

## REZEPT VON SONJA

Sendung vom 30.04.2016

### Gemüsetatar auf Kressebett mit Lachsrose

\* \* \*

### Gefüllte Lammhüftli an Senfsauce Prosecco-Risotto mit Gorgonzola-Mascarpone Frühlingsgemüse

\* \* \*

### Vanille Soufflé mit frischen Beeren

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





## VORSPEISE: GEMÜSETATAR AUF KRESSEBETT MIT LACHSROSE

Rezept für 6 Personen

3 EL Kräuternessig  
3 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Gemüsebouillon  
2 EL Ketchup  
1 TL Herbes de Provence  
50 g Stangensellerie, in sehr kleinen Würfeli  
100 g Rüebli, in sehr kleinen Würfeli  
100 g Chicoree, in sehr kleinen Würfeli  
100 g Maiskölbchen, in sehr kleinen Würfeli  
150 g Brunnenkresse, lange Stiele entfernt  
6 Scheiben Toastbrot, getoastet  
6 Trachen Lachs, geräuchert

Lachstranchen zu je einer Rose formen. Essig und alle Zutaten bis und mit Herbes de Provence in einer Schüssel gut verrühren. Gemüsewürfeli darunter mischen. Im Cutter fein hacken. Brunnenkresse auf Teller verteilen und Toastbrot darauf legen. Beliebige Ausstechförmchen darauf stellen, Gemüsetatar einfüllen und die Form sorgfältig abheben.

## HAUPTGANG: GEFÜLLTE LAMMHÜFTLI AN SENFSAUCE, PROSECCO-RISOTTO MIT GORGONZOLA-MASCARPONE, FRÜHLINGSGEMÜSE

Rezepte für 4 Personen

### Gefüllte Lammhüftli an Senfsauce

4 Lammhüftli, je ca. 150 g  
1 Pfirsich (ca. 150 g), entsteint, in Würfeli  
1 EL grobkörnigen Senf  
2 TL flüssigen Honig  
wenig Cayennepfeffer  
1 Prise Salz  
Bratbutter zum Anbraten  
½ TL Salz  
wenig Pfeffer aus der Mühle  
3 Pfirsiche (ca. 450 g), entsteint, in Vierteln  
1 EL Butter, flüssig  
1 EL Butter  
1 Zwiebel, fein gehackt  
2 dl Weisswein  
1.5 dl Fleischbouillon  
1.8 dl Saucenhalbrahm  
1 TL Aceto balsamico  
2 EL grobkörnigen Senf  
¼ TL Salz  
wenig Cayennepfeffer

Fleisch ca. 30 Minuten vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Zum Füllen an je einer Schmalseite einschneiden. Ofen auf 80°C vorheizen. Platte, Teller und Sauciere vorwärmen.

Füllung: Pfirsichwürfeli, Senf und Honig mischen, würzen. Lammhüftli füllen und die Öffnung mit einem Zahnstocher verschliessen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch beidseitig je ca. 4 Minuten anbraten, würzen und auf die vorgewärmte Platte legen. Pfirsichviertel dazulegen und mit Butter bestreichen. Restliches Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen.

Niedergaren: ca. 1.5 Stunden in der Mitte des vorgeheizten Ofens. Die Lammhüftli können anschliessend bei 60°C bis zu 30 Minuten warm gehalten werden. Kerntemperatur: 55-60°C

Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebel andampfen, Weisswein und Bouillon dazugiessen und aufkochen. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen, absieben und in die Pfanne zurückgiessen. Rahm dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten köcheln, bis die Sauce sämig ist. Aceto und Senf begeben, verrühren, würzen.

Servieren: Fleisch schräg zur Faser tranchieren. Mit der Sauce und den Pfirsichen auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Restliche Sauce separat dazu servieren.



## **Prosecco-Risotto mit Gorgonzola - Mascarpone**

2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
200 g Risottoreis (Rundkorn)  
3.75 dl Prosecco  
5 dl Gemüsebouillon  
200 g Gorgonzola-Mascarpone

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Reis dazugeben, glasig dünsten. Mit wenig Prosecco ablöschen. Auf kleinem Feuer unter ständigem Rühren für 30 Minuten ziehen lassen. Dabei abwechselnd mit Prosecco und Bouillon knapp bedeckt feucht halten.

Nach ca. 20 Minuten Kochzeit zwei Drittel vom Gorgonzola dazugeben und weiterrühren, bis der Reis gar, aber noch bissfest ist. Restlichen Gorgonzola in Würfel schneiden, über dem angerichteten Risotto verteilen, servieren.

Tipp: statt Gorgonzola-Mascarpone Taleggio

## DESSERT: VANILLE SOUFLÉ MIT FRISCHEN BEEREN

Rezept für 6 Portionen

### Vanille Soufflé mit frischen Beeren

6 ofenfeste Tassen von je ca. 1.5 dl Inhalt  
Butter und Zucker für die Tassen  
500 g Erdbeeren, gerüstet, in Stücken  
1 Limette, abgeriebene Schale  
1-2 EL Limettensaft  
1 EL Puderzucker

Vanille Soufflé:

2.5 dl Milch  
1 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark und Stängel  
50 g Butter  
50 g Mehl  
20 g Maisstärke  
90 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Ei  
3 Eigelb  
3 Eiweiss  
1 Prise Salz  
Limettenzesten zum Garnieren

Erdbeeren mit Limettenschale und Limettensaft sowie Puderzucker mischen. Zugedeckt bei Raumtemperatur mindestens 1 Stunde marinieren.

Soufflé: Milch mit Vanillestängel und -mark aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, 10 Minuten ziehen lassen. Vanillestängel entfernen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Mehl und Maisstärke mischen, beifügen, kurz andünsten. Vanillemilch unter Rühren dazugeben, erhitzen und glatt rühren. Zucker und Vanillezucker darunter rühren. Ei und Eigelb dazumischen. Eiweiss mit Salz steif schlagen, sorgfältig darunterziehen.

Masse in die vorbereiteten Tassen füllen. Im unteren Teil des auf 180°C vorgeheizten Ofens 25-30 Minuten backen. Sofort servieren.

Marinierte Erdbeeren in Schälchen oder Tassen füllen, mit den Soufflés auf Teller stellen, garnieren. Die Soufflé-Masse lässt sich, ohne Eischnee, am Vortag vorbereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. 1 Stunde vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen. Erdbeeren im Voraus marinieren. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Raumtemperatur annehmen lassen.