

Klub-Kochen KKM MAI 2026
 Menu «Rauchige Frühlingsvariationen»
 by Marc

Vorspeise – 8 Personen *Karamellierte Spargel mit Rucola und rauchigem Schwarzwaldschinken*

Zutaten	Zubereitung
<p>Spargel 150 g Zucker 4 EL Wasser 2 Bio-Orange, abgeriebene Schale, ganzer Saft 4 EL Wasser 1000 g weisse Spargeln, geschält, längs undquer halbiert</p>	<p>Für den Karamell Zucker und Wasser in einer Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin und Her bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Karamell entsteht.</p> <p>Pfanne von der Platte nehmen, Orangenschale, -saft und Wasser begeben, Karamell bei mittlerer Hitze auflösen.</p>
<p>1 TL Salz wenig Pfeffer</p>	<p>Spargeln begeben, würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln, Deckel entfernen, offen ca. 10 Min. fertig köcheln.</p>
<p>Salat 4 EL Rotweinessig 8 EL Olivenöl Salz, Pfeffer, nach Bedarf 100 g Rucola 120 g Parmesankäse in kleinen Stücken oder in kleinen Streifen</p>	<p>Essig und Öl verrühren, würzen.</p> <p>Rucola daruntermischen, auf Tellern anrichten. Käse darauf verteilen, Pinienkerne darüberstreuen. Spargeln daneben anrichten.</p>
<p>Ca 700 gr Schwarzwaldschinken</p>	<p>Den Schinken gerollt neben dem Spargel anrichten oder die Spargel mit dem Schinken ummanteln</p>
<p>60 g Pinienkerne, geröstet</p>	



Hauptgericht – 8 Personen «Chämi» Koteletts aus der Pfanne mit Sommersalat

Zutaten	Zubereitung Chämi Koteletts
8 «Chämi» Koteletts, ca 250 gr	Fleisch ca 30 min vor dem Braten aus dem Kühlschrank holen, Rand leicht mehrmals einschneiden (nicht tief) Koteletts in der heissen Pfanne hoher Hitze anbraten, etwa 3 - 4 Minuten pro Seite an, bis sie «Farbe» zeigen. Anschliessend in Alufolie packen und im Ofen ca 4-5 min je nach Dicke bei 180 C fertigbaren
Zutaten	Zubereitung Sommersalat
400 g Teigwaren (z.B. Fusilli) 800 g Broccoli, in Röschen, Strunk geschält, in ca. 1 cm dicken Scheiben Salzwasser, siedend 300 g verschiedenfarbige Cherry-Tomaten, halbiert 2 Gurke, geschält, geviertelt, entkernt, in Würfeli 200 g Gruyère, in 1 cm grossen Würfeln	Fusilli und Broccoli im Salzwasser knapp al dente kochen, abtropfen, auskühlen. Fusilli und Broccoli mit allen Zutaten bis und mit Gruyère in einer Schüssel mischen.
Salat - Sauce	Zubereitung Salatsauce
1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft 4 EL Olivenöl 1 dl Gemüsebouillon 180 g Jogurt nature 4 EL Schnittlauch, fein geschnitten 1 TL Salz wenig Pfeffer	Zitronenschale und alle Zutaten bis und mit Jogurt verrühren, Schnittlauch daruntermischen, würzen. Salat und Sauce mischen.



Dessert – 8 Personen *Cheesecake mit Erdbeeren im Glas*

Zutaten	Zubereitung
<p>Cheesecake-Masse 360 g Jogurt nature 250 g Frischkäse 160 g Puderzucker</p> <p>Erdbeermasse 400 g erdbeeren 4 EL Wasser 160 g Mini-Salzbrezeli, zerbröckelt</p> <p>Verzieren 100 g Erdbeeren 20 Mini-Salzbrezeli, zerbröckelt</p>	<p>Jogurt, Frischkäse und Puderzucker mischen.</p> <p>Erdbeeren und Wasser pürieren, 2 EL mit der Cheesecake-Masse mischen, beiseitestellen. Zuerst Salzbrezeli, dann Erdbeerpüree in die Gläser (2.5dl Gläser) verteilen. Cheesecake-Masse darauf geben, zugedeckt ca. 15 Min. kühl stellen.</p> <p>Erdbeeren und Salzbrezeli auf dem Cheesecake verteilen.</p>

