



Meer trifft Land

Gekocht von Evandro Sales Lopes bei MasterChef Schweiz
2022

Zutaten

Vorspeise
Für 4 Personen

X4

- 4 Black-Tiger-Crevetten
- Salz
- Pfeffer
- Paprika edelsüß
- ½ Limette
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- Öl zum Braten
- 1 dl Wasser
- 500 g Blumenkohl
- 0,5 dl Rahm
- 2 EL Butter
- 2 EL geriebener Parmesan
- ½ Bund Schnittlauch

Vinaigrette

- 1 grüne Peperoni
- 2 Tomaten
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Limette
- 1 TL Senf
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

So gehts

Zubereitung: ca. 60 Minuten
Köcheln lassen: 15-20 Minuten

Gesamt: 1 Std. 20 Min.

1

Crevetten bis auf das Schwanzstück schälen. Crevetten mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Limette auspressen. Die Hälfte des Knoblauchs zum Saft pressen. Crevetten damit beträufeln und kühl stellen.

2

Zwiebel und restlichen Knoblauch hacken. In etwas Öl glasig dünsten. Mit Wasser ablöschen. Blumenkohl grob in Röschen teilen und begeben. Mit Salz würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten weich kochen.

3

Inzwischen für die Vinaigrette Peperoni halbieren und entkernen. Peperoni und Tomaten in Würfelchen schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Alles mischen. Limette auspressen. Saft mit Senf und Öl verrühren und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4

Allfällige noch vorhandene Flüssigkeit beim Blumenkohl abgiessen. Blumenkohl, Rahm, Butter und Parmesan mischen. Mit einem Stabmixer kurz zu einem Püree mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Crevetten in etwas Öl rundum ca. 5 Minuten braten. Blumenkohl anrichten. Crevetten daraufsetzen. Mit Vinaigrette umgiessen. Schnittlauch darauflegen.

- 3 Die Suppe kochen bis die Kartoffelwürfel gar sind, dann den Bärlauch unterrühren und nochmals kurz aufkochen lassen.
- 4 Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, den Schlagrahm unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps zum Rezept

Am besten schmeckt eine Bärlauchcremesuppe mit frischem Bärlauch aus dem Wald. Bärlauch wird aber oft mit dem giftigen Maiglöckchen verwechselt - wie man richtigen Bärlauch erkennt lesen Sie [hier](#).

Bärlauchcremesuppe

Eine Bärlauchcremesuppe ist herzhaft, hat ein frisches Aroma. Sehr zu empfehlen ist das Rezept im Frühling, wenn der Bärlauch zu ernten ist.

🕒 35 Minuten

👨‍🍳 **Bärlauch Rezepte**

X3

☰ Zutaten für 4 Portionen

30 g	Bärlauch
1 Stk	Gemüsebouillonwürfel
3 Stk	Kartoffeln (mittelgross)
3 Stk	Knoblauchzehe
1 EL	Öl für den Topf
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 Bch	Schlagrahm
1 l	Wasser
2 Stk	Zwiebel (klein)



WERBUNG

👨‍🍳 Zubereitung

- 1 Für diese leckere **Bärlauchcremesuppe** die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein hacken. Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Bärlauch waschen, abtropfen lassen und grob hacken.
- 2 Nun Öl in einem Topf heiss werden lassen und die Zwiebelstücke darin andünsten. Knoblauch ganz kurz mitdünsten, dann mit Wasser aufgiessen. Gemüsebouillonwürfel und Kartoffelwürfel beifügen.



Bärlauchspätzli

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

👤 Quellen lassen: ca. 30 Min.

Portion: 561 kcal, F 26 g, Kh 56 g, E 24 g

X 4

Zutaten

für 4 Personen

200 g Knöpfli­mehl
100 g Mehl
1.5 TL Salz

50 g Bärlauch
3 frische Eier
150 g Magerquark
1 dl Wasser

~~Salzwasser, siedend~~

~~1 Zwiebel~~

~~80 g Speckwürfel~~

Und so wirds gemacht:

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken.
2. Bärlauch mit den Eiern, dem Quark und Wasser pürieren. Masse in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Teig zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen.
3. Teig portionenweise durchs Spätzlisieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.
4. Zwiebel halbieren, in feine Streifen schneiden. Speckwürfel mit der Zwiebel in einer beschichteten Bratpfanne knusprig braten, darunter­mischen.

Tipp: Statt Bärlauch Spinat oder Basilikum verwenden.

Dazu passt: Reibkäse.

Rindssaftplätzli

Zutaten

1 Stange Lauch
1 Rüebli
1 kleiner Knollensellerie
nach Belieben
1 Zwiebel
500 g Rindsplätzli
Senf
Fleischgewürz
Butter
1 dl Rotwein
½-1 dl Bratensauce
nach Belieben

- Lauch in dünne Ringe, Rüebli in feine Scheiben und Sellerie in kleine Würfel schneiden und die Zwiebel hacken
- Plätzli beidseitig mit wenig Senf bestreichen und mit Fleischgewürz bestreuen
- Lagenweise das Gemüse und die Plätzli in einen gebutterten Bratopf füllen, mit Wein übergiessen und 1 Stunde schmoren lassen
- Nach Belieben Bratensauce dazugeben und etwa 30 Minuten fertig schmoren lassen

Fina Schuler-Rechsteiner, Cham

X-4

4. SCHRITT

200 g Zartbitterkuvertüre

Zartbitterkuvertüre grob hacken und im Wasserbad schmelzen. In ein kleines, hohes Gefäß umfüllen. Nussecken aus der Form nehmen und die spitzen Ecken jeweils in die Schokolade tunken. Ecken dann auf ein Backpapier legen und die Schokolade trocknen lassen.

Saftige Nussecken



Einfach Backen / Maria Pantzer

Backen:	27 Min.
Abkühlen:	40 Min.
Dauer:	40 Min.
Niveau:	Mittel

ZUTATEN (FÜR 1 BLECH)

Für den Teig

125 g	Butter
100 g	Zucker
2	Eier
300 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1 Pck.	Vanillezucker
	etwas Butter für die Form

Für den Belag

200 g	Aprikosenmarmelade
175 g	Butter
130 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
400 g	gemahlene Nüsse
200 g	Zartbitterkuvertüre

1. SCHRITT

etwas Butter für die Form

Backofen auf **180 Grad (Umluft: 160)** vorheizen. Ein **Backblech (39x26x4 cm)** gut einfetten.

2. SCHRITT

125 g Butter, 100 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 2 Eier, 300 g Mehl, 1 TL Backpulver

Für den Teig Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier miteinander verkneten. Mehl, Backpulver miteinander vermischen und mit dem restlichen Teig verkneten. Teig in das Backblech geben und zurecht drücken, damit ein ebener Boden entsteht (Alternativ mit dem Nudelholz ausrollen und dann reinlegen).

3. SCHRITT

200 g Aprikosenmarmelade, 175 g Butter, 130 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 400 g gemahlene Nüsse, 4 EL Wasser

Für den Belag Aprikosenmarmelade mit einem Löffel auf dem Teig verteilen und glattstreichen. Butter, Zucker und Vanillezucker in einem Topf schmelzen. Gemahlene Nüsse und 4 EL Wasser hinzugeben und unter ständigem Rühren kurz köcheln lassen, sodass eine feuchte Masse entsteht. Nussmasse auf dem Blech verteilen und ebenfalls glatt streichen. Nussecken im vorgeheizten Ofen circa 25-27 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen. **Den noch warmen Kuchen in Ecken schneiden.** Dazu in Quadrate schneiden und diese dann über die Ecken halbieren. Ecken vollständig auskühlen lassen.

Honig-Mascarpone mit Apfelschnitzen

swissmilk

Zutaten

4 Portionen

X4

2 Förmchen von 1,5-2 dl Inhalt

2 Eigelb

2 EL flüssiger Honig

200 g Schweizer Mascarpone

2 Eiweiss

1 EL Zucker

2 TL Butter

2 EL Honig

2 rotschaliger Apfel, in dünne Schnitze geschnitten

2 Stück dunkle Schokolade



Zubereitung

Zubereiten: 15min

Tiefkühlen: 1h

Auf dem Tisch in: 1h15min

1. Eigelb mit Honig schaumig rühren. Mascarpone beifügen und glattrühren. Eiweiss steif schlagen, Zucker einrieseln und weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Unter die Mascarpone-Masse ziehen, in die Förmchen füllen und 1-2 Stunden tiefkühlen.
2. Honig in aufschäumender Butter auflösen. Äpfel beifügen und zugedeckt bei kleiner Hitze knapp weichdünsten.
3. Förmchen kurz in heisses Wasser tauchen. Honig-Mascarpone mit einem Messer vom Rand lösen und auf Teller stürzen. Lauwarme Apfelschnitze dazulegen und etwas Schokolade mit einer groben Raffel darüberreiben.

Lust auf Wähe? Diese Facts machen dich zum Chueche-Profi!

1 Portion enthält: Energie: 1499kJ / 358kcal, Fett: 27g, Kohlenhydrate: 23g, Eiweiss: 6g