

Kochanleitung Frühsommer-Menü 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**. 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 **marinierten Spargelspitzen** in die Mitte des Tellers legen. Die **Spargelmousse** mit einem heiss abgespülten Löffel abstechen und anrichten. Mit einem Löffeli die **Gartenkresse-Pesto** dazu anrichten und mit dem **Sprossen-Salätchen** ausgarnieren.



Suppe

Das **Maigold-Prosecco-Süppchen** in einer Pfanne zum Kochen bringen. In Tassen oder Suppentellern anrichten. Das **Apfel-Fenchel-Tatar** und das **Bio-Brötli** dazu reichen. Heiss geniessen!

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



Hauptgang

Das **Flank-Steak**, den **Spinat** und den **Bulgur** direkt im Beutel in das heisse, aber nicht mehr kochende Wasser geben. Pfanne vom Herd nehmen, 12 Minuten ziehen lassen. Den Bulgur auf die Teller geben. Den Spinat dazu anrichten. Das Flanksteak in feine Streifen schneiden und fächerartig darüberlegen. Mit dem **Frühlings-Kräuterbutter** garnieren.

Variante Vegetarisch: Den **Karottenpuffer** für 15 Minuten im vorgeheizten Ofen aufwärmen. Anrichten wie das Flanksteak.

Variante Superieur: Das **Rindsfiletmedaillon** wie das Flanksteak im Wasserbad erwärmen und anrichten. Mit dem **Frühlings-Blütenbutter** garnieren.

Tipp: Braten sie das Flanksteak (oder das Rindsfilet) nach dem Erwärmen in einer sehr heissen Pfanne pro Seite für etwa 6 Sekunden an. Das ergibt eine noch schönere Farbe und etwas zusätzlichen Geschmack.



Dessert

Die **Holunderblütencreme** mit einem Löffel in die Mitte des Tellers geben. Das **Erdbeer-Küchlein** darauf setzen und mit dem **Mandeldentelle** 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.

Mousse von der weissen Spargel: Weisse Spargel (Schweiz, Deutschland), Rahm, Butter, Zucker, Gelatine, Salz, Gewürze.

- Die Spargelmousse ist glutenfrei und enthält Laktose.

Spargelspitzen: Weisser Spargel (Schweiz, Deutschland), Aceto Balsamico Bianco (Weinessig, Traubenmostkonzentrat, Farbstoff. Kann Sulfite enthalten), Weisswein, Zucker, Koriandersamen, Rosmarin, Salz, Lorbeer, Gewürze.

- Die Spargelspitzen sind laktose- und glutenfrei.

Kresse-Pesto: Gartenkresse, Brunnkresse, Pinienkerne, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

- Das Pesto ist laktose- und glutenfrei.

Bunter Sprossensalat: Sprossen und Microgreens in verschiedenen Anteilen (Alfa-Alfa, Randen, Rettich, Ampfer, Zwiebeln, Mizuno, Senf, Erbsen), Blattsalate in verschiedenen Anteilen (Spinat, Blutampfer, Kopfsalate).

- Der Sprossensalat ist laktose- und glutenfrei.

Maigold-Proseccosüppchen: Maigold-Äpfel, 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), Prosecco, Vollrahm, Kartoffeln, Zwiebeln, Sellerie, Salz, Pfeffer, Gewürze.

- Das Maigold-Proseccosüppchen enthält Laktose und ist glutenfrei.

Apfel-Fenchel-Tatar: Apfel, Fenchel, Pistazien, Haselnüsse, Zitronensaft, Basilikum, Kerbel, Petersilie.

- Das Apfel-Fenchel-Tatar ist laktose- und glutenfrei.

Flank-Steak Rindfleisch (CH, Emmentaler Weiderind), Rosmarin, Knoblauch, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Paprika, Gewürze.

- Das Flank-Steak ist laktose- und glutenfrei.

Bulgur: Bulgur, 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), Karotten, Sellerie, Lauch, Pfälzerkarotten, Petersilie, Kerbel, Oregano, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

- Das Bulgur ist laktosefrei und enthält Gluten.

Blattspinat: Blattspinat, Zwiebeln, Rahm, Weisswein, Knoblauch, Salz, Lorbeer, Pfeffer.

- Der Blattspinat enthält Laktose und ist glutenfrei.

Frühlings-Blütenbutter: Butter, Schalotten, Knoblauch, Portwein, Madeira, Senf (Senfsaat, Essig, Wasser, Salz, Gewürze), Zitronensaft, Salz, Thymian, Majoran, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Bärlauch, Worcestershire Sauce (Essig, Melasse, Zucker, Tamarinde, Sardellen, Salz, Gewürze), Tabasco (Chili, Essig, Salz), Paprika, schwarzer Pfeffer, Gewürze.

- Die Blütenbutter enthält Laktose und ist glutenfrei.

Garnitur: Pinienkerne, geröstet.

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

- Das Rindsfilet ist gluten- und laktosefrei.

Karottenpuffer: Karotten, Ei (CH), Weissmehl, Karottensaft* (Karottensaft, Orangensaft, Zitronensaft), Knoblauch, Salz, Dill, Pfeffer, Gewürze.

- Der Karottenpuffer enthält Gluten und ist laktosefrei.

Erdbeer-Küechli: Mehl, Butter, Ei (CH), Zucker, Erdbeeren, Milch, Backpulver, Salz.

- Das Erdbeer-Küechli enthält Laktose und Gluten.

Holunderblütencreme: Milch, Rahm, Holunderblütenextrakt (Holunderblütenauszug, Zucker, Wasser, Zitronensäure), Eigelb pasteurisiert (Eigelb, Xanthan, Zitronensäure), Zitronensaft, Maisstärke.

- Die Holunderblütencreme ist glutenfrei und enthält Laktose.

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