



Menu

Spargel mit Miso-Dressing

Bœuf Stroganoff

Blätterteig-Erdbeer-Schnitten

Stephan Vonmoos

7. Mai 2024

Spargel mit Miso-Dressing

Rezeptart: Vorspeise
Kategorie: Gemüse
Quelle: Stef 21.04.2024

Für 4 Personen

Dauer

Vorbereiten: 10 Min.
Kochen: 30 Min.
Total: 40 Min.



Zutaten

150 g Mayonnaise
1 EL helle Miso-Paste
1-2 Messerspitze Wasabi
Salz
Reisessig

Salz, Zucker
500 g weisser Spargel
500 g grüner Spargel

Soja-Sesam

100 g heller Sesamsamen
3 EL Sojasauce

Zubereitung

Für das Dressing die Mayonnaise mit Miso und, Wasabi cremig rühren. Nur leicht salzen und mit 1-2 Spritzern Reisessig subtil säuern.

Spargel schälen und unteres Ende abschneiden. Den Spargel bis zur weiteren Verwendung in ein feuchtes Küchenhandtuch wickeln.

Die Schalen und Abschnitte mit 1-2 Liter gesalzenem und gezuckerten Wasser bedeckt in einem Topf langsam aufkochen. Schalen, Abschnitte und Schaum anschliessend mit einer Schaumkelle entfernen.

Den Spargelsud aufkochen, den geschälten Spargel zugeben und je nach Durchmesser der Stangen 8-15 Minuten bissfest garen. Der grüne Spargel benötigt weniger Garzeit.

Spargel herausnehmen und ausdampfen lassen. Lauwarm auf Tellern anrichten, das Dressing angiessen und mit Soja-Sesam bestreuen.

Soja-Sesam

Den Backofen auf 100°C vorheizen. Sesam mit Sojasauce mischen und auf dem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten rösten und trocknen, dabei gegen Ende zweimal mit einer Gabel durchmischen.

Notizen

Tipp1: Den Spargelsud für eine Spargelsuppe verwenden. Mit geschlagenem Rahm verfeinern.

Bœuf Stroganoff

Rezeptart: Hauptspeise
Kategorie: Fleisch
Quelle: Stef 21.04.2024

Für 4 Personen

Dauer

Vorbereiten: 15 Min.
Kochen: 15 Min.
Total: 30 Min.



Zutaten

1 EL Olivenöl
2 kleine Peperoni rot in Würfel geschnitten
8 Champignons, frische in Scheiben geschnitten
6 EL Tomatenmark
6 Gewürzgurke(n) in Würfel geschnitten
6 EL Gewürzgurkenwasser
500 ml Kaffeerahm
2 EL Rinds oder Gemüse Brühe
2 EL Origano
4. Spritzer Tabasco
2 EL Senf
2 EL Mascarpone
1 EL Olivenöl
600 g Rindsfiletspitzen oder Rindshuft, in 1,5 cm Würfel
2 Zweige Rosmarin
Salz und Pfeffer
1 Stück Zitrone
Schale abgeriebene

Zubereitung

1. Sauce

Einen EL Öl in der Pfanne erhitzen, die Peperoni und Champignons anbraten. Das Tomatenmark dazu geben und kurz anrösten. Mit Gewürzgurkenwasser und Kaffeerahm ablöschen. Gewürzgurken, Origano, Brühwürfel, Senf und Tabasco dazu geben. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze etwas einreduzieren.

Zum Schluss den Mascarpone unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco die Sauce abschmecken.

2. Fleisch

Einen EL Olivenöl in der Pfanne stark erhitzen und das Fleisch unter Wenden nur etwa 30-45 Sekunden mit dem Rosmarin scharf anbraten (englisch, medium), dann. Pfanne auf die Seite schieben.

3. Zusammenfügen

Die Sauce - so viel wie du magst unter das Fleisch heben. Kurz erhitzen, mit Salz, Pfeffer und evtl. Zitronenabrieb abschmecken und servieren.

4. Dazu passen Pasta.

Notizen

Tipp1: mit Cognac oder Brandi am Schluss abschmecken.

Tipp2: Hast du zu viel Sauce oder bewusst eine grössere Menge zubereitet? Frier sie ein. Die Sauce eignet sich auch hervorragend für eine schnelle Pasta ohne Fleisch.

Blätterteig-Erdbeer-Schnitten

Rezeptart: Dessert
Kategorie: Kuchen
Quelle: Stef 04.03.2024

Für 8 Personen

Dauer

Vorbereiten: 20 Min.
Kochen: 10 Min.
Total: 30 Min.



Zutaten

1 Blätterteig, rechteckig
2 EL Kaffeeahm oder Rahm
1 EL Puderzucker
500 g Erdbeeren
4 EL Zucker
2 Btl. Vanille-Zucker
4 dl Rahm

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Den Blätterteig in acht gleich grosse Stücke schneiden und auf das mit Backpapier belegte Blech legen.
3. Den Kaffeeahm (oder Rahm) mit dem Puderzucker verrühren und den Teig damit bepinseln.
4. Blech in die Ofenmitte schieben. Teig zirka 10 Minuten backen.
5. Teig etwas auskühlen lassen, dann jedes Stück zerschneiden, so dass je ein Boden und Deckel entsteht
6. Die Erdbeeren waschen, rüsten, in Stücke schneiden und mit dem Zucker mischen.
7. Vanille-Zucker zum Rahm geben und Steif schlagen. Auf jeden Teigboden 1-2 Esslöffel Erdbeeren und 1 Esslöffel Rahm geben.
8. Deckel aufsetzen und sofort servieren.

Notizen

Tipp1: Andere Beeren oder Früchte verwenden.
Himbeeren, Mango, Pfirsich, Nektarinen, ...