

# TABASCOS



## Menü:

Spargelsalat – italienisch

+

Gegrillte Kabeljaufilets mit Rosmarin und Orangen

Rinderfilet auf Toastbrot mit Sauce Bénaise

+

Schupfnudeln nach Annemarie Wildeisen

Cremeschnitten

# Spargelsalat - italienisch



## Zutaten für 8 Portionen:

2 kg	Spargel, weißer, geschält
2 Prise(n)	Zucker Salz
500 g	Mozzarella (in dünne Scheiben schneiden)
700 g	Kirschtomate(n), ( halbiert )
1 Bund	Basilikum, ( fein gehackt )
16 EL	Balsamico, weißer
14 EL	Olivenöl
2 Stück	Avocado in dünne Scheiben schneiden Pfeffer



## Zubereitung:

Spargel in Salzwasser mit Zucker ca. 14 min. kochen, abgießen und abkühlen lassen.

Basilikum mit Olivenöl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Dicke Spargelstangen halbieren.

Spargel, Mozzarella und Avocado auf den Tellern anrichten. Tomaten drauf verteilen und die Vinaigrette darüber gießen und einige Basilikumblättchen darüber streuen.

# Gegrillte Kabeljaufilets mit Rosmarin und Orangen



## Zutaten für 4 Portionen:

2 Zweige	Rosmarin
1 Stk	Bio-Orange
4 Stk	Kabeljaufilets (à ca 200 g)
	Salz, Pfeffer
1 EL	Rapsöl



Rosmarin waschen und trockenschütteln. 1 Zweig in 4 Stücke schneiden; restliche Rosmarinnadeln abzupfen und sehr fein hacken.



Orange waschen, trockenreiben und aus der Mitte 8 dünne Scheiben schneiden (den Rest anderweitig verwenden).



Kabeljaufilets abspülen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und dem gehackten Rosmarin würzen.



Je 1 Rosmarinstück und 2 Orangenscheiben auf die Fischfilets legen. Mit Küchengarn befestigen.



Eine Aluschale mit dem Öl ausstreichen. Fischfilet-Päckchen darauflegen und von beiden Seiten je etwa 4-5 Minuten grillen.

# Schupfnudeln nach Annemarie Wildeisen



## Rezept

für 4 Personen als Mahlzeit  
für 6 Personen als Beilage

800 g	Kartoffeln mehligkochend
1 Stück	Zwiebel mittel
20 g	Butter (1)
80 g	Mehl
3 Stück	Eigelb
100 g	Sbrinz AOP gerieben
	Muskatnuss Salz, Pfeffer
60 g	Butter (2)



## ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. In nicht zuviel Salzwasser zugedeckt weich kochen. Abschütten, in die Pfanne zurückgeben und auf kleiner Stufe auf der Herdplatte trocken dämpfen. Durch das Passevite in eine Schüssel treiben. Für das gute Gelingen der Schupfnudeln ist es wichtig, dass die Kartoffeln nicht mehr feucht sind!
2. Während die Kartoffeln kochen, die Zwiebel schälen und fein hacken. In der warmen Butter (1) glasig dünsten. Leicht abkühlen lassen.
3. Das Mehl über die Kartoffeln sieben. Zwiebeln, Eigelb und Sbrinz beifügen und die Masse mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Alles zu einem festen Teig verarbeiten; je nach Kartoffelsorte und -qualität muss wenn nötig noch etwas Mehl beigefügt werden.
4. Den Teig in 4-6 Portionen teilen und je zu einer langen, 1 cm dicken Rolle formen. Davon etwa 3 cm lange Stücke abschneiden und diese mit bemehlten Händen zu kleinen, an den Enden zugespitzten Würstchen formen. Auf ein bemehltes Küchentuch legen; darauf achten, dass sich die Schupfnudeln nicht berühren, sonst kleben sie zusammen.
5. Die Salbeiblätter in feine Streifen schneiden.
6. In einer beschichteten Bratpfanne die Butter (2) erhitzen. Die Salbeiblätter darin kurz braten. Herausnehmen und beiseite stellen.
7. Die Schupfnudeln in der Salbeibutter goldbraun braten; eventuell portionenweise arbeiten und wenn nötig etwas Butter nachgeben, damit sie nicht am Pfannenboden festkleben. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und die Salbeistreifen darüber streuen.

# Rinderfilet auf Toastbrot mit Sauce Béarnaise



## Rinderfilet:

- Das Filet rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen. Es benötigt mindestens 1 h, um auf Raumtemperatur zu kommen.
- Das Rinderfilet vorbereiten 'parieren', (von Sehnen und Fett befreien).
- In schöne gleichmässige Steaks schneiden.
- Reiben Sie es mit ein wenig Olivenöl.
- Legen Sie das Rinderfilet auf den sehr heissen Grill
- und braten Sie es kurz von beiden Seiten scharf an (auch Ränder).
- Legen Sie es auf einen weniger heissen Bereich auf dem Grill beziehungsweise regeln Sie die Temperatur herunter.
- Das Rinderfilet sollte je nach Dicke auf jeder Seite zwischen vier und sieben Minuten garen.
- Machen Sie die Garprobe mit dem Fleischthermometer oder dem Drucktest.
- Nehmen Sie das Rinderfilet vom Grill

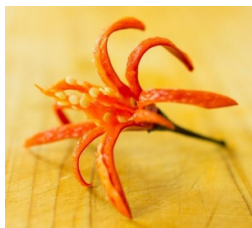
## Toastbrot:

- Das getoastete Brot in die Mitte des Tellers legen.
- Die Sauce Béarnaise darüber geben
- Das Rinderfilet schön in der Mitte platzieren



## Garnitur:

- Chilli-Blume



### Rare (blutig)

Fleischfarbe dunkelrot.  
Außen scharf angebraten;  
innen komplett roh

🔥 45-47°C Kerntemperatur



### Medium

Fleischfarbe rosa.  
Kein roher Kern mehr  
vorhanden

🔥 55-58°C Kerntemperatur



### Medium Rare

Fleischfarbe rötlich.  
Blutiger Kern im Inneren

🔥 50-52°C Kerntemperatur



### Well Done (durch)

Fleischfarbe dunkel-rosa  
bis leicht gräulich.  
Komplett durchgegart

🔥 60-75°C Kerntemperatur

# Sauce Béarnaise



## Zutaten für 6 Portionen:

- 4 Stk Eigelb
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Dijonsenf
- 2 EL Crème fraîche
- 2 TL Zucker
- 300 g Butter
- 2 TL Estragon, getrockneter
- Salz und Pfeffer



## ZUBEREITUNG

Die Eigelbe mit Zitronensaft, getrocknetem Estragon, Senf, etwas Salz, Zucker und Crème fraîche in ein hohes Gefäß geben und mit einem Schneidstab glatt pürieren.

Nun die Butter kurz aufkochen, langsam in das Gefäß geben und dabei den Schneidstab laufen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

# Schritt für Schritt zur Sauce Béarnaise



Eigelbe ins Gefäß geben



Crème fraîche begeben



Zitronensaft begeben



Senf begeben



Zucker begeben



Estragon begeben



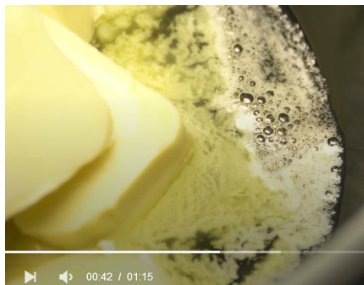
Salz begeben



Schneidstab



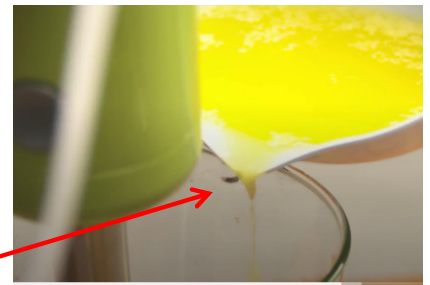
Butter aufkochen



Kurz aufkochen



Butter **langsam** hinzugeben



Pfeffer



Salz



Fertig!!



# Creemeschnitten



## Zutaten für 8 Portionen:

### Blätterteig:

1 ausgewallter Blätterteig (ca. 25 x 42 cm)

### Füllung:

3 dl Milch  
100 g Zucker  
2 frische Eier  
1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt  
1 Prise Salz  
5 Blatt Gelatine, ca. 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft  
2 dl Vollrahm

### Glasur:

30 g Aprikosen-Marmelade  
170 g Puderzucker  
25 g Wasser



## Und so wirds gemacht:

Blätterteig auf der Schmalseite evtl. etwas gerade zuschneiden sodass er aufs Blech passt. Teig mit dem Backpapier auf das Blech legen, mit einer Gabel sehr dicht einstechen.

Backen: ca. 12 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf ein Gitter ziehen, auskühlen. Teig längs in 6 gleich breite Streifen schneiden. Zwei Teigstreifen zurück auf das Gitter legen, Gitter auf ein Backpapier stellen.

Aprikosen-Marmelade in einem kleinen Pfännchen kurz erhitzen und anschliessend mit einem Pinsel als hauchdünne Schicht auf die Oberfläche der zwei Teigstreifen verteilen und beiseite legen.

Milch und alle Zutaten bis und mit Salz mit dem Schwingbesen verrühren, unter Rühren bei mittlerer Hitze bis vors Kochen bringen. Pfanne sofort von der Platte nehmen, kurziterrühren. Gelatine unter die heisse Masse rühren, durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, auskühlen, kühl stellen, bis die Creme am Rand leicht fest ist (ca. 30 Min.).

Creme glatt rühren, Rahm steif schlagen, 1/3 davon mit dem Schwingbesen gut unter die Creme rühren, restlichen Rahm mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Creme in einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 12 mm Ø) füllen, die Hälfte davon auf zwei Teigstreifen spritzen.

Je einen Teigstreifen darauflegen, restliche Creme daraufspritzen, mit den beiseite gelegten Teigstreifen bedecken. Creme an den Seiten mit einem Spachtel glatt streichen.

Puderzucker mit Wasser mischen und ebenfalls gleichmässig auf die Oberfläche giessen. Anschliessend nur noch kurz und mit wenigen Zügen mit dem Tortenspatel auf der Creemeschnitte verteilen.

locker zugedeckt ca. 4 Std. kühl stellen. Gefüllte Teigstreifen zu 8 Creemeschnitten schneiden.