

## ***I. Salatbuffet***

Verschiedene Blattsalate nach Saison

Tomaten  
Paprika  
Gurken  
Möhren  
Fenchel  
Knollensellerie  
Zitronensaft

Blattsalate (niemals Eisbergsalat!) putzen und eventuell leicht zerkleinern und mischen. Tomaten in Spalten, Paprika in Streifen, Gurken und Fenchel in Scheiben schneiden, Möhren und Sellerie (je einzeln) raspeln, ½ min in einen großen Topf mit Zitronenwasser geben, gut abtropfen. Alles nebeneinander anrichten.

Ringe von roten Zwiebeln ca 10 min in eiskaltes Wasser legen, abtropfen.

Blattpetersilie fein hacken.

### *Vinaigrette*

Balsamessig  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
Dijonsenf

Alle Zutaten zu einer Sauce verrühren (immer in die gleiche Richtung, sonst bindet sie nicht)

### *Joghurtmarinade*

magerer Joghurt  
Rapsöl  
Zitronensaft nach Geschmack  
1 Bund Schnittlauch

Joghurt mit etwas Öl (und nach Belieben Zitronensaft und einer Spur püriertem Knoblauch) verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Schnittlauchröllchen unterheben.

### *Nusssauce*

5 Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
2 EL gem. Mandeln  
1 EL gem Haselnüsse  
1 (mittel)scharfe Pepperoni  
reichlich Petersilie  
Olivenöl  
Sherryssig  
Salz

Tomaten schälen, 1 Knobi in Öl gut anbraten, geviertelte Tomaten dazu, kurz durchbraten, mit restlichen Knobi, Pepperoni, Petersilie pürieren, Mandeln u. Nüsse dazu, dann Öl, Essig u. event. Salz reinrühren.

## ***II. Gemüse***

### **Blumenkohl-Brokkoli-Gratin**

½ Blumenkohl  
400 g Brokkoli  
50 g Butter  
2 EL Mehl  
2 Eier  
0,15 l Crème Fraiche  
½ Bund Kerbel  
Muskat  
Salz und Pfeffer  
Tomme de Savoie

Gemüse in große Rosen zerteilen und in Salzwasser knapp gar kochen, abschütten und kräftig abschrecken. In eine gebutterte feuerfeste Form geben, Butter schmelzen, Mehl einrühren, mit Kochbrühe und Crème Fraiche eine Béchamelsauce herstellen, würzen, mit gequirltem Eigelb legieren (darf nicht mehr kochen!), gehackten Kerbel rein (kann durch andere Kräuter nach Geschmack ersetzt und/oder ergänzt oder auch weggelassen werden), steifen Eischnee unterziehen und über das Gemüse gießen (ist je nach Form eventuell zuviel, Rest anderswie verwenden). Mit Käse bestreuen und ca 15 mi bei 200° bräunen.

### **Ratatouille**

1 Pfd. Tomaten  
1 Pfd. Auberginen  
1 Pfd. Zucchini  
1 Pfd. Paprika  
1 Pfd. Zwiebeln  
8 – 12 Knoblauchzehen  
1 Bouquet garni  
Basilikum  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer

Zwiebeln hacken, Tomaten häuten, entkernen und in Stücke schneiden; Zwiebeln in Olivenöl anbraten, gehackte Knobi ebenfalls, dann Tomaten rein, Bouquet garni und geschnittene Basilikumblätter. Gemüse putzen, in Stücke schneiden und einzeln in Olivenöl anbraten, zu den Tomaten geben, Deckel drauf, 1 Std kochen; vor dem Servieren Kräutersträußchen entfernen.

### **Spargel mit allem**

3 Pfd. dicker weißer Spargel, gekocht  
1 Pfd. ganz dünner grüner Spargel, gekocht

¼ Pfd. geräucherter Schinken  
½ Pfd. gekochter Schinken  
hausgemachte Aioli von 1 Ei  
50g Parmesan, gerieben  
2 hart gekochte Eier, gehackt  
100g geschmolzene Butter  
2 Tomaten, geachtelt  
1 rote Paprika, in Streifen  
1 grüne Paprika, in Streifen

Weißer Spargel schälen, beide im Dampf garen und auf eine Platte legen. Alle anderen Zutaten dazu anrichten.

### **Zuckererbsen à la paysanne**

1Pfd. Zuckererbsen  
1 Bd. Frühlingszwiebeln  
100g durchwachsener Speck  
Zucker  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer

Erbsen und Frühlingszwiebeln putzen, Speck würfeln und in Olivenöl kurz anbraten, Zwiebeln dazu, sparsam würzen und Erbsen zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 40 min garen.

## ***III. Fleisch***

### **Boeuf en Daube provençale**

2 Pfd. Rindfleisch, in großen Würfeln  
100 g durchwachsener Speck  
1 Pfd. Zwiebeln  
2 Möhren, in dicken Scheiben  
2 Bouquets garni  
einige Thymianzweige  
Nelken  
5 – 8 Knoblauchzehen  
1 Stück Apfelsinenschale  
1 Flasche provençalischen Rotwein  
0,2 l Rotweinessig  
Salz

Fleisch mit 2 mit Nelken gespickten Zwiebeln, Möhren, 1 Bouquet garni, Rotwein und Essig 6 – 12 Stunden marinieren. Zwiebeln entfernen. Speck würfeln und auslassen (manche entfernen die Würfel anschließend, ich lasse sie drin), abgetropftes Fleisch drin anbraten, ebenfalls die restlichen grob gehackten Zwiebeln, die Möhren und die geschälten Knoblauchzehen. Marinade, Bouquet garni, Apfelsinenschale dazugeben und 4 – 5 Stunden bei kleiner Hitze (160°) gut verschlossen im

Backofen garen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Will man dazu eine Makkaronade essen (was so traditionell wie zu empfehlen ist), dann nimmt man jetzt die meiste Sauce beiseite, kocht Makkaroni in Salzwasser fast gar, füllt sie abwechselnd mit reichlich geriebenem Käse in eine Auflaufform, schüttet die Sauce darüber, schließt mit Käse ab und überbackt das alles bei 200°. Will man das nicht kann, man vor dem Garen der Daube die Marinade auf die Hälfte reduzieren.

### **Poulet à l'estragon**

2 Hähnchenbrustfilets, in je 2 Hälften  
Butter  
1 Möhre  
4 Schalotten  
1 EL Madeira  
0,1l trockener (provençalischer) Weißwein  
1 Knoblauchzehe  
1 Bouquet garni  
1 EL Eigelb  
2 EL Crème fraîche  
1 Bd frischer Estragon  
Salz und Pfeffer

Butter bei geringer Hitze schmelzen, Filets rein und rasch von allen Seiten versiegeln – keine Frabe nehmen lassen! Möhre, Schalotten, Bouquet, Knobi, Madeira dazu, wenig salzen und pfeffern. Zugedeckt garen – nicht zu lange, Probe mache (mit einem Holzspieß an der dicksten Stelle einstechen, wenn kein rotes Saft mehr austritt, ist's gar). Gemüse entfernen, Crème fraîche in die Pfanne geben und unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, gehackten Estragon mit Eigelb und Weißwein anrühren und zur Sauce geben, leicht erhitzen, keinesfalls kochen. Sauce als Spiegel in einen Platte gießen, Fleisch darauf anrichten, restliche Sauce getrennt reichen.

## **IV. Fisch**

### **Riesengarnelen in Basilikumsauce**

400 g Riesengarnelen  
2 Möhren  
1 dünne (oder ½) Stange Porree  
1 Stück Knollensellerie  
1 Petersilienwurzel (oder ½ Bd. Blattpetersilie)  
2 Zwiebeln  
200 g Mascarpone  
1 TL Wacholderschnaps  
2 Zweige Basilikum  
Salz und Pfeffer

Gemüse putzen, sehr grob zerkleinern, mit Wasser bedecken und 30 min sehr sanft köcheln; Gemüse entfernen und Sud auf ca. 0,2 l reduzieren. Darin die Garnelen garziehen lassen. Etwas Sud mit Mascarpone und Wacholder aufkochen, Basilikum feinstreifig schneiden, einrühren, abschmecken und die abgetropften Garnelen darin servieren.

### **Tian aux herbes**

1 Pfd. Weißes Fischfilet  
3 Pfd. gemischtes Blattgemüse (Spinat, Mangold, Sauerampfer, Petersilie, Taubnesseln etc.)  
1 feingehackte Zwiebel  
4 ( – 8 ) Knoblauchzehen  
Semmelbrösel  
Salz und Pfeffer  
Olivenöl  
Zitronensaft

Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren. Zwiebel, Knobi, Blätter in Olivenöl anschmoren und dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist; würzen, eventuell ein wenig zerkleinern und eine Hälfte in eine flache feuerfeste Form geben; Fisch drauf verteilen, mit dem restlichen Gemüse bedecken und mit Semmelbröseln bestreuen. Olivenöl drüberträufeln und bei 200° ca. 30 min backen.

## **V. Beilagen**

### **Kartoffelgratin**

2 Pfd. Kartoffeln, geschält  
Fett  
1 Knoblauchzehe  
0,4 l Milch  
0,1 l Sahne  
3 Eier  
Salz und Pfeffer  
Muskatnuss  
Schweizer Emmentaler, gerieben

Von jeder Kartoffel längs eine dünne Scheibe abschneiden und sie auf diese Schnittfläche legen, dann Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, dabei festhalten, so dass sie zusammenbleiben, im Verbund dachziegelartig auf ein gefettetes und mit einer Knoblauchzehe ausrgeriebenes Blech legen. Milch, Sahne und Eier verquirlen, würzen und über die Kartoffeln gießen. Mit Käse bestreuen (Menge nach Geschmack) und ca. 1 Std. (oder etwas länger) bei 200° im Backofen backen.

### **Kräuterreis**

350g weißer Reis  
1 Zwiebel  
2 EL gehackte Kräuter nach Jahreszeit  
Olivenöl  
Gemüsebrühe  
Pfeffer

Zwiebel schälen und ganz lassen, Kräuter putzen und hacken, in Öl andünsten, Reis dazugeben, mit doppeltem Volumen Brühe auffüllen, Zwiebel dazu, pfeffern und zugedeckt garen; Zwiebel vor dem Servieren entfernen.

### **Tagliatellegratin**

1/2Pfd. Grüne Bandnudeln  
2 Artischockenherzen, gegart  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Pinienkerne  
1/8 l Sahne  
80 g Greyerzer, gerieben  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer

Nudeln in Salzwasser kochen, abtropfen und mit 2 EL Öl und der Sahne mischen..  
Artischockenherzen vierteln, Pinienkerne und in Scheiben geschnittenen Knoblauch in Olivenöl leicht rösten. Alles zusammen in eine feuerfeste Form geben, mit Käse bestreuen und ca 10 min bei 200° überbacken.

### **VI. Brot**

500 g Weizenmehl  
25 g Roggenmehl  
  
1 gestrichener Teelöffel Salz  
1 gestrichener Eßlöffel Zucker  
1/4 TL Koriander  
1 Prise Nelken  
1 Päckchen frische Hefe  
1/8 l Wasser  
1/8 l Milch

Mehl und alle Gewürze in eine Schüssel geben; Milch und Wasser mischen und körperwarm erhitzen, Hefe reinbröckeln und so lange rühren, bis sie vollständig aufgelöst ist; das Gemisch zum Mehl geben, gut verrühren, entweder in der Küchenmaschine oder mit den Händen (auf einen Tisch schütten, Teig zu einem Kloß formen und abwechselnd mit je einer Hand auf den Tisch drücken), Teig wieder in die Schüssel geben, ein sauberes Tuch drauflegen und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Ein Backblech mit Backpapiere auslegen, Teig in vier gleiche Portionen teilen, diese je einelnen nochmals gut durchkneten, dabei werden sie eine leicht länglich Form annehmen, diese dann lang zum Baguette ausrollen, aufs Blech legen, mit einem scharfen Messer schräglaufige Querschnitte anbringen, mit dem Tuch zudecken und an einem warmen Ort nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen. Bei 200 Grad 30 Minuten backen.

### **VII. Nachtisch**

#### **Erdbeeren mit Vanillesahne**

1 Pfd. Erdbeeren  
¼ Liter Sahne  
2 – 3 EL Zucker  
1 Stück Vanille  
zartbittere Raspelschokolade

Vanille in den Zucker legen und zwei bis drei Tage verschlossen aufbewahren, Vanille entfernen (kann wiederverwandt werden). Edebeere putzen, sehr große eventuell teilen. Sahne sehr steif schlagen, dabei gegen Schluss nach und nach nicht zu wenig Vanillezucker einrieseln lassen; mit den den Erdbeeren mischen. Mit Schokolade garnieren.

### **Mascarponecrème**

300 g Mascarpone  
125 g Löffelbiscuits  
0,05 l Marsala  
70 g geh. Mandeln  
125 g Puderzucker  
½ EL frische gehackte Pistazien

Biscuits zerbröseln, alles mischen – für Kinder doppelte Menge Marsala nehmen und einkochen. Mit Pistazien garnieren.

### **Mousse Guanaja (6 Portionen)**

200 g beste Bitterschokolade  
90 g Crème fraîche  
3 Eigelb  
6 Eiweiß  
50 g Zucker

Schokolade im Wasserbad schmelzen. Crème fraîche aufkochen, unter die Schokolade rühren, Eigelb ebenfalls. Eiweiß steif schlagen und zuckern, unterheben. Kalt servieren