

Salat mit Spargel und Lachs

500 Gramm grüne Spargeln
3 Schalotten
1 mittelgrosses Rüebl
1 Büschel Basilikum
etwas Aceto Balsamico
Salz
weisser Pfeffer
etwas Traubenkernöl
800 Gramm Lachsfilet
1 Liter Wasser
1 Esslöffel Jasmintee-Blätter

Spargeln waschen, die unteren holzigen Enden entfernen, mit einem Messer der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Schalotten hacken, geschältes Rüebl klein würfeln. Basilikumstiele entfernen, Blätter in feine Streifen schneiden. Essig, Salz, Pfeffer aus der Mühle und Öl in einer Schüssel verrühren. Spargel, Schalotten, Rüebl und Basilikum damit mischen und zugedeckt ziehen lassen. Lachsfilet

in vier Stücke teilen. Wasser aufkochen, über den Tee giesen und 5 Minuten ziehen lassen. Tee in eine Pfanne giesen und erneut aufkochen. Lachs in den heissen Tee legen und zugedeckt bei schwächster Hitze etwa 6 Minuten gar ziehen lassen. Salat auf Tellern verteilen, Lachsstücke daneben anrichten, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Marinade über den Salat und den Fisch geben.

Kartoffelbällchen mit Joghurt

Joghurt:
500 Gramm Joghurt nature
2 Hand voll gemischte frische Kräuter (Basilikum, Schnittlauch, Peterli, Dill, Estragon)
1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel Zitronensaft
Salz
schwarzer Pfeffer



Kartoffelbällchen:

500 Gramm mehlig kochende Kartoffeln, 1 kleines Rüebl, 30 Gramm Knollensellerie
1 kleines Stück Ingwerwurzel, 1 Frühlingszwiebel, 1 kleiner Zucchini, 1 rote Chilischote
1 Esslöffel Korianderblätter, 2 Esslöffel Traubenkernöl, 1 Teelöffel gemahlener Gelbwurz
1 Messerspitze gemahlene Kardamom, 1 Messerspitze geriebene Muskatnuss, Salz
weisser Pfeffer, 2 Eigelb, Maisstärke, 4 Eier, 100 Gramm Sesamsamen, Maiskeimöl

Kräuter waschen, trocken schwenken und fein hacken. Mit Joghurt, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz und Pfeffer aus der Mühle vermischen. Joghurt bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen. Kartoffeln in wenig Salzwasser sehr weich kochen. Abgessen, kalt abschrecken, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Während die Kartoffeln kochen, Rüebl, Sellerie und Ingwer schälen und fein zerkleinern. Frühlingszwiebel hacken. Zucchini in kleine Würfel schneiden, entkernte Chilischote und Korianderblättchen hacken. Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen. Zerkleinertes Gemüse und Chilischote darin bei schwacher Hitze

unter Rühren etwa 4 Minuten braten. Mit Gelbwurz, Kardamom, Muskat, Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und abkühlen lassen. Kartoffelbrei mit gebratenem Gemüse, Eigelb und einem gestrichenen Esslöffel Maisstärke vermischen. Aus dem Teig walnussgrosse Bällchen formen, dabei die Hände immer wieder mit Maisstärke bestäuben. Bällchen in den verquirlten Eiern und zuletzt in den Sesamsamen wenden, Sesam leicht andrücken. Öl zum Frittieren erhitzen. Bällchen darin in 4 bis 5 Minuten goldgelb ausbacken und dabei wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiss zum Kräuterjoghurt servieren.

200 Gramm Peterlistängel
200 Gramm Champignons
2 kleine Zucchini, 100 Gramm Kefen
3 Tomaten, 2 Schalotten
1 Knoblauchzehe, 1 roter Chili
1 1/2 Esslöffel Sesamöl
1 1/2 Teelöffel Currypulver
2 Deziliter Kokoscreme (aus der Dose)
Salz, Muskat

Gemüsecurry mit Kokoscreme

Peterli, Pilze und Zucchini in dünne Scheiben schneiden, Kefen waschen und putzen. Schalotten, Knoblauch und entkernte Chilischote hacken. Alles auf verschiedenen Tellern bereitstellen. In einer Pfanne 1/2 Esslöffel Öl erhitzen. Knoblauch und Chili darin unter Rühren bei schwacher Hitze etwa 1 Minute braten. Currypulver und Kokoscreme zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren um etwa ein Viertel einkochen lassen. Restliches Öl im Wok erhitzen. Peterli, Pilze, Zucchini, Kefen, Tomaten und Schalotten zwei Minuten unter Rühren braten. Kokoscreme aufkochen, Gemüse unterschwenken, mit Salz und Muskat abschmecken und sofort servieren.

