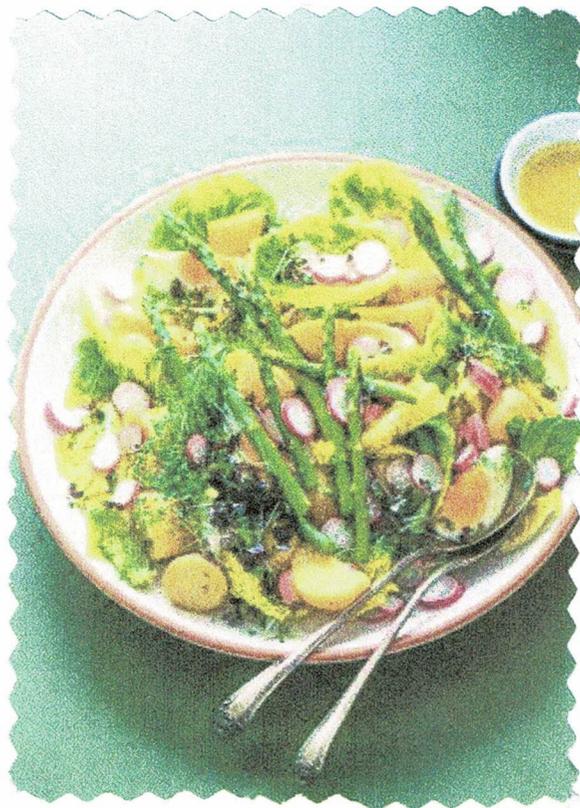


Vorspeise: Spargel – Kresse – Salat mit pochierten Eiern

Hauptgang: Coque au vin jaune

Dessert : Apple crumble





SPARGEL-KRESSE-SALAT MIT POCHIERTEN EIERN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

SALAT

600g	Grüne Spargel
1 Bund	Radieschen
20g	Brunnenkresse, ersatzweise Gartenkresse
1 Kästchen	Gartenkresse
2 EL	Weissweinessig oder Äpfellessig
1 TL	Honigsenf
3 EL	kaltgepresstes Rapsöl
	Schwarzer Pfeffer, Salz

EIER

2lt	Wasser
1 EL	Weissweinessig oder Äpfellessig
4	Eier
	Salz

ZUBEREITUNG

Die Enden der Spargelstangen um 2-3 cm kürzen. Die Spargelspitzen abschneiden und beiseitelegen, die Spargelstangen in 3-4 cm lange Stücke schneiden.

In einer Pfanne etwa 5 cm hoch Wasser aufkochen und salzen. Die Spargelstücke darin 2 Minuten kochen lassen. Dann die Spargelspitzen dazugeben und alles weitere 3-4 Minuten kochen, bis die Spargeln bissfest sind. Vom Kochwasser 2-3 EL beiseitestellen, dann die Spargeln abgiessen und abtropfen lassen.

Die Radieschen rüsten und in feine Scheiben schneiden. 4 Teller damit auslegen und die Radieschen leicht salzen.

Die Brunnenkresse waschen und trockenschütteln. Die Gartenkresse mit einer Schere vom Beet schneiden.

Für die Satatsauce den Spargelsud mit dem Essig, dem Senf, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Oel unterschlagen, Die abgetropften Spargeln beifügen, mit der Sauce mischen und abschmecken.

Vor dem Servieren in einer weiteren Pfanne für die Eier das Wasser und den Essig aufkochen. Jeweils 1 Ei in eine Tasse aufschlagen und von dort aus ins leicht kochende Wasser gleiten lassen. Die Eier 4-5 Minuten gar ziehen lassen, das Eigelb soll innen noch flüssig sein.

Die beiden Kressesorten zum Spargelsalat geben, alles mischen und auf den Radieschen anrichten. Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, gut abtropfen lassen und neben oder auf dem Salat anrichten.

Sofort servieren.



COQUE AU VIN JEAUNE

ZUTATEN

8 Pouletoberschenkel ohne Knochen
1 Zwiebel
Butter
4 Sacht Safranpulver
7dl Weisswein
1 ½ Bouillonwürfel
Mehl
Salz und Pfeffer

Die Pouletoberschenkel mit Salz würzen, Butter erhitzen und die Pouletoberschenkel rundum anbraten. Zwiebel begeben und mitbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Weisswein ablöschen. 4 Sacht Safran und die Bouillonwürfel begeben und das ganze aufkochen und 30 Minuten köcheln lassen.

APPLE CRUMBLE

ZUTATEN

4 Apfel
90g Zucker
150g Mehl
90g Butter

Zuerst die Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Diese dann in eine ofenfeste Form geben.

Die Butter in ganz kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, dem Zucker mischen (Crumble machen).

Das Gemisch jetzt als Streusel über die Äpfel streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C eine halbe Stunde backen.

Servieren:

Warm mit Vanille Glace, oder

Warm mit Doppelrahm, oder

Warm mit Schlagrahm