port.
Preis	23.68 Port.
Gruppe	HOBBY KÜCHE ZUG
Saison	Ganzjährig
Art des Gerichts	Menu
Autor	André Meier
Quelle	Hobby Küche Zug HKZ



### Aargauer Zwetschgenbraten

1200 g	Schweinsbraten, Nierstück oder vom Hals
200 g	Dörrpflaumen oder Zwetschgen, entsteint
100 g	Portwein, rot
20 g	Honig, flüssig
3 g	Paprika, edelsüss
1 x	Salz und Pfeffer aus der Mühle
40 g	Bratbutter
400 g	Rindsbouillon
20 g	Mehlbutter
2.0 Stk	Thymian, Zweiglein



#### Vorbereitung

- Pflaumen im Portwein ca. 30 Min. einweichen.
- Pflaumen abtropfen, dabei die Flüssigkeit auffangen, beiseite stellen.
- Fleisch vorbereiten: Fleisch in der Mitte mit einem schmalen, langen Messer durchstossen, einige Male hin- und herfahren, bis der Schnitt ca. 4?cm breit ist.
- Pflaumen mit einem Kellenstiel in die Fleischöffnung stossen.
- Fleisch mit Honig bestreichen, würzen, auf ein Backblech legen.
- Bratbutter in einer kleinen Pfanne heiss werden lassen, über das Fleisch giessen.
- Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken.

#### Zubereitung

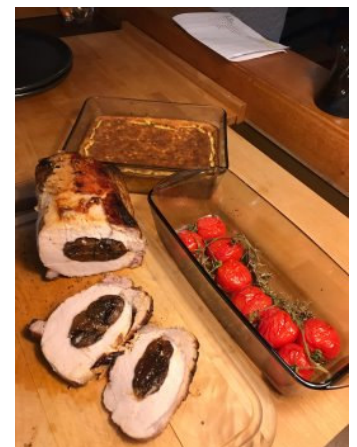
- Braten: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.
- Hitze auf 180 Grad reduzieren, ca. 1 Std. weiterbraten, bis die Kerntemperatur ca. 65 Grad beträgt.
- Braten vor dem Tranchieren zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.

#### Weitere Zubereitung

- Portweinsauce: Beiseite gestellte Flüssigkeit mit der Bouillon aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. kochen.
- Butter und Mehl mit einer Gabel mischen, begeben, Sauce unter Rühren ca. 5 Min. köcheln, Thymian begeben, würzen.
- Braten tranchieren, mit der Sauce anrichten.

#### Bemerkungen

- Link: [Aargauer Zwetschgenbraten | Betty Bossi](#)

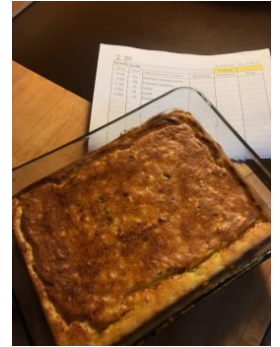




Anzahl	4.00 Port.
Preis	23.68 Port.
Gruppe	HOBBY KÜCHE ZUG
Saison	Ganzjährig
Art des Gerichts	Menu
Autor	André Meier
Quelle	Hobby Küche Zug HKZ

### Kartoffel-Soufflé

500 g	Kartoffeln, mehlig kochende
50 g	Parmesan, gerieben
100 g	Vollrahm 35%
50 g	Eigelb, frisch (Stk. 25gr)
70 g	Eiweiss, frisch (Stk.35gr)



### Vorbereitung

- Kartoffeln schälen und kochen, danach durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.
- Den erhitzten Rahm mit der Butter zugeben, mit Salz und Muskat würzen.

### Zubereitung

- Den geriebenen Parmesan dazugeben und vermengen, sowie die Eier in Eigelb und Eiweiss trennen.
- Das Eiweiss mit einer Prise Salz mit dem Rührgerät steif schlagen.
- Dann die Eigelbe in die Kartoffelmasse geben und vermengen.
- Zuletzt das geschlagene Eiweiss unterheben, und alles in eine gefettete Gratinschale geben und glatt streichen.
- Bei 150 Grad im Ofen 45 Minuten backen. (Gratin sollte ca. 3 cm hoch sein)

### Bemerkungen

- Nach dem Backen in Portionen schneiden und mit dem Aargauer Zwetschgenbraten und Gemüse servieren.



### Saisonales Gemüse nach Wahl

600 g	Gemüse nach Saison
-------	--------------------

### Zubereitung

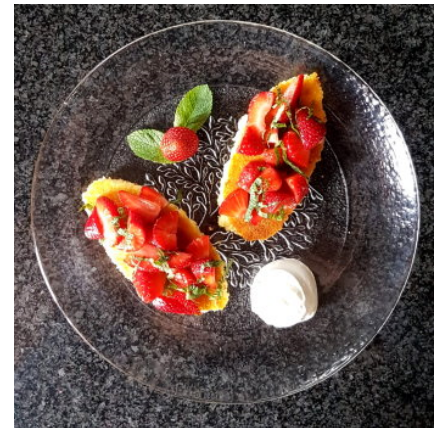
- Mach das Beste draus.



Anzahl	4.00 Port.
Preis	23.68 Port.
Gruppe	HOBBY KÜCHE ZUG
Saison	Ganzjährig
Art des Gerichts	Menu
Autor	André Meier
Quelle	Hobby Küche Zug HKZ

### Quark-Griess-Schnitten mit Erdbeeren

40 g	Butter
20 g	Hartweizengriess
1 x	Backblech von 20 x 20cm
150 g	Eier, frisch (Stk. 50-55 gr)
400 g	Magerquark
150 g	Zucker
1.0 Stk	Zitronen, Bio
20 g	Backpulver
10 g	Vanillezucker
200 g	Hartweizengriess
400 g	Erdbeeren, gerüstet
20 g	Puderzucker
10 g	Pfefferminz, Blattspitzen



#### Vorbereitung

- Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Form ausbuttern und mit Griess ausstreuen.

#### Zubereitung

- Butter schmelzen. Eier trennen. Eigelbe mit Quark und Zucker verrühren.
- Zitronenschale dazureiben.
- Backpulver, Vanillezucker und Griess mischen, unter die Quarkmasse rühren.
- Eiweiss separat steif schlagen und unter die Masse heben.
- Teig in die Form füllen und glatt streichen.
- In der Ofenmitte ca. 40 Minuten goldbraun backen.
- Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

#### Weitere Zubereitung

- Griess-Schnitte in acht Streifen à ca. 3 cm schneiden.
- Erdbeeren kleinschneiden, mit Puderzucker mischen.
- Minzeblättchen von den Stielen zupfen.
- In Streifen schneiden und mit den Erdbeeren mischen.
- Erdbeeren mit den Quark-Griess-Schnitten anrichten.

#### Bemerkungen

- Link: [Quark-Griess-Schnitten mit Erdbeeren | Migusto \(migros.ch\)](#)

#### Liebe Kochkollegen

Wie schon angekündigt, findet die März Kochete vom 15.04.2021 wieder virtuell statt, d.h. wir kochen zuhause und teilen unsere Resultate via Gruppenchat mit den Anderen. Dieses Menue wurde vom Tisch D zusammengestellt.

Ohne allergene Zutaten.

#### Nährwert pro Person

Kcal	2542.6	Fett	118.2	Magnesium/mg	332.3	Omega 3/g	0.0
Joule	10673.1	Nahrungsfaser/g	21.0	Calcium/mg	686.5	Omega 6/g	0.0
Kohlehydrat	208.5	Natrium/mg	11326.3	Niacin/mg	0.0	Phosphor/mg	1003.1
Eiweiss	147.9	Kalium/mg	4896.1	Eisen/mg	23.7		