

Lothars Gemüseküche Zuckerschoten

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 02.12.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Kefen	1
1.2	Kefengemüse	1
1.3	Zuckererbsen	1
2	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	3
2.1	Hirseauflauf mit Zuckerschoten	3
2.2	Scampigratin mit Zuckerschoten	3
3	Fischgerichte, Meeresfrüchte	5
3.1	Heilbutt in der Folie	5
3.2	Kabeljau mit Zuckerschoten	5
3.3	Lachsrose auf Kefen mit Safransauce	6
4	Fleischgerichte, Innereien	7
4.1	Filetspitzen vom Rind mit Paprika und Kaiserschoten in Curry	7
4.2	Gebrautes Rindfleisch mit Zuckererbsen	7
4.3	Ingwerfilet auf Kaiserschoten	8
4.4	Kefen mit Fleischstreifen und Reis	8
4.5	Rindmedaillons auf Kefen-Morchel-Ragout	9
4.6	Schweinefilet in Sauce béarnaise mit Zuckerschoten	9
4.7	Zuckerschoten mit Filetstreifen	10
5	Geflügelgerichte	13
5.1	Entenbrüstli mit Kefen - Ya Xong Cui Yü	13
5.2	Geschnetzeltes mit Kefen	13
5.3	Geschnetzeltes mit Zuckerschoten	14
5.4	Hühnerbrust mit Walnüssen	15
6	Grundlagen, Informationen	17
6.1	Zuckererbse	17
7	Kartoffel-, Gemüsegerichte	19
7.1	Frühlingsgemüse mit Kräutersauce	19
7.2	Kräuterkefen	19
7.3	Möhren-Zuckerschoten-Gemüse	20
7.4	Spargelgemüse mit Zuckerschoten	20
7.5	Zuckererbsen mit Möhren und Röhrei	21
7.6	Zuckerschoten-Gemüse	21

8	Mehlspeisen, Nudeln	23
8.1	Käse-Kefen-Chüechli	23
8.2	Zitronennudeln mit Erbsen und Zuckerschoten	23
9	Pasteten, Terrinen	25
9.1	Frischkäseterrine mit Steinpilzen und Herbstgemüse, dazu Salat von Kaiserschoten	25
9.2	Lachsterrine auf Zuckerschotensalat	25
10	Salate	27
10.1	Französischer Kefensalat	27
10.2	Gefüllte Putenröllchen auf Salat Harlekin	27
10.3	Hot & sour Salad	28
10.4	Kartoffelsalat mit Kefen	28
10.5	Kefensalat	29
10.6	Krabben-Salat mit Basmati Reis	29
10.7	Radicchiosalat mit Avocado	30
10.8	Rührgebratener Sommersalat	30
10.9	Salat von Erbsenschoten mit Paprika, Radicchio und Weichkäse in Salzlake	31
10.10	Salat von gebratener Hähnchenbrust mit Kaiserschoten, Shiitakepilzen und Honigmelone	31
10.11	Sommer-Delice	32
10.12	Spargel-Kefen-Salat	32
10.13	Spargelsalat	33
10.14	Zuckerschoten-Garnelen-Salat	33
10.15	Zuckerschotensalat mit - Zitronenmayonnaise	34
10.16	Zuckerschotensalat mit Sesam	35
10.17	Zuckerschotensalat mit Zitronenmayonnaise	35
11	Sonstiges	37
11.1	Fondue mit Frühlingsgemüse	37
12	Vegetarisches, Vollwert	39
12.1	Buntes Frühlingsgemüse	39
12.2	Dinkelsuppe mit Zuckerschoten	39
12.3	Gratinierter Tofu mit Safransauce	40
12.4	Tofu mit Zuckerschoten und Chilis	41
13	Vorspeisen, Suppen	43
13.1	Grüne Suppe mit Zuckerschoten	43
13.2	Hühnerbrühe mit Morcheln	43
13.3	Suppe mit Zuckerschoten	44
13.4	Zuckerschotensuppe	45

1 Beilagen

1.1 Kefen

1 EL Margarine oder Butter	4 EL geschälte Sonnenblumenkerne
600 g Kefen (Zuckerschoten)	2 EL Zitronensaft
200 g Knollensellerie, in dünnen Streifen	1/2 TL Salz
1/2 dl Wasser	1 Msp. Cayennepfeffer
1/2 TL Salz	

Gemüse in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, mit Wasser ablöschen, salzen und ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln. Dann die Sonnenblumenkerne zugeben und ca. 5 Minuten mitkochen. Ohne Flüssigkeit anrichten. Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer zusammen vermischen und darübergießen.

Eignet sich als Vorspeise oder z.B. als Beilage zu Currygerichten.

Tipp: Anstelle von Sellerie eine Mango in Schnitzen beim Anrichten unter die Kefen mischen.

1.2 Kefengemüse

600 g tiefgekühlte Kefen, ca.	1 Schalotte, gehackt
1 EL Margarine oder Butter	1 Knoblauchzehe, gepresst

Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten und Knoblauch begeben, andämpfen. Gefrorene Kefen beifügen, zugedeckt auf kleinem Feuer in ca. 10 Minuten knapp gar dämpfen.

Mengenangabe: 4 Personen

1.3 Zuckererbsen

3 EL Butter,	800 g Zuckererbsen,
2 Schalotten oder	2 EL Wasser,
1 Zwiebel,	Salz

Von den gartenfrischen Zuckererbsen die Spitzen an beiden Enden abknipsen.

Butter schmelzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Das Gemüse begeben, rütteln bis die Zuckererbsen mit der Butter überzogen sind, salzen, das Wasser begeben. Ohne Deckel weich dämpfen. Nach 10 Minuten Garprobe machen! Bei längerem Dämpfen eventuell

noch mehr Wasser begeben. Vorsicht: brennt leicht an! Dieses Rezept eignet sich auch für zarte Bohnen (Buschbohnen).

Kochzeit: ca. 15 Minuten.

2 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

2.1 Hirseauflauf mit Zuckerschoten

250 g Hirse	4 frische Eier
600 ml Gemüsebrühe	1/4 l Milch
etwas Salz	2 EL glattblättrige Petersilie, gehackt
250 g Zuckerschoten	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
300 g junge Möhren	1 Msp. Muskat
1 Bd. Frühlingszwiebeln	2 Mozzarellakugeln (à 125 g)
1/2 EL Butter	50 g geriebener Gouda

Hirse in Gemüsebrühe zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 20 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit von den Körnern aufgenommen ist.

1 l Salzwasser zum Kochen bringen. Zuckerschoten blanchieren. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten blanchieren, Möhren im gleichen Wasser 5 Minuten angaren.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Auflaufform (40 cm lang) einfetten und den Backofen auf 180 °C (Umluft 150 °C; Gas Stufe 2) vorheizen.

Eier mit Milch verquirlen. Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Gemüse und die Zwiebelringe mit der Hirse vermischen und in die Auflaufform füllen. Die Eiermilch darüber gießen.

Den Mozzarella in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf dem Auflauf verteilen. Mit dem Gouda die Freiräume und Ecken bestreuen. Den Hirseauflauf auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Backzeit: 30 Min.

2.2 Scampigratin mit Zuckerschoten

350 g Zuckerschoten	125 ml Weißwein (ersatzweise Wasser)
Salz	250 g Sahne
16 Scampi, gegart	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Zitronensaft	1 Msp. Safran gemahlener
1 EL Butter	2 EL Schnittlauchröllchen
2 Schalotten	Fett für die Förmchen

1. Die Zuckerschoten waschen und die Enden abknipsen. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Zuckerschoten darin 3 - 4 Minuten knackig garen. Anschließend in

ein Sieb geben und abtropfen lassen.

2. Die Scampi aus der Schale lösen. Dann am Rücken aufschlitzen und den Darm herausnehmen. Die Scampi mit dem Zitronensaft beträufeln und kalt stellen.

3. Die Schalotten fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin weich dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Mit der Hälfte der Sahne aufkochen, mit Salz, Pfeffer und dem Safran würzen. Die übrige Sahne steif schlagen und unterheben.

4. Den Backofen auf 250° vorheizen. Feuerfeste Portionsförmchen ausfetten. Erst die Zuckerschoten, dann die Scampi in die Förmchen geben. Das Gratin im Backofen (Mitte) in 10 - 15 Minuten überbacken. Den Schnittlauch über das fertige Gericht streuen.

Dazu paßt frisches Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1800 kJ

3 Fischgerichte, Meeresfrüchte

3.1 Heilbutt in der Folie

4 Scheibe(n) Heilbutt (je etwa 200 g)	2 Knoblauchzehen
1/2 Zitrone, Saft	1 Ingwerwurzel (etwa 1 cm)
Salz	250 g Sojasprossen
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	150 g Möhren
1 Zwiebel kleine	150 g Zuckerschoten
1 EL Sojaöl	2 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl geröstetes	2 EL trockener Sherry (Fino) nach Belieben

1. Den Heilbutt waschen, trockentupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Sojaöl und das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin anbraten. Den Knoblauch schälen und dazudrücken. Den Ingwer schälen, fein würfeln und dazugeben. Den Backofen auf 180° vorheizen.
3. Inzwischen die Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen. Die Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Die Zuckerschoten putzen, waschen und in schräge, etwa 2 cm lange Stücke schneiden.
4. Das Gemüse in die Pfanne geben, die Sojasauce und den Sherry angießen. Alles kräftig salzen und pfeffern und zugedeckt etwa 8 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.
5. Ein großes Stück Alufolie auf einem Backblech ausbreiten. Das Gemüse und den Fisch darauf setzen. Die Alufolie locker zuschlagen und die Nahtstellen fest zusammendrücken. Den Fisch im Backofen (Mitte) in 10 - 15 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1300 kJ

3.2 Kabeljau mit Zuckerschoten

250 g Zuckerschoten	dem Glas)
250 g Möhren	150 g Crème fraîche
2 EL Butter	1 TL Speisestärke
Salz	600 g Kabeljaufilet
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	2 TL Zitronensaft
400 ml Fischfond (selbst gemacht oder aus	

1. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren schälen, waschen und in dünne schräge Scheiben schneiden.

2. Die Butter in einem breiten Topf erhitzen und die Möhren darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zuckerschoten etwa 2 Minuten mitdünsten.
 3. Mit dem Fischfond ablöschen und bei mittlerer Hitze etwa um ein Drittel einkochen lassen. Die Crème fraîche hinzufügen und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen.
 4. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren, hinzufügen und alles einmal aufkochen lassen.
 5. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und unter die Gemüsemischung heben. Zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 5 Minuten gar ziehen lassen.
- Dazu schmecken Kartoffeln oder Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

1600 kJ

3.3 Lachsrose auf Kefen mit Safransauce

Sauce

- 1 dl Rahm
- 1 dl Milch
- 2 Eigelbe
- 1/2 EL Maizena
- 1/2 Briefchen Safran
- 1/2 TL Salz

Lachs

- 4 Tranchen Lachs (MSC, je ca. 120 g), graue Fettschicht und Haut entfernt
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer nach Bedarf
- 200 g Kefen, tiefgekühlt

Sauce: Alle Zutaten bis und mit Salz gut verrühren, durch ein Sieb in das Förmchen füllen, mit Klarsichtfolie zudecken, Förmchen in die vorbereitete Lochschale stellen. Dampfgaren: Ab Erreichen der Temperatur von 90 Grad ca. 10 Min. garen.

Lachs: Lachstranchen längs in je 4 Streifen schneiden. Ersten Lachsstreifen satt aufrollen, Anfang leicht herausziehen. Restliche Streifen satt rundherum aufrollen, würzen. Rosen mit einem Spachtel auf die Kefen legen. Lochschale mit dem Förmchen aus dem Dampfgarer nehmen, Kefen in der Lochschale verteilen. Lachsrosen darauflegen.

Dampfgaren: Ab Erreichen der Temperatur von 90 Grad ca. 10 Min. garen.

Servieren: Sauce mit einem Schwingbesen gut durchrühren, mit Fisch und Kefen servieren.

Mengenangabe: 1 Lochschale, gefettet Für ein ofenfestes Förmchen von ca. 3 d

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 409 kcal / 1712 kJ; E 29 g, F 29 g, KH 8 g

4 Fleischgerichte, Innereien

4.1 Filetspitzen vom Rind mit Paprika und Kaiserschoten in Curry

Basilikum	1 Knoblauchzehe
1 TL Curry	1/4 rote Zwiebel
Jodsalz, Pfeffer	je 1/4 Paprikaschoten (gelb und grün)
1/16 l Weißwein trocken	40 g Austernpilze
2 EL Mango-Chutney	80 g Kaiserschoten
1 Frühlingszwiebel	280 g Rinderfilet

Rinderfilet in feine Blättchen schneiden. Kaiserschoten säubern und schräg halbieren, in leichtem Salzwasser blanchieren. Austernpilze mit Küchenkrepp gut abreiben, kleine Blätter schneiden. Knoblauch schälen, feine Blättchen schneiden. Rote Zwiebel schälen und davon Streifen schneiden. Paprika entkernen, säubern, Streifen schneiden. Frühlingszwiebel säubern und in schräge Stücke schneiden. Wokpfanne mit Rapsöl erhitzen, Knoblauch, Frühlingszwiebeln angehen lassen, Fleisch dazu, kurz durchschwenken. Anschließend Zwiebeln, Paprika, Austernpilze der Reihe nach zugeben und gut durchschwenken und mit wenig Jodsalz, etwas Pfeffer würzen. Curry und Mango-Chutney hinzufügen, kurz verrühren. Das Ganze mit Weißwein ablöschen, leicht köcheln lassen, etwas einreduzieren. Auf flachem Teller anrichten, mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

4.2 Gebratenes Rindfleisch mit Zuckererbsen

400 g Rumpsteak	1 TL Stärke
2 EL Sojasauce	125 ml Rinderbrühe oder Hühnerbrühe
1 EL frischer Ingwer, gerieben	1 EL Sojasauce (extra)
2 EL Erdnussöl	1 TL Sesamöl
200 g Zuckererbsen	

Das Fleisch in eine Schüssel geben, Sojasauce und Ingwer dazugeben und miteinander vermischen.

Öl im Wok erhitzen, behutsam schwenken, bis der Boden und die Seitenwände von einem dünnen Fettfilm überzogen sind. Fleisch und Zuckerschoten zugeben und bei starker Hitze 2 Minuten unter Rühren braten, bis es leicht gebräunt ist.

Die Stärke in etwas Brühe auflösen. Mit der restlichen Brühe, Sojasauce und Sesamöl in den Wok geben und aufkochen lassen, bis die Sauce eindickt. Mit frisch gemahlenem

Pfeffer abschmecken.

Mit Reis servieren.

Tipp: Das Garen im Wok geht sehr, sehr schnell. Deshalb zuerst den Reis aufsetzen, dann erst den Wok anheizen.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.3 Ingwerfilet auf Kaiserschoten

Thymian	1 EL Ingwer
1/16 l Kokosmilch	1/4 Mango
Jodsatz, Pfeffer	3 Shiitakepilze
1/8 l Gemüsebrühe	1 Tomate
1/2 EL Butterschmalz	70 g Kaiserschoten
1/2 EL Rapsöl	320 g Schweinefilet
1/2 Frühlingslauch	

Frühlingslauch säubern, in feine Streifen schneiden. Shiitakepilze mit Küchenkrepp gut abreiben und in Scheiben schneiden. Kaiserschoten (Zuckererbsen) säubern, schräg halbieren. Mango schälen, entkernen und Spalten schneiden. Ingwerknolle schälen in kleine Stäbchen schneiden. In das Fleisch mit einer Messerspitze kleine Öffnungen anstechen und mit Ingwerstäbchen spicken, mit Jodsatz und Pfeffer würzen. Tomaten abziehen, entkernen und Filets schneiden. Filet in heißem Rapsöl rundum kurz anbraten. Shiitake, Frühlingslauch zufügen, kurz mitangehen lassen, mit Brühe ablöschen und im Ofen bei ca. 170 °C 8-10 Minuten garen. Mangospalten in heißem Butterschmalz beidseitig anbraten und würzen. Kaiserschoten in heißem Rapsöl anbraten, restliche Shiitake und Tomatenfilets zugeben und mit Jodsatz und Pfeffer würzen, mit Kokosmilch angießen und etwas einreduzieren. Filet in Scheiben schneiden. Kaiserschoten, Tomaten auf flachem Teller als Bett anrichten, Mangospalten rundum setzen, Fleisch auf das Gemüsebett setzen. Shiitakepilze, Frühlingszwiebeln darübergeben und mit Thymian garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

4.4 Kefen mit Fleischstreifen und Reis

300 g Langkornreis (z. B. Parboiled-Reis)	300 g Kefen, längs schräg halbiert
Salzwasser, siedend	300 g Stangensellerie, in feinen Streifen
400 g fertig marinierte Schweinsplätzli, schräg in ca. 1/2 cm breiten Streifen	wenig Öl zum Rührbraten
Öl zum Rührbraten	1 Bd. Radiesli, geviertelt
1/2 TL Salz	3 dl Fleischbouillon
	wenig grüner Tabasco

Reis al dente kochen, abtropfen. Während der Reis kocht, das Fleisch in einer großen Bratpfanne portionenweise im heißen Öl ca. 3 Min. rührbraten, herausnehmen, salzen. Die Kefen und den Stangensellerie in derselben Pfanne im heißen Öl bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. rührbraten. Reis und Radiesli begeben, ca. 3 Min. weiterrührbraten. Bouillon dazugießen, aufkochen, Fleisch darunter mischen, nur noch heiß werden lassen, mit Tabasco würzen, sofort servieren.

TIPP: statt fertig marinierte Schweinsplätzli zu verwenden, das Fleisch mit Senf, Öl, Paprika, Kräutern und Pfeffer selber marinieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

4.5 Rindmedaillons auf Kefen-Morchel-Ragout

4 Rindsfiletmedaillons (je ca. 140 g)	150 g kleine Morcheln
4 EL Bratbutter,	1 dl Gemüsebouillon
2 EL beiseite gestellt	1 dl Weißwein
1/2 TL Salz	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
wenig Pfeffer	2 EL Haselnüsse
300 g tiefgekühlte Kefen	

Fleisch ca. 1 Std. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiß werden lassen, Hitze reduzieren. Medaillons beidseitig je 2-3 Min. anbraten, würzen, herausnehmen, zugedeckt warm stellen.

Beiseite gestellte Bratbutter in derselben Pfanne warm werden lassen, Kefen und gewaschene Morcheln ca. 2 Min. andämpfen. Bouillon und Wein dazu-gießen, ca. 4 Min. köcheln, würzen.

Haselnüsse hacken. Gemüse und Medaillons anrichten. Nüsse darüberstreuen. Anleitung

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 346 kcal / 1448 kJ; E 35 g, F 18 g, KH 8 g

4.6 Schweinefilet in Sauce béarnaise mit Zuckerschoten

1 Schalotte	Salz
1 Tomate	Pfeffer
12 Pfefferkörner (schwarz)	2 EL Butterschmalz
1/2 Bd. Estragon	400 g Zuckerschoten
1 Bd. Schnittlauch	1 TL Salz
3 EL Estragonessig	1 Tasse Wasser
6 EL Wasser	100 g Süßrahmbutter
1 g Schweinefilet (500-600 g)	4 EL trockener Weißwein

3 Eigelb	Salz
3 EL Creme fraîche	Cayennepfeffer

Schalotte pellen und in Scheiben schneiden. Tomate waschen, Stielansatz entfernen und in grobe Würfel schneiden. Pfefferkörner im Mörser grob zerkleinern. Estragonblätter waschen, gut trocknen und grob hacken, Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden, beides beiseite stellen. Schalotte, Tomate, Pfeffer und Estragonstiele mit Essig und Wasser in einem kleinen Kochtopf auf höchster Einstellung auf 1/2 einkochen lassen. Durch ein Sieb gießen, auffangen und beiseite stellen.

Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Bräter auf höchster Einstellung erhitzen, Filet von allen Seiten darin anbraten. Den geschlossenen Bräter in den vorgeheizten Backofen setzen und das Filet garen.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 180-200°, Umluftbackofen 15 Minuten Bräter aus dem Backofen nehmen und Filet kurz ruhen lassen.

Vorbereitete Zuckerschoten in einem Topf mit Salz und Wasser auf höchster Einstellung zum Kochen bringen und 5-6 Min. auf O garen. Butter schmelzen. In einer Metallschüssel 3 EL der Schalottenreduktion mit Wein und Eigelb verrühren. Soße im heißen Wasserbad dickschaumig schlagen. Soße von der Kochstelle nehmen, geschmolzene Butter und Creme fraîche unter ständigem Rühren dazugeben. Vorbereitete Kräuter einrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Filet in Scheiben schneiden und mit Soße und Zuckerschoten anrichten.

Tipp: Anders als bei Pal- und Markerbsen werden Zuckerschoten vor dem Garen nur gewaschen und bleiben ganz. Man sollte lediglich den Blütenansatz entfernen und eventuell harte Fäden an der Seite abziehen.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.7 Zuckerschoten mit Filetstreifen

400 g Schweinefilet	Salz
3 EL Öl	400 g Zuckerschoten
1 EL Senf	1 Bd. Frühlingszwiebeln
Paprika	1 rote Paprikaschote
Pfeffer	300 ml Gemüsebrühe
Kräuter der Provence	Tabasco
1 EL Öl	

Schweinefilet in Streifen schneiden. Öl, Senf, Paprika, Pfeffer und Kräuter der Provence verrühren. Die Filetstreifen darin 2 Std. marinieren. Öl in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen und die Filetstreifen 2 Min. braten. Herausnehmen und warm stellen. Zuckerschoten waschen, entfädeln und schräg halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Paprikaschote waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und in Streifen schneiden. Das Gemüse in der Pfanne 3 - 4 Min. auf

2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 braten. Filetstreifen hinzufügen, mit der Gemüsebrühe auffüllen und mit Salz und Tabasco gut abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

5 Geflügelgerichte

5.1 Entenbrüstli mit Kefen - Ya Xong Cui Yü

500 g Entenbrüstli, evtl. Fettschicht vom Metzger entfernen lassen	<i>GEMÜSE</i> 1 1/2 EL frischer Ingwer, in feinen Streifen 1 Frühlingszwiebel, mit dem Grün, in feinen Ringen Erdnussöl zum Braten 200 g tiefgekühlte Kefen, angetaut 125 g Sojasprossen
<i>MARINADE</i> 5 EL Reiswein (Sake) oder Weißwein 2 EL Hoisin-Sauce 2 TL Maizena 1 TL Salz Pfeffer aus der Mühle	

Vorbereiten: Entenbrüstli in Streifen schneiden. Alle Zutaten für die Marinade verrühren, Entenbrüstli mit der Hälfte mischen, zugedeckt ca. 10 Min. marinieren. Restliche Marinade beiseite stellen.

Zubereiten: Ingwer und Frühlingszwiebeln im Wok oder in einer Bratpfanne im heißen Öl unter Rühren anbraten. Entenbruststreifen beifügen, ca. 2 Min. rührbraten, alles herausnehmen. Evtl. wenig Öl zugeben, Kefen und Sojasprossen ca. 2 Min. darin rührbraten, Entenbrüstli mit Ingwer und Frühlingszwiebeln beifügen, mit der beiseite gestellten Marinade ablöschen, mischen, heiß werden lassen, sofort servieren.

Dazu passt: Trockenreis.

Hinweis: Die Chinesen verwenden grundsätzlich nur frisches Gemüse. Der Jahreszeit wegen haben wir das Gericht jedoch mit tiefgekühlten Kefen zubereitet.

Die Hoisin-Sauce, bestehend u. a. aus Sojabohnen, Pflaumen, Zucker, Salz, Knoblauch und Chili, ist leicht süß und scharf im Geschmack. Sie ist in chinesischen Spezialitätenläden und in der Lebensmittelabteilung großer Warenhäuser erhältlich.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und Zubereiten: ca. 30 Min.

5.2 Geschnetzeltes mit Kefen

500 g geschnetzeltes Putenfleisch	Paprika
<i>MARINADE</i> 1 Knoblauchzehe, gepresst 1 EL Zitronensaft 1 EL Öl 1 Msp. Cayennepfeffer	1 Tomate Öl oder Bratbutter 1 TL Salz 1-2 Knoblauchzehen, gehackt 1 Bd. Kerbel oder Petersilie, gehackt

1 EL Herbes de provence (französische Kräutermischung)	1 dl Weißwein
1/2 Zitrone, abgeriebene Schale	2 dl Doppel- oder Saucenrahm
300 g Zuckerschoten	Salz
	einige Kerbel- oder Petersilienblättchen

Marinieren: Alle Zutaten bis und mit Paprika mischen. Fleisch zugeben, mindestens 1 Stunde zugedeckt ziehen lassen.

Vorbereiten: Die Tomate schälen, entkernen und in Würfelchen schneiden, beiseite stellen.

Fleisch anbraten: Die Marinade mit Haushaltspapier leicht abtupfen. Öl oder Bratbutter in der Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch portionenweise anbraten. Erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Herausnehmen, salzen und zugedeckt zur Seite stellen. Hitze reduzieren.

Dämpfen: Wenig Öl oder Bratbutter warm werden lassen. Knoblauch, Kräuter und Zitronenschale andämpfen, Zuckerschoten beifügen, mitdämpfen. Mit Wein ablöschen, zur Hälfte einkochen. Rahm zugießen, salzen und zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 6 Minuten köcheln, bis die Kefen knapp weich sind.

Fertig zubereiten: Fleisch zugeben, nur heiß werden lassen. Anrichten und die beiseite gestellten Tomatenwürfelchen und Kerbel- oder Petersilienblättchen darüber verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

5.3 Geschnetzeltes mit Zuckerschoten

500 g geschnetzeltes Putenfleisch	1 TL Salz
<i>Marinade</i>	1-2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 Bd. Kerbel oder Petersilie, gehackt
1 EL Zitronensaft	1 EL Herbes de provence (französische Kräutermischung)
1 EL Öl	1/2 Zitrone, abgeriebene Schale
1 Msp. Cayennepfeffer	300 g Zuckerschoten
Paprika	1 dl Weißwein
<i>Sonstige Zutaten</i>	2 dl Doppel- oder Saucenrahm
1 Tomate	Salz
Öl oder Bratbutter	einige Kerbel- oder Petersilienblättchen

Marinieren: Alle Zutaten bis und mit Paprika mischen. Fleisch zugeben, mindestens 1 Stunde zugedeckt ziehen lassen.

Vorbereiten: Die Tomate schälen, entkernen und in Würfelchen schneiden, beiseite stellen.

Fleisch anbraten: Die Marinade mit Haushaltspapier leicht abtupfen. Öl oder Bratbutter in der Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch portionenweise anbraten. Erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Herausnehmen, salzen und zugedeckt zur Seite stellen. Hitze reduzieren.

Dämpfen: Wenig Öl oder Bratbutter warm werden lassen. Knoblauch, Kräuter und

Zitronenschale andämpfen, Zuckerschoten beifügen, mitdämpfen. Mit Wein ablöschen, zur Hälfte einkochen. Rahm zugießen, salzen und zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 6 Minuten köcheln, bis die Zuckerschoten knapp weich sind.

Fertig zubereiten: Fleisch zugeben, nur heiß werden lassen. Anrichten und die beiseite gestellten Tomatenwürfelchen und Kerbel- oder Petersilienblättchen darüber verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

5.4 Hühnerbrust mit Walnüssen

500 g Hühnerbrustfilets	200 g Champignons
2 TL Speisestärke	150 g Zuckerschoten
1 Eiweiß	0.5 Bd. Petersilie glatte
4 EL Sojasauce	4 EL Erdnussöl
0.5 TL Zucker	100 g Walnusskerne
Cayennepfeffer	4 EL Weißwein trockener
4 Frühlingszwiebeln	4 EL Hühnerbrühe

1. Die Hühnerbrustfilets in Streifen schneiden. Die Speisestärke mit dem Eiweiß, 2 Esslöffeln von der Sojasauce, dem Zucker und reichlich Cayennepfeffer verrühren und die Fleischstücke darin etwa 15 Minuten marinieren.
2. Die Frühlingszwiebeln und die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen, abtropfen lassen. Die Petersilie fein hacken.
3. Das Erdnussöl im Wok erhitzen und die Walnusskerne darin kurz anbraten, dann herausnehmen.
4. Das Hühnerfleisch mit der Marinade unter Rühren im Öl kurz anbraten. Das Gemüse zufügen und unter Rühren etwa 30 Sekunden braten. Den Wein und die Brühe zufügen und etwa 2 Minuten dünsten.
5. Die Walnusskerne wieder zufügen und das Gericht mit der restlichen Sojasauce und Cayennepfeffer abschmecken. Mit der gehackten Petersilie servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

1900 kJ

6 Grundlagen, Informationen

6.1 Zuckerbse

Form, Farbe und Geschmack: Breite, längliche, grüne Hülsen, die mit unreifen, aber essbaren, kleinen Samen gefüllt sind. Hülse und Samen sind süßlich im Geschmack.

Durch Importe fast ganzjährig zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 59 Kalorien / 247 Joule. Vitamine B 1 und E. Phosphor, Kalium und Calcium. Hoher Zuckergehalt.

Verwendung im Haushalt: Die Zuckerbse werden mit Hülse und Samen gewaschen und mit etwas Salz, Zitronensaft, Butter und wenig Wasser gedünstet. Sie sind ein besonders feines Gemüse zu vielen Fleisch- und Geflügelgerichten.

Das sollten Sie probieren: Zuckerbse mit Sherry-Schaumsauce: Für 4 Personen 800 g Zuckerbse putzen und in Salzwasser 5 Minuten sprudelnd kochen, auf ein Sieb gießen, kalt überbrausen und abtropfen lassen. Für die Sauce 3 Eigelb mit 3 EL trockenem Sherry verrühren, im heißen Wasserbad schaumig schlagen, dann 125 g Butter in Flöckchen zugeben und einrühren, die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und gemahlenem Piment würzen. Die Zuckerbse in heißer Butter mit gehackter Petersilie schwenken und mit Sauce übergossen servieren.

7 Kartoffel-, Gemüsegerichte

7.1 Frühlingsgemüse mit Kräutersauce

400 g Zuckerschoten	200 g Doppelrahm-Frischkäse
250 g Möhren	8 EL Joghurt
250 g Kohlrabi	4 EL Sahne
1 TL Gemüsebrühe gekörnte	2 TL Zitronensaft
Meersalz	8 Stängel Basilikum
30 g Butter	8 Stängel Petersilie

1. Die Zuckerschoten waschen und von den Fäden befreien. Die Möhren unter fließendem Wasser sauber bürsten und in dünne Scheiben schneiden. Den Kohlrabi waschen und putzen, die zarten Blättchen beiseite legen. Dann schälen und in 1/2 cm dicke Stäbchen schneiden.

2. Etwa 1/8 l Wasser mit der gekörnten Brühe, 1 Prise Salz und der Butter in einem breiten Topf aufkochen. Das Gemüse untermischen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 12 Minuten bissfest garen.

3. Den Frischkäse zerteilen und in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze erwärmen. Die Kochbrühe vom Gemüse, den Joghurt, die Sahne und den Zitronensaft dazugeben. Mit dem Schneebesen zu einer glatten Sauce schlagen.

4. Die Kohlrabiblättchen, das Basilikum und die Petersilie ohne die groben Stiele fein hacken. Die Kräuter unter die Sauce rühren und abschmecken.

Dazu passen neue Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1500 kJ

7.2 Kräuterkefen

400 g Kefen, gerüstet	2 EL Petersilie, gehackt
Salzwasser	1 EL frischer Majoran, gehackt
50 g Margarine oder Butter	1 TL frischer Thymian, gehackt
1 Zwiebel, gehackt	

Die Kefen im siedenden Salzwasser während ca. 4 Minuten blanchieren. Die Flüssigkeit abgießen, Kefen kalt abschrecken, damit sie die schöne Farbe behalten, abtropfen lassen.

Die Margarine oder Butter in derselben Pfanne warm werden lassen, Zwiebeln und Kräuter andämpfen, Kefen zugeben, mischen, nur noch heiß werden lassen.

Tipp: Die frischen Kefen können im Voraus blanchiert werden.

7.3 Möhren-Zuckerschoten-Gemüse

2 Bd. junge Möhren (etwa 500 g)	Pfeffer
500 g Zuckerschoten	1/8 l Gemüsebrühe
30 g Butter	200 g roher Schinken
Salz	20 g Butter
Zucker	1 Bd. Basilikum

Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden, Zuckerschoten abfädeln. Butter erhitzen, Möhren darin andünsten, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Zuckerschoten und Brühe dazugeben und 6 bis 8 Minuten dünsten.

Schinken in Würfel schneiden. Butter erhitzen und hellbraun werden lassen. Gemüse mit Schinken mischen, aus dem Sud nehmen, auf einer Platte anrichten und mit brauner Butter übergießen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen in Streifen schneiden und über das Gemüse streuen. Zu Kurzgebratenem reichen oder mit Baguette servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.4 Spargelgemüse mit Zuckerschoten

750 g Spargel	Zucker
300 g junge Möhren	100 g Zuckerschoten
120 g Schalotten	1 Bd. Basilikum
4 EL Olivenöl	20 g Sesam
1/8 l Gemüsebrühe	1 EL Mehl
Salz	1 EL Wasser
Pfeffer	

Spargel waschen, schälen, die Stangen schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden. Schalotten pellen, halbieren. Olivenöl erhitzen, Schalotten und Spargel 2 Min. darin andünsten. Gemüsebrühe zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 10- 12 Min. garen.

Zuckerschoten waschen, Fäden abziehen, Schoten schräg halbieren. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten zu dem übrigen Gemüse geben. Basilikum waschen, in Streifen schneiden.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Nach Ende der Garzeit Mehl mit 1 El. Wasser verrühren und das Gemüse damit binden. Anschließend den Sesam und das Basilikum zugeben. Eventuell nochmals abschmecken!

Mengenangabe: 4 Portionen

7.5 Zuckererbsen mit Möhren und Rührei

100 g junge Möhren	Salz
100 g Zuckererbsen	Pfeffer
10 g Butter oder Margarine	abger. Muskatnuss
25 g durchw. geräucherter Speck	Tomatenspalten
2 Eier	1 EL gehackte Petersilie
4 EL Milch	1 Scheib. Vollkorn-Haselnussbrot

Vorbereitete Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden. Zuckererbsen putzen und waschen. Möhren und 2 El. Wasser in eine Mikrowellenform geben. Mit einem angefeuchteten Küchenpapier bedecken und in der Mikrowelle ca. 2 Min. mit 600 W garen. Zuckererbsen und Fett zufügen und weitere 2 Min. mit 600 W garen. 2 Min. in der Form ruhen lassen. Inzwischen Speck fein würfeln und in eine flache Mikrowellenform geben. Mit einem trockenen Küchenpapier zugedeckt 1-1 1/2 Min. mit 600 W auslassen. Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen, zum Speck gießen und im offenen Gefäß ca. 3 Min. mit 600 W stocken lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren. Gemüse mit Salz würzen, mit Rührei und Tomatenspalten auf einem Teller anrichten. Mit Petersilie bestreuen. Dazu eine Scheibe Nussvollkornbrot reichen.

Mengenangabe: 1 Portion

7.6 Zuckerschoten-Gemüse

500 g Zuckerschoten	4 EL Weißwein
100 g Sojasprossen	2 EL Sherry
S Möhren (150 g)	1-2 TL Speisestärke
S El Öl	1 Msp. Ingwerpulver
2-5 EL Sojasoße	Zucker

Zuckerschoten waschen, entfädeln und schräg in Streifen schneiden. Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Die Möhrenstifte in heißem Öl 2 Min. andünsten, dann die Zuckerschoten zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Sojasoße, Weißwein, Sherry, Speisestärke und Ingwerpulver verrühren, zum Gemüse geben und aufkochen lassen. Nach Geschmack mit Zucker abschmecken und zum Schluss die Sojasprossen zugeben. Sojasprossen heiß werden lassen, dann das Gemüse servieren. Dazu passt Rumpsteak.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 8 Minuten

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Pro Portion ca.: 194 kcal / 812 kJ; E 7 g, F 10 g, KH 13 g

8 Mehlspeisen, Nudeln

8.1 Käse-Kefen-Chüechli

2 rechteckig ausgewallte Kuchenteige (je ca. 25x42 cm)	<i>Guss</i>
	150 g Rahmquark
<i>Füllung</i>	2 frische Eier
300 g Ziegenfrischkäse, in ca. 1 cm großen Würfeln	1 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
150 g kleine Kefen, blanchiert, schräg in feinen Streifen	1 TL Kerbelblättchen, fein gehackt
	1/4 TL Salz
	wenig Pfeffer aus der Mühle

Teige entrollen und 12 Rondellen von je ca. 10 cm Ø ausstechen, die vorbereiteten Förmchen damit auslegen. Böden mit einer Gabel dicht einstechen, kurz kühl stellen. Käse und Kefen mischen, in die Förmchen verteilen. Quark und alle Zutaten bis und mit Kerbel gut verrühren, Guss würzen, über die Käse-Kefen-Mischung gießen. Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 12 Förmchen von je ca. 8 cm Ø, gefettet

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 25 Min.

Pro Stück: 188 kcal / 786 kJ; E 7 g, F 12 g, KH 12 g

8.2 Zitronennudeln mit Erbsen und Zuckerschoten

3 Zitronen (unbehandelt)	300 g Zuckerschoten
1 Knoblauchzehe	150 g Pecorino (im Stück)
450 ml Schlagsahne	3 Zweige Minze
Salz	3 Zweige Basilikum
Cayennepfeffer	300 g Bandnudeln
1.5 kg Erbsenschoten (netto 450 g)	

1. Von allen Zitronen die Schale dünn abreiben, 4 EL Saft auspressen. Knoblauch durchpressen, mit Zitronensaft, der Hälfte der Schale und mit der Sahne mischen. Aufkochen und mit Salz und Cayenne würzen.

2. Die Erbsen auslösen. Die Zuckerschoten putzen. Pecorino in dünne Scheiben hobeln. Minze- und Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Die Erbsen mit den Nudeln ins Kochwasser geben. 3 Minuten bevor die Nudeln gar sind, die Zuckerschoten dazugeben. Die Zitronensahne erhitzen.

3. Nudel und Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen. Dann in einer Schüssel mit der

Zitronensahne und $\frac{2}{3}$ der Kräuter mischen, eventuell nachwürzen. Die Nudeln mit den restlichen Kräutern, der restlichen Zitronenschale und dem Pecorino bestreuen.

Mengenangabe: 6 Portionen:

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Pro Portion: 546 kcal / 2290 kJ; E 19 g, F 33 g, KH 44 g

9 Pasteten, Terrinen

9.1 Frischkäseterrine mit Steinpilzen und Herbstgemüse, dazu Salat von Kaiserschoten

2 EL Mango Chutney	2 EL Obstessig
75 ml Weißwein	1/2 Tomate
4 Blätter Gelatine	1/4 Zwiebel rot
1 Kopf Brokkoli	1 EL Petersilie
Minze	1/4 rote,
Terrinenform	1/4 grüne und
1 TL Rapsöl	1/4 gelbe Paprikaschote
Jodsatz, Pfeffer	70 g Kaiserschoten
1 Ministangenbrot	60 g Steinpilze
20 g Knoblauchbutter	200 g Frischkäse
2 EL kaltgepresstes Rapsöl	

Brokkoliröschen säubern und in leichtem Salzwasser auf den Biss blanchieren, abtropfen lassen. Paprikaschoten entkernen, säubern und in kleine Würfel schneiden, auf den Biss andünsten. Steinpilze mit Küchenkrepp gut abreiben, in kleine Würfel schneiden und mit wenig Rapsöl scharf ansautieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Kaiserschoten säubern, schräg halbieren, auf den Biss blanchieren und kalt ablaufen lassen. Zwiebel schälen, in Ecken schneiden. Petersilie abzupfen und fein hacken. Tomate abziehen, entkernen, Filets schneiden. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, mit etwas Weißwein warm auflösen. In Stangenbrot schräge Tranchen anschneiden und mit Knoblauchbutter einstreichen. Frischkäse in einer Schüssel über einem Wasserbad glatt rühren, Brokkoli, Paprika, Steinpilze und Petersilie dazugeben und mit Jodsatz und Pfeffer würzen. Gelatine unterheben, alles gut vermengen und in eine mit Klarsichtfolie ausgelegten Terrinenform abfüllen - Folie überschlagen und im Kühlschrank 4 - 5 Stunden kühlen (oder über Nacht stehen lassen). Mango Chutney, Weißwein, Obstessig, kaltgepresstes Rapsöl gut verrühren. Marinade über die Kaiserschoten gießen, Zwiebeln und Tomaten zugeben und Salat etwas ziehen lassen. Terrine aus der Form stürzen, Tranchen schneiden. Das Stangenbrot im Ofen kross backen und fertig durchschneiden. Kaiserschotensalat auf flachem Teller anrichten, Terrinentranchen anlegen, Knoblauchbrot dazulegen und mit Minze garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

9.2 Lachsterrine auf Zuckerschotensalat

FÜR DIE TERRINE:

200 g rohes Lachsfleisch ohne Haut
(Schnitzel oder Filet)
2-3 EL Zitronensaft
Salz
100 g Räucherlachs
1 EL Olivenöl
1 EL weiche Butter
80 g Magerquark
frisch gemahlener weißer Pfeffer

3 Blatt weiße Gelatine
1 Bd. Schnittlauch
etwas Öl zum Einfetten

FÜR DEN SALAT:

350 g Zuckerschoten
Salz
2 EL Sonnenblumenöl
1-2 EL Weißweinessig
frisch gemahlener Pfeffer

Für die Terrine das Lachsfleisch in 1/2 cm große Würfel schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft und etwas Salz vermischen. Räucherlachs in Stücke schneiden. Mit Öl, Butter, Quark, etwas Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft im elektrischen Zerhacker sehr fein pürieren.

Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Schnittlauch waschen, trockentupfen und die Hälfte in feine Röllchen schneiden.

Ausgedrückte Gelatine auflösen, zuerst mit 3 EL der Quark-Lachs-Masse mischen, dann mit übriger Masse gründlich verrühren. Lachswürfel und Schnittlauchröllchen unter die Masse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Eine kleine Terrinen- oder Pastetenform mit Öl einfetten und mit Klarsichtfolie auslegen. Anschließend die Lachsmasse einfüllen, glatt streichen und zugedeckt im Kühlschrank fest werden lassen.

Für den Salat die Zuckerschoten waschen, die Stielchen abschneiden und eventuell Fäden abziehen. Die Schoten in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Öl, Essig, je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Lauwarme Zuckerschoten darin wenden.

Die Lachsterrine stürzen und in Scheiben schneiden. Mit dem Salat anrichten und mit Schnittlauchhalmen und eventuell auch Schnittlauchblüten garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

10 Salate

10.1 Französischer Kefensalat

<i>Zuckerschoten</i>	1 Schalotte, fein gehackt
500-750 g Kefen	1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 dl Wasser	1 TL Dijonsenf
1/2 TL Salz	1 TL frischer Rosmarin, gehackt
1 Rosmarinzweig	4 EL Öl
<i>Salatsauce</i>	Salz
1 dl Weißweinessig	Streuwürze

Kefen rüsten, waschen, dann in das siedende Salzwasser geben. Rosmarinzweig auf das Gemüse legen. Die Kefen zugedeckt bei mittlerer Hitze knapp weichkochen (je nach Kefensorte 15-25 Minuten).

Salatsauce: Weißweinessig, Schalotte, Knoblauchzehe auf kleinem Feuer zur Hälfte einkochen, dann erkalten lassen. Senf, Rosmarin und Öl zur erkalteten Essig-Zwiebel-Mischung geben und alles gut verrühren. Würzen. Die Sauce sorgfältig über die abgetropften, heißen Kefen gießen. Zugedeckt leicht erkalten lassen. Der Salat schmeckt am besten, wenn das Gemüse noch lauwarm ist.

Tipps - Wichtig ist, dass das Gemüse in sehr wenig Wasser oder im Dampf knapp weich gekocht wird, damit die Nährstoffe erhalten bleiben. - Zur Bereicherung können geröstete Brotwürfel über die Kefen gestreut werden. - Warme Salate sind auch eine spezielle Vorspeise. Gut eignen sich dazu z.B. Blumenkohl, Krautstiele, Bohnen, Zucchini.

Mengenangabe: 4 Personen

10.2 Gefüllte Putenröllchen auf Salat Harlekin

1 Dos. Mango, ersatzweise Pfirsichspalten, (325 g)	2 Frühlingszwiebeln
250 ml Instantbrühe	100 g rote Linsen
4 Putenschnitzel, (je 120 g, dünn geschnitten)	200 g Zuckerschoten
4 EL kaltgepresstes Rapsöl	1 EL Butterschmalz
8 EL Geflügelfond (aus dem Glas) oder Instantbrühe	einige Tropfen Tabasco
5 EL Sherryessig	2 TL Senf
1 klein. Radicchio	1 Bd. Kerbel
	1 Bd. glatte Petersilie
	frisch gemahlener Pfeffer
	Salz

Die Putenschnitzel salzen und pfeffern. Die Petersilie und den Kerbel waschen und trockentupfen. Blätter von den Stielen zupfen und fein wiegen. Die Kräuter mit Senf und Tabasco abschmecken. Die Masse auf den Putenschnitzeln verteilen und glattstreichen. Die Schnitzel aufrollen und mit einem Holzstäbchen feststecken. Die Putenrouladen im heißen Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne etwa 8-10 Minuten rundherum braten. Herausnehmen und in Alufolie wickeln. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. In kochendem Salzwasser 4-6 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Linsen mit kaltem Wasser abspülen und 6-8 Minuten in heißer Brühe garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Mango mit einem Sparschäler schälen, waagrecht auflegen und entlang dem flachen Kern das Fruchtfleisch abschneiden, dann in Spalten schneiden. Von dem Radicchio den bitteren Strunk entfernen, die Radicchioblätter ablösen, waschen und trockentupfen. In mundgerechte Stücke teilen. Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben. Den Essig mit dem Geflügelfond und Öl mit einem Schneebesen verrühren und über den Salat geben. Gut mischen. Die Putenrouladen in Scheiben schneiden, dazugeben und vorsichtig unterheben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

420 kcal / 1760 kJ

10.3 Hot & sour Salad

Öl zum Rührbraten

400 g Rindsplätzli à la minute,

in ca. 1 cm breiten Streifen

1/4 TL Salz

wenig Pfeffer

200 g tiefgekühlte Kefen,

evtl. schräg halbiert

400 g Chinakohl, in ca. 1 cm

breiten Streifen

2 EL Kräuteressig

1/2 EL Sambal Oelek

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Öl in einem Wok oder einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 3 Min. rührbraten, herausnehmen, würzen, Hitze reduzieren. Wenig Öl in dieselbe Pfanne geben, heiß werden lassen. Kefen ca. 5 Min. rührbraten, herausnehmen. Evtl. wenig Öl in die Pfanne geben. Chinakohl portionenweise ca. 2 Min. rührbraten, alles in die Pfanne zurückgeben. Essig und Sambal Oelek verrühren, begeben, Hitze reduzieren, ca. 1 Min. köcheln. Fleisch daruntermischen, nur noch heiß werden lassen, würzen.

Dazu passen: Nudeln, Reis.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Person: 167 kcal / 700 kJ; E 23 g, F 7 g, KH 4 g

10.4 Kartoffelsalat mit Kefen

500 g kleine Kartoffeln, halbiert
250 g Kefen, große halbiert

Sauce

2 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

2 EL Sonnenblumenöl

1 Zwiebel, gehackt

1 Bd. Kerbel, Blättchen abgezapft, gehackt

Salz und Pfeffer nach Bedarf

Für die Sauce alle Zutaten gut mischen. Die ungeschälten Kartoffeln im Dämpfkorbchen oder in wenig Wasser weich dämpfen, in die Sauce geben und darin ca. 1 Stunde marinieren. Die Kefen ebenfalls dämpfen, in kaltem Wasser abschrecken, zu den Kartoffeln geben, nochmals kurz ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

10.5 Kefensalat

400 g Kefen (Zuckerschoten)

Salzwasser

200 g Champignons, halbiert, evtl. geviertelt

80 g Rohschinkenranchen, halbiert,
in 2 mm dicken Streifen

Sauce

3 EL Essig

1/4 TL Salz

Pfeffer

Paprika

wenig Cayennepfeffer

1 TL Dijon-Senf

3 EL Kräuter,

z. B. Petersilie, Estragon, Basilikum, Thymian, gehackt

einige schwarze Oliven, in Streifen, nach Belieben

4 EL Olivenöl oder anderes Öl

100 g Rettichsprossen

Kefen in siedendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, kalt abspülen, abtropfen lassen. Champignons und Kefen in der warmen Margarine oder Butter auf kleinem Feuer zugeeckt während ca. 10 Minuten weich dämpfen. Herausnehmen, anrichten. In derselben Pfanne Rohschinken ohne Fett kurz anbraten, herausnehmen, zur Seite stellen. Bratsatz mit dem Essig auflösen. Vom Feuer nehmen. Restliche Saucenzutaten gut mit dem Essig vermischen. Über das Gemüse verteilen. Kurz ziehen lassen. Vor dem Servieren Rettichsprossen und Rohschinken darüber verteilen.

10.6 Krabben-Salat mit Basmati Reis

200 g Basmati Reis

Sals

4 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

Saft von 3 Limetten

1 TL Zucker

1 Msp. Ingwer

3 EL Fischsauce (Fertigprodukt)

100 g Zuckerschoten

200 g Krabben

Basmati Reis nach Packungsanweisung kochen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebel in Scheiben schneiden, Knoblauch mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Knoblauch zerdrücken, mit Limettensaft, Zucker, Ingwer und Fischsauce verrühren. Zwiebel auf einem Teller anrichten und mit der Hälfte der Sauce beträufeln. Zuckerschoten und Krabben kurz Blanchieren, diese auf den Zwiebeln anrichten und mit dem Rest des Dressings beträufeln. Mit Basmati Reis servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

10.7 Radicchiosalat mit Avocado

200 g Zuckerschoten	1 Avocado (ca. 400 g)
Salz	100 g Mayonnaise (50 %)
300 g Radicchio	100 g Vollmilchjoghurt
Pfeffer	2 EL Tomatenketchup
50 ml Zitronensaft	

Zuckerschoten putzen, 1 Min. in Salzwasser blanchieren, dann abschrecken und quer halbieren. Den Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Mit den Zuckerschoten mischen. Salz, Pfeffer und 25 ml Zitronensaft miteinander verrühren und unter den Salat mischen. Die Avocado halbieren, entsteinen, die Hälften schälen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Sofort mit 25 ml Zitronensaft marinieren. Mayonnaise, Joghurt und Ketchup verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radicchiosalat auf vier Teller verteilen, mit den Avocadoscheiben garnieren, mit der Soße begießen.

Mengenangabe: 4 Portionen

10.8 Rührgebratener Sommersalat

<i>Sauce</i>	<i>Salat</i>
2 EL Aceto balsamico bianco	1 TL Olivenöl
2 EL Olivenöl	400 g geschnetztes Kalbfleisch
2 EL Wasser	250 g Kefen, halbiert
1 TL fettfreies Gemüsebouillon-Granulat	400 g Cherry-Tomaten, halbiert
1 TL Sojasauce	1 EL Koriander oder glattblättrige Petersilie, zerpupft
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	

Sauce: Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.

Salat: Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 3 Min. braten, herausnehmen, beiseite stellen. Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl begeben.

Kefen in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. rühr-braten, Tomaten begeben und ca. 2 Min. mitbraten. Gemüse herausnehmen, beiseite stellen, etwas abkühlen. Fleisch und Gemüse mit der Sauce mischen. Koriander darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 207 kcal / 867 kJ; E 23 g, F 9 g, KH 7 g

10.9 Salat von Erbsenschoten mit Paprika, Radicchio und Weichkäse in Salzlake

2 Radicchioköpfe	1/2 EL Rapsöl
60 g Kaiserschoten	4 EL kalt gepresstes Rapsöl
1 gelbe Paprikaschote	3 EL Balsamico
1/4 rote Zwiebel	1/2 EL Sesam
80 g Pfifferlinge	1 EL Kresse
1/2 Frühlingslauch	Pfeffer, Salz
80 g Weichkäse in Salzlake	

Kaiserschoten an beiden Enden etwas abschneiden, in leicht gesalzenem Wasser auf den Biss blanchieren, kalt ablaufen lassen, gut abtropfen, halbieren. Pfifferlinge kurz kalt abrausen, auf Küchenkrepp trocknen, große Pilze halbieren; Frühlingslauch säubern und in Röllchen schneiden. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden; Paprika entkernen, säubern, in Streifen schneiden; Weichkäse in Würfel schneiden. Vom Radicchiokopf den Strunk ausschneiden, Blätter auseinander zupfen, kalt abrausen, mit Küchenkrepp gut trocken tupfen. Erbsenschoten in eine Schüssel geben, Paprika, Zwiebeln, Weichkäse, Sesam dazu mengen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit kalt gepresstem Rapsöl und Balsamico marinieren. Frühlingslauch in heißem Rapsöl glasig angehen lassen, Pfifferlinge mit anschwanken, mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Zum Schluss salzen, zum Salat geben, gut untermengen und 1 Stunde ziehen lassen. Radicchio auf flachen Teller aufsetzen, den durchgezogenen Salat darüber verteilen, Kresse darüber streuen, nochmals mit Pfeffer aus der Mühle darüber gehen.

Mengenangabe: 2 Personen

10.10 Salat von gebratener Hähnchenbrust mit Kaiserschoten, Shiitakepilzen und Honigmelone

8 Stk. Kaiserschoten	Jodsalz, Pfeffer
1 EL Rapsöl	1/2 TL Curry
2 Melonenschnitze	2 EL Rapsöl kalt gepresst
Minze	1 EL Obstessig

1/8 l Kokosmilch	1/4 rote Zwiebel
1 TL rosa Strauchbeeren	1/2 Chilischote
1 1/2 TL Mango Chutney	1/4 Honigmelone
2 EL Sake	5 Shiitakepilze
8 Erdbeeren	2 Hähnchenbrüste (à 100 g)
1 TL Ingwer	

Vorbereitung: Hähnchenbrust in etwas Rapsöl auf den Punkt braten, würzen, auskühlen lassen und in Scheibchen schneiden. Kaiserschoten säubern, auf den Biss kochen, schräg vierteln. Chili in feine Scheibchen schneiden. Honigmelone schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Erdbeeren mit Grün waschen, Grün entfernen, vierteln. Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden. Shiitake mit Küchenkrepp gut abreiben, in Scheiben schneiden und in Rapsöl kurz ansautieren.

Zubereitung: Sake in eine Schüssel geben, Kokosmilch, rosa Beeren, Mango Chutney, Obstessig und Rapsöl gut verrühren, mit Jodsalz und wenig Pfeffer würzen. Ingwer, Chili, Melone, Kaiserschoten, Erdbeeren, Hähnchenbrust und Shiitake zufügen, mit Curry würzen und nochmals gut vermengen.

Anrichten: Salat auf flachem Teller anrichten, mit Minze und Melonenschnitze garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

10.11 Sommer-Delice

500 g Kefen, gerüstet	Pfeffer aus der Mühle
wenig Salzwasser	1/4 TL Salz oder Streuwürze
1 Melone, halbiert, entkernt	1 Schalotte, fein gehackt
50 g Kürbiskerne	4 EL Obstessig
<i>Sauce</i>	3 EL Kürbiskernöl
1 TL Senf	1/2 Bd. Petersilie, gehackt

Die Kefen (Zuckerschoten) in siedendem Salzwasser während ca. 4 Minuten knapp weich kochen. Die Flüssigkeit abgießen. Kalt abschrecken, damit die Kefen die schöne Farbe behalten, abtropfen lassen.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren, über die Kefen gießen und ziehen lassen. Anrichten. Aus der Melone mit Hilfe eines Aushöhlens Kugeln ausstechen, mit den Kürbiskernen über die Kefen verteilen.

10.12 Spargel-Kefen-Salat

Kerbel-Vinaigrette

3 EL Weißweinessig
 2 EL Sonnenblumenöl
 3 EL fettfreie Gemüsebouillon
 1 klein. Schalotte, fein gehackt
 2 EL Kerbelblättchen, fein gehackt
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf

500 g weiße Spargeln,
 geschält, schräg in ca. 6 cm langen Stücken,
 längs halbiert
 1/4 TL Salz
 200 g Kefen, schräg halbiert
 1/4 TL Salz
 1 Ei, hart gekocht, in Würfeli
 einige Stiefmütterchen, zum Garnieren

Salat

Kerbel-Vinaigrette: Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut verrühren. Vinaigrette würzen.

Salat: Spargeln ins Dampfkörbchen geben, salzen, zugedeckt ca. 5 Min. garen. Kefen beigegeben, salzen, ca. 5 Min. mitgaren. Herausnehmen, mit der Soße mischen, anrichten, Ei darüber streuen, garnieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Pro Person: 88 kcal / 370 kJ; E 4 g, F 6 g, KH 4 g

10.13 Spargelsalat

500 g weiße Spargeln, gekocht
 Spargelsud
 200 g Kefen

SALATSAUCE

1 Prise Salz
 Pfeffer

1 Msp. Muskat
 2-3 EL trockener Sherry oder
 1-2 EL Sherry-Essig
 2-3 EL gemahlene Mandeln
 2-3 EL Pistazien, grob gehackt
 1 saurer Halbrahm (180 g)
 1 dl Rahm oder Halbrahm, geschlagen

Die Spargeln auskühlen lassen.

Die Kefen im Spargelsud knapp weich kochen. Herausnehmen, kalt abspülen, abtropfen lassen.

Die Spargeln schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Mit den Kefen auf Teller anrichten.

Für die Sauce alle Zutaten ohne den Rahm gut verrühren. Vor dem Servieren den Rahm daruntermischen. Sauce über das Gemüse verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

10.14 Zuckerschoten-Garnelen-Salat

200 g Zuckerschoten	1 EL Honig
Salz	1 EL Senf
1 Tasse Wasser	4 EL Olivenöl
300 g Garnelen, kl. (küchenfertig)	4 EL Zitronensaft
1 EL Öl	Pfeffer
2 EL Weißwein	200 g Strauchtomaten
100 ml Gemüsebrühe (Instant)	2 EL Basilikumblätter

Zuckerschoten putzen und schräg halbieren. 4 Min. in Salzwasser garen, abschrecken.

Garnelen in heißem Öl 2 Min. auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 braten, herausnehmen. Wein und Brühe in die Pfanne gießen. Honig, Senf und Olivenöl unterrühren und abkühlen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten vierteln, entfernen und in Spalten schneiden. Basilikum in Streifen schneiden, alle Zutaten mit der Salatsoße mischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion: 247 kcal / 988 kJ

10.15 Zuckerschotensalat mit - Zitronenmayonnaise

<i>Zutaten</i>	Pfeffer aus der Mühle
400 g Zuckerschoten	Zucker
Salz	abgeriebene Schale einer unbehandelten
2 Bd. Frühlingszwiebeln	Zitrone
1 Glas Mayonnaise (50 %, 250 ml)	Zitronenmelisse zum Garnieren
3 EL Zitronensaft	

1. Zuckerschoten waschen, entfädeln und schräg halbieren. Zuckerschoten zugedeckt in kochendem Salzwasser 3-5 Minuten garen, unter kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Mayonnaise mit Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. 3. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln mischen, die Mayonnaise darübergeben, mit der Zitronenschale bestreuen und mit Zitronenmelisse-Blättern garnieren. Pro Portion ca. 5 g E, 32 g F, 18 g KH = 389 kcal (1627 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Zuckerschotensalat mit Zitronenmayonnaise Hauptspeise: Königsberger Klopse Nachspeise: Schupfnudeln mit Pflaumenkompott

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

10.16 Zuckerschotensalat mit Sesam

50 g Sesamsamen	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
300 g frische Sojabohnensprossen	4 EL Reisweinessig
300 g frische Zuckerschoten	3 EL Sojasauce
2 Knoblauchzehen	2 EL schwarze Bohnenpaste
4 EL Pflanzenöl	100 ml Gemüsebrühe
1 EL Palmzucker, ersatzweise brauner oder weißer Zucker	50 g eingelegte rote Chilischoten in Scheiben
etwas Salz	

Die Sesamsamen im heißen Wok ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Herausnehmen und auf einen Teller legen.

Die Sojabohnensprossen sowie die Zuckerschoten waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Auf beiden Seiten die Enden der Zuckerschoten abschneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Den Wok heiß werden lassen und darin das Öl erhitzen. Die Knoblauchwürfel kurz andünsten und die Sojabohnensprossen sowie die Zuckerschoten zugeben.

Das Gemüse etwa 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Palmzucker, Salz, Pfeffer, Reisweinessig und Sojasauce würzen. Die Bohnenpaste mit der Gemüsebrühe verrühren und über das Gemüse gießen. Alles etwa 2 Minuten dünsten und erneut abschmecken.

Den Inhalt des Wok in eine Schüssel füllen und alles etwa 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Den Zuckerschotensalat auf Teller verteilen und mit Sesamsamen sowie Chilischeibchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Kühlzeit: ca. 1 Std.

10.17 Zuckerschotensalat mit Zitronenmayonnaise

400 g Zuckerschoten	Pfeffer a. d. Mühle
Salz	Zucker
2 Bd. Frühlingszwiebeln	1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von
1 Glas Mayonnaise (50%, 250 ml)	Zitronenmelisse zum Garnieren
3 EL Zitronensaft	

Zuckerschoten waschen, entfädeln und schräg halbieren. Zuckerschoten zugedeckt in kochendem Salzwasser 3-5 Minuten garen, unter kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Mayonnaise mit Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln mischen, die Mayonnaise darübergeben, mit der Zitronenschale bestreuen und mit Zitronenmelisse-Blättern garnieren.

Mengenangabe: 2-4 Portionen:

Garzeit: 5 Minuten

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Pro Portion (bei 2 Portionen) ca.: 778 kcal / 3255 kJ; E 8 g, F 66 g, KH 32 g

11 Sonstiges

11.1 Fondue mit Frühlingsgemüse

3 Schalotten	tersilie)
1 Limette	500 g Spargel weißer
150 g Joghurt	500 g Spargel grüner
4 EL Salatmayonnaise	250 g Zuckerschoten
Salz	1 Bd. Möhren junge
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	2 Kohlrabi
1 Prise(n) Zucker	1.5 l Gemüsebrühe leichte
1 Handvoll Kerbel (ersatzweise 1 Bund Pe-	

1. Die Schalotten schälen und würfeln. Die Limette heiß abspülen, trocknen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Alles mit dem Joghurt und der Mayonnaise verrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Den Kerbel abspülen, trockentupfen, hacken und unterrühren.

2. Den weißen Spargel schälen, die Enden großzügig abschneiden. Den Spargel schräg in dünne Stücke schneiden. Den grünen Spargel waschen, nur von den Enden großzügig befreien, aber nicht schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.

3. Die Zuckerschoten waschen und putzen. Die Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Kohlrabi schälen und in kleine Scheiben schneiden. Das Gemüse dekorativ auf einer Platte anrichten.

4. Die Brühe in einem flachen weiten Topf erhitzen und auf ein Rechaud stellen. Das Gemüse portionsweise in Fonduesiebe geben und in der Brühe garen. Die Kerbelsauce dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

960 kJ

12 Vegetarisches, Vollwert

12.1 Buntes Frühlingsgemüse

250 g Kohlrabi	Salz
350 g Möhren junge	Pfeffer, frisch gemahlen
250 g Zuckerschoten	125 ml Gemüsebrühe
150 g Spinat	5 EL Kräuterfrischkäse
0.5 Bd. Frühlingszwiebeln	1/2 Zitrone, Saft von
3 Knoblauchzehen	1 Handvoll Kerbel
3 EL Butter	

1. Den Kohlrabi und die Möhren schälen und in Würfel von etwa 1/2 cm Kantenlänge schneiden. Die Zuckerschoten waschen und in Rauten schneiden. Den Spinat waschen, gut abtropfen lassen und von den Stielen befreien. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem hellen Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen.

2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch durch die Presse dazu drücken. Die Möhren und den Kohlrabi dazugeben und etwa 4 Minuten dünsten, dabei öfter umrühren.

3. Die Zuckerschoten, den Spinat und die Zwiebeln untermischen. Alles salzen, pfeffern und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Den Deckel aufsetzen und das Gemüse etwa 15 Minuten garen.

4. Den Frischkäse mit dem Zitronensaft glatt rühren, unter das Gemüse mischen und nochmals abschmecken.

5. Den Kerbel abbrausen, von den Stängeln befreien und die Blättchen auf das fertige Gemüse streuen.

Dazu schmecken Kartoffeln oder Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

795 kJ

12.2 Dinkelsuppe mit Zuckerschoten

125 g Zuckerschoten	1 Gemüsebrühwürfel
1 Möhre kleine	Salz
100 g Champignons oder Austernpilze	1 Prise(n) Muskatnuss, frisch gerieben
20 g Butter	50 g Sahne oder Crème fraîche
60 g Dinkel oder Weizen, fein gemahlen	2.5 EL Schnittlauch oder Petersilie, frisch geschnitten
1 l Wasser	

1. Die Zuckerschoten waschen, wenn nötig, die Fäden abziehen und die Schoten in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Möhre waschen, gegebenenfalls schälen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze kurz unter fließendem Wasser abspülen, putzen und in 2 mm feine Scheiben schneiden.
2. Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Das Dinkel- oder Weizenmehl dazugeben und unter ständigem Bewegen bei mittlerer Hitze 2 - 3 Minuten anschwitzen.
3. Das Wasser angießen. Den Gemüsebrühwürfel, 1 Prise Salz und Muskat einrühren. Die Zuckerschoten, die Möhren und die Pilze dazugeben. Die Suppe bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten leicht kochen lassen.
4. Die Sahne oder die Crème fraîche einrühren. Die Suppe abschmecken. Die Kräuter einrühren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

620 kJ

12.3 Gratiniertes Tofu mit Safransauce

250 g Zuckerschoten

Salz

2 Bd. Frühlingszwiebeln

250 g Tofu

Estragon einige Zweige frischer

1 Dos. Safran gemahlener

200 g Sahne

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Cayennepfeffer

2 EL Schnittlauchröllchen

1. Die Zuckerschoten putzen und waschen. Dann in sprudelnd kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren. Die Schoten abschrecken und abtropfen lassen.
 2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in Ringe schneiden. Den Tofu in dünne Scheiben schneiden. Den Estragon waschen und die Blättchen fein hacken.
 3. Den Estragon und den Safran mit der Sahne verrühren und diese mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
 4. Die Zuckerschoten, die Frühlingszwiebeln und den Tofu dachziegelartig in eine feuerfeste Form schichten. Die Safransahne darüber gießen.
 5. Das Gericht im Backofen (Mitte) bei 240 ° etwa 30 Minuten garen, bis es gebräunt ist. Mit dem Schnittlauch bestreut servieren.
- Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 3 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1500 kJ

12.4 Tofu mit Zuckerschoten und Chilis

6 Shiitakepilze getrocknete	grüne Bohnen
125 ml Wasser lauwarmes	4 EL Sojaöl
500 g Tofu	125 ml Gemüsebrühe
4 Frühlingszwiebeln	2.5 EL Sojasauce
3 Knoblauchzehen	1 Prise(n) Zucker
1 Pfefferschote kleine grüne	2 TL Speisestärke
2 Chilischoten getrocknete	Salz
200 g Zuckerschoten, ersatzweise ganz zarte	

1. Die Pilze in dem Wasser etwa 1 Stunde einweichen. Den Tofu abtropfen lassen, mit einem Brett und zwei Konservendosen beschweren und etwa 30 Minuten pressen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Pfefferschote längs halbieren, von den Samensträngen und Kernen befreien, abspülen und sehr fein würfeln. Die Chilischoten im Mörser zerstoßen. Die Zuckerschoten oder die Bohnen abfädeln, abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Pilze abgießen, dabei das Wasser auffangen. Aus den Pilzen die Stiele herausdrehen und wegwerfen, die Hüte vierteln. Dann den Tofu abtupfen und jeden Block in 8 Würfel schneiden.
4. Das Öl im Wok erhitzen. Das gesamte Gemüse darin unter Rühren anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Tofuwürfel zufügen, kurz anbraten und mit dem Pilzwasser und der Gemüsebrühe auffüllen. Mit der Sojasauce und dem Zucker würzen und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen.
5. Die Speisestärke in wenig Wasser glattrühren und die Flüssigkeit damit binden. Das Gericht eventuell mit Salz nachwürzen.
Dazu Reis servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Quellzeit 60 Minuten

Zubereitungszeit 25 Minuten

1900 kJ

13 Vorspeisen, Suppen

13.1 Grüne Suppe mit Zuckerschoten

500 g Zuckerschoten	Salz
2 Bd. Frühlingszwiebeln	Pfeffer, a.d. Mühle
800 g Zucchini	Zucker
1 1/2 l Brühe (Instant)	Muskat
100 g Langkornreis	Worcestershiresauce
20 g Butter oder Margarine	1 Msp. Sambal oelek
100 g Blattspinat	1 Bd. Schnittlauch

Zuckerschoten waschen, entfädeln und schräg halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. 1/2 l Brühe zum Kochen bringen. Den Reis darin 12-15 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt ausquellen lassen. Das Gemüse in der Butter oder Margarine andünsten und mit der restlichen Brühe ablöschen. Offen 5 Minuten garen. Inzwischen den Spinat waschen, putzen und grob hacken. Den Reis mit der Brühe und den Spinat zur Suppe geben, nochmals aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Muskat, Worcestershiresauce und Sambal oelek herzhaft würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, über die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Vorbereitungszeit: 35 Min.

Pro Portion ca.: 244 kcal / 1021 kJ; E 9 g, F 6 g, KH 37 g

13.2 Hühnerbrühe mit Morcheln

10 g Spitzmorcheln getrocknete	0.75 l Hühnerbrühe
150 g Hühnerbrustfilets	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 unbehandelte Zitronenschale	1 Handvoll Kerbelblättchen, ersatzweise 1
250 g Zuckerschoten	Bund Dill
Salz	

1. Die Morcheln in eine Schüssel geben und mit 1/8 l lauwarmem Wasser begießen. Etwa 4 Stunden quellen lassen.
2. Die Morcheln aus dem Einweichwasser nehmen und in einem Sieb kalt abspülen. Das Einweichwasser durch eine Filtertüte gießen und beiseite stellen.
3. Das Hühnerfleisch in Streifen schneiden. Die Zitronenschale fein hacken und mit dem

Fleisch mischen.

4. Die Zuckerschoten waschen und putzen. In reichlich kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

5. Die Hühnerbrühe mit dem Pilzeinweichwasser in einem Topf zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Morcheln, das Fleisch und die Zuckerschoten dazugeben. Etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze darin ziehen lassen.

6. Den Kerbel verlesen, waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Die Suppe damit bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Quellzeit 240 Minuten

Zubereitungszeit 30 Minuten

400 kJ

13.3 Suppe mit Zuckerschoten

600 g Zuckerschoten

200 g Champignons

2 EL Zitronensaft

2 EL Butter

1 l Gemüsebrühe

1 Handvoll Kerbel frischer

100 g Alfalfasprossen

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise(n) Muskatnuss, frisch gerieben

100 g Crème fraîche

1. Die Zuckerschoten putzen und waschen, dann je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Die Pilze putzen und eventuell kurz kalt abspülen, dann in feine Scheiben schneiden. Die Pilze mit dem Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht zu stark verfärben.

2. Die Butter in einem größeren Topf erhitzen. Die Pilze darin unter Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

3. Die Zuckerschoten und die Gemüsebrühe untermischen. Die Brühe zum Kochen bringen und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten garen, bis die Schoten bißfest sind.

4. Inzwischen den Kerbel verlesen, waschen und fein zerkleinern. Die Sprossen in einem Sieb kalt abspülen und gründlich abtropfen lassen.

5. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und der Muskatnuss abschmecken, die Crème fraîche und den Kerbel untermischen.

6. Die Suppe in vorgewärmte Teller verteilen und mit den Alfalfasprossen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1200 kJ

13.4 Zuckerschotensuppe

<i>Suppe:</i>	200 ml Sahne
350 g Zuckerschoten	100 ml Weißwein
250 g frische Erbsen oder tiefgekühlte Erbsen	Salz
2 mehligere Kartoffeln	Pfeffer
1 Bd. Frühlingszwiebeln	1 unbeh. Zitrone, etwas abger. Schale von
40 g Butter	<i>Zum Garnieren:</i>
750 ml Hühnerbrühe	1 Bd. Schnittlauch
	100 g Creme fraîche

Für die Suppe die Zuckerschoten putzen, waschen und eventuell entfädeln, anschließend in Streifen schneiden. Die frischen Erbsen auspülen. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen. Frühlingszwiebeln, Kartoffeln und etwa 300 g Zuckerschoten darin andünsten. Mit Hühnerbrühe, Sahne und Wein ablöschen. Alles 10-15 Minuten leicht köcheln lassen. Inzwischen die frischen oder tiefgekühlten Erbsen mit den restlichen Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Danach in ein Sieb geben und eiskalt abschrecken. Zum Garnieren den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken. Die blanchierten Erbsen und Zuckerschotenstreifen in der Suppe kurz erwärmen. Suppe in vorgewärmte Teller füllen. Mit Creme fraîche und Schnittlauch garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Index

ALFALFASPROSSEN

Suppe mit Zuckerschoten, 44

APRIL

Kefen, 1

Spargelsalat, 33

ASIEN

Gebratenes Rindfleisch mit Zuckererbsen, 7

AUFLAUF

Hirseauflauf mit Zuckerschoten, 3

AUGUST

Rührgebratener Sommersalat, 30

Zuckerschoten-Garnelen-Salat, 33

AVOCADO

Radicchiosalat mit Avocado, 30

BEILAGE

Kefengemüse, 1

Möhren-Zuckerschoten-Gemüse, 20

Zuckererbsen, 1

CHAMPIGNON

Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 39

Hühnerbrust mit Walnüssen, 15

Suppe mit Zuckerschoten, 44

DAMPFGAREN

Lachsrose auf Kefen mit Safransauce, 6

DINKEL

Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 39

EI

Zuckererbsen mit Möhren und Rührei, 21

EINFACH

Frühlingsgemüse mit Kräutersauce, 19

Gratiniertes Tofu mit Safransauce, 40

Heilbutt in der Folie, 5

Hühnerbrühe mit Morcheln, 43

Hühnerbrust mit Walnüssen, 15

Kabeljau mit Zuckerschoten, 5

Zuckerschoten-Garnelen-Salat, 33

ENTE

Entenbrüstli mit Kefen - Ya Xong Cui Yü, 13

ERBSE

Zitronennudeln mit Erbsen und Zuckerschoten, 23

EXKLUSIV

Scampigratin mit Zuckerschoten, 3

FEBRUAR

Hirseauflauf mit Zuckerschoten, 3

FILET

Filetspitzen vom Rind mit Paprika und Kaiserschoten in Curry, 7

Ingwerfilet auf Kaiserschoten, 8

Rindmedaillons auf Kefen-Morchel-Ragout, 9

Schweinefilet in Sauce béarnaise mit Zuckerschoten, 9

Zuckerschoten mit Filetstreifen, 10

FISCH

Heilbutt in der Folie, 5

Kabeljau mit Zuckerschoten, 5

Lachsrose auf Kefen mit Safransauce, 6

Lachsterrine auf Zuckerschotensalat, 25

FLEISCH

Filetspitzen vom Rind mit Paprika und Kaiserschoten in Curry, 7

Hot & sour Salad, 28

Ingwerfilet auf Kaiserschoten, 8

Kefen mit Fleischstreifen und Reis, 8

Rindmedaillons auf Kefen-Morchel-Ragout, 9

Rührgebratener Sommersalat, 30

Schweinefilet in Sauce béarnaise mit Zuckerschoten, 9

Zuckerschoten mit Filetstreifen, 10

FONDUE

Fondue mit Frühlingsgemüse, 37

FRISCHKÄESE

Friskäseterrine mit Steinpilzen und

- Herbstgemüse, dazu Salat von Kaiserschoten, 25
- FRUEHLING
Kräuterkefen, 19
- FRUEHLINGSZWIEBEL
Gratiniertes Tofu mit Safransauce, 40
- GAESTE
Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 39
Heilbutt in der Folie, 5
Hühnerbrühe mit Morcheln, 43
Hühnerbrust mit Walnüssen, 15
Kabeljau mit Zuckerschoten, 5
Scampigratin mit Zuckerschoten, 3
Suppe mit Zuckerschoten, 44
- GARNELE
Zuckerschoten-Garnelen-Salat, 33
- GEFLUEGEL
Entenbrüstli mit Kefen - Ya Xong Cui Yü, 13
Gefüllte Putenröllchen auf Salat Harlekin, 27
Geschnetzeltes mit Kefen, 13
Geschnetzeltes mit Zuckerschoten, 14
Salat von gebratener Hähnchenbrust mit Kaiserschoten,, 31
- GEMUESE
Frühlingsgemüse mit Kräutersauce, 19
Kefen, 1
Kefengemüse, 1
Kräuterkefen, 19
Möhren-Zuckerschoten-Gemüse, 20
Sommer-Delice, 32
Spargelgemüse mit Zuckerschoten, 20
Zuckererbse, 17
Zuckererbsen, 1
Zuckererbsen mit Möhren und Rührei, 21
Zuckerschoten-Gemüse, 21
- GEMUESEGERICHT
Zuckerschotensalat mit - Zitronenmayonnaise, 34
- GESCHNETZELTES
Geschnetzeltes mit Kefen, 13
- Geschnetzeltes mit Zuckerschoten, 14
- GRATIN
Scampigratin mit Zuckerschoten, 3
- HEILBUTT
Heilbutt in der Folie, 5
- HERZHAFT
Käse-Kefen-Chüechli, 23
- HIRSE
Hirseauflauf mit Zuckerschoten, 3
- HUEHNERBRUSTFILET
Hühnerbrühe mit Morcheln, 43
Hühnerbrust mit Walnüssen, 15
- HUEHNERLEBER
Hühnerbrust mit Walnüssen, 15
- HUHN
Hühnerbrühe mit Morcheln, 43
Hühnerbrust mit Walnüssen, 15
Salat von gebratener Hähnchenbrust mit Kaiserschoten,, 31
- INFORMATION
Zuckererbse, 17
- INGWER
Ingwerfilet auf Kaiserschoten, 8
- JANUAR
Entenbrüstli mit Kefen - Ya Xong Cui Yü, 13
Hot & sour Salad, 28
- JUNI
Französischer Kefensalat, 27
Zuckerschoten mit Filetstreifen, 10
- KABELJAUFILET
Kabeljau mit Zuckerschoten, 5
- KAESE
Käse-Kefen-Chüechli, 23
Salat von Erbsenschoten mit Paprika, Radicchio und Weichkäse in Salzlake, 31
- KALB
Rührgebratener Sommersalat, 30
- KALORIENARM
Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 39

- Fondue mit Frühlingsgemüse, 37
- Heilbutt in der Folie, 5
- Hühnerbrühe mit Morcheln, 43
- KARTOFFEL
 - Kartoffelsalat mit Kefen, 28
- KARTOFFELSALAT
 - Kartoffelsalat mit Kefen, 28
- KOHLRABI
 - Buntes Frühlingsgemüse, 39
 - Frühlingsgemüse mit Kräutersauce, 19
- KRABBE
 - Krabben-Salat mit Basmati Reis, 29
- KUERBISKERN
 - Sommer-Delice, 32
- LACHS
 - Lachsrose auf Kefen mit Safransauce, 6
 - Lachsterrine auf Zuckerschotensalat, 25
- MAERZ
 - Kefengemüse, 1
 - Lachsrose auf Kefen mit Safransauce, 6
 - Rindmedaillons auf Kefen-Morchel-Ragout, 9
- MAI
 - Geschnetzeltes mit Kefen, 13
 - Käse-Kefen-Chüechli, 23
 - Kartoffelsalat mit Kefen, 28
 - Kefen mit Fleischstreifen und Reis, 8
 - Kefensalat, 29
 - Kräuterkefen, 19
 - Spargel-Kefen-Salat, 32
 - Zuckerschotensalat mit Sesam, 35
- MAYONNAISE
 - Zuckerschotensalat mit Zitronenmayonnaise, 35
- MEERESFRUCHT
 - Krabben-Salat mit Basmati Reis, 29
 - Scampigratin mit Zuckerschoten, 3
 - Zuckerschoten-Garnelen-Salat, 33
- MEHLSPEISE
 - Käse-Kefen-Chüechli, 23
- MOEHRE
 - Buntes Frühlingsgemüse, 39
- Frühlingsgemüse mit Kräutersauce, 19
- Kabeljau mit Zuckerschoten, 5
- Möhren-Zuckerschoten-Gemüse, 20
- NUDEL
 - Zitronennudeln mit Erbsen und Zuckerschoten, 23
- P4
 - Möhren-Zuckerschoten-Gemüse, 20
 - Zuckerschoten-Garnelen-Salat, 33
 - Zuckerschotensalat mit - Zitronenmayonnaise, 34
- PAPRIKA
 - Filetspitzen vom Rind mit Paprika und Kaiserschoten in Curry, 7
- PILZ
 - Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 39
 - Frischkäseterrine mit Steinpilzen und Herbstgemüse, dazu Salat von Kaiserschoten, 25
 - Hühnerbrühe mit Morcheln, 43
 - Hühnerbrust mit Walnüssen, 15
 - Suppe mit Zuckerschoten, 44
- PREISWERT
 - Tofu mit Zuckerschoten und Chilis, 41
- PUTE
 - Gefüllte Putenröllchen auf Salat Harlekin, 27
 - Geschnetzeltes mit Kefen, 13
 - Geschnetzeltes mit Zuckerschoten, 14
- RADICCHIO
 - Radicchiosalat mit Avocado, 30
- RAFFINIERT
 - Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 39
 - Fondue mit Frühlingsgemüse, 37
 - Gratinierter Tofu mit Safransauce, 40
 - Heilbutt in der Folie, 5
 - Hühnerbrühe mit Morcheln, 43
 - Kabeljau mit Zuckerschoten, 5
 - Scampigratin mit Zuckerschoten, 3
 - Suppe mit Zuckerschoten, 44
 - Tofu mit Zuckerschoten und Chilis, 41
- REIS

- Krabben-Salat mit Basmati Reis, 29
- RIND
- Filetspitzen vom Rind mit Paprika und Kaiserschoten in Curry, 7
 - Hot & sour Salad, 28
 - Rindmedaillons auf Kefen-Morchel-Ragout, 9
 - Zuckerschoten mit Filetstreifen, 10
- SAHNE
- Scampigratin mit Zuckerschoten, 3
- SALAT
- Französischer Kefensalat, 27
 - Gefüllte Putenröllchen auf Salat Harlekin, 27
 - Hot & sour Salad, 28
 - Kartoffelsalat mit Kefen, 28
 - Kefensalat, 29
 - Krabben-Salat mit Basmati Reis, 29
 - Lachsterrine auf Zuckerschotensalat, 25
 - Radicchiosalat mit Avocado, 30
 - Rührgebratener Sommersalat, 30
 - Salat von Erbsenschoten mit Paprika, Radicchio und Weichkäse in Salzlake, 31
 - Salat von gebratener Hähnchenbrust mit Kaiserschoten,, 31
 - Spargel-Kefen-Salat, 32
 - Spargelsalat, 33
 - Zuckerschoten-Garnelen-Salat, 33
 - Zuckerschotensalat mit Sesam, 35
 - Zuckerschotensalat mit Zitronenmayonnaise, 35
- SCAMPI
- Scampigratin mit Zuckerschoten, 3
- SCHNELL
- Gebratenes Rindfleisch mit Zuckererbsen, 7
 - Hühnerbrust mit Walnüssen, 15
 - Scampigratin mit Zuckerschoten, 3
 - Suppe mit Zuckerschoten, 44
- SCHNITZEL
- Kefen mit Fleischstreifen und Reis, 8
- SCHWEIN
- Ingwerfilet auf Kaiserschoten, 8
 - Kefen mit Fleischstreifen und Reis, 8
 - Schweinefilet in Sauce béarnaise mit Zuckerschoten, 9
- SESAM
- Zuckerschotensalat mit Sesam, 35
- SOJABOHNENSPROSSEN
- Heilbutt in der Folie, 5
- SPARGEL
- Spargel-Kefen-Salat, 32
 - Spargelgemüse mit Zuckerschoten, 20
 - Spargelsalat, 33
- SPITZMORCHELN
- Hühnerbrühe mit Morcheln, 43
- SUPPE
- Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 39
 - Grüne Suppe mit Zuckerschoten, 43
 - Zuckerschotensuppe, 45
- TERRINE
- Frischkäseterrine mit Steinpilzen und Herbstgemüse, dazu Salat von Kaiserschoten, 25
 - Lachsterrine auf Zuckerschotensalat, 25
- TOFU
- Gratiniertes Tofu mit Safransauce, 40
 - Tofu mit Zuckerschoten und Chilis, 41
- VEGETARISCH
- Buntes Frühlingsgemüse, 39
 - Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 39
 - Fondue mit Frühlingsgemüse, 37
 - Frühlingsgemüse mit Kräutersauce, 19
 - Gratiniertes Tofu mit Safransauce, 40
 - Käse-Kefen-Chüechli, 23
 - Suppe mit Zuckerschoten, 44
 - Tofu mit Zuckerschoten und Chilis, 41
- VORSPEISE
- Zuckerschotensalat mit - Zitronenmayonnaise, 34
- WOK
- Filetspitzen vom Rind mit Paprika und Kaiserschoten in Curry, 7
 - Hühnerbrust mit Walnüssen, 15

- Tofu mit Zuckerschoten und Chilis, 41
Zuckerschotensalat mit Sesam, 35
- ZEIT
Buntes Frühlingsgemüse, 39
Hühnerbrühe mit Morcheln, 43
- ZITRONE
Zitronennudeln mit Erbsen und Zuckerschoten, 23
- ZUCCHINI
Grüne Suppe mit Zuckerschoten, 43
- ZUCKERSCHOTE
Buntes Frühlingsgemüse, 39
Dinkelsuppe mit Zuckerschoten, 39
Entenbrüstli mit Kefen - Ya Xong Cui Yü, 13
Filetspitzen vom Rind mit Paprika und Kaiserschoten in Curry, 7
Fondue mit Frühlingsgemüse, 37
Französischer Kefensalat, 27
Friskäseterrine mit Steinpilzen und Herbstgemüse, dazu Salat von Kaiserschoten, 25
Frühlingsgemüse mit Kräutersauce, 19
Gebratenes Rindfleisch mit Zuckererbsen, 7
Gefüllte Putenröllchen auf Salat Harlekin, 27
Geschnetzeltes mit Kefen, 13
Geschnetzeltes mit Zuckerschoten, 14
Gratinierter Tofu mit Safransauce, 40
Grüne Suppe mit Zuckerschoten, 43
Heilbutt in der Folie, 5
Hirseauflauf mit Zuckerschoten, 3
Hot & sour Salad, 28
Hühnerbrühe mit Morcheln, 43
Hühnerbrust mit Walnüssen, 15
Ingwerfilet auf Kaiserschoten, 8
Kabeljau mit Zuckerschoten, 5
Käse-Kefen-Chüechli, 23
Kartoffelsalat mit Kefen, 28
Kefen, 1
Kefen mit Fleischstreifen und Reis, 8
Kefengemüse, 1
Kefensalat, 29
Krabben-Salat mit Basmati Reis, 29
Kräuterkefen, 19
Lachsrose auf Kefen mit Safransauce, 6
Lachsterrine auf Zuckerschotensalat, 25
Möhren-Zuckerschoten-Gemüse, 20
Radicchiosalat mit Avocado, 30
Rindmedaillons auf Kefen-Morchel-Ragout, 9
Rührgebratener Sommersalat, 30
Salat von Erbsenschoten mit Paprika, Radicchio und Weichkäse in Salzlake, 31
Salat von gebratener Hähnchenbrust mit Kaiserschoten, 31
Scampigratin mit Zuckerschoten, 3
Schweinefilet in Sauce béarnaise mit Zuckerschoten, 9
Sommer-Delice, 32
Spargel-Kefen-Salat, 32
Spargelgemüse mit Zuckerschoten, 20
Spargelsalat, 33
Suppe mit Zuckerschoten, 44
Tofu mit Zuckerschoten und Chilis, 41
Zitronennudeln mit Erbsen und Zuckerschoten, 23
Zuckererbse, 17
Zuckererbsen, 1
Zuckererbsen mit Möhren und Rührei, 21
Zuckerschoten mit Filetstreifen, 10
Zuckerschoten-Garnelen-Salat, 33
Zuckerschoten-Gemüse, 21
Zuckerschotensalat mit - Zitronenmayonnaise, 34
Zuckerschotensalat mit Sesam, 35
Zuckerschotensalat mit Zitronenmayonnaise, 35
Zuckerschotensuppe, 45