

REZEPT VON SUSY

Sendung vom 04.07.2020

Gefülltes Artischockenherz mit Vinaigrette auf Frühlingssalat

* * *

Ossobuco Fregola Sarda Frühlingsgemüse

* * *

Mürbeteig Mandeltörtchen mit Sauerrahmglacé

Vorspeise



Hauptgang



Dessert



VORSPEISE: GEFÜLLTES ARTISCHOCKENHERZ MIT VINAIGRETTE AUF FRÜHLINGSSALAT

Gefülltes Artischockenherz

10 Artischocken
1 L Wasser
1 Zitrone
1 EL Salz
1 EL Baumnüsse
1 Bundzwiebel
150 g Rüebli
200 g Stangensellerie
0.5 TL Paprika
2 EL Olivenöl
0.5 Zitrone
1 Bund Petersilie
200 g geriebener Asiago-Käse
Salz
Pfeffer

Artischocken schälen und sofort im siedenden Salz-/Zitronenwasser 30 Minuten köcheln lassen. Baumnüsse klein hacken und rösten. Bundzwiebel mit Grün, Rüebli, Stangensellerie, Paprika ebenfalls klein schneiden und im Olivenöl andünsten. Saft und Schale der halben Zitrone sowie die Nüsse begeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Artischocken mit der Masse füllen und den Käse darüber streuen. Nach Belieben nochmals mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Im Ofen bei 180°C für 10 Minuten backen.

Vinaigrette

1 dl Olivenöl
4 EL Rotweinessig
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Olivenöl und Rotweinessig vermischen. Schalotte und gepresster Knoblauch in Olivenöl andünsten und zur Öl-/Essigmischung geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas über die gebackenen Artischocken träufeln, den Rest der Vinaigrette über den Frühlingssalat geben.

HAUPTGANG: OSSOBUCO UND FREGOLA SARDA MIT FRÜHLINGSGEMÜSE

Ossobuco

4 Ossobuco-Scheiben
Mehl
1 Rüebli
1 Stangensellerie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Weisswein
1 grosse Dose Pelatti
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Salz
Pfeffer

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Das Fleisch scharf anbraten und aus dem Bräter nehmen. In derselben Pfanne das in Stücke geschnittene Gemüse anbraten. Mit Weisswein ablöschen und das Fleisch zurück auf das Gemüse legen. Pelatti, Rosmarin und Thymian begeben. Mit geschlossenem Deckel bei 175°C für 3 Stunden schmoren. Das Fleisch immer wieder wenden, es muss stets von der Sauce bedeckt sein. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und bei 100°C im Ofen warmhalten. Den übrigen Inhalt durch ein Sieb streichen, in eine Pfanne geben und aufkochen bis die Sauce eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gremolata

1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehen
0.5 Zitrone

Petersilie fein schneiden, Knoblauch dazu pressen und die Schale der Zitrone dazu reiben. Alles gut mischen und über das Fleisch geben.

Fregola Sarda

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
180 g Fregola Sarda
2 dl trockener Weisswein
7 dl Gemüsebouillon
Parmesan

Schalotte klein schneiden, Knoblauch pressen und zusammen im Olivenöl andünsten. Fregola dazugeben und mit Weisswein ablöschen. Unter ständigem Rühren immer wieder Gemüsebouillon beifügen bis die Fregola die gewünschte Bissfestigkeit erhält. Mit geriebenem Parmesan verfeinern.

Frühlingsgemüse

2 Rüebli
10 weisse Spargeln
10 grüne Spargeln
1 Kohlrabi
Butter
Salz
Pfeffer

Alles in die gewünschte Form schneiden und im Salzwasser garen. In einer Bratpfanne mit Salz und Pfeffer und abschmecken und kurz in Butter wenden.



DESSERT: MÜRBETEIG MANDELTÖRTCHEN MIT SAUERRAHMGLACÉ

Mürbeteig Mandeltörtchen

Teig:

250 g Mandeln

250 g Butter

250 g Zucker

250 g Mehl

Alles gut mischen, zu einem Teig kneten und für 30 Minuten kühl stellen. Den Teig auswallen, in die Förmchen legen und im Ofen bei 180°C 15 min backen.

Füllung:

100 g Zucker

40 g Speisestärke

5 dl Milch

4 Eigelbe

1 Vanilleschote

3 Eiweisse

60 g Zucker

Mandelsplitter

Puderzucker

Die Hälfte des Zuckers, die Speisestärke, die Hälfte der Milch und die Eigelbe in eine Schüssel geben. Alles sorgfältig mischen, damit keine Klümpchen entstehen. In einem grossen Topf die andere Hälfte der Milch mit dem restlichen Zucker und der ausgeschabten Vanilleschote aufkochen. Den Inhalt der Schüssel kontinuierlich in die kochende Vanillemilch eingiessen, dabei ständig rühren. Solange aufkochen bis die Milch eindickt. In der Zwischenzeit die Eiweisse mit dem Zucker zu einem steifen Schnee schlagen. Unter die homogene Masse heben und rühren bis die Crème aufwallt. Die heisse Crème schnell über die Teig-Böden verteilen. Mit Mandelsplittern verzieren, Puderzucker darüber streuen und servieren.

Sauerrahmglacé

400 g saurer Halbrahm

150 g Vollrahm

100 g Puderzucker

Rahm mit Puderzucker steif schlagen und den Rahm unterheben. Alles für ca. 45 Minuten in die Eismaschine geben.