



W I N Z E R C H U C H I Z Ü R I C H H Ö N G G

Vorspeise

für 6 Personen

Thunfisch auf Feldsalat mit Radieschen und Peperoni

Zutaten:	600 g	Thunfisch
	2 Beutel	Feld- oder Nüsslisalat
	50 g	Sesamkörner, schwarz und/oder weiss
	1 Bund	Radiesli
	1	gelbe Peperoni
	1 EL	Sojasauce
	1 TL	Sesamöl
		Olivenöl
		Salz Pfeffer Aceto Balsamico

Zubereitung:

1. Thunfisch rechteckig in max. 2 cm dicke aber lange Stücke zuschneiden. Mit Olivenöl leicht bepinseln und in der zweifarbigen oder weissen Sesamkörnermischung rundum wenden + mit Pfeffer und wenig Salz würzen - ganz kurz anbraten.
2. Peperoni in feine Scheiben schneiden und kurz im Oel andämpfen; in Sesamöl, Aceto Balsamico und Sojasauce auf die Seite legen zur Dekoration, würzen
3. Radiesli in feine Scheiben schneiden zur Garnitur; mit Salz Pfeffer würzen
4. Salat auf Teller mit Salatsauce und Thunfisch, Radiesli + Peperoni garnieren

Zur Hauptspeise
für 6 Personen
Rotwein Zwiebelsauce

4 Schalotten, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
6 EL Olivenöl
3 EL Kochbutter für die Pfanne
Prise Zucker
TL Honig
4dl Rotwein
5dl Gemüse oder Rinderbrühe
3EL Aceto Balsamico
60g Butter in Weismehl zu einer Paste vermischen
Salz und Pfeffer nach Bedarf

Schalotten schälen und fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Sonnenblumenöl zusammen mit der Butter für die Pfanne erhitzen und die Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze ca 5 Min andünsten. Den Zucker und den Honig begeben und die Temperatur der Pfanne erhöhen. Bis die Zwiebeln eingedünstet sind danach mit dem Rotwein ablöschen und ca auf die Hälfte einkochen lassen. Brühe und Aceto Balsamico einrühren. Danach die Butterpaste mit einem EL und danach mit einem Schneebesen unter die Sauce vermischen. Würzen mit Salz und Pfeffer nach Belieben. Sauce servieren, wenn diese eine sämige Konsistenz bekommen hat.

Zur Hauptspeise
für 6 Personen
Dörrbohnen

200 g Biofarm Dörrbohnen
2 Zwiebeln, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
200g Speckwürfel
2 EL Kochbutter
Gemüsebouillon nach Bedarf
1-2 TL Bohnenkraut
Muskatnuss nach Bedarf
Salz und Pfeffer nach Bedarf

Je nach Dörrbohnen ca 2-6 Std in Wasser einweichen. Danach Wasser weggiessen
Zwiebeln und Knoblauch mit Speck in Butter andünsten und mit der Bouillion ablöschen
Eingeweichte Bohnen und Bohnenkraut hinzufügen und nach Belieben würzen
Die Bohnen für ca 50-60 Minuten garkochen.

Zur Hauptspeise
für 6 Personen
Lammnierstück gefüllt mit Frischkäse-Aprikosen-Kräutercreme
umwickelt mit Speck,
getrocknete Bohnen und Rotweinsauce

3-4 Lammnierstück à 200 g.

300 g geräucherter Speck feine Scheiben

200 g Philadelphia

100 g getrocknete Aprikosen

Olivenöl

Salz, Pfeffer,

Kräuter Thymian, Rosmarin, Petersilie

Küchengarn oder Zahnstocher zum Verschliessen

Lammnierstück: Taschen einschneiden, Philadelphia in Schüssel geben, getrocknete Aprikosen fein schneiden in Schüssel geben und mit fein gehackten Kräuter, Pfeffer Salz vermengen.

Lammnierstück mit Frischkäse-Aprikosencreme füllen, mit Speck umwickeln und mit Küchengarn zubinden oder mit Zahnstocher zumachen.

Lammstücke von beiden Seiten scharf anbraten, herausnehmen und in Backofen

Ober/Unterhitze 100° ca. 15 min. bis Kerntemperatur 55° (rosé),

mit Spätzle , Breitnudeln oder servieren

Lammnierstück aus dem Backofen nehmen, in Stücke schneiden, Bohnen dazu und mit Rotweinsauce servieren. ggf mit Petersilie garnieren.

für 6 Personen

Mango Passionsfrucht in Joghurt oder Quark

2 Mango

3 Passionsfrüchte

1 Zitrone

400 g Griechischer Joghurt

1 TL Ahornsirup

1/2 TL Vanillepulver / Zucker

Minzblätter

Bergkäse-Calvados Edelbitterschokolade

Die Mango schälen und kleine Stücke schneiden. Pro Portion 4 kleine Stücke bei Seite legen.

Den Zitronensaft zur Mango geben und alles zusammen pürieren.

Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben.

Den Joghurt mit Ahornsirup und Vanillepulver in einer Schüssel gut durchmischen.

Schokoladenstücke fein schneiden.

Die Dessertgläser schichtweise mit dem Joghurt und dem Mangopüree füllen und mit der Passionsfrucht abschliessen. Garnieren mit Mangostücke Minze und Schokoladensträusel.

Dä Tageschuchitiger Kräuterpaal FR 27. Februar 2026