

PÅSKEN 2020

K085

PÅSKEFROKOSTKASSEN

TRE-RETTERS MENU | DELERETTER

Af Morten Schou



Morten Schou er uddannet kok, tjener og sommelier, har været restauratør på restaurant Ensemble, som han i flere år sikrede en michelinstjerne. Morten er med til at udvikle Aarstidernes grøन्ne univers tilsat sin store kærlighed: fisk i alle afskygninger.

Sådan læser du opskrifterne ...

Læs altid opskriften grundigt igennem, inden du går i gang. Grøntsagerne i ingredienslisten er efterfulgt af en parentes, hvor der står, hvordan de skal håndteres, fx "i både", "revet groft", "i tern" osv. Det er meningen, at dette sammen med punktopstillingen skal gøre opskrifterne mere overskuelige og lettere at gå til. Husk altid at skylle dine grøntsager, inden du klargør dem.

Husk at tjekke, at du selv har **olivenolie, salt, peber, hvedemel, smør, honning, dijonsennep, eddike** (fx æbleeddike), **sukker, flormelis** og evt. **karry** og **rugmel**.

... og husk selvfølgelig også at have **snaps** og gode **påskebryg** på køl.

Frokost uden påske-pip – sådan kan du forberede dig

Her er **PåskefrokostKassen**. Glem alt om stress og manglende kreativitet, for menuen er sat – du skal blot vælge, om du vil servere din påskefrokost som en **tre-retters menu** (se side 2-5) eller lave flere **små deleretter** (se side 6-10) til påskebordet.

Det er altid rart, hvis man kan lave noget dagen i forvejen, så her får du et lille overblik over, hvad du kan gøre dig af forberedelser:

Æg

Kog æggene i 9 minutter, og pil dem evt. også.

Makrel

Gør makrellerne klar ved at fjerne benene. Se hvordan på næste side.

Rejer

Gør det lidt lettere for dine gæster ved at pille rejerne i forvejen.

Klargøring af grønt

Skrub gulerødder, og skyl og afdryp asparges og salat.

Æblekompot og crumble

Kompotten kan med stor succes laves dagen før, og det samme gælder for den knasende crumble. Køl blot crumblen af, og kom den i en tætlukket beholder.

God kogelyst, og god påske!

Morten



AARSTIDERNE

TRE-RETTERS MENU

Stegt fladfisk med
rejer, røget makrel og rå remoulade

Lammekølle med
ratatouille, aspargessalat og waldorfsalat

Æblekompot med
mandel-crumble, råcreme og skovsyre

1

Stegt fladfisk med rejer, røget makrel, rå remoulade og æble

Rå remoulade

2 gulerødder (i små tern a ca. ½ cm)

1 æble (i små tern a ca. ½ cm)

1 bundt ramsløg (snittet fint)

½-1 bundt forårsløg (i tynde ringe)

1 bundt fennikeltoppe (hakket groft)

1 bæger creme fraiche

1 bæger mayonnaise

¼ citron

Tjek, at du selv har: salt.

1. Skyl og klargør gulerødder, æble, ramsløg, forårsløg og fennikeltoppe som angivet i ingredienslisten.

2. Rør creme fraiche og mayonnaise sammen, til det har en ensartet konsistens, og smag til med salt.

3. Vend dressingen sammen med gulerødder, æble, ramsløg, forårsløg og fennikeltoppe. Smag til med saften af ¼ citron, salt og evt. mere mayonnaise.

Marinerede rejer

1 pakke pil selv-rejer

1 bundt fennikeltoppe (hakket groft)

½ citron

Tjek, at du selv har: olivenolie, salt og sort peber.

1. Pil rejerne (gem evt. skallerne i fryseren til fond).

2. Skyl fennikeltoppene, og hak dem groft.

3. Vend rejerne med saften af ½ citron og 1 spsk. olivenolie. Tilsæt fennikeltoppe, og smag til med salt og peber

Stegt fladfisk

1 pakke fladfiskefileter

1-2 spsk. smør

Tjek, at du selv har: olivenolie, salt og evt. mel (fx rugmel)

1. Gå fileterne efter for evt. ben og skæl, krydr dem med salt på begge sider, og vend dem evt. i lidt mel.

2. Steg fiskefileterne på en varm pande i olivenolie og smør, 2-3 min. på hver side, til de er gyldne og gennemstegte.

Røget makrel og brøndkarse

2 røgede makreller

2-3 stængler brøndkarse pr. person

1. Åbn makrellernes bug, og fjern det store ben i midten og de lidt mindre ben i siderne. Skrab det allermørkeste kød fra, og pil resten af kødet fri fra skindet.

2. Skyl og afdryp brøndkarsen.

Anretning

Anret de stegte fladfiskefileter på tallerkener, og fordel lidt røget makrel over. Kom 1 spsk. remoulade på hver filet, og fordel de marinerede rejer ovenpå. Top med 2-3 stængler brøndkarse på hver fisk.

2

Lammekølle med ratatouille, aspargessalat og waldorfsalat

Ratatouille med oliven

2 squash (i mundrette stykker)
2 gule løg (pillet og i både)
1 rødløg (pillet og i både)
3 røde peberfrugter (kernehus fjernet, i grove tern)
1 glas oliven (udstenet)
3 fed hvidløg (pillet og hakket)
½ rosmarinkvist (plukket og hakket groft)

Tjek, at du selv har: olivenolie, salt og sort peber.

Køkkennote: Den nemmeste måde at udstene **hele oliven** på er ved at mase dem mellem tommel- og pegefingre og så fjerne stenen. Det bliver måske lidt rustikt, men det gør ikke noget for smagen.

1. Tænd ovnen på 225 grader.
2. Skyl og klargør alle grøntsagerne og rosmarinen som angivet i ingredienslisten.
3. Udsten olivenene (se køkkennote).
4. Vend squash, løg, peberfrugt, oliven, hvidløg og rosmarin sammen med ½ dl olivenolie i et ovnfast fad med bagepapir. Krydr med salt og peber.
5. Begynd på lammekølle-opskriften, inden du sætter ratatouillen i ovnen.

Lammekølle

4 fed hvidløg (pillet og halveret)
1½ rosmarinkvist (plukket og hakket groft)
1 lammekølle

Tjek, at du selv har: olivenolie og salt.

1. Pil hvidløgsfeddene, og halvér dem. Skyl rosmarinen, pluk den, og hak nålene groft.
2. Rids fedtet på lammekøllen på kryds og tværs med en skarp kniv. Krydr kødet med salt, halve fed hvidløg, olivenolie og rosmarin.
3. Læg lammekøllen på en rist med en bradepande under. Steg lammekøllen i ovnen i 20 min. på 225 grader. Kom også fadet med ratatouille i ovnen.
4. Når lam og ratatouille har stegt i 20 min.: Hæld vand i bradepanden, og steg kødet videre ved 150 grader i 1½ time. Kom lidt saft fra bunden af bradepanden over lammekøllen et par gange undervejs.
5. Tag ratatouillen ud af ovnen efter 15-20 min. på 150 grader, så den får i alt 35-40 min. i ovnen. Lad ratatouillen trække indtil anretning.
6. Lad kødet hvile i 15-20 min. før udskæring.

Aspargessalat

3 æg
2 bundter violette asparges (enderne knækket af)
1 bæger hytteost
½-1 brev gomashio
1 bæger parmesan i flager
2 pakker fjordskinke
Resten af brøndkarsen (plukket groft med fingrene)
½-1 bundt ramsløg (snittet fint)
Tjek, at du selv har: olivenolie, honning, dijonsennep, eddike (fx æbleeddike), salt og sort peber.

Køkkennote: *Asparges har en træet bund, som ikke er rar at tygge i. Knæk derfor den nederste del af aspargesene, og kassér den.*

1. Sæt vand over til æg og asparges, fx i en elkedel.
2. Skyl og klargør grøntsagerne som angivet i ingredienslisten.
3. Kom æggene i en gryde med kogende vand, og kog dem i ca. 9 min.
4. Kom aspargesene i en anden gryde med spilkogende, saltet vand, og blanchér dem i 1-2 min. Tag dem op, og køl dem hurtigt ned i koldt vand.
5. Pisk en vinaigrette af 1 spsk. honning, 1 spsk. dijonsennep, 1 spsk. eddike og 3-4 spsk. olivenolie, til det tykner. Smag til med salt og sort peber.
6. Afkøl æggene en smule i koldt vand. Pil dem, og skær dem i kvarte.
7. Smag hytteosten til med en smule gomashio.
8. Smør hytteosten ud på et fad i et tykt lag. Anret aspargesene ovenpå, kom parmesanflager, vinaigrette, æg, fjordskinke, brøndkarse og ramsløg henover, og drys med gomashio.

Waldorfsalat

1 pose valnødder
½ bundt bladselleri (snittet fint på skrå)
2-3 æbler (i tern)
1 bakke vindruer (i halve)
½-1 dl fløde
½ citron (skallen revet fint)
1½ bæger creme fraiche
1 rød batavia-salat (i grove stykker)
1 julesalat (snittet fint)
1 bakke karse (klippet)
Tjek, at du selv har: sukker og salt.

1. Sæt vand over til valnødder, fx i en elkedel.
2. Hæld kogende vand hen over valnødderne for at fjerne de værste bitterstoffer, som sidder i skallen.
3. Skyl og klargør bladselleri, æbler, vindruer, citron, karse og de to salater som angivet i ingredienslisten.
4. Vend bladselleri, æbler, druer og valnødder sammen i en skål
5. Pisk fløden let.
6. Opløs 1-2 tsk. sukker i creme fraichen, og vend den sammen med citronskal- og saft samt den piskede fløde. Smag til med salt.
7. Vend dressingen sammen med batavia-salaten og julesalaten, og kom karse henover.

Anretning

Anret skiver af langtidsstegt lammekølle på tallerkener med ratatouille ved siden af. Servér aspargessalat og waldorfsalat til.

3

Æblekompot med mandel-crumble og råcreme

Æblekompot

Resten af æblerne (i tern)
¼ citron (skallen revet fint)
½ brev vaniljesukker
1 bundt skovsyre (plukket)

Tjek, at du selv har: sukker.

1. Skyl æblerne, skær dem i tern, og kom dem i en gryde. Tilsæt 250 g sukker, revet citrønskal og lidt vaniljesukker.
2. Tilsæt ½ dl vand til gryden, og kog det hele igennem til en tæt kompot. Tilsæt evt. mere vand, hvis kompotten er for tyk i konsistensen.
3. Smag evt. kompotten til med citronsaft, og lad den køle ned inden anretning.
4. Skyl og afdryp skovsyren, pluk den, og kom den i en skål til anretning.

Mandel-crumble

1 pose mandler
100 g smør

Tjek, at du selv har: sukker, hvedemel og salt.

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Hak mandlerne groft. Skær 100 g smør i små tern.
3. Kom smørret og de hakkede mandler i en skål sammen med 100 g sukker, 100 g hvedemel og ¼ tsk. salt. Bland det hele godt sammen.
4. Kom den løse dej på en bageplade med bagepapir i et tyndt lag.
5. Bag crumblen i ovnen ved 180 grader i 6-7 min., til den er sprød og gylden.
6. Lad crumblen køle ned, og bræk den i mindre stykker inden servering.

Råcreme

1 æggeblomme
½ brev vaniljesukker
¼ liter piskefløde

Tjek, at du selv har: flormelis.

1. Pisk en luftig og hvid æggesnaps af æggeblommen, 2 spsk. flormelis og lidt vaniljesukker.
2. Pisk fløden til skum, og vend den sammen med æggesnapsen. Gem cremen på køl indtil servering.

Anretning

Anret kompotten i bunden af smukke, dybe og tunge tallerkener, kom råcreme henover, og top med masser af knasende crumble og skovsyre.

DELERETTER

Små retter: Fjordskinke og klassisk æggesalat
– rå remoulade og stegt fladfisk – røget
makrel – pil selv-rejer med fennikelmayo og
citron

Lammekølle med ratatouille, aspargessalat
og waldorfsalat

Æblekompot med
mandel-crumble og råcreme

1

Små retter til frokostbordet eller til deling som en forret

Fjordskinke og klassisk æggesalat med karse

3 æg
1 bakke karse (klippet)
¼ bæger mayonnaise
2 pakker fjordskinke

Tjek, at du selv har: salt, sort peber og evt.
karry.

1. Sæt vand over til æg, fx i en elkedel.
2. Kom æggene i en gryde med kogende vand, og kog dem i ca. 9 min.
3. Skyl karsen, og klip den.
4. Afkøl æggene en smule i koldt vand. Pil dem, og hak dem fint.
5. Vend æggene sammen med mayonnaisen, og smag til med salt, peber og evt. lidt karry.
6. Anret skinken på et fad og æggesalaten i en skål ved siden af. Drys med karse lige inden servering.

Rå remoulade (til fisken)

2 gulerødder (i små tern a ca. ½ cm)
1 æble (i små tern a ca. ½ cm)
½-1 bundt ramsløg (snittet fint)
½ bundt forårsløg (i tynde ringe)
1 bundt fennikeltoppe (hakket groft)
1 bæger creme fraiche
¼ bæger mayonnaise
¼ citron

Tjek, at du selv har: salt.

1. Skyl og klargør gulerødder, æble, ramsløg, forårsløg og fennikeltoppe som angivet i ingredienslisten.
2. Rør creme fraiche og mayonnaise sammen, til det har en ensartet konsistens, og smag til med salt.
3. Vend dressingen sammen med gulerødder, æble, ramsløg, forårsløg og fennikeltoppe. Smag til med saften af ¼ citron, salt og evt. mere mayonnaise.

Stegt fladfisk

1 pakke fladfiskefileter
1-2 spsk. smør

Tjek, at du selv har: olivenolie, salt og evt. mel
(fx rugmel).

1. Gå fileterne efter for evt. ben og skæl, krydr dem med salt på begge sider, og vend dem evt. i lidt mel.
2. Steg fiskefileterne på en varm pande i olivenolie og smør, 2-3 min. på hver side, til de er gyldne og gennemstegte.

Røget makrel

2 røgede makreller

1-2 fed hvidløg (pillet og presset)

½ bundt forårsløg (snittet fint)

1 bæger creme fraiche

Tjek, at du selv har: salt og sort peber.

1. Åbn makrellernes bug, og fjern det store ben i midten og de lidt mindre ben i siderne.
2. Pil hvidløgsfeddene, og pres dem. Skyl forårsløget, og snit det fint.
3. Rør creme fraichen med presset hvidløg, salt og peber.
4. Anret makrellerne på et fad, og anret forårsløg og dressing i hver sin lille skål.

Pil selv-rejer med fennikelmayo og citron

1 bundt fennikeltoppe (hakket fint)

½ citron (1 tynd skive, resten i både)

½ bæger mayonnaise

1 pakke pil selv-rejer

Tjek, at du selv har: salt og sort peber.

1. Skyl og klargør fennikeltoppene og citronen som angivet i ingredienslisten.
2. Vend fennikeltoppene i mayonnaisen. Smag til med lidt citronsaft samt salt og peber.
3. Gør en skål med vand og en skive citron klar til at skylle fingrene i.
4. Anret rejer og citronbåde på et fad og fennikelmayo i en skål ved siden af.

2

Lammekølle med ratatouille, aspargessalat og waldorfsalat

Ratatouille med oliven

2 squash (i mundrette stykker)

2 gule løg (pillet og i både)

1 rød løg (pillet og i både)

3 røde peberfrugter (kernehus fjernet, i grove tern)

1 glas oliven (udstenet)

3 fed hvidløg (pillet og hakket)

½ rosmarinkvist (plukket og hakket groft)

Tjek, at du selv har: olivenolie, salt og sort peber.

***Køkkennote:** Den nemmeste måde at udstene hele oliven på er ved at mase dem mellem tommel- og pegefingre og så fjerne stenen. Det bliver måske lidt rustikt, men det gør ikke noget for smagen.*

1. Tænd ovnen på 225 grader.
2. Skyl og klargør alle grøntsagerne og rosmarinen som angivet i ingredienslisten.
3. Udsten olivenene (se køkkennote).
4. Vend squash, løg, peberfrugt, oliven, hvidløg og rosmarin sammen med ½ dl olivenolie i et ovnfast fad med bagepapir. Krydr med salt og peber.
5. Begynd på lammekølle-opskriften (på næste side), inden du sætter ratatouillen i ovnen.

Lammekølle

4 fed hvidløg (pillet og halveret)
1½ rosmarinkvist (plukket og hakket groft)
1 lammekølle

Tjek, at du selv har: olivenolie og salt.

1. Pil hvidløgsfeddene, og halvér dem. Skyl rosmarinen, pluk den, og hak nålene groft.
2. Rids fedtet på lammekøllen på kryds og tværs med en skarp kniv. Krydr kødet med salt, halve fed hvidløg, olivenolie og rosmarin.
3. Læg lammekøllen på en rist med en bradepande under. Steg lammekøllen i ovnen i 20 min. på 225 grader. Kom også fadet med ratatouille i ovnen.
4. Når lam og ratatouille har stegt i 20 min.: Hæld vand i bradepanden, og steg kødet videre ved 150 grader i 1½ time. Kom lidt saft fra bunden af bradepanden over lammekøllen et par gange undervejs.
5. Tag ratatouillen ud af ovnen efter 15-20 min. på 150 grader, så den får i alt 35-40 min. i ovnen. Lad ratatouillen trække indtil anretning.
6. Lad kødet hvile i 15-20 min. før udskæring.

Aspargessalat

2 bundter violette asparges (enderne knækket af)
1 bæger hytteost
½-1 brev gomashio
1 bæger parmesan i flager
1 pose brøndkarse (plukket groft med fingrene)
½-1 bundt ramsløg (snittet fint)

Tjek, at du selv har: olivenolie, honning, dijonsennep, eddike (fx æbleeddike), salt og sort peber.

***Køkkennote:** Asparges har en træet bund, som ikke er rar at tygge i. Knæk derfor den nederste del af **aspargesene**, og kassér den.*

1. Sæt vand over til asparges, fx i en elkedel.
2. Skyl og klargør aspargesene, brøndkarsen og ramsløgene som angivet i ingredienslisten.
3. Kom aspargesene i en gryde med spilkogende, saltet vand, og blanchér dem i 1-2 min. Tag dem op, og køl dem hurtigt ned i koldt vand.
4. Pisk en vinaigrette af 1 spsk. honning, 1 spsk. dijonsennep, 1 spsk. eddike og 3-4 spsk. olivenolie, til det tykner. Smag til med salt og sort peber.
5. Smag hytteosten til med en smule gomashio.
6. Smør hytteosten ud på et fad i et tykt lag. Anret aspargesene ovenpå, kom parmesanflager, vinaigrette, brøndkarse og ramsløg henover, og drys med gomashio.

Waldorfsalat

- 1 pose valnødder
- ½ bundt bladselleri (snittet fint på skrå)
- 2-3 æbler (i tern)
- 1 bakke vindruer (i halve)
- ½-1 dl fløde
- ½ citron (skallen revet fint)
- 1 bæger creme fraiche
- 1 rød batavia-salat (i grove stykker)
- 1 julesalat (snittet fint)
- 1 bakke karse (klippet)

Tjek, at du selv har: sukker og salt.

1. Sæt vand over til valnødder, fx i en elkedel.
2. Hæld kogende vand hen over valnødderne for at fjerne de værste bitterstoffer, som sidder i skallen.
3. Skyl og klargør bladselleri, æbler, vindruer, citron, karse og de to salater som angivet i ingredienslisten.
4. Vend bladselleri, æbler, druer og valnødder sammen i en skål
5. Pisk fløden let.
6. Opløs 1-2 tsk. sukker i creme fraichen, og vend den sammen med citronskal- og saft samt den piskede fløde. Smag til med salt.
7. Vend dressingen sammen med batavia-salaten og julesalaten, og kom karse henover.

Anretning

Anret skiver af langtidsstegt lammekølle på tallerkener med ratatouille ved siden af. Servér aspargessalat og waldorfsalat til.

3

Æblekompot med mandel-crumble og råcreme

Æblekompot

- Resten af æblerne (i tern)
- ¼ citron (skallen revet fint)
- ½ brev vaniljesukker
- 1 bundt skovsyre (plukket)

Tjek, at du selv har: sukker.

1. Skyl æblerne, skær dem i tern, og kom dem i en gryde. Tilsæt 250 g sukker, revet citronskal og lidt vaniljesukker.
2. Tilsæt ½ dl vand til gryden, og kog det hele igennem til en tæt kompot. Tilsæt evt. mere vand, hvis kompotten er for tyk i konsistensen.
3. Smag evt. kompotten til med citronsaft, og lad den køle ned inden anretning.
4. Skyl og afdryp skovsyren, pluk den, og kom den i en skål til anretning.



Mandel-crumble

1 pose mandler

100 g smør

Tjek, at du selv har: sukker, hvedemel og salt.

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Hak mandlerne groft. Skær 100 g smør i små tern.
3. Kom smørret og de hakkede mandler i en skål sammen med 100 g sukker, 100 g hvedemel og ¼ tsk. salt. Bland det hele godt sammen.
4. Kom den løse dej på en bageplade med bagepapir i et tyndt lag.
5. Bag crumblen i ovnen ved 180 grader i 6-7 min., til den er sprød og gylden.
6. Lad crumblen køle ned, og bræk den i mindre stykker inden servering.

Råcreme

1 æggeblomme

½ brev vaniljesukker

¼ liter piskefløde

Tjek, at du selv har: flormelis.

1. Pisk en luftig og hvid æggesnaps af æggeblommen, 2 spsk. flormelis og lidt vaniljesukker.
2. Pisk fløden til skum, og vend den sammen med æggesnapsen. Gem cremen på køl indtil servering.

Anretning

Anret kompotten i bunden af smukke, dybe og tunge tallerkener, kom råcreme henover, og top med masser af knasende crumble og skovsyre.

Indhold i PåskefrokostKassen

(6 personer)

• 1 stk. vaniljesukker 25 g *Produceret for Aarstiderne A/S* • 2 stk. mayonnaise 120 g *Produceret for Aarstiderne A/S DK* • 1 stk. søkogte rejer 500 g *Produceret for Aarstiderne A/S DK* • 1 stk. mandler 80 g *Produceret af Aarstiderne A/S* • 1 stk. gomashio 10 g • 1 stk. fladfiskefileter 500 g *Produceret for Aarstiderne A/S DK* • 1 stk. æg 4 stk. *DK* • 2 stk. fjordskinke i skiver 100 g *Produceret for Aarstiderne A/S DK* • 2 stk. fløde 250 ml *DK* • 2 stk. squash *ES* • 1 stk. rød batavia-salat *Iris Bio IT* • 2 stk. røget makrel 300-400 g *Produceret for Aarstiderne A/S DK* • 1 stk. hytteost 200 g *DK* • 3 stk. creme fraiche 18 % 100 ml *DK* • 2 stk. citron *Isola della Natura IT* • 1 stk. forårsløg *Biolatina IT* • 1 stk. lammekølle med ben 1500-2000 g *ES* • 1 stk. smør 200 g *DK* • 1 stk. rødløg *ES* • 1 stk. brøndkarse 100 g *Royalcross* • 1 stk. hvidløg *Terrallana ES* • 2 stk. rosmarinkvist *PT* • 2 stk. violette asparges 400 g *Huertas Bajos ES* • 2 stk. karse *Klostergaarden DK* • 2 kg æbler - *Fuji Italien IT* • 0,20 kg løse gulerødder *Danmark DK* • 2 stk. løg *Gonserbio ES* • 2 stk. ramsløg 25 g *Barritskov DK* • 3 stk. rød peberfrugt *Surinver ES* • 1 stk. valnødder 40 g *Produceret af Aarstiderne A/S* • 1 stk. bladselleri i bundt *Camposeven ES* • 1 stk. røde vindruer, stenfri 400 g *Sydafrika RSA* • 1 stk. oliven i olie *Produceret for Aarstiderne A/S* • 1 stk. parmesan i flager 80 g *DK* • 1 stk. julesalat *Svanholm DK* • 2 stk. fennikeltoppe 20 g *Maisecologico PT* • 1 stk. vild skovsyre 20 g *PT*