

Zutatenliste zum Livekochen am Samstag, dem 02.05.2020
(Vorspeise)

2 geräucherte Forellenfilets

500 g weißer Spargel

500 g grüner Spargel

120 ml Rapsöl

20 ml Essig

10 ml Zitronensaft

50 g Bärlauch

50 g. Petersilie glatt

40 g Pinienkerne, geröstet

10 ml Honig

20 g Parmesan

Dazu passend, ein **Weißburgunder, trocken**.

Die aufgeführten Zutatenmengen sind auf einen Vierpersonenhaushalt (vier Portionen) ausgelegt. Die grün markierten Zutaten können auch regional über die Partner des Regionalbündnisses SooNahe (www.soonae.de) bezogen werden.

Zutatenliste zum Livekochen am Samstag, dem 02.05.2020 (Hauptgang)

- 1 Schweinefilet ca. 800 g.
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund Estragon
- 2 Schalotten
- 60 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 100 ml Weißwein
- 50 ml Sahne
- 50 g Butter
- 500 ml Rapsöl
- 4 Kartoffeln, festkochend
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zweig Rosmarin und Thymian
- 2 Karotten

Dazu passend, ein Riesling, halbtrocken.

Die aufgeführten Zutatenmengen sind auf einen Vierpersonenhaushalt (vier Portionen) ausgelegt. Die grün markierten Zutaten können auch regional über die Partner des Regionalbündnisses Soonahe (www.soonah.de) bezogen werden.

Zutatenliste zum Livekochen am Samstag, dem 02.05.2020
(Nachspeise)

300 g Rhabarber

150 g Zucker

1 Vanillestange

½ Zitrone

30 g Zucker

100 g Blaubeeren

100 g Himbeeren

100 g Erdbeeren

275 g Butter

225 g Schokolade 60 %

275 g Zucker

8 Eier / 500 g Vollei

40 g Kakaopulver

115 g Mehl

Dazu passend, eine Riesling Spätlese oder Muskateller

Die aufgeführten Zutatenmengen sind auf einen Vierpersonenhaushalt (vier Portionen) ausgelegt. Die grün markierten Zutaten können auch regional über die Partner des Regionalbündnisses SooNahe (www.soonae.de) bezogen werden.