

Menu

Montag, 15. Januar 2018

Kastanien-Kürbissuppe

Randensalat mit Orangen, Rüebli-salat mit gerösteten Haselnüssen, Blattsalat

Kalbs- und Schweinsbratwürste an Zwiebelsauce Kartoffel-Lauchgratin

Äpfel mit Nuss-Orangenstreusel

Tips :

- Der Rüebli-salat kann sehr gut auch mit geraffelten Äpfeln gemischt werden, der Randensalat anstelle von Orangen mit frisch geriebenem Meerrettich gewürzt werden
- Lauch-Kartoffelgratin für den Kleinhaushalt – für 2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 1 ½ dl Milch verwenden. Für 1 Person: Zutaten vierteln, jedoch 1 dl Milch verwenden.

Kastanien-Kürbissuppe

für 4 Personen

2 EL Öl	in einer Pfanne erwärmen
1 Zwiebel	schälen, fein hacken, zugeben, andünsten
250 g Kürbisfleisch z.B. Hokkaido, oranger Knirps	schälen, Samen entfernen, in kleine Stücke schneiden, mitdünsten
1 Stück Ingwer ½ bis 1 Chilischote rot	schälen, an der Raffel fein reiben, zugeben entkernen, waschen, sehr fein würfeln, zugeben
wenig Korianderpulver Pfeffer und Salz	würzen
1 Liter Gemüsebouillon	ablöschen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen
250 g Kastanien (tiefgekühlt, aufgetaut)	200 g zugeben (Rest beiseite stellen), mitkochen bis sie weich sind

Die Suppe pürrieren, noch einmal kurz aufkochen.

50 g Crème fraîche unterziehen, evtl. nachwürzen

Die zur Seite gestellten Kastanien in kleine Würfel schneiden. In 1 EL Bratbutter in einer Bratpfanne anrösten.

Die Suppe in vorgewärmte Teller anrichten, in jeden Teller einen Löffel Crème fraîche geben, die gerösteten Kastanienstückchen darauf verteilen.

4 TL Kürbiskernöl darüberträufeln

Randensalat mit Orangen

Für 4 Personen

Sauce:

1 KL Senf

Pfeffer

Salz

3 EL Essig

1 – 2 EL Orangensaft

1 Prise Paprika edelsüss

6 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl

evtl. ½ Zwiebel fein gehackt

1 Knoblauchzehe gepresst

alles gut verrühren bis sich die Gewürze gelöst haben

400 – 600 g gekochte Randen

schälen, in kleine Würfel schneiden oder mit der Röstiraffel raffeln, mit der Sauce vermischen,

1 Orangen

mit dem Messer schälen, so dass die weissen Häutchen abgeschnitten sind, halbieren und dann vierteln, in kleine Stücke schneiden, darunter mischen
ca. ½ Stunde ziehen lassen

Rüebli Salat mit gerösteten Haselnüssen

für 4 Personen

Sauce:

¼ TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

wenig Senf

1 Prise Zucker

3 EL Zitronensaft

½ Becher Nature Joghurt

½ dl Rahm

alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren

500 g Rüebli

schälen, mit der Rösti- oder Bircherraffel direkt in die Sauce reiben

3 EL Haselnüsse, gehackt

in einer Bratpfanne ohne Fett rösten bis sie duften auskühlen lassen, als Garnitur über den Salat streuen

Gemischter Blattsalat

für 4 Personen

250 g gemischter Salat rüsten, waschen, gut abtropfen lassen
Nüssler, Cicorino rosso, Kopfsalat, Endiviensalat, Brüsseler etc.

Sauce:

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Senf

Salz

3 – 4 EL Kräuter-, Apfel- oder Balsamicoessig

5 - 6 EL Sonnenblumenöl

1 Knoblauchzehe, gepresst alle Zutaten gut verrühren

Den Salat auf Teller anrichten, kurz vor dem Servieren mit der Salatsauce beträufeln

1 Bund Schnittlauch fein schneiden, über den angerichteten Salat streuen

Kalbs- und Schweinsbratwürste an Zwiebelsauce

für 4 Personen

4 – 6 Kalbs-
oder Schweinsbratwürste (die Kalbsbratwürste mit einem scharfen Messer leicht die Haut einschneiden, damit sie beim Braten nicht platzen)

2 EL Sonnenblumenöl
oder Bratbutter in der Bratpfanne mässig erhitzen, die Bratwürste hineinlegen und **langsam** beidseitig braun braten während ca. 10 Minuten, warm stellen

Zwiebelsauce:

2 – 3 Zwiebeln, geschält halbieren und in feine Streifen schneiden
im verbleibenden Fett gelbbraun rösten
darüber streuen, mitrösten

1 EL Mehl

1 dl Weisswein ablöschen, gut rühren, einkochen lassen

2 dl Fleischbouillon
Pfeffer, Muskat zufügen, aufkochen
würzen

Die Bratwürste nochmals kurz in die Sauce legen, erwärmen

Servieren:

Die Bratwürste anrichten, mit der Sauce überziehen

Kartoffel-Lauchgratin

für 4 Personen

500g Kartoffeln, mehligkochend Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden

2,5 dl Milch

1 Bouillonwürfel

1 Knoblauchzehe

aufkochen.

schälen und dazupressen.

Die Kartoffeln beifügen und zugedeckt knapp weich kochen.

800 g Lauch

rüsten, längs halbieren, gut waschen und in 1 cm breite Stücke schneiden

½ EL Bratbutter

in einer Pfanne schmelzen, den Lauch zugeben und auf kleinem Feuer andünsten, ev. ganz wenig Wasser zufügen.

Eine mittelgrosse Gratinform gut mit Butter austreichen

Die Kartoffeln aus der Milch heben. Die Hälfte der Kartoffeln und des Lauchs in die Form schichten.

100 g Sbrinz, gerieben

die Hälfte des geriebenen Käse darüber streuen

Die zweite Hälfte der Kartoffeln und des Lauchs darüber geben und mit dem restlichen Käse abschliessen.

2 dl Rahm

mit der restlichen Milchflüssigkeit mischen

Salz

Pfeffer

Muskatnuss gerieben

zugeben

Die Rahmmischung über den Gratin giessen

Den Lauch-Kartoffel-Gratin im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille etwa 30 Minuten überbacken.

Rezept nach Annemarie Wildeisen

Äpfel mit Nuss-Orangenstreusel

für 4 Personen

Streusel:

50 g Butter

in einer Pfanne schmelzen
die Pfanne vom Herd nehmen

50 g Rohrzucker

1 Bio-Orange, wenig abgeriebene Schale

50 g Baumnüsse, gehackt

50 g Mehl

alles zusammen zu der Butter geben und
mischen bis die Masse schön krümelig ist.

800 g Äpfel

schälen, Kerngehäuse entfernen, in Schnitze
schneiden

Eine Gratinform von 28x21 cm mit Butter einfetten

Die Apfelschnitze in der Form verteilen.

1 Orange, Saft

½ Zitrone, Saft

2 EL Butter, flüssig

mischen, über die Apfelschnitze träufeln

Den Streusel darauf verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 25 – 30 Minuten backen.

Mit flaumig geschlagenem Rahm oder Vanilleglacé warm servieren.