

Alles neu macht der Mai

Vorspeise Blattsalat mit Fenchel, Erdbeeren und
Rhabarberdressing

Hauptspeise Kalbsleber mit Apfelschuss

Beilage Diverse Rösti-Varianten

Dessert Rosa Erdbeersalat mit Pfefferminze



Kochabend vom 6.Mai 2014 mit Noldi

Vorspeise Blattsalat mit Erdbeeren, Fenchel und Rhabarberdressing



Zutaten für 4 Personen

1 kleine Stange Rhabarber
1 Zwiebel
2 EL Honig
3 EL Rotweinessig
1-2 TL Dijon-Senf
5 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

1 Fenchelknolle mit Grün
1 EL Zitronensaft
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

1 kl Batavia, Eichblattsalat
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Erdbeeren
200 g Hüttenkäse



Zubereitung: ca. 30 Minuten

1. Den Rhabarber putzen, dabei die Fäden abziehen und den Rhabarber in Stücke schneiden. In kochendem Wasser ca. 2 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Rhabarber, Honig, Essig und 1 TL Senf mit dem Pürierstab fein pürieren. Rapsöl unterschlagen, die Zwiebel unterrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und übrigem Senf würzen.

2. Den Fenchel waschen und putzen, dabei das Grün beiseitelegen. Fenchel halbieren und mit dem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Mit Zitronensaft und Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und einige Min. marinieren. Das Fenchelgrün fein hacken und untermischen.

3. Den Blattsalat putzen, zerpfücken, die Blätter waschen, trocken schleudern und nach Belieben in mundgerechte Stücke zupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.

4. Die Hälfte des Dressings in einer Schüssel mit dem Blattsalat und der Hälfte der Frühlingszwiebeln mischen. Den Salat jeweils in der Mitte verteilen. Erdbeeren und Fenchel darauf anrichten. Den Salat mit dem restlichen Dressing beträufeln und mit den übrigen Frühlingszwiebeln und Hüttenkäse garnieren.

Hauptspeise

Kalbsleber mit **Apfelschuss**



Zutaten

- 2 Zweig Petersilie, sowie je 2 Zweig Estragon und Basilikum
- 1 grosser Apfel Typ sauer
- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Bratbutter
- 500 g Kalbsleber, geschnetzelt, (vom Metzger in gleichmässige Stücke schneiden lassen)
- Salz, Pfeffer, aus der Mühle
- 25 g Butter
- 4 Esslöffel Apfelessig
- 2 dl Kalbsfond
- 1 Schuss Calvados

Zubereitung

Für 4 Personen

1 Die Kräuterblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Den Apfel schälen, entkernen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

2 In einer weiten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen und die Kalbsleber darin ohne zu würzen in 2 Portionen etwa 1 Minute schwenkend braten. Unmittelbar vor dem Herausnehmen mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Butter schmelzen. Die Apfelwürfel und die Zwiebel darin während 2-3 Minuten goldgelb dünsten. Mit Essig und Kalbsfond ablöschen, aufkochen und auf grossem Feuer während einigen Minuten einkochen lassen. Dann die Pfanne vom Feuer ziehen, die Leber beifügen und ein Schuss Calvados dazugeben. Nun alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Beilage Variante 1 Kartoffel-Tätschli mit Rüebli



Zutaten für 4 Personen

(ca. 16 Stück)

- 1 Rüebli, gerieben
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2-3 Knoblauchzehen, gehackt
- 500 g festkochende Kartoffeln, roh, geschält, geraffelt
- 2 Eier
- 3 EL Mehl
- 1,5 TL Salz
- ½ TL Pfeffer

Bratbutter oder Bratcrème

Zubereitung ca. 30 Minuten

1. Kartoffeln raspeln und Flüssigkeit etwas ausdrücken. Rüebli und Kartoffeln, gehackte Zwiebel und Knoblauch in einer Schüssel mischen. Restliche Zutaten bis und mit Pfeffer mischen und unterrühren.
2. Masse zu Küchlein formen, auf ca. 1 cm flach drücken und im mit Bratbutter bestrichenen Backblech bei mittlerer Hitze ca. 200 C° beidseitig insgesamt ca. 15 Minuten backen.
3. Tätschli mit den übrigen Komponenten anrichten.

Beilage Variante 2 Reibekuchen



Zutaten für 4 Personen

- 400 g festkochende Kartoffeln, roh, geschält, geraffelt
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 1,5 TL Salz
- ½ TL Pfeffer

- 4 kleine Zwiebeln

Bratbutter oder Bratcrème

Zubereitung ca. 30 Minuten

Zwiebeln schälen und hacken. Geschälte Kartoffeln raspeln, Flüssigkeit etwas ausdrücken und in eine Schüssel geben.

Eier, Zwiebeln, Mehl, Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffeln dazugeben und gut vermischen.

Masse zu Küchlein formen, dünn flach drücken und im mit Bratbutter bestrichenen Backblech bei mittlerer Hitze, ca. 200 C° beidseitig insgesamt ca. 15 Minuten backen.

Beilage Variante 3 Noldi`s Spezialrösti mit Cornflakes



Zutaten für 4 Personen

- 400 g festkochende Kartoffeln, vorgekocht, geschält, geraffelt
- 1,5 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 2 Tassen Cornflakes
- Bratbutter oder Bratcrème
- Muskat

Zubereitung ca. 30 Minuten

1. Kartoffeln in eine Schüssel reiben.
2. Bratbutter in grosser Bratpfanne gut erhitzen. Nun eine dünne Schicht Kartoffelmasse in der Pfanne verteilen und mit Salz und Pfeffer nach belieben würzen. Cornflakes gleichmässig in nur dünner Schicht darüberstreuen. So in insgesamt 4-5 dünnen Schichten bei mässiger Hitze braten. Jede einzelne Kartoffelschicht würzen. Nach ca. 10-12 Minuten mit einem entsprechend grossen Teller wenden und ebenfalls goldbraun werden lassen.
3. Schliesslich mit den übrigen Komponenten anrichten und evtl. mit Muskat nach belieben würzen.

Rosa Erdbeersalat mit Pfefferminze





Zutaten

Für 4 Personen

400 g Erdbeeren
1/2 EL Zucker
1 EL Orangenlikör
2 Stk Vanillestängel, Mark
1.5 dl Doppelrahm
1/4 Bund Pfefferminze
davon 1 EL fein gehackt
1 dl Wasser

Zubereitung

1. Sandige Erdbeeren kurz mit kaltem Wasser abspülen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.
2. Die Erdbeeren rüsten, Kleine halbieren und Grosse vierteln. In eine Schüssel geben und kalt stellen.
3. Ca. 1/5 Teil der Erdbeeren mit Zucker Orangenlikör und Vanillemark fein pürieren, bis der Zucker aufgelöst ist. Doppelrahm und fein gehackte Pfefferminze darunter mischen.
4. Die Sauce als Spiegel auf Teller giessen und die restlichen Erdbeeren darauf verteilen. Mit Pfefferminzblättchen garnieren.

Kochtypen und Sorten			
	Kochtyp: Festkochend	<ul style="list-style-type: none"> Amandine Celtiane Erika Gourmandine Ratte 	Premium / Spezialitäten
	Hochtemperaturlinie	<ul style="list-style-type: none"> Alexandra Annabelle Charlotte Ditta Gwenne Lady Christl Nicola 	Ideal für Kartoffelsalat, Salzkartoffeln und Gschwellti
	Kochtyp: Mehligkochend	<ul style="list-style-type: none"> Agata Agria Bintje Jelly Lady Felicia Victoria 	Ideal für Rösti, Bratkartoffeln, Gschwellti und Salat
		<ul style="list-style-type: none"> Agria Bintje Challenger Désirée Laura Victoria 	Ideal für Kartoffelstock, Rösti, Gratin, Frites und Gnocchi für Baked Potatoes eig- nen sich Agria und Bintje

November 2013

swisspatat



Ist Leber wirklich gesund?

Leber enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Vor allem der Gehalt an fettlöslichen und B-Vitaminen ist in Leber sehr hoch. Von den enthaltenen Mineralstoffen ist insbesondere Eisen zu nennen. Eisen ist für den Transport von Sauerstoff ins Blut verantwortlich. Eine Portion Leber deckt bereits den notwendigen Tagesbedarf an Eisen, je nach Sorte reichen dafür 100 bis 200 Gramm.

Leber ist außerdem das Lebensmittel mit dem höchsten Gehalt an Vitamin A. Vitamin A ist für das Wachstum, das Immunsystem, den Sehvorgang und die Erneuerung von Haut- und Schleimhautzellen von großer Bedeutung. In einer Portion Leber steckt das 5 bis 20-fache des erforderlichen Tagesbedarfs an Vitamin A. Zu viel Vitamin A ist allerdings nicht gesund, sondern eher problematisch für den Körper. Man sollte daher nicht öfter als einmal pro Woche Leber zu sich nehmen.

Da Leber ein Entgiftungsorgan ist, kann sie vor allem von älteren Tieren mit Schadstoffen belastet sein. Beim Einkauf sollten Sie daher darauf achten, Leber von Jungtieren, am besten Kalb statt Rind, oder Geflügelleber zu kaufen. Darüber hinaus enthält Leber viel Cholesterin. Menschen, die aufgrund von Fettstoffwechsel-Erkrankungen auf die Cholesterinzufuhr achten müssen, sollten Leber nicht zu häufig essen, und wenn, dann nur kleine Portionen. Allgemein gilt also: In Maßen genossen kann Leber zur Versorgung mit den wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen beitragen.

Anja Corvin Lies mehr über [Ist Leber wirklich gesund?](http://www.kochbar.de/rezept/bearbeiten/neuwww.kochbar.de) bei <http://www.kochbar.de/rezept/bearbeiten/neuwww.kochbar.de>