



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 03.04.2014 – Tisch 2

Randen-Smoothie

Bärenkrebs mit grünen Spargeln

Chateaubriand mit Sauce Béarnaise

Käseplatte mit französischen Weichkäsen

Bärenkrebs mit grünen Spargeln

Für 4 Personen

4	Stk	Bärenkrebse
16	Stk	Spargeln grün
		Salz
		Zucker
		Butter
2	EL	Sherryessig
4	EL	Nussöl
2	EL	Bouillon
2	EL	Honigwasser
		Salz
		Weisser Pfeffer
		Ein Hauch Cayenne
2	Stk	Schalotten
1	Bund	Schnittlauch

Bärenkrebse aus der Schale lösen und zugedeckt kaltstellen
Spargeln schälen und zuschneiden.

In Salzwasser, dem eine Spur Zucker und ein nussgrosses Stück Butter zugegeben werden, auf den Punkt gar kochen.

Für die Nussölvinaigrette:

Aus den Zutaten eine Sauce rühren.

Für das Honigwasser 2 Messerspitzen Honig in 2 EL heissem Wasser auflösen.

Vinaigrette abschmecken.

Schalotte in feinste Brunoise und Schnittlauch in feinste Röllchen schneiden und unter die Vinaigrette mischen.

Die noch warmen Spargeln mit der Vinaigrette bepinseln, auf Teller verteilen.

Bärenkrebse vorsichtig salzen und in Olivenöl langsam auf allen Seiten anbraten.

Die gebratenen Bärenkrebse zu den Spargeln legen.

Spargeln und Bärenkrebse mit der Vinaigrette überziehen.

Beim Anrichten sollten die Spargeln und die Bärenkrebse noch warm sein. Darauf achten, dass die Teller nicht zu kalt sind.