



B E A N S

. w i r k o c h e n

Beans Kochabend vom Freitag 24.04.2009
präsentiert von Märki und Richi

Rinds-Carpaccio
mit Spargelspitzen
und Parmecano

Bärlauchsuppe

Frühlingsalat
vom Markt

Kalbröllchen
mit Bärlauchfüllung
und Frühlingsreis

Joghurt Panna Cotta
mit Rhabarbercrème

Käsevariation
mit White-Porto



B E A N S

. w i r k o c h e n

Bärlauchsuppe

Rezept für 8 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

1.6 dl Gemüsebouillon
1000 g mehligkochende Kartoffeln,
z.B. Désirée, geschält, gewürfelt
2 dl Rahm
8 EL fein gehackter Bärlauch
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Garnitur:

2 EL fein gehackter Bärlauch
8 EL Rahm

1 Bouillon und Kartoffeln aufkochen,
15-20 Minuten weich kochen, alles fein
pürieren. Rahm dazugießen, aufkochen,
Bärlauch darunter mischen, würzen.

2 Suppe in vorgewärmte Teller geben,
garnieren



B E A N S

. w i r k o c h e n

Frühlingsalat

Rezept für 8 Personen

Zutaten:

400 g feine grüne Bohnen
200 g Champignons
wenig Zitronensaft
300 g zarter Frühlingspinat
2 Bund Radieschen

Sauce:

8 EL Sherryessig
2 EL Sherry
Salz, schwarzer Pfeffer aus
der Mühle
2 TL scharfer Senf
6 EL Baumnussöl
6 EL Sonnenblumenöl

1. Die Bohnen rüsten und über Dampf oder in wenig Salzwasser knackig weich kochen
2. Die Champignons waschen, rüsten und feinscheibeln. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.
3. Den Spinat gründlich waschen und gut abtropfen lassen.
4. Alle Salatzutaten miteinander mischen und auf den Tellern schön verteilen.
5. Die Zutaten für die Sauce zusammen verrühren und unmittelbar vor dem Servieren über den Salat träufeln.



B E A N S

. w i r k o c h e n

Kalbsröllchen mit Bärlauchfüllung und Morchelsauce

Hautgang für 10 Personen

Kalbsröllchen:

10 dünne Kalbsplätzchen, je 70g
11/2 EL Senf
1TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
10 Scheiben Baguettebrot,
je ca. 5 mm dick,
Rinde weggeschnitten
2 EL Milch
10 Tranchen Rohschinken
10 Bärlauchblätter

Morchelsauce:

200 g Frische Morcheln, gewaschen
Bratbutter oder Bratcrème
1 Schalotte, fein gehackt
2 dl Weisswein oder alkoholfreier Apfelwein
4 EL trockener Wermut oder Fleischbouillon
3.6 dl Saucenhalbrahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Frühlingsreis:

10 dl Fleisch- oder Gemüsebouillon
500g Langkornreis
2 Bundzwiebeln, schräg in Ringe geschnitten
6 EL Haselnüsse, geröstet, blättrig geschnitten oder
gehackt

1 Ofen auf 80°C vorheizen. 1 Platte, 1 Saucière und 10 Teller darin vorwärmen.

2 Röllchen: Plätzchen auf einer Seite mit Senf bepinseln, würzen. Brotscheiben mit Milch beträufeln. Je 1 Scheibe Baguette, 1 Tranche Rohschinken und 1 Bärlauchblatt
Auf die die Plätzchen legen. Aufrollen, mit Zahnstocher fixieren oder mit Küchenschnur binden.

3 Sauce: Morcheln bei Bedarf halbieren. In Bratbutter in einer Bratpfanne anbraten. Schalotte beifügen, mitdämpfen. Alles herausnehmen, bei Seite stellen.

4 Röllchen in Bratbutter rundum 8-10 Minuten anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte legen. Im 80°C warmen Ofen 20-30 Minuten nachgaren (die Röllchen lassen sich anschliessend im 60°C warmen Ofen bis zu 1 Stunde warm halten).

5 Bratsatz mit Wein, Wermut und/oder Bouillon ablöschen, auflösen. Morcheln dazugeben, unbedeckt 5 Minuten einköcheln. Saucenrahm beifügen, aufkochen, abschmecken.

6 Reis: Bouillon aufkochen. Reis beifügen, zugedeckt bei kleiner Hitze 18 Minuten köcheln. Zwiebeln beifügen, 1-2 Minuten weiter köcheln. Nüsse darunter mischen.

7 Röllchen schräg in 2 bis 3 Stücke schneiden. Wenig Sauce auf den vorgewärmten Tellern verteilen, Röllchen darauf anrichten, Reis dazulegen. Restliche Sauce in der Saucière dazu servieren.



B E A N S

. w i r k o c h e n

Jogurt-Panna-cotta mit Rhabarbersauce

Rezept für 8 Personen

Jogurt-Panna-cotta:

6 dl	Rahm
9 EL	Zucker
2	Vanillestängel, ausgeschabtes Mark und Stängel
6	Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht
500 g	Jogurt nature

Rhabarbersauce:

1000 g	Rhabarber, gerüstet, in Stücke geschnitten
2 dl	Wasser
2 TL	Zitronensaft
12 EL	Zucker

1 Panna cotta: Rahm, Zucker, Vanillemark und -Stängel aufkochen, auf 5 dl einköcheln. Vanillestängel entfernen. Gut ausgedrückte Gelatine unter Rühren dazugeben, auflösen, leicht auskühlen lassen. Jogurt darunter mischen, in die kalt ausgespülten Förmchen verteilen. Zugedeckt 3 1/2 - 4 Stunden kühl stellen.

2 Sauce: Rhabarber, Wasser, Zitronensaft und Zucker aufkochen. Zugedeckt 8-10 Minuten köcheln, pürieren, auskühlen lassen.

3 Je etwas Sauce auf Desserteller verteilen. Förmchen kurz in warmes Wasser tauchen. Panna cotta mit einem Messer vom Rand lösen, auf die Teller stürzen. Restliche Sauce dazu servieren..