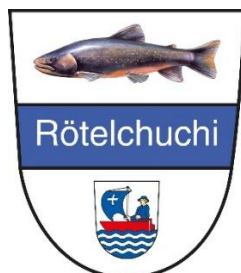


653. Chochete vom 8. April 2026



Menü

Limoncello-Spritz
Feta-Spiessli



Bärlauch-Erbсен-Suppe mit Radieschen



Lammkeule mit mariniertem Gemüse und Perlzwiebeln



Ricotta-Griess mit Karamell-Mandeln

Weine

rot: Pinot Noir Jeninser Zanolari

weiss: Piacere blanc VdP Suisse

Limoncello – Spritz



Das braucht es für 1 Person

...und so wird's gemacht

Cocktail

Einige Eiskwürfel
2 cl Zitronenlikör (z.B. Limoncello)
½ dl Mineralwasser mit Kohlensäure
1 ½ dl Prosecco

Eiskwürfel ins Glas geben, Zitronenlikör, Wasser und Prosecco dazugießen, kurz rühren.

anrichten

2 Scheiben Bio-Zitronen
1 Zweiglein Rosmarin

Cocktail mit Zitronenscheiben und Rosmarin dekorieren.



Feta-Spiessli

Ergibt ca. 20 Stück

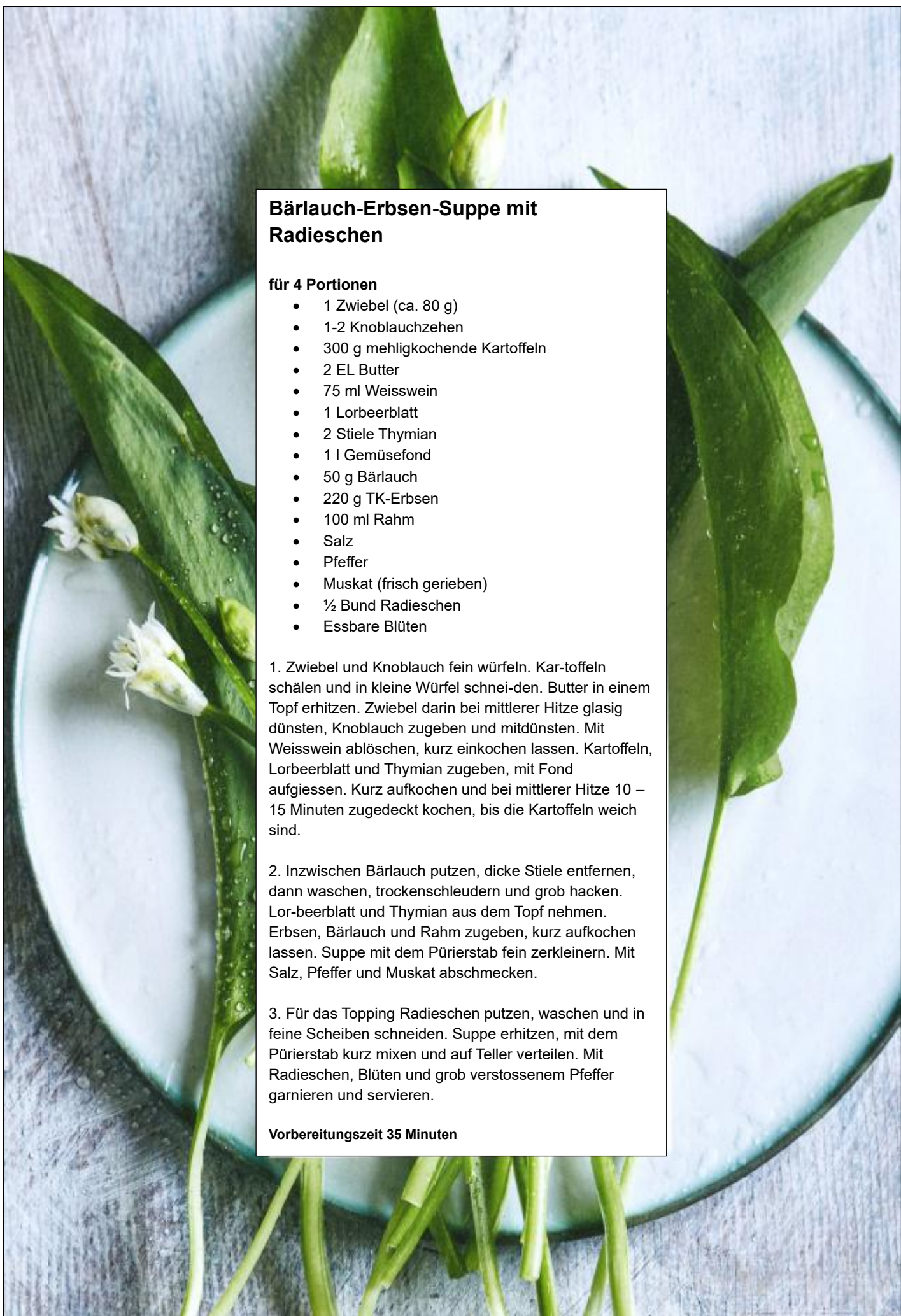
1	Grapefruit
1 EL	Rapsöl
1 TL	Thymianblättchen
2 Prisen	Fleur de Sel
Wenig	Pfeffer

1	Avocado
200 g	Feta
20	Holzspiesschen

1	Avocado
200 g	Feta
20	Holzspiesschen

Grapefruit heiss abspülen, trocken tupfen. Die Hälfte der Schale abreiben, beiseitestellen. Von der Grapefruit Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen heraus-schneiden, dabei den Saft auffangen, Filets halbieren. Grapefruitsaft, Öl und Thymian mit der beiseite gestellten Grapefruitschale verrühren, würzen.

Avocado und Feta in je ca. 20 gleich grosse Stücke schneiden, mit den Grapefruitfilets an die Spiesschen stecken, Sauce darüberträufeln.



Bärlauch-Erbsen-Suppe mit Radieschen

für 4 Portionen

- 1 Zwiebel (ca. 80 g)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 EL Butter
- 75 ml Weisswein
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Stiele Thymian
- 1 l Gemüsefond
- 50 g Bärlauch
- 220 g TK-Erbsen
- 100 ml Rahm
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- ½ Bund Radieschen
- Essbare Blüten

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, Knoblauch zugeben und mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen, kurz einkochen lassen. Kartoffeln, Lorbeerblatt und Thymian zugeben, mit Fond aufgiessen. Kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 – 15 Minuten zugedeckt kochen, bis die Kartoffeln weich sind.

2. Inzwischen Bärlauch putzen, dicke Stiele entfernen, dann waschen, trockenschleudern und grob hacken. Lorbeerblatt und Thymian aus dem Topf nehmen. Erbsen, Bärlauch und Rahm zugeben, kurz aufkochen lassen. Suppe mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Für das Topping Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Suppe erhitzen, mit dem Pürierstab kurz mixen und auf Teller verteilen. Mit Radieschen, Blüten und grob verstossenen Pfeffer garnieren und servieren.

Vorbereitungszeit 35 Minuten

Lammkeule mit mariniertem Gemüse und Perlzwiebeln

Für 8 Portionen

LAMMKEULE

- 2 Knoblauchzehen
- 8 Stiele Thymian
- 3 EL Olivenöl
- Meersalzflocken
- Pfeffer
- Lammkeule (3kg)
- 3 Schalotten (200g)
- 4 Lorbeerblätter
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 300 ml Weisswein
- 200 ml Lammfond

GEMÜSE

- 400 g grüne Bohnen
- Salz
- 500 g rote und gelbe Peperoni
- 1 kleine Zucchini (120g)
- 400 g wilder Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Stiele Oregano
- 6 EL Olivenöl zum Braten
- 2 EL Rotweinessig
- 1 EL Honig
- Pfeffer
- Chiliflocken

SAUCE

- 300 g Perlzwiebeln
- 4 EL Butter (40 g: kalt)
- 2 Stiele Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- 500 ml Rotwein
- Pfeffer

Ausserdem: grosser Bräter (38 x 34 cm)



1. Für die Lammkeule Knoblauch in feine Stifte schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen, mit Olivenöl mischen und mit Meersalzflöcken und Pfeffer würzen. Lammkeule trocken tupfen, Fett und Sehnen entfernen. Keule rundum mit Thymianöl einreiben, mit einem schmalen spitzen Messer mehrfach 2 cm tief einstechen und mit Knoblauchstiften spicken.

2. Schalotten halbieren, mit Lorbeerblättern und Pfefferkörnern in einen grossen Bräter geben. Lammkeule darauflegen, mit Weisswein, Lammfond und 500 ml Wasser auffüllen. Lammkeule im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 3 Stunden offen schmoren.

3. Für das Gemüse Bohnen putzen und waschen. Bohnen in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abgiessen, abschrecken und abtropfen lassen. Peperoni putzen, waschen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in reichlich kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. Brokkoli abgiessen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

4. Knoblauch fein schneiden. Oreganoblätter von den Stielen abzupfen. Knoblauch und Oregano mit Olivenöl, Rotweinessig und Honig glattrühren. Marinade kräftig mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Eine heisse Grillpfanne mit etwas Olivenöl auspinseln. Gemüse darin portionsweise bei mittlerer bis starker Hitze 3-4 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Herausnehmen, mit der Marinade mischen und abgedeckt beiseitestellen.

5. Für die Sauce Perlzwiebeln schälen. Lammkeule aus dem Ofen und aus dem Bräter nehmen und abgedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen. Fond durch ein feines Sieb in einen Topf giessen (ergibt ca. 400 ml). 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Perlzwiebeln zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Thymian und Rosmarin zugeben, mit etwas Salz würzen. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Lammfond zugeben, aufkochen und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 10 Minuten offen einkochen lassen. Restliche kalte Butter (2 EL) in kleinen Stücken in die Sauce geben und mit einem Schneebesen rühren, bis die Sauce leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Lammkeule in Scheiben vom Knochen schneiden. Mit mariniertem Gemüse, Perlzwiebeln und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Schmorzeit ca. 3 Stunden





Ricotta-Griess mit karamellisierten Mandeln

Für 4 Personen

APRIKOSEN-KOMPOTT

- 250 g Aprikosen
- 60 g Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Roséwein

MANDELN UND GRIESS

- 2 EL Zucker
- 150 g geschälte Mandelkerne
- ½ Vanilleschote
- 500 ml Milch
- 75 g Weichweizengriess
- 100 ml Rahm
- 80 g Ricotta
- 2 EL Waldhonig

1. Für das Kompott Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen. Hälften vierteln und in Spalten schneiden. Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren. Aprikosen, Zitronensaft und Wein zugeben und bei milder Hitze 4-5 Minuten zugedeckt köcheln lassen, dann 4-5 Minuten offen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

2. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Mandeln zugeben und darin wenden. Auf Backpapier geben und abkühlen lassen.

3. Für den Ricotta-Griess Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Milch, Zucker, Vanilleschote und -mark in einem Topf unter Rühren aufkochen. Topf von der Herdplatte ziehen, Vanilleschote herausnehmen und Griess unter Rühren mit einem Schneebesen einrieseln lassen. Nochmals kurz aufkochen. Topf beiseitestellen und Griess mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten quellen lassen. Rahm steifschlagen. Ricotta in die Griessmasse geben und unterrühren. Rahm portionsweise unterheben.

4. Mandeln grob hacken, Ricotta-Griess mit Aprikosenkompott und Mandeln schichtweise in Gläser anrichten. Mit gehackten Mandeln bestreuen und mit Waldhonig beträufeln.

Zubereitungszeit 30 Minuten plus Kühlzeit 15 Minuten