



VORSPEISE

# *Marinierte Black Tiger Crevetten* *auf Melonen-Tomatensalat*



## Restaurant Stalden

Franz Schäfer und Küchenchefin Esther Bucher bieten ihren Gästen nicht nur kulinarisch viel: Die saisonalen Gerichte werden mit frischen Zutaten zubereitet; ob Tapas, italienische Spezialitäten oder Schweizer Gerichte. Dazu gibt's den passenden Wein aus dem eigenen Weinkeller. Auch das Lokal selbst bietet Abwechslung, ob im Innern des Restaurants, im Gärtchen oder mit Altstadt-Feeling auf der Gasse.

- ▶ Restaurant Stalden  
Stalden 23  
4500 Solothurn  
[www.restaurant-stalden.ch](http://www.restaurant-stalden.ch)



# Marinierte Black Tiger Crevetten auf Melonen-Tomatensalat

FÜR VIER PERSONEN

## Crevetten

**12 Black Tiger Riesencrevetten, Salz, Pfeffer** Crevetten schälen, dabei das letzte Schwanzsegment nicht abnehmen. Allenfalls vom Darm befreien. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und im Olivenöl scharf anbraten, wenden.

**2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote** Knoblauchzehen pressen, Chilischote entkernen, fein würfeln und nach zwei Minuten zugeben und kurz mitbraten.

**Dünne Streifen der Schale einer Zitrone (Zeste), Saft einer 1/2 Zitrone** Zeste kurz mitbraten und mit dem Zitronensaft ablöschen. Alles gut wenden und auf ein Blech geben zum Auskühlen.

**1 EL gehackte Petersilie** Crevetten, sobald sie soweit ausgekühlt sind, bestreuen.

## Salat

**1/2 Charentais-Melone, 2 Tomaten** würfeln.

**2 Frühlingszwiebeln, 1/2 Chilischote** in feine Ringe schneiden.

**1 kleine rote Zwiebel** hacken.

**2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer** zugeben und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.



111 Jahre

**LUNGENLIGA** SOLOTHURN

Zum 111-jährigen Bestehen der Lungenliga Solothurn 2015 steht der Genuss im Vordergrund. Denn auch Personen, die in ihrer Lungenfunktion eingeschränkt sind, geniessen. Gemeinsam mit zwölf Restaurants aus dem Kanton Solothurn präsentiert die Lungenliga Solothurn jeweils ein dreigängiges Menu.



HAUPTGANG

# *Gebratenes Hechtfilet mit Safransauce, Pakchoi, Fenchel und Neuen Bratkartoffeln*



## Restaurant Stalden

Franz Schäfer und Küchenchefin Esther Bucher bieten ihren Gästen nicht nur kulinarisch viel: Die saisonalen Gerichte werden mit frischen Zutaten zubereitet; ob Tapas, italienische Spezialitäten oder Schweizer Gerichte. Dazu gibt's den passenden Wein aus dem eigenen Weinkeller. Auch das Lokal selbst bietet Abwechslung, ob im Innern des Restaurants, im Gärtchen oder mit Altstadt-Feeling auf der Gasse.

- ▶ Restaurant Stalden  
Stalden 23  
4500 Solothurn  
[www.restaurant-stalden.ch](http://www.restaurant-stalden.ch)

# Gebratenes Hechtfilet mit Safransauce, Packchoi, Fenchel und Neuen Bratkartoffeln

FÜR VIER PERSONEN

## Safransauce

Gemüseabschnitte ( z. B. Fenchel, Lauch, Zwiebeln),

4 weisse Pfefferkörner, 4 Thymian-Zweige, etwas Weisswein

Gemüse im Olivenöl andünsten, Pfeffer und Thymian mitdünsten.

Mit Weisswein ablöschen und köcheln lassen.

5 dl Fischfond, etwas Weisswein, Salz, Pfeffer Gemüse mit Fond ablöschen und auf die Hälfte einreduzieren. Durch ein Sieb passieren.

Mit Salz, Pfeffer und etwas guten Weisswein abschmecken und mit Safran verfeinern.

3 dl Rahm, etwas Weisswein, Safran Salz, Pfeffer Rahm dazugeben, nochmals etwa auf die Hälfte einreduzieren, mit Salz und Pfeffer sowie etwas Weisswein abschmecken. Mit Safran nach Belieben verfeinern.

## Gemüse und Kartoffeln

400 g Neue Kartoffeln halbieren und auf kleiner Flamme in Olivenöl sautieren.

2 Stück Packchoi längs vierteln dazugeben und, wenn die Kartoffeln gar sind, mitbraten.

1 grosser Fenchel aufschneiden, dazugeben und mitbraten.

12 Stück Dattarino-Tomaten, Salz, Pfeffer Tomaten dazugeben, wenn alles gut angebraten ist, gut mit Salz und Pfeffer würzen, alles wenden und gleich anrichten.

## Hecht

600 g entgrätetes Hechtfilet, Salz, Pfeffer Hecht in vier gleiche Teile schneiden, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und in einer vorgeheizten Teflonpfanne knusprig anbraten. Falls es sehr dicke Filets sind, noch 2–4 Minuten im Ofen bei 180 °C fertigmachen.

In der gleichen Pfanne vorgängig 4 Tranchen hauchdünn aufgeschnittenes Brot knusprig anbraten und beiseite stellen.

Die Hälfte des Gemüses auf 4 vorgewärmten Tellern in die Mitte geben. Brotscheiben darauf legen. Den Hecht darauf anrichten mit dem restlichen Gemüse dekorieren. Safransauce ausgiebig aufschäumen und auf dem Gericht verteilen.



111 Jahre

LUNGENLIGA SOLOTHURN



Zum 111-jährigen Bestehen der Lungenliga Solothurn 2015 steht der Genuss im Vordergrund. Denn auch Personen, die in ihrer Lungenfunktion eingeschränkt sind, geniessen. Gemeinsam mit zwölf Restaurants aus dem Kanton Solothurn präsentiert die Lungenliga Solothurn jeweils ein dreigängiges Menu.



NACHSPEISE

# Himbeer-Rumtopf

mit geschlagenem Vanille-Eis



## Restaurant Stalden

Franz Schäfer und Küchenchefin Esther Bucher bieten ihren Gästen nicht nur kulinarisch viel: Die saisonalen Gerichte werden mit frischen Zutaten zubereitet; ob Tapas, italienische Spezialitäten oder Schweizer Gerichte. Dazu gibt's den passenden Wein aus dem eigenen Weinkeller. Auch das Lokal selbst bietet Abwechslung, ob im Innern des Restaurants, im Gärtchen oder mit Altstadt-Feeling auf der Gasse.

- Restaurant Stalden  
Stalden 23  
4500 Solothurn  
[www.restaurant-stalden.ch](http://www.restaurant-stalden.ch)



## Himbeer-Rumtopf mit geschlagenem Vanille-Eis

FÜR VIER PERSONEN

(Vorbereitung im Voraus)

**500 g Himbeeren** vorsichtig waschen und auf einem Küchentuch trocknen lassen.

In ein sterilisiertes Einmachglas geben.

**250 g Zucker** über die Beeren streuen.

**Ca. 1/2 Liter Bacardi-Rum** über die gezuckerten Himbeeren giessen. Die Früchte sollten vollständig bedeckt sein. Das Glas luftdicht verschliessen und an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen. Der Rumtopf ist gut, sobald der Zucker vollständig aufgelöst ist. Dies kann gut einige Wochen dauern.

**4 grosse Kugeln Vanille-Eis, 1/2 dl Rahm** Vanille-Eis in eine kleine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät gründlich aufschlagen, bis etwa die Konsistenz von Softeis erreicht ist. Abwechslungsweise Rumtopf und Vanillesofteis in ein geeignetes Glas füllen, mit Schlagrahm dekorieren und sofort servieren.

**Tipp:** Es bestehen zahlreiche Rezepte für Rumtopf, auch geschichtete mit den jeweils aktuellen Früchten der Saison. Stalden-Köchin Esther Bucher rät: «Am besten die Grossmutter fragen! Wichtig ist einfach, saubere Früchte und einen guten, mindestens 54-prozentigen Rum zu verwenden.»



111 Jahre

**LUNGENLIGA SOLOTHURN**

Zum 111-jährigen Bestehen der Lungenliga Solothurn 2015 steht der Genuss im Vordergrund. Denn auch Personen, die in ihrer Lungenfunktion eingeschränkt sind, geniessen. Gemeinsam mit zwölf Restaurants aus dem Kanton Solothurn präsentiert die Lungenliga Solothurn jeweils ein dreigängiges Menu.