



Le Cleub - Donnerstag, 7. Mai 2026

Vorspeise Spargelrisotto



Hauptgang Rückenfilet Kabeljau auf Spinat



Dessert frische Erdbeeren auf Beeren-Coulis



Vorspeise:

Spargelrisotto für 4 Personen

- Zutaten:
- Phase 1
- 300 g Risotto-Reis (Arborio, Carnaroli)
 - 1 kleine Zwiebel
 - 0,5 dl Olivenöl
 - 6 dl Hühnerbouillon
 - 1 dl Weisswein
 - Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt
 - 500g grüne Spargeln (ich zähle immer die Spitzen, pro Gast 3, der Rest in kleinere Stücke)
 - 16 Cherry Tomätli
- Phase 2
- 3 dl Hühnerbouillon
 - 50g Parmesan, gerieben
 - 50g Butter

Zubereitung:

- Spargeln: untere ca. 3 cm schälen dann alle Spargeln ca. 3-4 Min. im Salzwasser blanchieren, sobald gut al dente alle kalt abschrecken
3 Spargelspitzen ca. 10cm lang pro Person separat legen, die übrigen in kleine Stücke von 2-3 cm schneiden, dann alle Spargeln zusammen kurz in Olivenöl anbraten. Die Spargeln a ca. 10 cm bei ca. 70 Grad warmstellen, die kleinen Stücke beiseitelegen und in Phase 2 dem Risotto beifügen.
 - Cherry Tomätli (Deko)
Pro Person 4 Tomätli mit Ripse, übers Kreuz oben einschneiden, in einer Schüssel mit Olivenöl schwenken, mit Salz u. Pfeffer würzen, langsam auf tiefer Stufe anbraten, ganz leicht zuckern und im Ofen bei 80 Grad weiter garen.
- Risotto - Phase 1 (insgesamt 20 Minuten)
- Zwiebel fein schneiden, im heissen Öl anziehen, Reis dazugeben bis er glasig ist.
 - Wein dazugeben, einkochen, dann Reis mit Wasser gut abdecken leicht köcheln, ca. 15 Min. und regelmässig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen, bis die 6 dl Bouillon eingekocht sind. Risotto beiseitestellen (weg von Platte, Risotto kann man auch auf kaltes Blech giessen, bei langer Vorbereitung).
- Risotto - Phase 2 (insgesamt gut 5 Minuten, starten wenn alle Beilagen bereit sind)
- Heisse Bouillon zum Risotto zugeben auf niedrigem Feuer einkochen, Spargelbeilage beigeben, sobald Bouillon gut aufgesogen ist, Parmesan und Butter verrühren, bis der Risotto sämig ist.
 - Risotto in Suppenteller anrichten, mit den Spargeln und den Tomätli garnieren

Hauptgang:

Rückenfilet Kabeljau auf Spinat und Tomätli Deko, 4 Pers.

Zutaten: Kabeljau Rückenfilet, ca. 120 – 140 g pro Person
Blattspinat, 100 g pro Person
Cherry Tomätli (Deko), 6 pro Person

Vorbereitung:

- Den Fisch mit kaltem Wasser abspülen, gut trockentupfen beidseitig mit Olivenöl einreiben, würzen erst kurz bevor der Fisch in den Ofen geschoben wird.
- Backofen auf 250 Grad vorheizen, nach 10 Minuten Backblech in den Ofen schieben.
- Den Spinat rüsten, d.h. von den mittelgrossen und grösseren Blättern den Stiel abziehen. Den Spinat waschen und trockenschleudern.
- Tomätli wie bei der Vorspeise zubereiten
- Teller vorheizen auf 80 Grad

Zubereitung: **WICHTIG: dauert nur 6 Minuten**

- Pfannen bereithalten für Spinat – 2 grosse Olivenöl erhitzen, Spinat aufteilen
Spinat braucht max. 5 Min. bis er zusammengefallen ist. Spinatwasser vor dem Anrichten unbedingt aus den Pfannen abgiessen. (Spinat soll abgetropft sein)
Die heissen Teller mit dem Spinatbeet vorbereiten.
- Fisch: heisses Blech aus dem Ofen, salzen und pfeffern nicht vergessen.
Es zischt, wenn der Fisch aufs Blech gelegt wird, unbedingt Hautseite nach unten, sofort in den heissen Ofen max. 5 Minuten – Fisch wird nicht gewendet.
Küchen-Timer stellen
- Nach 5 Min. Fisch aus dem Ofen und anrichten. Vorsichtig vom Blech lösen.
Der Fisch soll auf einem Spinatbeet angerichtet werden, garniert mit Tomätli

Dessert:

Beerensalat auf Früchte Coulis für 4 Personen

Zutaten: 400 gr. Saison-Beeren, evtl. Minze Blätter
250 gr. z. Bsp. Heidelbeeren mischen mit Erdbeeren für den Sirup
0,4 dl Wasser
80 gr. Zucker
1 EL Zitronensaft
einige Heidelbeeren und Minzblätter für Deko behalten

Zubereitung:

- Erdbeeren waschen, rüsten und schneiden, je nach Grösse vierteln
- Sirup (Coulis immer mit doppelter Menge Zucker zu Wasser herstellen.)
In kleiner Pfanne Wasser zum Kochen bringen, dann den Zucker dazu geben und den Sirup weiter erhitzen bis sich der Zucker gut aufgelöst hat.
- Die Heidelbeeren/Erdbeeren waschen (falls nötig) und in ein Gefäss geben, den heissen Sirup darüber leeren und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Zitronensaft begeben. Dann pürieren. Test Konsistenz: das Coulis wird nach dem Abkühlen dickflüssiger. Deshalb eine kleine Portion heissen Coulis auf einen Teller geben und diesen abkühlen lassen. Wenn die gewünschte Konsistenz nach dem Erkalten erreicht wurde, Coulis vom Feuer nehmen und ein oder mehrmals durch ein Sieb streichen, abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.
- Auf Dessertteller Beeren auf Coulis-Spiegel anrichten. Garnieren mit Pfefferminze und evtl. etwas Schlagrahm verzieren.

Viel Spass und en Guete !