



Hobby Köche Obstalden

29. Mai 2017

Ruedi Pfiffner

Spiegeleier im Frühlingszwiebelbett

Lammrückenfilets auf Knoblauch-Salzbett
Mit Safranreis

Erdbeer-Quark-Creme



Spiegeleier im Frühlingszwiebelbett



Zutaten für 4 Personen

400 g	Frühlingszwiebeln
12 Blätter	Salbei
1 Esslöffel	Bratbutter
4 Esslöffel	Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle	
8 Eier	

Zubereitung:

1. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün in dünne Ringe schneiden.
2. Die Salbeiblätter in feine Streifen schneiden.
3. In einer grossen beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Salbei darin knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Nun das Olivenöl zum Bratensatz geben und die Frühlingszwiebeln unter gelegentlichem Wenden darin 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In die Zwiebeln mit einem grossen Löffel 6–8 Mulden anbringen und die aufgeschlagenen Eier sorgfältig hineingleiten lassen. Die Eier bei mittlerer Hitze stocken lassen, dabei die Pfanne gegen das Ende mit einem Deckel abdecken. Dann vom Feuer nehmen und die Eier mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit den Salbeistreifchen bestreuen.

Lammrückenfilets auf Knoblauch-Salzbett



Zutaten für 4 Personen

4 Lammrückenfilets, 180 - 200g schwer
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Rosmarin
10 Knoblauchzehen
800g grobes, ungereinigtes Meersalz
2 Eiweiss
25 g geschälte gemahlene Mandeln
1 gehäufte Teelöffel Kreuzkümmel
1 Zitrone
200 g saurer Halbrahm
Salz

Zubereitung:

1. Die Filets kräftig mit Pfeffer würzen und bis zur Verwendung kühl stellen
2. Die Rosmarinnadeln abzupfen, Den Knoblauch schälen und fein hacken oder mit der Knoblauchpresse pressen.
3. In einer grossen Schüssel Salz, Rosmarinnadeln, Knoblauch und Eiweiss mischen.
4. Auf einem mit Backpapier belegten Blech mit dem Salz ein Rechteck formen, das etwas breiter und länger ist als die 4 Lammrückenfilets zusammen.
5. Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.
6. In einer beschichteten Bratpfanne ohne Fettzugabe die Mandeln goldbraun rösten. Zuletzt den Kreuzkümmel beifügen. Auskühlen lassen.
7. Die Schale der Zitrone fein abreiben. In einer Schüssel Zitronenschale, Mandeln, Kreuzkümmel und sauren Halbrahm mischen, Leicht salzen. Die Sauce bis zur Verwendung kühl stellen.
8. Den Salzboden im 230 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 10 Minuten backen. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Lammfilets mit je etwas Abstand auf das Salz legen, das Blech zurück in den Ofen geben und die Filets 8 Minuten garen.

Das Blech wieder aus dem Ofen nehmen, auf ein Untersetzer oder ein Holzbrett stellen, das Fleisch wenden und mit Alufolie decken, 10 Minuten ruhen lassen.

- Die Lammrückenfilets direkt auf dem Salzbett in breite Tranchen schneiden, das Fleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Sauce separat dazu servieren.



dazu Safranreis

Zutaten für 4 Personen

1 TL Olivenöl

2 Tassen Reis

2 Briefchen Safran

4 Tassen Gemüsebouillon

1 Zwiebel

Salz für Reis

50 g Parmesan

wenig Schnittlauch

zum garnieren

Zubereitung: (siehe Verpackung Reis, oder ...)

- Die Zwiebel schälen, klein hacken und in Olivenöl anrösten. Den Reis zugeben und kurz mitrösten.
- Die Bouillon, Salz und Safran zugeben, warten bis das Wasser kocht und dann die Hitze zurückschalten. Auf kleiner Stufe ca. 15 Minuten (je nach Reissorte) zugedeckt köcheln lassen.
- Erst vor dem Anrichten den geriebenen Parmesan beifügen, nochmals gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Auf Teller anrichten, z.B. mit Schnittlauch garnieren.

Erdbeer-Quark-Creme



Zutaten für 4 Personen

500 g Erdbeeren
2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
4-8 Esslöffel flüssiger Honig
500 g Magerquark
2 unbehandelte Orangen
100 g Cantuccini

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren rüsten und je nach Grösse vierteln oder sechsteln.
2. Die Hälfte der Erdbeeren in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren.
3. $\frac{1}{2}$ des Erdbeerpürees mit dem restlichen Erdbeeren sowie dem Vanillezucker mischen. Die andere Hälfte des Pürees mit dem Honig und dem Quark in einer Schüssel verrühren. Die Schale von $\frac{1}{4}$ Orange dazureiben.
4. Die Cantuccini in grobe Stücke hacken.
5. Den Erdbeerquark in abwechslungsweise mit dem marinierten Erdbeeren und den Cantuccini in 4 Gläser schichten, kurz ziehen lassen, dann Servieren.