



Das große Ostermenü 2019

Gerald Wüchners Empfehlung zum Osterfest
(Zutaten jeweils für 4 Portionen)

Spargelsalat mit Avocado, Lauchzwiebeln, Kirschtomaten und Basilikum

Zutaten

1,6 kg Spargel
1 reife Avocado
4 Frühlingszwiebeln
2 Schalotten
24 Kirschtomaten
Natives Olivenöl extra
Weißweinessig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
frisches Basilikum

Mein Tipp

- Mischen Sie noch frische Pfirsichspalten unter den Salat.
- Zu dem Gericht passt geräucherter Lachs sehr gut.

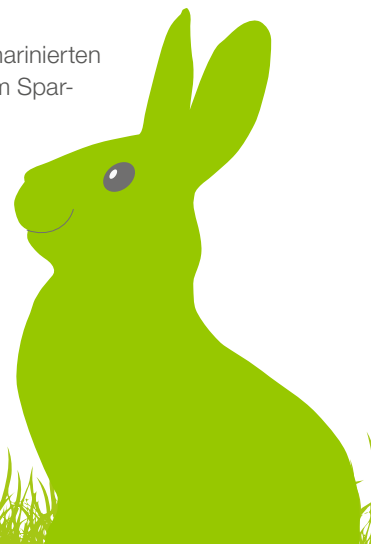


Zubereitung

Den Stangenspargel schälen und in Salzwasser mit zwei Scheiben Zitrone bissfest garen. Anschließend den Spargel knapp bedeckt in etwas Spargelfond mit Weißweinessig einlegen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm große Stücke und die Schalotten in feine Ringe schneiden. Beides zusammen mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren. Die abgekühlten Spargelstangen schräg in ca. 4 cm große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Kirschtomaten

halbieren und zusammen mit den marinierten Frühlingszwiebeln und Schalotten zum Spargel geben. Die Avocado schälen, halbieren, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Den Salat mit etwas Spargelfond, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit den gezupften Basilikumblättern bestreuen.



Lamm aus dem Ofen mit Kartoffeln und Gemüse

In der mediterranen Küche ist es oft üblich, dass alle Zutaten eines Gerichtes in einem einzigen Kochgeschirr gegart werden. Das Lamm aus dem Ofen ist dafür ein sehr gutes Beispiel. Dadurch, dass alle Zutaten miteinander garen, entsteht ein unvergleichliches Aroma und Geschmackserlebnis.

Zutaten

800 g Lammschulter ohne Knochen
1 Fenchelknolle
4 Karotten
2 rote Paprika
16 Schalotten
2 Knoblauchzehen
8 kleine Kartoffeln
8 Strauchtomaten
Salz, Pfeffer aus der Mühle
frischer Thymian, Rosmarin und Salbei

Mein Tipp

- Sie können das Gericht auch mit Geflügel zubereiten.
- Reiben Sie zum Schluss frische Zitronenschale über das Gericht.
- Als Gemüse eignen sich auch Blumenkohl oder Kürbis.

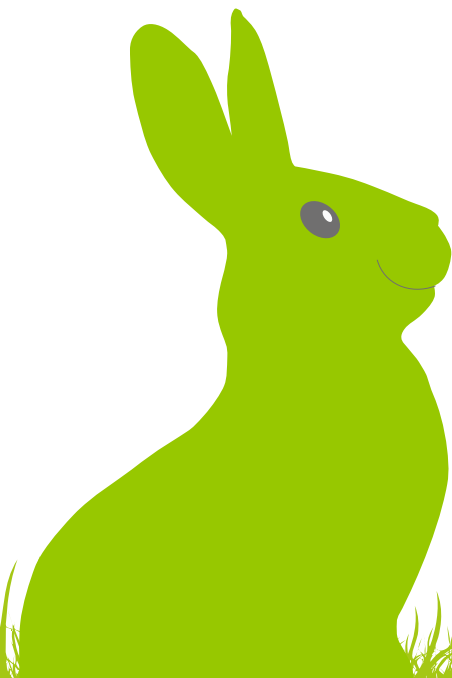


Zubereitung

Zunächst das Fleisch in ca. 8 x 8 cm große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine feuerfeste Form oder in ein tiefes Backblech 500 ml Wasser gießen, das Fleisch dazugeben und bei 160° ca. 35 Minuten im Backofen garen.

In der Zwischenzeit die Fenchelknolle mit dem Strunk in Segmente schneiden, die Karotten und Paprika in grobe Stücke zerteilen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen. Das Gemüse, die Kartoffeln und den Knoblauch in eine Schüssel geben, etwas Olivenöl darüberträufeln und würzen. Die Tomaten noch aufheben.

Nach ca. 35 Minuten Garzeit das Gemüse zum Fleisch in die Form geben und zusammen noch ca. 30 Minuten weitergaren. Anschließend die Tomaten und die frischen Kräuter zum Gericht geben und für ca. 10 Minuten mitgaren. Durch das Garen von Fleisch und Gemüse bildet sich ein aromatischer Fond, der als Soße zu dem Gericht dient.



Barschfilet mit Kirschtomaten, Pinienkernen und Kräutern

Die Mittelmeerküche vereint gerne Fisch, Tomaten und Kräuter. Dieses Gericht ist ein gutes Beispiel dafür, wie einfach und ungekünstelt gute Küche sein kann. Entscheidend dafür ist nur – frischer Fisch, reife Tomaten, aromatische Kräuter und bestes Olivenöl.

Zutaten

800 g Barschfilet
 600 g Kirschtomaten
 50 ml natives Olivenöl extra
 100 ml trockener Weißwein
 100 g Pinienkerne
 10 g Fenchelsamen
 Petersilie, Dill
 Salz, Pfeffer
 eine große feuerfeste Auflaufform

Anrichten

Die Soße nochmals erwärmen, nicht kochen lassen, und einen Soßenpiegel auf den Teller geben. Die Gemüsenudeln mittig platzieren und das überbackene Lachsfilet daraufsetzen.

Mein Tipp

- Geben Sie zum Schluss noch etwas Pesto über den Fisch.
- Sie können dieses Gericht auch mit Forellen- oder Karpfenfilets zubereiten.



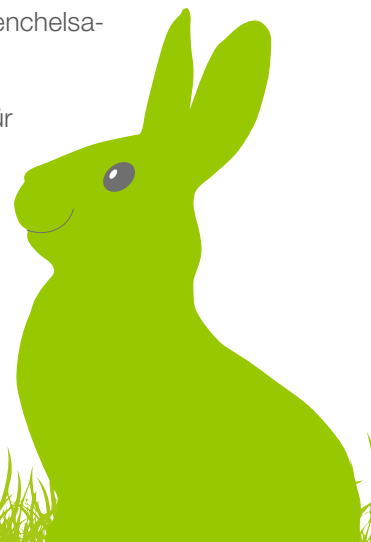
Zubereitung

Die Barschfilets in ca. 100 g schwere Portionen schneiden. Das Olivenöl mit dem Weißwein verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hälfte der Marinade den Boden der Auflaufform bestreichen. Die portionierten Fischfilets auf die Marinade legen und den Rest der Marinade über den Barschfilets verteilen. Anschließend den Fisch ca. 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen, den Dill und die Petersilie klein schneiden (nicht hacken). Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun anrösten und zum Schluss den Fenchelsamen zu den Pinienkernen geben.

Den Backofen auf 200° vorheizen und die Barschfilets für ca. 8 Minuten im Ofen garen lassen. Nach dieser Zeit die Kirschtomaten auf dem Fisch verteilen und weitere 4 Minuten im Backofen garen lassen.

Zum Schluss die geschnittenen Kräuter und die Pinienkerne mit dem Fenchelsamen auf den Barschfilets verteilen.



Erdbeeren mit Vanille-Olivenöl

Einfach in der Zubereitung



Zutaten

1 Vanilleschote
6 EL bestes Olivenöl
1 Zitrone (Saft und Schale)
2 EL Puderzucker
600 g geputzte Erdbeeren

Zubereitung

Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und die Schote in Stücke schneiden.

Mark und Schote im Olivenöl erwärmen (maximal 50°), anschließend erkalten lassen. Zitronenschale und Puderzucker vermischen.

Anrichten

Erdbeeren auf einem Teller anrichten, mit dem Puderzucker bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
Zum Schluss das Vanille- Olivenöl über die Erdbeeren gießen.

Mein Tipp

Mischen Sie reife Pfirsiche unter die Erdbeeren und bereiten Sie das Dessert auf dieselbe Art zu.

