



**fruchtig, würzig, sommerlich**



## **Menü**

gestaltet von Rolf Egger

### **Frozen Peach Daiquiri**

\*\*\*

**Feigen-Granatapfel-Salat mit Burrata, Gurken und  
Kräuteröl**

\*\*\*

**Garnelen in Knoblauch-Chili-Öl**

\*\*\*

**Rindssteaks mit Auberginen-Füllung, Tomaten und  
Quinoa**

\*\*\*

**Dattel-Orangensalat mit Minze und Orangenblüten-  
Granita**



## Frozen Peach Daiquiri

### **Zutaten:** (für 2 Personen)

- 1 reifer Pfirsich, gewaschen
- 40 ml Limettensaft
- 1 TL Puderzucker
- 100 ml Pfirsichsaft
- 2 Handvoll Crushed Ice
- Limettensaft, Zucker und eventuell Minzblätter zum Garnieren

### **Zubereitung:**

Die Hälfte des Pfirsichs in grobe Stücke schneiden und in den Mixer geben. Limettensaft, Puderzucker, Pfirsichsaft und das Crushed Ice dazugeben und alles pürieren.

Die Cocktailgläser mit einem Zuckerrand versehen. Hierfür den Rand des Glases mit einer Limettenspalte einreiben. Etwas Zucker auf einen Teller geben und den Glasrand darin eintauchen.

Den Drink vorsichtig in die Gläser abfüllen und mit Pfirsichspalten und eventuell Minzblättern dekorieren. Sofort servieren.





## Feigen-Granatapfel-Salat mit Burrata, Gurken und Kräuteröl

### Zutaten: (für 4 Personen)

|         |                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------|
| 4 Stück | Burrata-Kugeln zu je 200 g                             |
| 8 Stück | Feigen, gewaschen und halbiert                         |
| 1 Stück | Granatapfel, Kerne herausgeklopft und Saft aufgefangen |
| 1 Stück | Nostrano-Gurke, in dünne Scheiben geschnitten          |
| 3 Stück | Snack-Gurken, in dünne Scheiben geschnitten            |
| 1 Bund  | Radieschen, dünn gescheibelt                           |
| 1 Stück | Zitrone, nur Saft                                      |
|         | Fenchelkraut                                           |
|         | Dillzweige                                             |
|         | Frischer Estragon                                      |

### Kräuteröl

|        |                                       |
|--------|---------------------------------------|
| 1 Bund | Prezzemolo (grobblättrige Petersilie) |
| 1 Bund | Minze                                 |
| 1 Bund | Schnittlauch                          |
| 1 Bund | Basilikum                             |
| 150 ml | Olivensöl, extra vergine              |
| 2 EL   | alter Sherryessig                     |

### Zubereitung:

#### Kräuteröl zubereiten

Für das Kräuteröl die Kräuter samt Stielen 10 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen und gut ausdrücken. Im Mixer zusammen mit dem Öl und der Knoblauchzehe gut durchmischen. Einige Minuten stehen lassen, dann durch ein feines Sieb passieren.

#### Salat anrichten

Gurkenscheiben mit dem Sherryessig beträufeln und gut salzen. Burrata und Feigen auf einer grossen Platte anrichten, Gurkenscheiben darüberlegen und mit den Granatapfelkernen und Radieschen garnieren. Zitronenschale darüber reiben, mit Kräuteröl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, mit Dill, Fenchelkraut und Estragon Blätter würzen.





## Garnelen in Knoblauch-Chili-Öl

### Zutaten: (für 4 Personen)

|          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| 8 Stück  | grosse Garnelen                  |
| 4 Stück  | Knoblauchzehen                   |
| 2 Stück  | Chilischoten                     |
| 4 Zweige | Frischer Thymian                 |
| 1 Stück  | Schalotte                        |
| 1 Stück  | Abrieb von 1 Zitrone             |
| 20 g     | fein gehackte, glatte Petersilie |
|          | gutes Olivenöl                   |
|          | Salz                             |
|          | Pfeffer                          |

### Zubereitung:

Garnelen schälen, aber die Schwanzspitze dranlassen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Chilischoten entkernen und in dünne Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne zusammen mit Knoblauch, Chili und Thymian bei niedriger Hitze erwärmen.

Schalotte in feine Julienne schneiden. Garnelen salzen, pfeffern und in das lauwarme Öl geben. Schalotte hinzufügen, Hitze etwas erhöhen und alles langsam garziehen lassen.

Wenn die Garnelen gar sind, Pfanne vom Herd nehmen und mit Petersilie und Zitronenabrieb toppen.





## Rindssteaks mit Auberginen-Füllung, Tomaten und Quinoa

### **Zutaten:** (für 4 Personen)

|          |                                            |
|----------|--------------------------------------------|
| 4 Stück  | Huftsteaks vom Schweizer Rind von je 150 g |
| 1 Stück  | kleine Aubergine                           |
|          | Salz                                       |
|          | Schwarzer Pfeffer aus der Mühle            |
| 2 EL     | Olivenöl                                   |
| 4 Zweige | Thymian                                    |
| 4 EL     | Dörrtomatenpaste (oder Pesto rosso)        |
| 200 g    | rote Quinoa                                |
| 1 Stück  | Zwiebel                                    |
| 1 EL     | Butter                                     |
| 1 EL     | HO-Sonnenblumenöl                          |
| 500 g    | Cherry-Tomaten an der Rispe                |

### **Zubereitung:**

Die Aubergine waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginen im Olivenöl auf jeder Seite 3–4 Minuten braten. Den Thymian während des Bratens über die Auberginen zupfen. Nach dem Braten die Auberginen auf einen Teller geben und mit der Dörrtomatenpaste bestreichen.

Die Steaks waagrecht so tief einschneiden, dass sich die Steaks auseinanderklappen lassen, aber noch zusammenhalten. Das übernimmt auch gern dein Metzger für dich. Die Steaks innen mit den Auberginen-Scheiben belegen, zusammenklappen und mit Küchenschnur binden.

Quinoa in gesalzenem Wasser bissfest kochen, abgiessen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zwiebel in Butter andünsten. Quinoa beifügen und kurz zugedeckt mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen.

Eine Bratpfanne erhitzen. Die mit Salz und Pfeffer gewürzten Steaks auf jeder Seite im Sonnenblumenöl 2 Minuten braten, anschliessend im Ofen bei 80° C warm stellen. Die Tomaten an der Rispe waschen, abtrocknen und in der gleichen Pfanne etwa 5 Minuten braten. Die Steaks in 2–3 breite Tranchen aufschneiden und mit Quinoa und den Tomaten servieren.





## Dattel-Orangensalat mit Minze und Orangenblüten-Granita

**Zutaten:** (für 4 Personen)

### Dattel-Orangensalat

24 Stück weiche Datteln zum Beispiel Medjool  
6 Stück Blondorangen  
8 Stück Minzeblätter

### Orangenblüten-Granita

550 ml frisch gepresster Orangensaft  
120 g Kristallzucker  
1/4 TL gemahlener Zimt  
eine Spur gemahlener Kardamon  
5 Tropfen Orangenblütenwasser

### **Zubereitung:**

#### Orangen filetieren

Orangen filetieren. Dazu bei den Orangen oben und unten einen Deckel mit einem scharfen Messer abschneiden. Dann die Schale grosszügig abschneiden, so dass keine weisse Haut mehr übrigbleibt. Die geschälten Orangen über eine Schüssel halten und aus den Häutchen die einzelnen Segmente ausschneiden. Der heraustretende Saft wird in der Schüssel aufgefangen.

#### Granita zubereiten

Den durchs Filetieren entstandene Orangensaft durch ein Sieb zum übrigen Saft giessen, Zucker, Gewürze und Orangenblütenwasser dazugeben. Mit zusätzlich 125 ml Wasser mischen. Gut verrühren bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das Ganze nochmals durchsieben. In ein flaches Tupperware-Gefäss leeren, verschliessen und in den Tiefkühler legen. Nach 2 Stunden alle 30 Minuten mit einer Gabel durchrühren, bis die Granita grobkristallig gefroren ist. Der Vorgang dauert zirka 4 – 5 Stunden.

#### Datteln und Früchte anrichten

Datteln für 20 Minuten in heissem Wasser einweichen. Haut abziehen, entkernen und vierteln. Orangenfilets, Minze und Datteln vorsichtig mischen, auf tiefe Teller verteilen und mit etwas Granita belegen.

