

**Fenchelsalat mit Cherrytomaten**  
**Cannelloni mit Spinat/Bärlauch**  
**Schweinsragout**  
**Kartoffelschnee**  
**Junges Gemüse**  
**Rhabarberkompott mit Streusel**

### Fenchelsalat mit Cherrytomaten

2 kleine Fenchelknollen mit Kraut      fein hobeln, Kraut klein zupfen.

12 Cherrytomaten      halbieren.

1 dl Tomaten-Ingwersauce }  
 ½ Bund glatte Petersilie }  
 Kräutersalz }      sowie das Fenchelkraut mit den Cherrytomaten und den Fenchel mischen.

Tomaten-Ingwer-Sauce:

½ dl Tomatenjus  
 1 kleine Schalotte, fein gehackt  
 1 kleiner Knoblauch, fein gehackt  
 ca. ½ cm Ingwer, fein gerieben  
 1 cm Senf  
 ¼ dl Olivenöl  
 ¼ dl Rotweinessig  
 ¼ Teelöffel Honig  
 Kräutersalz  
 ¼ Bund Oregano fein geschnitten

alles gut mischen, abschmecken und den Fenchel-Cherrytomaten damit marinieren.

### Tipp:

Kräutersalz selbst herstellen: Gartenkräuter, alles was vorhanden ist. (vorsichtig bei Salbei und Rosmarin, nicht zu viel) 500g Kochsalz, mit den gewaschenen, abgetupften Kräutern in einem Mixbecher mit dem Stabmixer mixen. Auf einem Back-Ofenblech ausbreiten und trocknen lassen. Ab und zu mischen und am nächsten Tag durch ein Mehlsieb leeren, abfüllen und gebrauchen.



**Cannelloni mit Spinat/Bärlauch**

Ergibt 8 Cannelloni, als Vorspeise für 8 Personen.  
Backofen auf 250° Ober- und Unterhitze vorheizen.

300g Spinat  
100g Bärlauch



waschen, tropfnass in eine Kasserolle geben und dämpfen bis das Gemüse zusammenfällt.

Salz, Pfeffer, wenig Muskat,  
evtl. wenig Curry

Gemüse würzen, auskühlen lassen und danach etwas klein schneiden.

250g Pastateig

auspacken und in 8 Stücke schneiden.

250g Ricotta  
½ Zitronenschale abgerieben



mit dem erkalteten Gemüse mischen und gut würzen. Füllung auf dem Teig verteilen, aufrollen und in gebutterte Gratinform legen.

2 dl Bouillon

dazugiessen, 20 Min. zugedeckt im Backofen garen.

geriebener Käse

Deckel/Alufolie entfernen, Käse darüber streuen und nochmals 5 Min. überbacken.  
250° Ober- und Unterhitze .



**Schweinsragout**

Grundsauce:

3 dl Rotwein

diverse Kräuter

1 kleines Lorbeerblatt

½ Teelöffel Fleur de sel

zusammen 15-20 Min. kochen, Kräuter und Lorbeerblatt entfernen.

Bratensaucepulver

Sauce eindicken, aufkochen, bei Bedarf Sauce verdünnen mit Wein oder mit Pulver nochmals eindicken.

Pfeffer

Paprika

1 Teelöffel Kümmel

fein hacken, im Mörser quetschen oder Pulver verwenden.

1 Knoblauchzehe

etwas Zitronenrinde

fein hacken, abgerieben, Pfeffer bis Zitrone begeben, weitere 10 Min. köcheln.

6-800g Schweinsfilet oder Nuss

Salz, Pfeffer

parieren und in ca. 3 cm Würfel schneiden. Fleisch würzen

Erdnussöl

erhitzen und die Fleischwürfel rundum anbraten, ca. 2 Min.

Rahm

evtl. wenig zur Sauce geben, Fleisch ebenso begeben.

Petersilie

hacken und vor dem Servieren über das Fleisch streuen.



**Junges Gemüse**

4-500g Gemüse nach Wahl und Angebot waschen, rüsten und wenn möglich ganz im Dampf knackig kochen. Leicht salzen und nature servieren.

**Kartoffelschnee**

500g Kartoffeln mehlig kochend  
Salzwasser

rüsten, würfeln.  
die Kartoffeln ins kalte Wasser geben und unter steter Kontrolle weich kochen, ca. 20-25 Min.  
Kartoffeln absieben, durch das Passe-vite treiben und sofort servieren.



**Rhabarberkompott mit Streusel**

Streusel:

50g Zucker }  
 80g Mehl }  
 1 Prise Zimt }

mischen,

50g Butter

in kleinem Pfännchen flüssig werden lassen und noch lauwarm ins Mehlgemisch eintröpfeln lassen und mit einer Gabel leicht untermengen, so dass Klümpchen entstehen, auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen, kurz kühlstellen und danach im Ofen bei 220° Ober- und Unterhitze ca. 10 Min. hellgelb backen. Nach 5 Min. durcheinander mischen, auskühlen lassen, kurz vor dem Servieren auf dem Rhabarberkompott verteilen und nochmals im Ofen, bei 250° Ober- und Unterhitze 5-7Min. überbacken, warm servieren.

Kompott:

400g Rhabarber

Zucker

½ dl Wasser

½ Teelöffel Vanillepaste

schälen, in kleine Würfeli von 5mm schneiden

alles in eine Pfanne geben und sorgfältig aufkochen, immer wieder durchmischen, es darf kein Mus geben!

½ dl Rahm

1 Teelöffel Maizena }

zusammen verrühren und in das Kompott einlaufen lassen, kurz aufkochen. Die Rhabarberstückchen sollen sichtbar sein. Das Kompott in ofenfeste Förmchen verteilen Und im heissen Ofen bei 250° 5-7 Min. über-Backen.

