

**Kochabend 21. April 2015 von und mit Ocky**

**Salat ganz speziell**

**Angus Filet mit Mangold Steinpilzstrudel  
und Linguine mit Lavendeloel**

**Jogurt - Crème mit Früchten**

**Und en Guete**

## Pilz - Avokado - Salat

Zutaten: für 4 Personen

150 g Austernpilze oder  
andere Pilzsorten  
1 reife Avocadofrucht  
100 g Zucchini  
½ Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Ein paar frische **Rosmarinnadeln**  
oder getrockneten Rosmarin  
1 – 2 EL Öl zum Anbraten

Für die Salatsoße:  
3 EL Weißweinessig  
3 EL Wasser  
1 EL Öl  
Salz  
Reichlich Pfeffer  
½ TL gemahlener Ingwer  
1 TL reines Kürbiskernöl

Außerdem:  
2 EL Kürbiskerne  
1 Fleischtomate  
Oder 2 ovale Roma Tomaten  
Grüner Salat, je nach Saison



#### Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst die Salatmarinade vorbereiten.

Aus den oben genannten Zutaten, nach eigenem Geschmack eine gut gewürzte Salatsoße zusammen mischen.

Austernpilze in grobe Stücke schneiden. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch dazu pressen.

Die Zucchini in kleine Würfel schneiden.

Enthäutete Tomate in Würfel schneiden.

Eine beschichtete Pfanne mit 1 EL Öl ausreiben.

Die Pilzstücke darin etwa 1 Minute unter ständigem Wenden anbraten.

Die Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin Zucchini und einen zusätzlichen EL Öl mit in die Pfanne geben, unter ständigem Wenden noch etwa 3 Minuten durchbraten.

Gut salzen und pfeffern mit der vorbereiteten Salatsoße übergießen und den ganzen Gemüseinhalt, mitsamt der Salatsoße, wieder in die Salatschüssel geben, die Tomatenwürfel unterheben.

Den ganzen Salat nochmals gut nachwürzen. Zuletzt 1 - 2 TL reines Kürbiskernöl (ist sehr intensiv im Geschmack) darüber geben.

Die Pfanne kurz reinigen, trocken reiben, und ohne Zugabe von Fett die Kürbiskerne in der Pfanne anrösten.

Die Avocado schälen, mit einem Messer in Viertel schneiden, den inneren dicken Kern aus der Frucht entfernen, anschließend sofort das ganze Fruchtfleisch mit Zitronensaft beträufeln, damit es sich nicht braun verfärbt.

Die Avocadofrucht in kleine Würfel, oder mit einer kleinen Kugelausstechform in kleine Halbkugeln aus dem Fruchtfleisch ausstechen und zuletzt sofort unter den Salat mischen.

Auf jeden Teller ein paar Blätter grünen Salat legen, darüber den Salat, etwas angehäuft, geben.

Mit gerösteten Kürbiskernen bestreut, zusammen mit etwas Weißbrot oder Baguette als Vorspeise servieren.

# TÖSSTALER ANGUS-RINDERFILET MIT MANGOLD-STEINPILZSTRUDEL UND LINGUINE MIT LAVENDELOLIVENÖL

für 4 Personen

## Zutaten

4 x 130 g	Rinderfilet
200 g	Steinpilze
½ EL	Rüebli-Brunoise
½ EL	Pfälzerrüebli-Brunoise
½ EL	Parmesan gerieben
1 EL	Pinienkerne geröstet
12	grosse Mangoldblätter
	Lavendel-Oliven-Öl
	Salz
	Fleur de Sel

## Zutaten für Linguine

400 g	Mehl
4	Eier
1 EL	Olivenöl

## Zubereitung

Tagliatelle aus den Zutaten herstellen. Der Teig muss solange geknetet werden bis er geschmeidig ist. In Folie einwickeln und mind. 30 Minuten ruhen lassen. Dann dünn auf einer Nudelmaschine ausrollen und Linguine schneiden. Auf eine bemehlte Platte legen. Mit Folie bis zum Gebrauch abdecken.

Die Mangoldblätter blanchieren und dann sofort im kalten Wasser abschrecken. Ausbreiten und gut abtrocknen und den Stiel herausschneiden.

160 g der Steinpilze klein würfeln. Zusammen mit den Brunoise in Olivenöl dünsten. Pinienkerne und Parmesan zugeben, mischen, abschmecken und auskühlen lassen. Mangoldblätter auf einer Folie ausbreiten ca. 15x25 cm und die Füllung darauf verteilen. Satt einwickeln. Folie zur Hilfe nehmen.

Rinderfilet in Olivenöl in einer Gusseisenpfanne anbraten und dann für 3–8 Minuten, je nach gewünschter Garstufe, in den 200 °C heissen Ofen stellen. Herausnehmen und warm halten bei 60 °C.

## Fertigstellen

Linguine im Salzwasser bissfest kochen. Die restlichen Steinpilze in Scheiben schneiden und in Olivenöl und etwas Butter leicht anbraten.

Den Mangold-Steinpilz-Strudel im Dampf regenerieren.

Pilzscheiben auf die vorgewärmten Teller legen. Das Rinderfilet und die Linguine darauf anrichten. Die Linguine mit ganz wenig Lavendelöl beträufeln, den Mangold-Steinpilz-Strudel halbieren, mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln und mit etwas Fleur de Sel bestreuen. Mit Rotweinjus umgiessen.

## Tipp

Der Mangold-Steinpilz-Strudel lässt sich gut vorbereiten. In Folie wickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Bei Gebrauch im Dampf 3–5 Minuten regenerieren.

Das Lavendel-Oliven-Öl, lässt sich einfach selber herstellen.

Dazu nehmen Sie 1 Liter hochwertiges Olivenöl und geben 8–10 Lavendelblütenspitzen dazu, die Sie nach 2 Tagen wieder entfernen.

*Für  
ambitionierte  
Köche*



## Jogurt-Crème mit Früchten

### Zutaten

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

4 Gläser von je 2 dl Inhalt

Früchte:

4 EL Wasser

1 EL Zitronensaft

2-3 EL Zucker

1 rotschaliger Apfel, z.B. Jonagold,  
gerüstet, klein gewürfelt

250 g tiefgekühlte Himbeeren, aufgetaut

Jogurt-Crème:

150 g Rahmjogurt nature

2-3 EL Zucker

½ Zitrone, abgeriebene Schale

1,5 dl Rahm, steif geschlagen

einige aufgetaute Himbeeren, Veilchen und  
wenig Hagelzucker zum Garnieren



### Zubereitung

1. Früchte: Wasser mit Zitronensaft und Zucker aufkochen. Apfelwürfel darin knapp weich kochen, auskühlen lassen. Himbeeren mit Apfelwürfeln und Saft in Gläser füllen.
2. Crème: Jogurt mit Zucker und Zitronenschale verrühren, Rahm sorgfältig darunterziehen. Die Crème über die Früchte verteilen, garnieren.

Dazu passen Butterguetzli.