Sommermenü (für 4 Personen)

Vorspeise: Kohlrabicarpaccio

Zutaten:
1 mittelgroßer Kohlrabi
12 Scheiben Serrano- oder Parmaschinken, wahlweise auch Bündner Fleisch
200 g Camembert
4 EL Schmand
Kürbiskernöl, 1 EL Senf
Salz, Pfeffer
Pinienkerne
Petersilie

Zubereitung:
Kohlrabi in hauchdünne Scheiben hobeln und jeweils 3 Scheiben auf den Tellern anrichten. Mit Schinken belegen. Etwas Kürbiskernöl mit Senf sowie Pfeffer und Salz verrühren und auf die Kohlrabischeiben träufeln. Camembert und Schmand im Mixer pürieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Evtl. mit etwas Mineralwasser glattrühren. Dip entweder in einem Muster auf dem Carpaccio verteilen oder am Rand anrichten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften anfangen. Auf dem Carpaccio verteilen und sofort servieren.

Hauptgang:
Lachsfilet an Safran-Estragonsauce mit Vollkornreis und Paprikaragout

Zutaten:
Lachsfilets:
4 Lachsfilets à ca. 150g - 200 g
1 EL Butter,
1 Schalotte, Safran
1/8 l Fischfond
1/8 l Weißwein
1 Becher Crème Fraiche
1 Bd. Estragon
2 Tassen Vollkornreis
4 Tassen Gemüsebrühe

Paprikaragout:
1 rote und eine gelbe Paprika
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Zuerst zwei Tassen Reis mit 4 Tassen Gemüsebrühe zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis die gewünschte Konsistenz hat.

In der Zwischenzeit die Paprikaschoten waschen, halbieren und Stielansätze und Samen entfernen. Die Schoten in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze darin anbraten. Dann die Paprikawürfel zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen den Boden einer Pfanne mit Butter ausstreichen und Schalottenwürfel sowie eine Messespitze Safran einstreuen. Die leicht gepfefferten und gesalzenen Lachsfilets daraufsetzen und mit 1/8l Weißwein und 1/8l Fischfond angießen. Deckel aufsetzen und etwa 5 Minuten dünsten lassen. Den Lachs vorsichtig aus der Flüssigkeit heben, abtropfen lassen und warm stellen. Flüssigkeit mit einer Messerspitze Safran aufkochen und 1 Becher Crème Fraiche einrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und fein gemörsertem Estragon abschmecken, ggf. noch etwas binden. Fisch, Paprikaragout, Reis und Sauce auf Tellern anrichten und heiß servieren.

Dessert: Erdbeeren oder Melonenbällchen in Minzmarinade mit Naturjoghurt

Zutaten:
800 g Erdbeeren oder 1 Wassermelone
1 Bd. frische Minze
0,2 l Prosecco
400 g Naturjoghurt
2 Btl. Vanillezucker

Zubereitung:
Erdbeeren putzen und in mundgerechte Stücke schneiden oder Wassermelone halbieren und Kugeln ausstechen, dabei die Kerne enfernen. Einige Blätter Minze sehr fein hacken und mit dem Prosecco verrühren. Prosecco-Minz-Mischung mit den Erdbeeren/Melonenbällchen verrühren und mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Joghurt mit dem Vanillezucker verrühren.
Erdberen Melonenkugeln auf Tellern verteilen und mit der Marinade beträufeln. Mit ein paar Joghurtklecksen garnieren und servieren.