

# menu



## crazy-kitchen-club

vorsicht: männer wollen kochen

**martin\_P | peter\_B | andy\_L**  
Dienstag, 25.03.2025

### Randensuppe



4 Portionen

25 Min (15 'kochen)

Albarino 2023, Familia Chavarri, Portugal

7 dl Gemüsebouillon;  
2 Randen, gekocht, geschält, in Stücke  
geschnitten;  
2 Schalotten, fein gehackt;  
1 EL Tomatenpüree;  
2 EL Rotweinessig; Salz, Pfeffer, Tabasco;  
100 gr Crème fraîche

#### Zubereitung

12 kleine Salbeiblätter, 1 EL Öl, 80 g Walnüsse, 6 EL

1. Gemüsebouillon aufkochen, Randen und Schalotten begeben, ca. 10 Minuten zugedeckt kochen.
2. Tomatenpüree und Essig begeben, würzen. Die Suppe pürieren.
3. In vorgewärmten Suppentellern anrichten. Mit 1 Esslöffel Crème fraîche garnieren.

Quelle: [https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/LM199901\\_27\\_CAS901B027B/randensuppe/](https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/LM199901_27_CAS901B027B/randensuppe/)

## Bärlauch-Spaghetti mit Baumnüssen



4 Portionen

20 Min

400 gr Spaghetti; 1 EL Salz;  
20 Stk Baumnüsse, kleingehackt;  
1 Bund Bärlauch;  
8 Blatt Basilikum; 2 Stk Knoblauchzehen;  
1 Schuss Olivenöl; 1 Prise Salz; 1 Prise Pfeffer

### Zubereitung

1. Frühlingszeit ist Bärlauchzeit und in Kombination mit Pasta entstehen köstliche Bärlauch Spaghetti.
2. Füllen Sie 2 Liter Wasser in einen Topf und kochen Sie es auf, bis es sprudelt. Geben Sie einen Esslöffel Salz und 400 Gramm Spaghetti hinzu.
3. Lassen Sie die Spaghettis 10 Minuten kochen, bis sie bissfest (al dente) sind, schütten Sie die Spaghetti durch ein Sieb ab und schrecken diese mit kaltem Wasser ab.
4. Nun den Bärlauch waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Auch die Baumnüsse klein hacken.
5. Eine Pfanne mit einem Schuss Olivenöl (oder Butter) erhitzen, den Knoblauch, Baumnüsse und den Bärlauch hinzufügen - ca. 1 Minute andünsten und danach die Spaghetti hinzufügen. Nochmals unter ständigem Rühren 2 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Servieren Sie die fertigen Bärlauch Spaghetti, garniert mit Basilikum und geriebenen Parmesan.

Quelle: [www.gutekueche.ch/baerlauch-spaghetti-mit-baumnuesen-rezept-6444](http://www.gutekueche.ch/baerlauch-spaghetti-mit-baumnuesen-rezept-6444)

## Schwertfisch Steaks gebraten mit Ratatouille



4 Portionen

40 Min

Vinhas Velhas 2017, Quinto do Pego, Portugal

### Schwertfisch Steaks:

4 Schwertfisch a ca 200 gr in Scheiben;  
Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Zitronensaft

### Ratatouille:

2 EL Bratbutter; 1 Zwiebel, gehackt;  
1 Knoblauchzehe, gehackt;  
3 Peperoni, in Würfeln;  
1 Aubergine, in Würfeln;  
1 Zucchini, in Würfeln; 2 Tomaten, in Würfeln;  
1 EL Tomatenpüree; Salz, Pfeffer; 1 EL Rosmarin,  
gehackt

### Zubereitung

#### Schwertfisch Steaks:

1. Saft von 1 Zitrone mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle verrühren. 4 Scheiben Schwertfisch (à etwa 200 g) darin etwa 1 Stunde einlegen, kühl stellen.
2. Dann abtropfen lassen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3 Minuten braten.
3. 1 große, unbehandelte Zitrone waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit den Schwertfischscheiben servieren.

#### Ratatouille:

4. Zwiebel in Butter dünsten. Knoblauch, Peperoni, Aubergine und Zucchini beifügen und mitdünsten.
5. Tomaten und Tomatenpüree beifügen und 5 Minuten unter starkem Rühren dünsten.
6. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken.

Quelle: [eatsmarter.de/rezepte/gebratener-schwertfisch/](https://eatsmarter.de/rezepte/gebratener-schwertfisch/) / [www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/SM2021\\_DIVE\\_49/ratatouille/](https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/SM2021_DIVE_49/ratatouille/)

## Malva – Pudding mit einer Kugel Vanille-Glace



**4 Portionen** 30 Min / 1 Std garen / 6 Std kühlen

### Malva-Pudding:

200 gr Zucker; 1 Ei; 1 EL Aprikosenkonfitüre;  
120 gr Mehl; 1 TL Backpulver; 1 Prise(n) Salz;  
15 gr Butter; 1 TL Essig (Weißweinessig);  
250 ml Milch

### Vanille-Glace:

3 dl Rahm; 2 dl Milch;  
1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten;  
4 Eigelb; 75 gr Zucker

### Sauce:

250 ml Sahne; 180 gr Butter; 200 gr Zucker; 125 ml  
heisses Wasser

### Zubereitung

#### Malva-Pudding :

1. In einer Schüssel das Ei mit dem Zucker und der Aprikosenmarmelade cremig verrühren. Mehl sieben und in einer anderen Schüssel mit dem Mehl, dem Backpulver und einer Prise Salz vermengen.
2. Butter erwärmen bis sie flüssig ist und einen TL Weißweinessig einrühren.
3. Die Hälfte der Milch zu der Zucker-Ei-Mischung gießen und gut miteinander verrühren.
4. Dann die Hälfte der Mehl-Mischung gut einrühren.
5. Zum Schluss den Rest der Milch und der Mehl-Mischung einrühren. Die Butter-Essig-Mischung beimengen.
6. Die Masse in kleine feuerfeste Förmchen geben, mit Alufolie zudecken, in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen geben, und für 45-60 Minuten backen lassen.
7. Der Pudding ist fertig, wenn die Konsistenz fest und die Farbe braun ist. Sonst sollte man ihn länger im Ofen lassen

#### Sauce:

Für die Sauce die Zutaten miteinander vermischen und über den Pudding gießen, nachdem man ihn aus der Form gestürzt hat. Vor dem Servieren lässt man die Sauce ein wenig in den Pudding ziehen.

#### Vanille-Glace:

8. Rahm, Milch und Vanillestängel aufkochen. Eigelb und Zucker in einer Schüssel rühren, bis die Masse hell ist.
9. Heisse Flüssigkeit unter ständigem Rühren dazugeben, zurück in die Pfanne giessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen bis kurz vors Kochen bringen. Sofort durch ein Sieb in die Schüssel giessen, unter häufigem Rühren abkühlen lassen. 3-4 Stunden kühl stellen.
10. Vanillemasse in eine weite Form geben, 6-8 Stunden unter gelegentlichem Durchrühren gefrieren oder nach Anleitung in Glacemaschine gefrieren.
11. Je nachdem, wie hart die Glace gefroren ist, diese im Kühlschrank leicht antauen lassen. Dann mit einem Spatel oder Glaceportionierer formen und anrichten.

## ... was muss es vorrätig haben (Poschti-Zättel) – umrächnä, halt im Chöpfli, gäll!

Randensuppe	Bärlauch-Spaghetti mit Baumnüssen	Schwertfisch Steaks gebraten mit Ratatouille	Malva-Pudding mit Vanille-Glace
4 Portionen	4 Portionen	4 Portionen	4 Portionen
7 dl Gemüsebouillon 2 Randen gekocht 2 Schalotten Rotweinessig Tomatenpüree 100 gr Creme fraiche	400 gr Spaghetti 20 Stk Baumnüsse 1 Bund Bärlauch 8 Blatt Basilikum 2 Stk Knoblauchzehen Olivenöl	4 Schwertfisch Steaks ca 200 gr in Scheiben 1 Zitrone  <b>Ratatouille</b> 3 Peperoni 1 Aubergine 1 Zucchetti 2 Tomaten Tomatenpüree Rosmarin, gehackt	<b>Malva-Pudding</b> 200 gr Zucker Ei Aprikosenkonfitüre 120 gr Mehl Backpulver 15 gr Butter Essig (Weissweinessig) 250 ml Milch  <b>Sauce</b> 2.5 dl Rahm 180 gr Butter 200 gr Zucker  <b>Vanille-Glace</b> 3 dl Rahm 2 dl Milch Vanille-Stängel Eigelb 75 gr Zucker