

1. Gang von Barbara

Fonduta di Parmigiano

für 4 Personen

2,5 dl **Voll-** oder
Halbrahm

180 g **frisch geriebenen**
Parmesan

½ EL **Maizena**

Pfeffer

wenig **geriebenen Mus-**
katnuss

4 **Eier**

Kräuter

alles in einer Pfanne mischen und aufkochen. Auf kleinem Feuer rühren, bis sich der Käse ganz aufgelöst hat.

Käse würzen.

pochieren

oder einfacher: nur das Eigelb trennen und beiseite stellen.

hacken.



ANRICHTEN

- Fonduta di Parmigiano in vier tiefe Teller verteilen
- Pochiertes Ei (oder Eigelb) darauflegen
- Mit wenig Kräutern oder grob gemahlenem Pfeffer dekorieren

DAZU SERVIEREN

geröstete Brotscheiben

2. Gang von Julia

Ceviche

für 4 Personen

400 g	ganz frische Fischfilet	z.B. von Wolfsbarsch, Kabeljau, Zander kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen, eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Das Filet in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden und in eine flache Schüssel geben.	
4	Limetten	halbieren und auspressen. Über die Fischwürfel giessen und mischen.	
2	schnittfeste Tomaten	ca. 150 g – in kochendes Wasser tauchen, mit einer Schaumkelle herausheben und kalt abschrecken. Tomaten häuten, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.	
1 kleine	rote Zwiebel	schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.	
2 Stangen	Staudensellerie	waschen, putzen und fein würfeln.	
5 Stiele	Koriander	waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.	
1	grüne Chilischote	halbieren, nach Belieben entkernen, waschen und in dünne Ringe schneiden.	
1 TL	Weissweinessig	Den Fisch aus dem Kühlschrank nehmen. Alles zum Fisch geben.	
1 TL	Olivenöl	zum Fisch geben und untermischen.	
	Salz, Pfeffer	würzen.	
2	Vollkorn-Baguettebrötchen	Die fertige Ceviche bei Raumtemperatur noch 15 – 20 Min. ziehen lassen. schräg in fingerdicke Scheiben schneiden. Den marinierten Fisch auf Tellern anrichten und die Baguettescheiben zur Ceviche dazu servieren.	

3. Gang von Barbara

Randensalat mit Meerrettich und Feta

für 4 Personen

500 g **gekochte Randen** schälen und beliebig klein schneiden.

150 g **Feta** in 1 cm Würfel schneiden.

**Essig, Öl,
Salz und Pfeffer** eine Salatsauce zubereiten.

1 TL **frische Meerrettich-Wurzel** fein reiben in die Sauce geben.

Alles mischen und dann etwas ruhen lassen.



VORBEREITEN

Kann gut im Voraus zubereitet werden.

4. Gang von Julia

Gebackene Karotten mit Feta und Petersilie

für 4 Personen

	Ofen	auf 200 Grad vorheizen.	
16	Karotten	schälen und in gleich grosse Stücke schneiden.	
1	rote Chilischote	entkernen und in sehr feine Ringe schneiden.	
1 Stück	Ingwer	schälen und in sehr feine Würfel schneiden.	
	Meersalz, Pfeffer		
2 EL	Honig	Gewürze und Honig in eine grosse Schüssel geben.	
10 EL	bestes Olivenöl		
1	Limone – nur Saft		
2	Orangen – nur Saft	hinzufügen.	
		Die Karotten begeben. Alles gut vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.	
		Ein Backblech mit Backpapier auslegen.	
		Alles auf das Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen.	
2 Bund	frische Blattpetersilie	fein hacken und mit den gebackenen Karotten vermengen.	
		Alles auf vier Teller verteilen.	
400 g	Feta	darüber bröckeln und noch einmal leicht mit Honig beträufeln.	
		Guten Appetit!	



5. Gang von Barbara

Veganes Fleischbett aus Kürbis, Kartoffeln und Nüssen

Zubereitungszeit	Marinieren	3 Stunden
	Zubereitung	45 Minuten
	Kochzeit	30 Minuten

für 4 – 6 Personen

Für die Marinade

2 – 3	Rosmarinzweige	grob hacken.
5 – 10	Salbeiblätter	grob hacken.
6 – 8 EL	Olivenöl	
1 – 2	Knoblauchzehen	
	Salz und Pfeffer	alles zusammen mischen.

Vegane Variante

1 kg	Kartoffeln	schälen, in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden und in heissem Wasser 3 Min. vorkochen.
1 kg	Kürbis*	schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.
200 g	Walnusskerne	alles mit der Marinade mischen und in eine Gratinform füllen. Bei 200 Grad 30 Min. im Ofen schmoren.
100 g	getrocknete Cranberries**	Nach 20 Minuten Garzeit die Cranberries darüberstreuen.



Fleischversion

4 – 6	Fleischstücke oder Fisch	z.B. Lammierstück, Lammrack, Rindsfilet usw. oder z.B. Lachstranchen, ganze Forelle usw.
-------	---	---

Die Fleisch- oder Fischstücke für 2 – 3 Stunden in der Marinade einlegen.

Rest des Gratins so vorbereiten wie oben. Alles zusammen in die Gratinform geben – oder Fleisch/Fisch auf allen Seiten anbraten und würzen, dann für die letzten 5-10 Min. Garzeit auf den Gratin legen.

Vegane und Fleischversion gemischt

Gratin wie unter vegane Variante beschrieben vorbereiten. Die Fleisch- oder Fischstücke separat würzen und braten und den Fleischessenden zum Gratin servieren.

Variante Wer es gerne mit Sauce mag, kann zum Fleisch/Fisch auch eine Bearnaise- oder andere Sauce dazu servieren.

* Kürbis für 1 Min. 2. Stufe in den Dampfkochtopf macht die Schale weich!

** getrocknete Preiselbeeren

6. Gang von Benjamin

Schokoladenmousse

für 4 – 6 Personen

100 g **Crémant**
Schokolade

in grosse Stücke brechen und in eine Schüssel geben.

reichlich **siedendes**
Wasser

die Schokolade damit übergiessen, bis sie vollständig davon bedeckt ist.

Kurz stehen lassen bis sie weich ist. Dann das Wasser vorsichtig abgiessen.

2 **Eigelb**

1 EL **Zucker**

1 EL **Kirsch**

zusammen verrühren bis die Masse hell und luftig ist. Sofort zur Schokolade geben und alles gut verrühren.

2 dl **Rahm**

steif schlagen, daruntermischen.

2 **Eiweiss**

steif schlagen und sorgfältig unter die Masse ziehen.

5 – 6 Stunden kühl stellen.



Variante Masse in mehrere kleine Schälchen verteilen. So ist sie schon nach 2 – 3 Stunden servierbereit.

7. Gang von Barbara

Zweierkuchen

	Ofen	auf 200 Grad vorheizen.
1	runder süßer Mürbeteig	Teig auf eine Kuchenform legen. Rand gut andrücken.
2	Eier	glatt rühren
2 dl	Vollrahm	
200 g	Zucker	
200 g	gemahlene Haselnüsse	alles mischen und in die Form füllen.
		30 Minuten backen.
		Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

