

**1. Kochabend mit den Herzdamen**  
**Freitag, 5. Juni 2009**  
**Abendchef: Michael Ritter**



**Sélection Apéro**

.....  
**Erbsencreme mit Käsetatar**  
.....

**Spargelsalat mit Erdbeeren und Rohschinken an leichter  
Himbeervinaigrette**  
.....

**Riz Casimir mit Kalbsgeschnetzeltem und frischen Früchten**  
.....

**Erdbeerrencarpacio mit  
Pistazien-Mousse und Joghurtglace**

**Apéro**

4 Personen

Diverse Spiessli

- Mozzarellakügelchen mit Cherry Tomaten und frischem Basilikum
- Käswürfeli mit Datteln
- Käswürfeli mit Oliven
- Melonenwürfeli mit Rohschinken
- Lachs auf Toastbrot mit Kapern

## Erbsencreme mit Käsetatar

4 Personen

250 g Kartoffeln  
1 Schalotte  
1 EL Öl  
2 dl Gemüsebouillon  
100 g Erbsli  
100 g Joghurt  
1 EL Zitronensaft  
etwas Salz und Pfeffer

Kartoffeln schälen und kleinwürfeln. Schalotte feinhacken und im Öl andünsten. Kartoffeln zufügen, mit Bouillon ablöschen. 10 Minuten köcheln. Erbsli begeben und weitere 10 Minuten köcheln. Pürieren und auskühlen lassen. Joghurt und Zitronensaft unter das Püree rühren. Würzen und in 4 Schälchen verteilen.

### Tatar

100 g rezenten Emmentaler AOC  
1 Tomate  
1 Frühlingszwiebel  
1 EL weisser Aceto Balsamico  
etwas schwarzer Pfeffer

Käse, Tomaten und Frühlingszwiebel in kleine Würfel schneiden. Mit Aceto Balsamico mischen. Tatar auf die Erbsencreme verteilen und mit Pfeffer kräftig würzen.

## Vorspeise

4 Personen

500 g Spargeln, grün  
100 g Bündnerfleisch  
etwas Zitronensaft, Butter  
Pfeffer, Salz  
60 g Rucola  
200 g Erdbeeren  
evt. etwas Haselnüsse

Spargeln schälen, holziges Ende abschneiden und in ca. 4 cm Stücke schräg schneiden. In Salzwasser mit etwas Zucker, Zitronensaft u. Butter bissfest kochen, ca. 15 min. Sofort herausnehmen und kalt abschrecken. Rucolabeet auf dem Teller anrichten, mit Bündnerfleischröllchen, Spargeln und halbierten Erdbeeren garnieren und mit Pfeffer aus Mühle abschmecken, danach Vinaigrette dazugeben. Nach Belieben kann dem angerichteten Salat mit gehobelten, leicht gerösteten Haselnüssen eine spezielle Note verlieht werden.

### Vinaigrette

10 Personen

2/3 dl Himbeeressig  
1,0 dl Sonnenblumenöl  
1/3 dl klare Bouillon

Himbeeressig, Öl und klare Suppe miteinander verrühren und mit Pfeffer abschmecken

## Hauptspeise

4 Personen

400 g Kalbsgeschnetzeltes

nur mit Pfeffer würzen, in Pfanne mit Bratbutter auf hoher Hitze kurz braun anbraten lassen, dann in Backofen warm hstellen  
Bratpfanne ablöschen mit Weisswein, danach Curry Sauce dazuleeren und köcheln

## Curry Sauce

2 dl Wasser mit Bratensauce  
Currypulver, mild / scharf

in Pfanne leicht köcheln  
am Schluss etwas Maizena hinzugeben  
Danach Fleisch begeben und auf Teller anrichten neben dem Reis und am Schluss mit Früchten garnieren. (Früchte nicht erwärmen)

## Beilage

4 Personen

250 g Reis

Reis 10 min köcheln lassen in Salzwasser

## Früchte zum Garnieren

2 Bananen

etwas Honig

etwas Butter

1 Birne

1 Kiwi

4 Kirschen

1/4 Ananas

evt. weitere Früchte

teilen und längsweg nochmals halbieren, mit Honig bestreichen und in Bratpfanne mit etwas Butter auf einer Seite goldbraun braten

Birne schälen, vierteln und in Zuckerwasser knackig kochen

schälen, in 4 Scheiben schneiden zum Dekorieren mit Stiel als Dekoration

in mundgerechte Stücke schneiden  
je nach Belieben

## Dessert

4 Personen

### **Erdbeeren-Carpaccio**

500 g Erdbeeren, gewaschen  
und getrocknet  
etwas Puderzucker  
etwas Zitronensaft  
Zitronenmelisse  
etwas Rahm, steif

### **Zubereitung**

rüsten und in feine Scheiben schneiden,  
diese gleichmässig auf den Tellern anrichten  
Puderzucker und  
Zitronensaft auf Erdbeeren träufeln  
in der Mitte ein Klösschen Pistazien-Mousse  
und eine Kugel der Joghurtglace anrichten,  
mit einer Rahmrosette und Zitronenmelisse  
garnieren

### **Pistazien-Mousse**

½ dl Orangensaft  
2 Blatt Gelatine, in Eiswasser  
eingeweicht  
1 Ei, aufgeschlagen  
150 g weisse Toblerone  
zerbröckelt  
  
2 EL Pistazien, gemahlen  
2 dl Vollrahm, steif

aufkochen in eine Chromstahlschüssel geben,  
die gut ausgepresste Gelatine beifügen und  
auflösen.  
Ei dazugeben, über dem heissen Wasserbad  
mit dem Schwingbesen schaumig schlagen bei  
unterster Hitze (1)  
Die Masse soll leicht binden, aber nicht kochen.  
Die Schüssel vom Wasserbad nehmen.  
Die Schokolade beifügen, ca. 2 Minuten stehen  
lassen, gut umrühren und die Pistazien  
darunter mischen. Im Kühlschrank leicht ansulzen  
lassen, Rahm darunter ziehen und kühl stellen.  
Mit zwei Löffeln Klösschen ausstechen.

### **Joghurtglace**

400 g Griechisches Joghurt  
1 Vanillestängel,  
ausgekratztes Mark  
80 g Zucker

Die Masse in ein verschliessbares Kunststoff-  
gefäss geben und für ca. 30 Minuten anfrieren.  
Mit einem Schwingbesen kräftig durchrühren und  
und für 2 weitere Stunden anfrieren lassen.  
Wieder kräftig durchrühren und wieder gefrieren  
lassen. Das Rühren verhindert, dass sich in der  
Masse kleine Eiskristalle bilden, so wird die Glace  
schön cremig.

**GUTES GELINGEN, VIEL SPASS UND EN GUETE**