

Schon fast Frühling: Zeit

Die Natur erwacht. Auch in der Küche ist der nahende Lenz zu spüren. Unsere Vorschläge für ein Brunch-Buffer passen bestens dazu. Alle Gerichte können zudem sehr gut vorbereitet werden.



Thon-Dip mit grünen Spargeln

Für 8 kleine Gläser von je ca. ¾ dl

SPARGELN

250 g grüne Spargeln, längs und quer halbiert, Salzwasser, siedend

DIP

1 Dose MSC weisser Thon in Öl (ca. 155 g), abgetropft, zerzupft
100 g saurer Halbrahm
1 Bund glattblättrige Petersilie, grob geschnitten
1 Bio-Zitrone, dünn abgeschälte Schale in feinen Streifen, beiseitegestellt und 1 TL Saft
¼ TL Salz, wenig Pfeffer

SPARGELN: Spargeln im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. knapp weich köcheln. Herausnehmen, kurz kalt abspülen, abtropfen, trockentupfen.

DIP: alle Zutaten zusammen pürieren, würzen, Spargeln mit dem Dip in die Gläser verteilen, mit beiseitegestellter Zitronenschale garnieren.

Sie haben Gäste? Die richtige Menge an Zutaten per Handy-Click.



Speck-Tassenbrötli

Für 8 Espresso-Tassen von je ca. 1 dl, gefettet

250 g Weissmehl
1 TL Salz
¼ Würfel Hefe (ca. 10 g)
½ TL Zucker
30 g Butter, weich
1 ¾ dl Milch, lauwarm
1 TL Rosmarin, fein gehackt
100 g Pro-Montagna-Kräuter-Rohessspeck in Tranchen, 8 Tranchen beiseitegestellt, Rest in Streifen
8 Zweiglein Rosmarin
1 Ei
1 Prise Salz

Mehl und alle Zutaten bis und mit Milch mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Rosmarin und Speckstreifen

darunterkneten. Teig in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen, in die vorbereiteten Tassen verteilen. Ei mit Salz verrühren, Brötli damit bestreichen, bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen. Tassen auf ein Blech stellen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Brötli etwas abkühlen, beiseitegestellte Specktranchen mit Rosmarin am Brötli befestigen.

Tipp: runde Brötli formen und auf mit Backpapier belegtem Blech statt in Tassen backen. Backzeit verkürzt sich um ca. 2 Min.



Weintipp

Coop Naturaplan Bio-Prosecco DOC R. Dal Bo, extra dry

Preis: Fr. 10.90* statt Fr. 13.90/75 cl

Herkunft: Italien

Rebsorte: Prosecco

Genussreife: bis 2 Jahre nach Kauf

Bewertung: Goldmedaille Expovina 2010

Erhältlich: in grösseren Verkaufsstellen und bei:

link www.coopathome.ch

* Aktion gültig bis 19. März 2011 oder solange Vorrat.

für Frisches

Roastbeef mit Kräuter-Nuss-Pesto

Für 8 Personen

FLEISCH

1 kg Roastbeef
2 TL Kräutersalz
wenig Bratbutter
1 EL Birnendicksaft (Birnel)
½ EL Senf
½ EL Weisswein
wenig Pfeffer

PESTO

1 EL Zitronensaft
5 EL Rapsöl
1 Schalotte, fein gehackt
2 EL glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
1 EL Estragon, fein geschnitten
1 EL Nussmischung (z. B. Coop Naturaplan), fein gehackt
Kräutersalz, Pfeffer, nach Bedarf

FLEISCH: Fleisch ca. 1 Std. vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen, Fleisch salzen. Bratbutter erhitzen, Fleisch rundum ca. 10 Min. anbraten, erst wenden, wenn

sich eine Kruste gebildet hat. Fleisch auf die vorgewärmte Platte legen. Birnendicksaft, Senf und Wein verrühren, würzen, Fleisch während des Niedergarens mehrmals damit bestreichen.

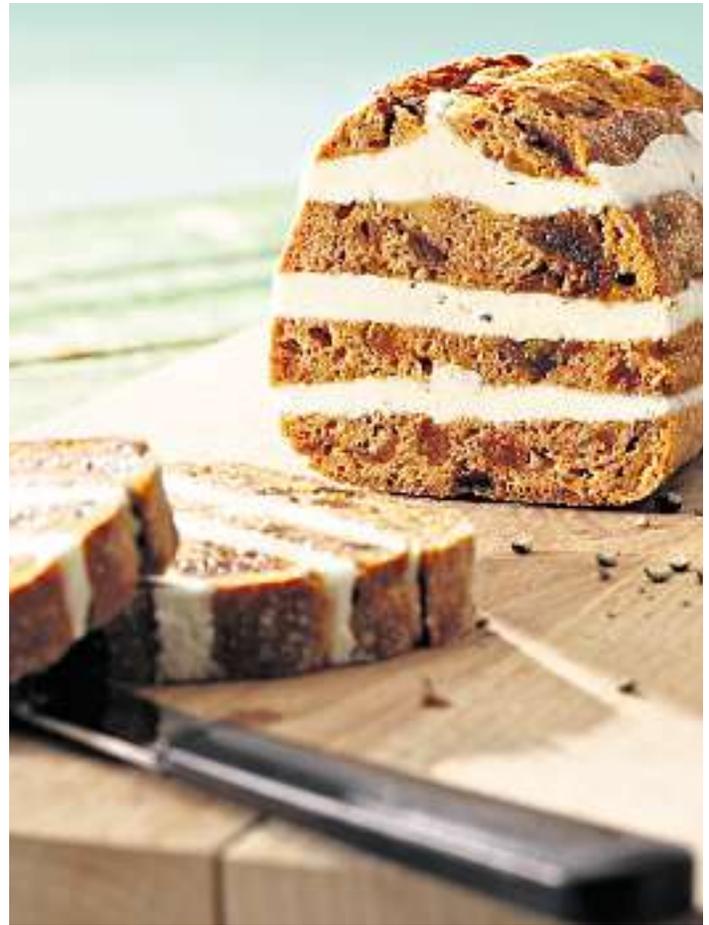
Niedergaren: ca. 2 Std. in der Mitte des auf 80 Grad vorgeheizten Ofens (Kerntemperatur ca. 55 Grad à point). Roastbeef kann anschliessend bei 60 Grad bis zu 1 Std. warmgehalten werden.

PESTO: Zitronensaft und Öl verrühren, Schalotte, Kräuter und Nüsse daruntermischen, würzen.

Fleisch tranchieren, mit dem Pesto anrichten.

Dazu passen: Flûtes und Nüsslisalat.

Tipp: Roastbeef kalt statt warm servieren.



Feigenbrot-Terrine

Ergibt 12 Scheiben

1¼ dl Halbrahm
½ TL Agar-Agar (Morga)
10 Pfefferkörner, zerdrückt
1 Prise Salz
60 g Pro Montagna Gstaader Kräuterkäse, fein gerieben
1 Feigenbrot (Coop Naturaplan, 250 g), waagrecht in 4 Scheiben geschnitten

Rahm mit Agar-Agar, Pfeffer und Salz unter Rühren aufkochen, ca. 2 Min. köcheln.

Pfanne von der Platte nehmen, Käse darunter rühren, bis er geschmolzen ist. Masse auskühlen, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Masse glatt rühren, 3 Brotscheiben damit bestreichen, Brot wieder zusammensetzen, in Folie einwickeln, ca. 30 Min. kühlstellen.

Servieren: Brot in Scheiben schneiden.

Weitere Rezepte: ►►



Weintipp Coop Naturaplan Bio-Pecorino Jasci

Preis: Fr. 9.90/75 cl

Herkunft: Italien

Rebsorte: Pecorino

Genussreife: 1-3 Jahre ab Ernte

Erhältlich: in grösseren Verkaufsstellen und bei:

link www.coopathome.ch



Exotic-Cappuccino

Drink für 4 Gläser von je ca. 2 dl

1 Mango (ca. 300 g), in Stücken
180 g Jogurt nature, 2 EL beiseitegestellt
1½ dl Orangensaft
4 Eiswürfel
1 dl Milchdrink
1 Eiswürfel
wenig Rohrzucker
4 Physalis

Mango mit Jogurt, Orangensaft und Eiswürfeln pürieren, in Gläser verteilen. Beiseitegestelltes Jogurt mit Milch und Eiswürfel mit dem Mixstab aufschäumen, darauf verteilen. Exotic-Cappuccino mit Rohrzucker und Physalis verzieren, sofort servieren.

Tee-Crêpes mit Blutorangen-Salat

Ergibt 4 Stück

SALAT

3 Blutorangen (z. B. Moro)
1 TL Rohrzucker
1 EL Pfefferminzblätter,
in Streifen

CRÊPES

1½ dl Milch
1 EL Butter
2 TL Schwarztee (z. B. Darjeeling)
je 25 g Buchweizenmehl
und Weissmehl
1 Prise Salz
½ EL Rohrzucker
1 frisches Ei, verklopft
Butter zum Backen
wenig Puderzucker
zum Bestäuben

SALAT: Boden und Deckel der Orangen, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Orange vierteln, dann in Scheibchen schneiden, mit Zucker und Pfefferminze mischen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.

CRÊPES: Milch und Butter aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, Teekraut ca. 5 Min. in der Milch ziehen lassen, absieben, auskühlen. Mehl, Salz und Zucker mischen. Tee-Milch und Ei beigegeben, zu einem glatten Teig rühren. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen. Wenig Butter in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen. ¼ des Teiges beigegeben, sobald sich die Crêpe von selbst löst, wenden, fertig backen. Restliche Crêpes gleich zubereiten, warmstellen.

Blutorangen-Salat auf die Crêpes verteilen, falten, mit Puderzucker bestäuben.



Karamell-Griessköpfli mit Kiwi

Für 4 Förmchen von je ca. 1½ dl,
kalt ausgespült

KARAMELL

3 EL Zucker
1 EL Wasser
1 dl Weisswein (z. B. Heida oder
Pecorino Jasci)

GRIESSKÖPFLI

6 dl Milch
2 Prisen Salz
2 Messerspitzen Vanille Bourbon,
gemahlen (Coop Naturaplan)
65 g Hartweizengriess
1½ EL Honig
1 EL Butter
2 Kiwis, in Schnitzchen



KARAMELL: Zucker und Wasser in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Karamell entsteht. Wein dazugießen, weiterköcheln, bis sich der Karamell aufgelöst hat, sirupartig einköcheln, in die vorbereiteten Förmchen verteilen.

GRIESSKÖPFLI: Milch mit Salz und Vanille aufkochen, Griess einrühren, unter Rühren bei kleinster Hitze ca. 10 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Honig und Butter darunter mischen, Masse in die Förmchen füllen, glattstreichen, auskühlen, ca. 1 Std. kühl stellen. Griessköpfli mit einer Messerspitze vom Förmchenrand lösen, auf Teller stürzen. Kiwis darauf verteilen, sofort servieren.