

**Hobbyköche „Freiämter Chuchi“
Montag, 13. Juni 2016**



Menue



Marinierter Spargel-Erdbeersalat



Schweinsfilet Appenzeller Art auf Mascarponesauce



Quarksoufflé an Mangosauce



Marinierter Spargel-Erdbeersalat

Zutaten

Spargeln

500	g	Spargeln grün
500	g	Spargeln weiss
500	g	Erdbeeren
60	g	Pinienkerne
		Kopfsalatherzen
		Kresse
4	EL	Weisser Balsamico
2	EL	Essig (Sherryessig)
6	EL	Öl, (Raps- oder Distelöl)
2	EL	Öl, (Walnuss oder Pinienkernöl)
2	EL	Puderrucker
etwas		Gemüsebrühe
		Salz & Pfeffer

Zubereitung

Weisser Spargel: putzen und schälen. Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. 12-15 Minuten im Salzwasser bissfest garen, gut abtropfen lassen.

Grüner Spargel: putzen und schälen. Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Puderrucker leicht karamellisieren, Spargelstücke darin schwenken und mit ein wenig Gemüsebrühe ablöschen. In 5 Minuten bissfest garen, gut abtropfen lassen.

Aus den Essigen, Ölen, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und ein Teil der Kresse dazu geben. Den Spargel in die Sauce geben und marinieren lassen.

Salat waschen, trocken schütteln und eine große Schüssel oder Teller damit auskleiden.

Die Erdbeeren putzen, vierteln und auf dem Salat verteilen.

Die Pinienkerne in einer Teflonpfanne ohne Fett rösten.

Den Spargel auf dem Salat verteilen, das restliche Dressing auch auf Salat und Erdbeeren träufeln und alles mit der restlichen Kresse und den Pinienkernen bestreuen.

Schweinsfilet Appenzeller Art auf Mascarponesauce

Zutaten

Fleisch

1		sorgfältig pariertes Schweinsfilet à ca. 600 g
		Öl zum Anbraten
50	g	Mostbröckli, in dünne Tranchen geschnitten
1	St	Karotte
1	St	Lauch
		Bouillon
80	g	reifer Appenzeller-Käse
		Pfeffer und Fleischgewürze

Sauce

1		kleine Zwiebel
1-2		Knoblauchzehen
2	dl	Weisswein
		Butter
200	g	Mascarpone-Frischkäse

Zubereitung Fleisch

1. Die Karotte und den Lauch in feine Julienne und den Appenzeller-Käse in feine Stäbchen schneiden.
2. Die Gemüsestreifen in wenig Bouillon blanchieren.
3. Das Schweinsfilet der Länge nach aufschneiden, so dass es sich wie eine Tasche öffnet.
4. Längs der Mitte noch zwei weitere Schnitte anbringen, um mehr Fläche für die Füllung zu gewinnen.
5. Das Fleisch auf der Innenseite leicht würzen und mit Mostbröckli-Tranchen auslegen.
6. Die blanchierten Gemüsestreifen darauf verteilen und die Käsestäbchen drauflegen.
7. Das gefüllte Filet mit Zahnstochern zusammenheften und dabei die Fleischnähte gut aneinanderdrücken.
8. Mit einer Bratenschnur im Schnürsenkelsystem binden.
9. Aussen würzen und im nicht zu heissen Fett oder Öl anbraten. Dann in den 80° C vorgeheizten Ofen schieben und ca. 90 Minuten garen. Bei ausgeschalteter Temperatur und leicht geöffneter Ofentür rund 5 Minuten ruhen lassen.
10. Zahnstocher und Schnur entfernen.
11. Das Filet aufschneiden und gefächert anrichten.

Siehe auch Extraseite «Zu Gast beim SCKM»

Zubereitung Sauce

Für die Mascarpone-Sauce die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, in Butter anziehen und mit Weisswein ablöschen. Zur Hälfte einkochen, durch ein Sieb passieren und in die Pfanne zurückgeben. Den Mascarpone unterziehen, abschmecken und noch etwas köcheln.

Als Beilage passen Trockenreis und ein Gemüse nach Saison.

Quarksoufflé an Mangosauce

Zutaten

1	St	Mangofrucht
1	St	Limone
etwas		Mineralwasser
etwas		Butter
etwas		Zucker
2		Eigelb
2	EL	Zucker (ca. 30 g)
1	EL	weisser Rum
80	g	Rahmquark
2		Eiweiss
2	EL	Zucker (ca. 30 g)
etwas		Puderezucker

Zubereitung

Mango schälen und das Fleisch vom Stein lösen. Das Fruchtfleisch im Mixer oder mit dem Mixstab feinpürieren, durch ein feines Sieb streichen und mit dem Saft einer halben Limone aromatisieren. Das Fruchtpurée mit wenig Mineralwasser zu einer dickflüssigen Sauce verlängern.

Den Backofen auf 200° vorheizen und auf mittlerer Rille ein Backblech einschieben. Souffléform (von ca. 16 cm Durchmesser und ca. 8 cm Höhe) grosszügig mit weicher Butter auspinseln und mit Zucker austreuen, der beim Backen karamelisiert. Eigelb und Zucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen oder Handmixer weiss und schaumig schlagen. Quark zur Eigelb-Zucker-Masse mischen, Rum zufügen und mit ein paar Tropfen Limonensaft und mit wenig abgeriebener Limonenschale aromatisieren.

Eiweiss mit dem Schneebesen oder Handmixer steif schlagen und gleichzeitig den Zucker langsam einrieseln lassen. Ein Drittel dieser Eiweissmasse vorsichtig unter die Eier-Quark-Masse mischen und erst dann das restliche Eiweiss mit dem Gummischaber vorsichtig unterheben.

Soufflémasse in die Form füllen, Oberfläche glattstreichen und mit dem Daumen die restliche Butter-Zucker-Mischung am Rand der Form lösen, damit das Soufflé besser aufgehen kann.

Die Form auf das Backblech stellen, ca. 1 Liter heisses Wasser in das Backblech giessen und Backofentüre sofort schliessen. Das Soufflé bei 200° während ungefähr 25-30 Minuten backen. Das Soufflé zum Schluss mit Puderezucker bestäuben und mit der Mangosauce servieren (auf Puderezucker verzichten, falls die Frucht sehr reif ist).
