

# Kochanleitung Frühlingsmenü 2021

Diese Box enthält alle vorbereiteten Zutaten für Ihr Gourmetmenü.  
Mit einem Aufwand von nur 15 Minuten kreieren Sie daraus Ihr Festessen!

**Vorbereitung:** Ein Blech in die Mitte des **Backofens** schieben und auf **180°C vorheizen**. Eine mittelgrosse **Pfanne mit Wasser** füllen und **zum Kochen bringen**. Eine Bratpfanne und eine Pfanne bereitstellen. Zutaten nach Etikettenfarben sortieren. Brot für **3 Minuten** im vorgeheizten Backofen aufbacken. Das Geschirr für die Suppe und den Hauptgang vorwärmen. Tisch hübsch eindecken.



## Vorspeise

Die frische **Brunnkresse** nicht ganz in die Mitte des Tellers legen. Das **Kohlrabi mit Vanille** fächerartig darauf legen. Mit einem Löffel die **konfierten Erdbeeren** dazu anrichten. Mit dem **Quinoa-Cracker** servieren.



## Suppe

Die **Kartoffel-Wein-Suppe** in einer Pfanne zum Kochen bringen. In Tassen oder Suppentellern anrichten. Die **Bärlauch-Croutons** und das **Bio-Brötli** dazu reichen. Heiss geniessen!

Tipp: Garnieren Sie die Suppe zusätzlich mit frischen, gehackten Kräutern



## Hauptgang

Das **Poularden-Surprime** und den **roten Reis** direkt im Beutel in das heisse, aber nicht mehr kochende Wasser geben. Pfanne vom Herd nehmen, 12 Minuten ziehen lassen. Die **Pfälzer Karotten** in der Holzschale (ohne Rosmarin und ohne Plastikfolie) im vorgeheizten Ofen für 12 Minuten aufwärmen. Die **Morchelsauce** in einer kleinen Pfanne aufkochen. Den Reis auf die Teller geben. Die Karotten dazu anrichten. Das Poulardensurprime darüber legen und mit der Sauce und dem Rosmarin garnieren.

Vegi-Variante: Den **Knödel** und den **Spinat** für 15 Minuten im heissen, aber nicht mehr kochenden Wasser erwärmen. Den Spinat auf einen Teller geben, die Knödel darauf legen und mit den **Pinienkernen** und den **Pfälzer Karotten** ausgarnieren.

Variante: Das **Entrecote** wie das Poularden-Surprime im Wasserbad erwärmen, die **Morchelsauce** in einem Pfännchen aufkochen. Die restlichen Zutaten wie Oben beschrieben erwärmen und anrichten.



## Käse

Die **junge Belper Knolle** auspacken, auf einem Teller anrichten oder auf einem Brettchen mit dem **Stangensellerie-Chutney** und dem **Bio-Brötli** servieren.



## Dessert

Das **Rhabarber-Coulis** mit einen Löffel auf einen Teller geben. Die **Rhabarber-Tartelette** darauf setzen und mit dem **Mandelcrumble** garnieren.

Tipp: Falls vorhanden, mit frischer Minze und Erdbeeren ausgarnieren.

Alle Speisen gekühlt (max. 5°C) lagern und innerhalb von einem Tag nach der Auslieferung konsumieren.

## Zutaten

Dieses Menü haben wir für Sie aus den folgenden Zutaten bester Qualität von Hand vorbereitet. In unserer Gourmetküche verarbeiten wir noch viele weitere, feine Produkte! Das angegebene Menü kann deshalb, abgesehen von den aufgelisteten Zutaten, Spuren von Milch, Ei, Soja, Fisch, Erdnuss, Haselnuss, Sesam, Krebstieren und Gluten enthalten. Zögern Sie bei Fragen nicht, uns jederzeit zu kontaktieren.

**Kohlrabi mit Vanille und Brunnkresse:** Kohlrabi (Kohlrabi, Olivenöl, Zitronensaft, Holdunderblütensirup (Wasser, Zucker, Holunderblütenauszug, Zitronensäure, Aroma), Senf (Tafelessig, Wasser, Senfsamen, Kochsalz jodiert, Zucker, Gewürze), Salz, Vanillemark, Pfeffer), Brunnkresse.

- Die Kohlrabi und die Brunnkresse sind laktose- und glutenfrei.

**Konfierte Erdbeeren:** Erdbeeren, Apfelessig (Apfelessig, Honig, Süssmolke, Kräuter, Aromaextrakte, Säuerungsmittel, Gewürze), Ingwer, Rohrzucker, Koriander, Rosa Pfeffer, Gewürze, Salz.

- Die konfierten Erdbeeren sind laktose- und glutenfrei.

**Quinoa-Cracker:** Quinoa, Maisstärke, Olivenöl, Kardamom, Salz, Zytroenthymian.

- Der Quinoa-Cracker ist laktose- und glutenfrei.

**Kartoffel-Wein-Suppe:** Bouillon (Gemüsebouillon mit Meersalz und Kräutern (Meersalz, Zucker, Hefeextrakt, Gemüse (Zwiebeln, Karotten, Spinat, Lauch, Tomaten, Spargeln, Knoblauch), Stärke, pflanzliches Fett, Kräuter (Liebstöckel, Petersilie, Basilikum), Gewürze), Kartoffeln, Milch, Rahm, Weisswein, Zwiebeln, Knoblauch, Thymian, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskatnuss, Gewürze).

- Die Kartoffel-Weinsuppe enthält Laktose und ist glutenfrei.

**Bärlauch-CROUTONS:** Englischbrot\* (Weizenmehl\*, Vollmilch\*, Butter\*, Gerstenmalzmehl\*, Meersalz, Zucker\*, Hefe), Butter, Rapsöl, Spinat, Bärlauch, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Gewürze.

Die Bärlauch-CROUTONS enthalten Laktose und Gluten.

**Poularden-Surprime:** Ribelmals-Poularden-Surprime (CH), Butter, Salz, Rosmarin, Thymian, Cayennepfeffer, Pfeffer, Paprika, Gewürze.

- Das Poularden-Surprime enthält Laktose und ist glutenfrei.

**Roter Reis:** Roter Camargue-Wildreis, Wasser, Salz, Gewürze.

- Der rote Reis ist laktose- und glutenfrei.

**Pfälzer Karotten:** Pfälzer Karotten, Olivenöl, Rapsöl, Salz, Pfeffer.

- Die Pfälzer Karotten sind gluten- und laktosefrei.

**Morchelsauce:** Hausgemachter Jus (Kalbsknochen, Wasser, Rotwein, Sellerie, Karotten, Lauch, Zwiebeln, Tomatenpüree, Sherry, Petersilie, Lorbeer, Nelken, Chili, Rosmarin), Vollrahm (UHT), Cognac, Morcheln, Zwiebeln, Knoblauch, Maisstärke, Salz, Pfeffer.

- Der Jus enthält Laktose und ist glutenfrei.

**Rindsentrecote:** Rindsentrecote vom Weiderind (CH), Sonnenblumen- und Rapsöl, Salz, Pfeffer.

- Das Rindsentrecote ist gluten- und laktosefrei.

**Kartoffelknödel:** Kartoffel, Blauschimmelkäse (Milch, Schafmilch, Lab, Edelschimmelkulturen), Vollei (Ei (CH), Zitronensäure), Maisstärke, Butter, Salz.

- Der Kartoffelknödel enthält ein wenig Laktose und ist glutenfrei.

**Spinat und Pinienkerne:** Spinat: Blattspinat, Rahm, Weisswein, Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Lorbeer, Gewürze. Pinienkerne: Pinienkerne.

- Der Spinat enthält Laktose und ist Glutenfrei. Die Pinienkerne sind laktose- und glutenfrei.

**Belper Knolle:** Milch (Schweiz, pasteurisiert)\*, Knoblauch, Pfeffer, Salz, Lab.

- Der Käse enthält Laktose und ist glutenfrei.

**Stangensellerie-Chutney:** Stangensellerie, Apfel, Schalotten, Balsamico Bianco (Traubenmostessig, Zucker), Zucker, Knoblauch, Salz, Maisstärke.

- Das Chutney ist gluten- und laktosefrei.

**Rhabarber-Tarte:** Rhabarber, Vollei (Ei (CH), Zitronensäure), Zucker, Marzipan (Zucker, Mandeln, Sorbit, Invertase, Glukosensirup), Blätterteig (Mehl, Pflanzenfette (Raps, Palm), Weizenstärke, Zitronensaft, Kochsalz, Weizengluten, Hefeextrakt), Butter, Mehl, Wasser, Zitronensaft, Rohrzucker, Gelierzucker (Zucker, Apfelpektin, Zitronensäure), Erdbeersirup (Wasser, Zucker, Erdbeerkonzentrat, natürliches Aroma, Erdbeerrot (aus Rinden- und Karottensaft), Vanillemark, Salz).

- Die Rhabarber-Tartelette enthält Laktose und Gluten.

**Rhabarber-Coulis:** Rhabarber, Rhabarbersud (Wasser, Zitronensaft, Rohrzucker, Gelierzucker (Zucker, Apfelpektin, Zitronensäure), Erdbeersirup (Wasser, Zucker, Erdbeerkonzentrat, natürliches Aroma, Erdbeerrot (aus Rinden- und Karottensaft), Vanillemark, Salz), Rohrzucker.

- Das Rhabarbercoulis ist laktose- und glutenfrei.

**Mandelcrumble:** Mandeln, Butter, Rohrzucker, Zucker, Mehl, Pistazien, Vanillezucker (Vanille, Vanillemark), Bittermandelaroma.

- Das Mandelcrumble enthält Laktose und Gluten

**Brötchen\*:** Weissmehl (Weizen)\*, Butter\*, Milch\*, Eier\*, Rahm\*, Gerstenmalz\*, Meersalz, Hefe

**Zopfknöpfli\*:** Weissmehl (Weizen)\*, Malzmehl\*, Haferflocken\*, Sesam\*, Meersalz, Hefe, Wasser

- Die Backwaren enthalten Gluten, das Zopfknöpfli zusätzlich Laktose.

Die mit \* gekennzeichneten Produkte sind in Bio-Suisse-Qualität



Susanne Schanz, Geschäftsführung



**Gourmetbox**  
Wenn Genuss zum Erlebnis wird.

Hotline 079 646 22 00

info@gourmetbox.ch