

Outdoor Gourmet Küche: Die Rezepte von Spitzenköchin Bernadette Lisibach für vier Personen

VORSPEISE:

Regenbogenforelle mit Ingwer, Tomaten und Fenchel aus dem eigenen Garten in der Papillotte

Zutaten Regenbogenforelle:

4 Stk. mittlere Regenbogenforellen
4 Stk. Frühlingszwiebeln, längs halbiert
1 Stk. Fenchel aus dem eigenen Garten
12 Stk. kleine Rispentomaten
1 Stk. Zitrone, in Scheiben geschnitten
1 Stk. Limette, in Scheiben geschnitten
50 g Olivenöl
1 Stk. Ingwer
1 Stk. Chili
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Die Regenbogenforelle schuppen und von den Innereien befreien.
- Alle Gemüse waschen und zuschneiden.
- Frühlingszwiebeln und Fenchel zuerst blanchieren.
- Von Alufolie und Backpapier zwei gleich grosse Rechtecke zuschneiden.
- Das Gemüse gleichmässig verteilen, danach die Regenbogenforelle würzen und auf das Gemüse legen.
- Zitronen und Limetten in den Bauch der Fische verteilen.
- Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Chili, fein geschnittenem Ingwer und mit dem Olivenöl marinieren.
- Sorgfältig die Alufolie mit dem Backpapier zusammenfalten und verschliessen.

Zutaten Ingwer-Sauce:

50 g Mayonnaise
50 g Crème fraîche
40 g Ingwer, fein geschnitten
1 Stk. Chili
10 g Honig
20 g Schnittlauch
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alles miteinander vermischen und abschmecken.

Outdoor Gourmet Küche: Die Rezepte von Spitzenköchin Bernadette Lisibach für vier Personen

HAUPTGANG:

Gebratenes, doppeltes Appenzeller Alpenschwein-Steak mit Lorbeerbutter, Couscous, Gurken und Pfefferminze

Zutaten:

2 Stk. doppeltes Alpenschwein-Steak (ca. 700 g)
20 g Erdnussöl
100 g Butter
1/2 Stk. rote Zwiebel
8 Stk. Lorbeerblätter
15 g Schnittlauch
100 g Bouillon
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Die Alpenschwein-Steak würzen und mit Erdnussöl marinieren, auf allen Seiten grillieren, danach langsam unter regelmässigem Wenden fertig garen.
- Die rote Zwiebel fein schneiden und mit wenig Butter weich dünsten.
- Die Lorbeerblätter in der Bouillon auskochen und die Flüssigkeit auf 20 g reduzieren.
- Die Butter schaumig rühren und die Zwiebeln und Lorbeerfond begeben.
- Verfeinern und die Lorbeer-Butter zu Rollen formen. Danach kühlstellen bis zum Gebrauch.

Zutaten Couscous:

220 g Couscous
10 g Butter
30 g Zwiebeln gehackt
520 g Bouillon
20 g Schnittlauch
wenig Knoblauch
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln begeben und leicht dünsten.
- Mit Bouillon auffüllen und den Knoblauch zugeben, aufkochen.
- Den Couscous im feinen Strahl einrühren und zur Seite stellen.

Zutaten Gurken:

1 Stk. Gurke
10 g St. Galler Rapsöl
1/2 Stk. Limette
60 g rote Peperoni
1 Zweig Pfefferminze
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Die Gurken schälen und beliebig schneiden.
- Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Peperoniwürfel begeben, dünsten.
- Die Gurken dazugeben, zusammen abschmecken und fertig garen.
- Verfeinern mit Limettensaft, Pfefferminze, Salz, Pfeffer.

Outdoor Gourmet Küche: Die Rezepte von Spitzenköchin Bernadette Lisibach für vier Personen

DESSERT:

Zwetschgen aus Lömmenschwil

Zutaten:

120 g Zwetschgen, halbiert, entsteint
50 g Zucker
20 g Butter
80 g Vollrahm

Zubereitung:

- Die Butter gleichmässig in der Bratpfanne verteilen.
- Die halbierten und entsteinten Zwetschgen darauf legen.
- Butterflocken dazu geben und auf leichtem Feuer langsam karamellisieren.

Zutaten gebackene Zwetschgen:

200 g Zwetschgen
80 g Mehl
35 g Eigelb
100 g Milch
Zitronenraps
Vanillestange, ausgekratzt
45 g Eiweiss, steif geschlagen
15 g Zucker
Puderzucker

Zubereitung:

- Mehl, Eigelb, Milch, Zitronenraps und Vanille zu einem Teig rühren.
- Eiweiss mit dem Zucker steif schlagen und unter den Teig ziehen.
- Die Masse in eine beschichtete Bratpfanne geben. Die entsteinten und halbierten Zwetschgen dazu geben.
- Auf schwacher Hitze garen und mit Puderzucker bestäuben.
- Mit den karamellisierten Zwetschgen und dem Schlagrahm servieren.