

Kochabend vom 30. Mai 2011

Thema:



**Leichte Frühlingssuppe mit Zitronen**  
**Frühlingshauch**  
**Kotelettbraten mit Fenchel und Risotto**  
**Vanille-Eis mit Erdbeeren**

Seite 1

Seite 2

Seite 3 und 4

Seite 5

von  
Peter Kofler  
Roger Kumli

## Leichte Frühlingsuppe mit Zitrone

---

1 Esslöffel	<b>Olivenöl</b>	in einer grossen Pfanne warm werden lassen
1	<b>Zwiebel</b> , fein gehackt	
1	<b>Knoblauch</b> , gepresst	andämpfen
400 g	<b>Fenchel</b> , in feine Streifen	
300 g	<b>Zucchini</b> , längs halbiert, in ca. 4 mm dicke Scheiben	ca. 3 Min. mitdämpfen
1 Liter	<b>Gemüsebouillon</b>	dazugliessen, aufkochen
50 g	<b>Suppen-Teigwaren</b>	
1	<b>gelbe Peperoni</b> , in feinen Streifen	beigeben, aufkochen, Teigwaren bei mittlerer Hitze knapp al dente kochen
2	<b>Pouletbrüstli</b> , in ca. 1 ½ cm grossen Würfeln	beigeben, knapp unter dem Siedepunkt ca. 3 Min. ziehen lassen
1	<b>unbehandelte Zitrone</b> , ½ abgeriebene Schale und 4 Esslöffel Saft	
2 Esslöffel	<b>Basilikum</b> , fein geschnitten	kurz vor dem Servieren beigeben
nach Bedarf	<b>Salz, Pfeffer</b>	würzen



Dazu passen die Tomatenbrote.

## Tomatenbrote

---

50 g	<b>getrocknete Tomaten im Öl</b> , abgetropft, 2 Esslöffel Öl aufgefangen	in einer grossen Pfanne warm werden lassen
2 Esslöffel	<b>geriebener Parmesan</b>	
1 Esslöffel	<b>Oreganoblättchen</b>	
1	<b>roter Peperoncino</b> , halbiert, entkernt, in Stücken	alles in einem Messbecher pürieren
8 Scheiben	<b>Baguette</b>	mit der Tomatenpaste bestreichen
1 Esslöffel	<b>Schnittlauch</b> , fein geschnitten	darüberstreuen

## Frühlingshauch

---

- 1 kleiner weisser Rettich
- 1 Bund Radiesli, mit dem Kraut
- 150 g Portulak oder Gartenkresse

Salatsauce:

- ½ Esslöffel **Kräutersenf**
- 1 **unbehandelte Zitrone**, wenig abgeriebene Schale und 1 ½ Esslöffel Saft
- 1 Esslöffel **Aceto balsamico bianco**
- 3 Esslöffel **Olivenöl**
- 1 Bund **Schnittlauch**, fein geschnitten
- nach Bedarf **Salz und Pfeffer**

Zubereitung:

Sauce in einer Schüssel zubereiten, Rettich in dünnen Scheiben direkt in die Sauce hobeln, mischen. Herausnehmen, dabei gut abtropfen, damit möglichst viel Sauce übrig bleibt, beiseite stellen.

Das Radieslikraut abschneiden, möglichst lange Stiele stehen lassen. Radiesli an den Stielen halten und ebenfalls in dünne Scheiben hobeln. Portulak mit der restlichen Sauce mischen, auf Teller verteilen, Rettich und Radieslischeiben dekorativ darauf legen.



## Kotelettbraten mit Fenchel

---

Rezept für 6-8 Personen:

**ca. 1.8-2 kg Schweinskotelett am Stück**

**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**2 Esslöffel Fenchelsamen**

**4-6 Rosmarinzweige**

**2 Knoblauch (1)**

**6 kleinere Fenchelknollen**

**3-4 ganze Knoblauchknollen (2)**

**¾ dl Olivenöl**

**ca. 3 dl Weisswein**

Zubereitung:

**1** Den Kotelettbraten der Länge nach direkt dem Knochen entlang 4 cm tief einschneiden, dabei darauf achten, dass man das Fleisch nicht vollständig vom Knochen trennt. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchelsamen und Rosmarinzweige in den Einschnitt verteilen. Knoblauch (1) schälen, fein schiebeln und ebenfalls in den Einschnitt geben.

**2** Den Fenchel rüsten und in Viertel schneiden. Die trockenen äusseren Hüllen der Knoblauchknollen (2) mit den Fingern abreiben.

**3** Ein Drittel des Olivenöls auf dem Boden einer grossen Form verteilen. Das Fleisch hineinlegen. Fenchel und Knoblauchknollen daneben einschichten, leicht würzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

**4** Den Kotelettebraten im auf 230 Grad vorgeheizten Ofen auf der 2. untersten Rille während 15 Minuten anbraten.

**5** Nun den Weisswein dazugiessen. Die Ofenhitze bei geöffneter Türe auf 200 Grad absinken lassen. Dann den Braten bei 200 Grad unter häufigem Begiessen während 30 Minuten fertig braten; wenn nötig zwischendurch etwas Weisswein nachgiessen.

**6** Den Braten im leicht geöffneten Ofen 10 Minuten nach ziehen lassen.



Dazu passend ein:

## Safran-Risotto

---

1 Esslöffel **Butter**  
1 **Zwiebel**, fein gehackt  
1 **Knoblauchzehe**, gepresst

250 g **Risottoreis**

2 ½ dl **Weisswein**

2 Briefchen **Safran**  
ca. 7 dl **Gemüsebouillon**, heiss

50 g **geriebener Parmesan**

in einer Pfanne warm werden lassen

andämpfen, bis sie die Zwiebel  
glasig ist  
begeben, unter Rühren dünsten, bis  
er glasig ist

die Hälfte dazu giessen, vollständig  
einkochen, restlichen Wein dazu  
giessen, ebenfalls vollständig  
einkochen

begeben

nach und nach dazu giessen, Reis  
köcheln, bis er cremig und al dente  
ist. Pfanne von der Platte nehmen  
darunterrühren



## Vanille-Eis mit Erdbeeren

---

Zutaten für 4 Portionen

500g Erdbeeren  
1 EL Kirsch  
Packung Vanilleeis  
Rahm mit Ingwer und Pfeffer verfeinern  
Melisseblättchen

Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Danach mit dem Kirsch marinieren.

Die Erdbeeren in Dessert-Gläser füllen. Vom Vanilleeis eine Kugel abstechen und daraufsetzen. Das Eis mit geschlagenem Rahm servieren und mit Melisseblättchen verzieren.

