

Rezepte Monat März 2016

1. Joghurtdrink mit Schnittlauch
2. Gebratener Mais mit Käse
3. Hackfleischbällchen mit brauner Sauce
4. Vanilleglace mit Karamellapfel
5. Bami Goreng
6. Filet Gulasch Mexicano
7. Dinkelspätzli
8. Spaghetti mit Knoblauch und Baumnussöl
9. Gorgonzola Toast
10. Persischer Joghurt
11. Quarkbrötli mit Speck
12. Spaghetti aglio e olio
13. Burger mit Fetakäse gefüllt
14. Beeren Mousse
15. Flambierte Mango
16. Hirsotto
17. Appenzeller Muffins
18. Roher Randensalat
19. Vanilleglace
20. Cervelat Kartoffel Salat
21. Kürbis Kartoffelstock
22. Fischfilet auf Fenchel
23. Lachs Zitronenspiesse
24. Eier Curry
25. Kartoffel Curry
26. Penne mit Lachs und Morcheln
27. Burgunderbraten

Joghurtdrink mit Schnittlauch

Zutaten:

100	Gramm	Joghurt nature
50	Gramm	Bouillon
5	Gramm	frischer Schnittlauch
50	Gramm	Eiswürfel
Etwas	Salz und weisser Pfeffer aus der Mühle	

Zubereitung:

Schnittlauch fein schneiden

Bouillon doppelt konzentriert zubereiten und erkalten lassen

Alles in den Mixer geben, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzen

In ein kaltes Glas geben und mit einer Schnittlauchblüte garnieren.

Im Frühling anstelle Schnittlauch, frischen Bärlauch verwenden.

Gebratener Mais mit Käse

4 Portionen

Zutaten

200	Gramm	Maisgriess
400	Gramm	Vollmilch
400	Gramm	Wasser
5	Gramm	Salz
100	Gramm	Eier (ein Stück ist 50 bis 55 Gramm)
50	Gramm	Weissmehl
100	Gramm	Greyerzer, gerieben

Zubereitung

Mais unter ständigem Rühren in das gesalzene, siedende Milchwasser einrühren und ca. 20 Minuten kochen lassen. Auf ein ausgespültes Kuchenblech giessen, glattstreichen und erkalten lassen. Mais in Vierecke schneiden (ca. 8 x 8 x 2 cm), mehlen und im geklopften, gesalzene Ei wenden. Auf kleinem Feuer beidseitig anbraten und warm stellen. Vor dem Anrichten mit Reibkäse bestreuen.

Hackfleischbällchen mit brauner Sauce

5 Portionen

Zutaten

500	Gramm	gemischtes Hackfleisch (Schwein / Rind)
100	Gramm	Zwiebeln
100	Gramm	Karotten
20	Gramm	ingesottene Butter
10	Gramm	frische, gemischte Kräuter
100	Gramm	geriebenes Englischbrot
100	Gramm	Vollei pasteurisiert
	etwas	Würzmischung für Fleisch, Salz, Pfeffer
40	Gramm	Erdnussöl
5	dl	gebundene braune Sauce

Vorbereitung

Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Karotten schälen und in sehr feine, kleine Würfel schneiden. Kräuter fein hacken. Braune Sauce in einer flachen Pfanne aufkochen.

Zubereitung

Die Zwiebeln mit den Karottenwürfeln in der eingesottenen Butter glasig dünsten. Erkalten lassen. Das Fleisch in einer Schüssel mit den erkalteten Zwiebeln und Karotten vermischen, die Kräuter, das Vollei und das Englischbrot dazugeben. Kräftig würzen und vermischen. Fleischkugeln von ca. 20 g formen und im heißen Öl allseitig anbraten. Zur Bratensauce geben und 10 Minuten leicht sieden lassen. Mit der Sauce anrichten.

Vanilleglace mit Karamellapfel

5 Portionen

Zutaten

5	Stück	Äpfel
150	Gramm	Zucker
150	Gramm	Wasser
1		Vanillestängel
300	Gramm	Vanilleglace
100	Gramm	Rahm

Vorbereitung

Zucker caramellisieren lassen. Mit dem Wasser ablöschen, aufkochen und Vanillestängel zugeben. Äpfel waschen, schälen und in Schnitze schneiden. Die Schnitze im Caramellfond pochieren, im Fond etwas auskühlen lassen. Apfelschnitze aus dem Fond nehmen und den Fond etwas einreduzieren lassen. Den Rahm steif schlagen.

Zubereitung

Apfelschnitze auf Teller anrichten. Glacekugeln ausstechen und in die Mitte der Apfelschnitze anrichten. Den einreduzierten Pochierfond über die Äpfel und Glace verteilen. Rahmrosette daneben dressieren. Servieren.

Bami Goreng

Menge 4 Portionen

Zutaten

500 g	Pouletbrust, dressiert
250 g	Nudeln chinoise
50 g	Erdnussoel
70 g	Sojasprossen
150 g	Zwiebeln, geschält
5 g	Knoblauch, geschält
200 g	Chinakohl, gerüstet
150 g	Lauch grün
150 g	Erbsen grün TK
50 g	Sojasauce
1 x	Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle

Vorbereitung

Nudeln in Salzwasser mit wenig Öl 7 Minuten kochen, ins Sieb schütten, Sojasprossen begeben, abtropfen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mit wenig Salz mischen. Fleisch in 1/2 cm grosse Würfel schneiden. Kohl und Lauch in feine Streifen schneiden Erbsen kalt abspühlen, so rasch auftauen.

Zubereitung

Öl in Wok oder grosser Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anziehen. Fleisch begeben und flott wendend anbraten. Kohl, Lauch und Erbsen in dieser Reihenfolge zufügen und je nur 1 Minute! anbraten. Sojasauce zufügen, mischen. Nudeln und Keime zufügen und erhitzen. Das Gericht abschmecken, unverzüglich servieren.

Filet Gulasch Mexicano

Menge 4 Portionen

Zutaten

600 g	Rindsfilet, dressiert
40 g	Butter
150 g	Peperoni, gelb, entkernt
150 g	Peperoni, rot, entkernt
120 g	Zwiebeln, geschält
200 g	Maiskölbchen
40 g	Pfefferkörner, grün, abgetropft
50 g	Marsala
300 g	Bratensauce gebunden

Vorbereitung

Filet in Würfel schneiden und würzen. Peperoni und Zwiebeln in Streifen schneiden.

Zubereitung

Bratpfanne stark erhitzen, die Filetstücke rasch anbraten. herausnehmen und warm stellen. Die in Streifen geschnittenen Peperoni und Zwiebeln sowie die Maiskölbchen und Pfefferkörner dämpfen. Marsala beigeben. Die gedämpften Zutaten mit der Bratensauce ablöschen. Die Sauce ohne das Fleisch aufkochen, wenn nötig etwas nachwürzen. Das Fleisch nun in die Pfanne geben, darf nicht mehr kochen, und vor dem Anrichten alles untereinander mischen.

Dinkelspätzli

Menge 5 Portionen

Zutaten

Teig

230 g Dinkelmehl

3 Eier

100 g Vollmilch

5 g Backpulver

Weitere Zutaten

40 g Butter

Salz

Vorbereitung

Dinkelmehl sieben.

Zubereitung

Dinkelmehl in eine Schüssel geben. Eier, Milch und wenig Backpulver begeben. Rasch zusammenarbeiten und zu einem sehr glatten, nicht zu dünnen Teig schlagen, bis er Blasen wirft. Durch Spätzlisieb in siedendes Salzwasser drücken oder von einem Brett schaben. Spätzli herausnehmen, sobald sie an die Oberfläche steigen, in Eiswasser abkühlen und abtropfen lassen. Spätzli in Pfanne in Butter schwenken und abschmecken.

Hinweise für die Praxis

Werden die Spätzli auf Vorrat hergestellt, nach dem Abschütten wenig Öl begeben und gut damit vermischen, um ein Zusammenkleben zu verhindern. Danach sofort mit Klarsichtfolie abdecken und kühl stellen.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Glutenhaltiges Getreide, Milch, Eier

Spaghetti mit Knoblauch und Baumnuessoel

Menge 4 Portionen

Zutaten

500 g	Spaghetti
40 g	Sonnenblumenöl
10 g	Knoblauch, geschält
15 g	Dill, frisch
80 g	Baumnussöl
Prise	Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
10 g	Limettensaft

Vorbereitung

Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Dillspitzen hacken.

Zubereitung

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Sonnenblumenoel in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch im Öl bei kleiner Hitze goldbraun braten, mit dem Öl beiseite stellen. Dillspitzen mit dem Baumnuessoel unter das Knoblauchöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Spaghetti mit der Sauce anrichten.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Glutenhaltiges Getreide

Gorgonzola Toast

Menge 4 Portionen

Zutaten

4	Scheiben Toastbrot
40 g	Butter
120 g	Schinken, gekocht
40 g	Preiselbeerkonfitüre
160 g	Gorgonzola

Vorbereitung

Die Brotscheiben einseitig rösten.

Zubereitung

Die ungeröstete Seite mit Butter oder Margarine bestreichen. Die Schinkenscheiben halbieren und die Brotscheiben damit belegen, in die Mitte je einen Teelöffel Preiselbeermarmelade geben. Den Gorgonzola in Stücke schneiden und darum herumlegen. Die Toastschnitten auf einen mit Alufolie bespannten Grillrost legen und unter den vorgeheizten Grill schieben. Etwa 3 Minuten grillieren, bis der Käse zerläuft.

Persischer Joghurt

Menge 4 Portionen

Zutaten

500 g Joghurt nature
400 g Mineralwasser
10 g Pfefferminze, getrocknet
5 g Estragonblätter, frisch
Salz
Pfeffer weiss, gemahlen
200 g Eiswürfel

Vorbereitung

Getrocknete Pfefferminze fein reiben. Estragon fein schneiden.

Zubereitung

Joghurt mit dem Kohlensäure haltigen Mineralwasser mischen. Alle Zutaten im Mixer kurz gut vermengen. Das Getränk dann im Kühlschrank etwas ziehen lassen und mit Eiswürfeln servieren.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Milch (Laktose)

Quarkbrötli mit Speck

Menge 10 Portionen

Zutaten

320 g	Halbweissmehl
25 g	Backpulver
60 g	Weizenschrot
	Salz
320 g	Magerquark
25 g	Crème fraîche
60 g	Vollmilch
175 g	Speckwürfel
50 g	Vollrahm
100 g	Weizenschrot

Vorbereitung

Speckwürfeli anbraten.

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Weizenschrot und Salz in eine Schüsselgeben, mischen. Quark und Crème Fraiche und Milch befügen. Angebratene Speckwürfeli dazugeben und zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Den Teig auf wenig Mehl zu einer 5 cm dicke Rolle formen und in Stücke teilen. Kugeln Formen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzten. Mit Rahm bestreichen und mit Weizenschrot bestreuen. Backofen auf 220°C vorheizen und auf der Zweituntersten Rille 25 Min Backen.

Tipp

Möglichst frisch geniessen, da Brot, das mit Backpulver hergestellt wird schnell altbacken schmeckt.

Spaghetti aglio e olio

Menge 4 Portionen

Zutaten

400 g Spaghetti
15 g Knoblauch, geschält
5 g Chili-Schote, rot
80 g Olivenöl Extra Vergine
Salz

Vorbereitung

Knoblauch hacken oder in feine Scheiben schneiden. Chili-Schote halbieren entkernen und fein würfeln.

Zubereitung

In einem grossen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti al dente kochen. Abgiessen und abtropfen lassen. Knoblauch und Chilischoten im Öl in einer Gusseisenpfanne bei mässiger Hitze braten. Sobald der Knoblauch beginnt, Farbe anzunehmen, die Spaghetti in die Pfanne geben und mit den Zutaten einige Minuten bei mittlerer Hitze vermengen. Mit Salz abschmecken. In eine Schüssel geben und, falls gewünscht, mit gehacktem Peterli bestreuen.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Glutenhaltiges Getreide

Burger mit Fetakäse gefüllt

Menge 4 Portionen

Zutaten

1 kg	Hackfleisch, dreierlei
200 g	Zwiebeln, feingehackt
80 g	Weissbrot, ohne Rinde
2	Eier
30 g	Senf, scharf
5 g	Majoran, gerebelt
1 x	Salz, Pfeffer, schwarz aus der Mühle
160 g	Feta (griechischer Schafskäse)

Vorbereitung

Das Brot einweichen und gut ausdrücken. Die Zwiebelwürfel glasig andünsten. Alle Zutaten, bis auf den Feta, in eine Schüssel geben und gut vermengen. Den Feta in Stücke teilen. Dann die Fleischburger formen und in deren Mitte je ein Stück Feta drücken. Dabei muss der Käse vollständig vom Fleisch umschlossen sein.

Zubereitung

Nun die Burger in der Bratpfanne zubereiten

Beeren Mousse

Menge 4 Portionen

Zutaten

200 g Himbeeren tiefgekühlt
250 g QuimiQ
100 g Zucker
10 g Kirsch
200 g Vollrahm

Vorbereitung

Rahm steif schlagen, etwas für die Garnitur beiseite stellen. Beeren mixen, einige für die Garnitur beiseite stellen.

Zubereitung

QimiQ glatt rühren. Himbeeren, Zucker und Kirsch begeben und mischen, 30 Minuten kühl stellen. Rahm darunter ziehen, 4 Stunden kühl stellen.

Tipp

Diese Mousse kann auch mit Erdbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren zubereitet werden. Werden die Beeren nach dem Mixen durch ein Sieb gestrichen, bekommt man eine besonders feine Mousse (ohne Kerne). Die Mousse kann in Coupegläser oder Schälchen gefüllt werden. So portioniert ist sie schon nach 2 Stunden servierbereit.

Flambierte Mango

Menge 4 Portionen

Zutaten

2 Mango (ca. 600 gr.)
40 g Orangensaft, frisch gepresst
20 g Butter
50 g Zucker
80 g Kirsch
Pfeffer aus der Mühle
60 g Crème fraîche

Vorbereitung

Von den ungeschälten reifen aber nicht zu weichen Mangos je 2 möglichst grosse Stücke vom Kern schneiden. Dann das Fruchtfleisch gitterartig einschneiden und die Frucht auseinander falten. Restliches Fruchtfleisch vom Kern schneiden, Schale entfernen und mit Orangensaft pürieren.

Zubereitung

Zum Flambieren die Butter in einer weiten Chromstahl-Bratpfanne schmelzen. Zucker beifügen und zu hellbraunem Caramel schmelzen. Mit Mangopüree ablöschen und aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die eingeschnittenen Mangostücke in den Sirup legen und nur leicht warm werden lassen, dabei mit Mangosirup beträufeln. Dann Kirsch darüber geben und die Früchte flambieren. Zum Schluss mit wenig schwarzem Pfeffer bestreuen.

Anrichten

Mangos auf Tellern anrichten und mit Sauce beträufeln. Nach Belieben mit einem Tupper Crème fraîche garnieren.

Hirsotto

Menge 4 Portionen

Zutaten

25 g Butter
80 g Zwiebeln, geschält
250 g Hirse
5 g Knoblauch
1 kg Gemüsebouillon
1 Stk Rosmarinzweige
1 Stk Lorbeerblätter
1 Stk Gewürznelken
25 g Butter
50 g Greyerzer, gerieben

Vorbereitung

Zwiebeln fein hacken.

Zubereitung

Zwiebeln in der Butter glasig dünsten. Hirse begeben, mitdünsten. Knoblauch in die Pfanne pressen, kurz mitdünsten und mit der Bouillon ablöschen. Rosmarin, Lorbeer und Nelken begeben und 5-10 Min. mitkochen. Das Hirsotto 20 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Am Schluss Butter und geriebenen Gruyere zum verfeinern darunter mischen.

Tipp

Hirsotto passt ausgezeichnet zu Pilzen, Lamm, Hackfleisch, Geschnetzeltem oder zu Gemüse oder Hülsenfrüchten.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Milch

Appenzeller Muffins

für 700 g Teig

Zutaten

200 g	Weissmehl
5 g	Backpulver
5 g	Natron
5 g	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
3	Eier
100 g	Vollmilch
90 g	Sonnenblumenöl
200 g	Appenzeller-Käse

Vorbereitung

Die Vertiefungen des Muffinbleches mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Weissmehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Appenzeller-Käse in 8 mm grosse Würfel schneiden und lose gefrieren

Zubereitung

Eier leicht aufschlagen. Milch, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer begeben und vermischen. Mehl, Backpulver und Natron dazugeben und unter die Masse mischen. Käsewürfel unter den Muffinteig mischen. Teig mit einem Esslöffel in die Förmchen füllen und im Backofen bei 200 Grad, ca. 25 Minuten backen.

Roher Randensalat

Zutaten

300 g rohe Randen

Zutaten Sauce

50 g Orangensaft

50 g Jogurt nature

20 g Nussöl

30 g Bienenhonig

Salz, Pfeffer, Zucker, evtl. etwas Kümmel

Zubereitung

Randen waschen und schälen. Schnittart wählen (je nach Wunsch), Saucenzutaten in einer Schüssel vermischen und den Salat damit anmachen.

Vanilleglace

Zutaten für 1 Liter

6 dl	Milch
2	Vanillestängel
160 g	Zucker
120 g	Eigelb
1,5 dl	Vollrahm

Vorbereitung

Vanillestängel der Länge nach aufschneiden, auskratzen. Milch und Vanillestängel zusammen aufkochen. Eigelb und Zucker gut verrühren. Vollrahm bereitstellen.

Zubereitung

Die heisse vanillierte Milch zur Eigelb-Zucker-Mischung leeren und gut verrühren. In die Pfanne zurückgiessen und unter ständigem Rühren auf 84 ° C abrühren. Durch ein feines Sieb passieren und den Rahm dazumischen. Im Gefrierer erkalten lassen. In eine Eismaschine geben und gefrieren lassen.

Cervelat Kartoffel Salat

Rezept für 4 Personen

Zutaten

1,5	Kilo	Kartoffeln
		Salz
6	EL	Zitronensaft
3	dl	Bouillon
2	TL	Senf
4	EL	Olivenöl
2		Eier
2		Schalotten
4		Cervelas
Evtl.		Peterli und Schnittlauch zur Garnitur

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 30 Minuten gar kochen. Abgiessen, etwas abkühlen lassen und noch warm schälen. In feine Scheiben schneiden. Zitronensaft mit Salz, Bouillon, Senf und Olivenöl verrühren und über die Kartoffeln geben. Eier hart kochen, schälen und fein hacken. Schalotten fein hacken. Cervelas in Scheiben schneiden. Alles zusammen unter die Kartoffelscheiben mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Mit Peterli und Schnittlauch garnieren und servieren.

Kürbis Kartoffelstock

Zutaten

600 g	Kartoffeln, geschält
400 g	Kürbis, geschält und entkernt
50 g	Milch
20 g	Butter
	Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
	Muskatnuss, gerieben

Vorbereitung

Kartoffeln mehligere Sorte und im Dampfkochtopf weichgaren. Kürbis in ca. 5 cm grosse Würfel schneiden. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und in der Mitte des 80° heissen Ofens 5 Minuten trocknen lassen. Währenddessen die Kürbiswürfel 10 Minuten knapp garkochen.

Zubereitung

Kartoffeln und Kürbiswürfel durchs Passe-Vite in eine grosse Pfanne treiben. Auf niedriger Hitze langsam erwärmen und dabei mit einer Holzkelle gut rühren. Butter begeben, falls nötig, löffelweise etwas Milch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und leicht bedeckt warmhalten.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Milch

Fischfilet auf Fenchel

Menge 4 Portionen

Zutaten

320 g Seeteufelfilet, pariert
320 g Lachsfilet, frisch ohne Haut
5 g Fischgewürze
320 g Fenchel, gerüstet
40 g Schalotten, geschält, feingewürfelt
100 g Fischfond
100 g Weisswein
40 g Pernod

für die Garnitur

320 g Peperoni, gemischt, gerüstet

Vorbereitung

Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden, würzen. Peperoni in mundgerechte Stücke schneiden und blanchieren. Fenchel in feine Streifen schneiden, gar kochen.

Zubereitung

Die Zwiebel im Butter andünsten, die Fischtücke begeben und garen. Die Fischstücke herausnehmen und warmstellen. Weisswein und Fischfond begeben. Den Sud etwas einkochen lassen, abschmecken mit Pernod. Ein Spiegel auf der Platte anrichten und den Fisch darauflegen mit den Gnocchis und Peperoni ausgarnieren.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Fische

Lachs Zitronenspiesse

Menge 4 Portionen

Zutaten

800 g Lachsfilet, frisch ohne Haut
300 g Zitronen, frisch, unbehandelt
12 Stk Lorbeer-Blätter
40 g Zitronensaft, frisch
Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
8 Stk Holz- oder Metallspiesse
20 g Sonnenblumenöl
1 x Alufolie

Vorbereitung

Lachsfilet evtl. entgräten und in grobe Würfel schneiden. Zitronen waschen und in dünne Spalten schneiden. Lorbeer evtl. waschen, abtupfen.

Zubereitung

Lachs, Zitronenspalten und Lorbeer auf Spiesse stecken. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Spiesse auf geölte Alufolie legen und auf dem heissen Grill unter öfterem Wenden ca. 10 Minuten grillieren.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Fische

Eier Curry

Menge 5 Portionen

Zutaten

2.5 Stk Eier, frisch
5 g Kokosfett
5 g Zwiebeln, geschält
5 Stk Knoblauchzehen, geschält
5 g Kurkuma
250 g Curryfond
5 g Chili-Schotten, rot, entkernt
100 g Kokosmilch
5 g Weissmehl

Vorbereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote fein schneiden. Eier 7 Minuten kochen, abkühlen und schälen.

Zubereitung

Zwiebeln, Chili, Knoblauch und Kurkuma in Butter dünsten, mit Mehl bestäuben und gut abrühren. Mit dem Fond auffüllen. Aufkochen und abschmecken mit Salz Pfeffer und Kokosmilch. Die Eier halbieren, in an die Wärme legen, warm stellen und kurz vor dem Servieren mit der heissen Sauce nappieren.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Glutenhaltiges Getreide, Eier

Kartoffel Curry

Menge 5 Portionen

Zutaten

250 g	Kartoffeln, Urgenta, geschält
5 g	Kurkuma
15 g	Zwiebeln, geschält
5 g	Chili-Schotten, rot, entkernt
50 g	Kokosmilch
125 g	Curryfond
5 g	Butter
5 g	Weissmehl
50 g	Vollrahm

Vorbereitung

Kartoffeln in 1 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebeln und Chilischoten fein schneiden.

Zubereitung

Kartoffeln mit Kurkuma bestreuen und im Salzwasser garen, abschütten, ausdämpfen lassen. Den Fond aufbewahren bis zu 1/4 einkochen. Zwiebeln und Chili in Butter dünsten, alles in das Anrichtegeschirr geben. Mit der heissen Sauce nappieren. Für die Sauce, Butter und Mehl einen Mehlschwitze herstellen, mit dem Fond und dem einreduzierten Kartoffelfond auffüllen und abbinden, mit Rahm und Kokosmilch verfeinern.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Glutenhaltiges Getreide, Milch

Penne mit Lachs und Morcheln

Menge 4 Portionen

Zutaten

250 g Penne
20 g Morcheln getrocknet
150 g Lachs, geräucht
100 g Zwiebeln, feingehackt
20 g Butter
20 g Petersilie, gekraust, frisch
150 g Madeira
Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
180 g Saucen - Halbrahm
10 g Maizena, Maisstärke

Vorbereitung

Morcheln in lauwarmen Wasser einweichen und in Ringe schneiden. Lachs in ca. 1/2 cm dünne Streifen schneiden. Petersilie fein hacken.

Zubereitung

Penne oder Maccaroni in Salzwasser "al dente" kochen. Zwiebeln in der Butter andünsten, Morcheln begeben und mitdünsten. Madeira zugiesen und leicht einkochen lassen. Saucenhalbrahm begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Maizena einrühren so dass eine sämige Sauce entsteht. Lachsstreifen unter die Sauce mischen, nur noch wärmen. Lachs darf nicht kochen ansonst zerfällt er. Penne in tiefe vorgewärmte Teller anrichten und die Lachs-Morchelsauce darüber verteilen und mit Peterli bestreuen.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Glutenhaltiges Getreide, Milch, Eier, Fische

Burgunderbraten

Zutaten

1 kg	Rindsbraten, Schulter
250 g	Suppengrün
120 g	Zwiebelringe
40 g	Olivenoel Extra Vergine
400 g	Rotwein, Burgunder
4 Stk	Wacholderbeeren
2 Stk	Lorbeer-Blätter
1 Stk	Peperoncini, klein,scharf
4 Stk	Nelken, ganz
1 Stk	Rosmarin, Zweiglein
5 g	Paprika, delikatess
	Salz, Pfeffer, schwarz aus der Mühle
100 g	Bouillon

Vorbereitung

Das Fleisch mit der hälfte Rotwein und den Gewürzkörnern und Blätter über Nacht in eine abgedeckte Schüssel einlegen.

Zubereitung

Den Braten aus der Marinade nehmen, abtrocknen und mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer einreiben. Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und das Fleisch mit den Zwiebelringe scharf anbraten. Nach einigen Minuten alle Zutaten in einen Bräter geben und bei ca. 150°C gut 2 Stunden im Backofen schmoren lassen. Den Braten in Alufolie wickeln und im Backofen warm stellen. Die mit gegarten Zutaten und den Bratenfond in einen Topf mit der Bouillon geben. Das Gemüse durch ein Sieb reiben bis eine sämige Sauce entstanden ist. Die Sauce mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Den Braten in Scheiben schneiden und mit Kartoffelstock und Rotkraut servieren.

Mein Huhn

Menge 4.00 Port.

Zutaten

400 g	Pouletbrüstchen, ohne Haut
120 g	Lauch, grün, gerüstet
200 g	Chinakohl, gerüstet
120 g	Peperoni, grün, entkernt
120 g	Peperoni, rot, entkernt
100 g	Champignons, frisch, gerüstet
100 g	Bambussprossen, Dose, abgetropft
60 g	Sonnenblumenoel, high oleic
50 g	Sojasauce
250 g	Hühnerbouillon
10 g	Maizena, Maisstärke
	Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
	Streuwürze
20 g	Ingwer, frisch, geschält
10 g	Knoblauch, geschält
250 g	Nudeln chinoise
10 g	Butter

Vorbereitung

Pouletbrüstchen in fingerdicke Streifen schneiden. Lauch und Chinakohl in fingerbreite Streifen schneiden. Champignons halbieren, Peperoni würfeln, Bambussprossen in grobe Julienne schneiden. Ingwer und Knoblauch in feine Julienne schneiden.

Zubereitung

Die Nudeln in viel Salzwasser al dente kochen, dann abgiessen, etwas Butter untermischen und warm stellen. Oel in einer Bratpfanne erhitzen, Gemüse, Ingwer und Knoblauch begeben und unter Rühren 5 Minuten braten. Dann Bouillon und Soja sowie Fleisch begeben, kräftig pfeffern und etwas salzen. Das angerührte Maizena untermischen, weitere 5-6 Minuten köcheln lassen. Falls notwendig, die Nudeln in Butter erhitzen und auf einer heissen Platte verteilen. Die Gemüse-Fleisch-Mischung in die Mitte geben, sofort warm servieren.

Deklaration der allergenen Zutaten.

Milch, Soja

Rheintaler Rucolanudeln

Zutaten für 5 Personen

175 g	Weissmehl
125 g	Rheintaler Ribelmehlmehl
100 g	Eigelb
100 g	gedünsteter Rucola

Vorbereitung

Gedünsteter Rucola mit Eigelb im Mixer zu einer satt grünen Masse verarbeiten.

Zubereitung

Weissmehl und Ribelmehl in einen Rührkessel geben und die Rucola-Eigelb Masse dazugeben. Zu einem kompakten Teig aufarbeiten. Den Teig vor dem verarbeiten gut und kompakt in Plastiktüte einpacken und 1 h in Kühlschrank aufbewahren. Mit der Nudelwalze verarbeiten und Nudeln schneiden. Die Nudeln in Salzwasser sieden, würzen und mit wenig Rapsöl vermischen.