

Nadia Brönimann

Asiatisch-Exotisches Frühlingsmenü

VORSPEISE:

Rüebli-Kokos-Suppe

Zutaten:

2 Frühlingszwiebeln, 1 EL Öl, zB Sesamöl, 400 g Rüebli, 1 EL Curry, 7,5 dl Gemüsebouillon, 1 TL Maizena, 2 dl Kokosmilch, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln mit dem Grün schneiden, im warmen Öl andämpfen. Rüebli schneiden und mit dem Currypulver begeben, mitdämpfen. Bouillon dazugießen, zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, danach pürieren. Maizena (in wenig Wasser aufgelöst) dazurühren, ca. 2 Minuten weiterköcheln. Kokosmilch dazugießen, verrühren und würzen. Servieren!

HAUPTGANG:

Zander mit Mango, Bratkartoffeln und Spargeln

Zutaten:

ca. 600g Zanderfilets, Marinade: 1 Limette (abgeriebene Schale und Saft), 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 TL gehackte Pfefferminzblätter, ¼ TL Kreuzkümmel, 1 roter Chilli (entkernt, fein gehackt), ½ TL Kurkuma, ¾ TL Salz, 1 Mango, 1 EL Butter oder Margarine, Öl oder Bratbutter, Salz, Pfeffer, 600 g Bratkartoffeln 1 Bund grüner Spargel

Zubereitung:

Für die Marinade alle Zutaten bis und mit Kurkuma gut verrühren. Die Fischfilets in leicht schräge Stücke schneiden, ca. 15 Minuten marinieren. Die Marinade abstreifen, Filets salzen. In einer Bratpfanne mit Öl oder Bratbutter beidseitig je 3 bis 4 Minuten braten. Anrichten, zugedeckt im auf 80 Grad vorgeheizten Ofen warm stellen. Danach die Mango in Schnitze schneiden und in derselben Pfanne in warmer Butter oder Margarine heiss werden lassen. Restliche Marinade zugeben, würzen. Die Fischfilets und Mango anrichten, mit Minze garnieren. Beilagen: Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, in Öl 15 Minuten auf mittlerer Hitze braten. Spargeln schälen und in Salzwasser mit etwas Butter und Zitronensaft knapp weich garen.

DESSERT

Marinierte Erdbeeren mit Rahm

Zutaten:

500 g Erdbeeren, Wenig Pernod Grüne Pfefferkörner, gemahlen, 3 dl Rahm

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, rüsten. Danach mit Pernod und grünem Pfeffer marinieren und kühl stellen. Rahm schlagen, servieren!



Das Menü

Vorspeise
Rüebli-Kokos-Suppe

Hauptgang
**Zander mit Mango,
Bratkartoffeln & Spargeln**

Dessert
**Marinierte Erdbeeren
mit Rahm**

Weintipp
**Poderi del Bello Olive
aus der Toskana**

Mit freundlicher
Unterstützung von:

