

## **Menu** **Montag, 8. Oktober 2018**

### **Kürbiscrèmesuppe mit Randenwürfelchen und Rettichsprossen**

**\*\*\***

### **Gemischter Herbstsalat mit blauen und weissen Trauben und gerösteten Baumüssen**

**\*\*\***

### **Boeuf bourguignon Kürbis-Kartoffelstampf Blaue Kartoffeln-Stampf**

**\*\*\***

### **Süssmostcrème**

#### **Tips:**

- der Kürbissuppe kann nach Belieben auch 1 dl Orangensaft und eine feingeschnittene Chilischote beigefügt werden
- der Salat kann anstelle mit weissen und blauen Trauben mit Birnenschnitzen garniert werden
- Der Kartoffelstampf wird nicht, wie der Kartoffelstock, mit Milch zubereitet, dadurch ist er leichter und eignet sich sehr gut in Kombination mit Rahm- und anderen Saucen.
- Die Reste des Kartoffelstampf können sehr gut in einer Bratpfanne mit etwas Bratbutter gebraten werden. Sie schmecken auch am nächsten Tag noch fein
- Boeuf bourguignon passt ebenfalls sehr gut zu Nudeln, Polenta oder Reis

## **Kürbiscrèmesuppe mit Randenwürfelchen und Rettichsprossen**

für 4 Personen

- |   |  |
|---|--|
| 1 EL Bratbutter   | in einer Pfanne erwärmen   |
| 1 kleine Zwiebel  | schälen, fein hacken, andünsten  |
| 1 TL frischer geriebener Ingwer   | schälen, fein schneiden, andünsten   |
| 500 g Kürbisfleisch (oranger Knirps)  | schälen, Kerne entfernen, in Würfel schneiden, mitdünsten  |
| 1 l Gemüsebrühe   | ablöschen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen bis der Kürbis weich ist. Die Suppe pürieren und abermals aufkochen |
| Salz und Pfeffer  | würzen   |
| Nach Belieben der Suppe etwas Rahm zugeben, unterrühren und nochmals erwärmen                         |  |
| 100 g gekochte rote Randen  | schälen, in sehr kleine Würfelchen schneiden   |
| In einer kleinen Pfanne wenig Wasser mit Gemüsebouillon erwärmen, die Randenwürfelchen darin erwärmen |  |
| Die Kürbissuppe anrichten   |  |
| 4 EL Crème fraîche  | einen Löffel voll auf jede angerichtete Suppe geben  |
| Die Randenwürfelchen darüber geben  |  |
| 1 P. Rettichsprossen  | garnieren  |

## **Bunter Blattsalat mit blauen und weissen Trauben und gerösteten Baumnüssen**

### **Zutaten:**

Pro Person 50 g verschiedene, gemischte Blattsalate  
z.B. Nüssler, Rucola, Cikorino rosso, Brüsseler, Salatspinat, Kopfsalat, Batavia,  
Eichblatt, Endivien, Frisée etc.  
blaue und weisse Trauben  
2 Tomaten  
1 Bund Schnittlauch  
1 Handvoll Baumnüsse

### **Vorbereiten:**

- die Salate rüsten und gründlich unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen, in mundgerechte Stücke teilen oder schneiden
- Tomaten waschen, in Scheiben schneiden
- Trauben waschen, abzupfen, die Beeren halbieren
- Schnittlauch waschen, gut ausschütteln, fein schneiden
- die Baumnüsse in der Hand zerdrücken und in einer Bratpfanne ohne Fett anrösten bis sie duften

Den Blattsalat mischen, auf Teller oder in einer Salatschüssel anrichten, die Tomaten darüber verteilen.

### **Sauce:**

1 KL Senf  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
3 – 4 EL Essig  
(Kräuter-, Apfel- oder Weinessig)  
alles zusammen in einer Schüssel gut verrühren

6 – 8 EL Olivenöl zugeben und sämig rühren

nach Belieben 1 Knoblauchzehe dazupressen

Die Sauce über den angerichteten Salat träufeln, die Trauben darüber legen, mit dem Schnittlauch bestreuen  
Die Baumnüsse darüberstreuen.

## Boeuf bourguignon

für 4 Personen

500 g Rindsvoessen

trockentupfen, in eine Schüssel geben

2 EL Mehl

eine Prise Paprika

eine Prise Zucker

Pfeffer aus der Mühle

½ TL Rosmarinpulver

¼ TL Salz

alles mischen, Fleisch darin wenden

1 EL Oel

im Bratentopf heiss werden lassen, Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen, beiseite stellen. Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen

3 dl guter Rotwein

3 EL Cognac

beiseite gestelltes Fleisch

im Bratopf auf 2 dl einkochen zugeben  
begeben, Hitze reduzieren

2 Rüebli, in Würfeln

1 Stück Sellerie, in Würfeln

4 – 6 Salbeiblätter

1 Lorbeerblatt

Salz

2 EL Tomatenpurée

1 Zweiglein frischer Rosmarin

1 TL Paprika

1 dl Fleischbouillon

alles zugeben, auf kleinem Feuer zugedeckt 1 ½ bis 2 ½ Std. köcheln, hin und wieder rühren

### In der Zwischenzeit:

100 g Bratspeck

in feine Streifen schneiden, in einer Bratpfanne knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen

200 g Saucenzwiebeln

250 g braune Champignons

schälen, kurz blanchieren

kleine ganz lassen, grosse halbieren, zusammen mit den Saucenzwiebeln in Bratbutter goldbraun braten

Kurz vor Ende der Schmorzeit Speck, Champignons und Saucenzwiebeln zum Fleisch geben

evtl. ¼ TL Salz

zum Nachwürzen

Vor dem Servieren Rosmarin und Lorbeerblatt entfernen

½ Bund Petersilie

hacken, darüberstreuen

## **Kürbis-Kartoffelstampf**

für 4 Personen

400 g mehligkochende Kartoffeln	schälen
400 g Kürbis (Hokkaido, Oranger Knirps, Butternut)	schälen, entkernen Kartoffeln und Kürbis in gleich grosse Würfel schneiden

In Salzwasser (Gemüse knapp mit Wasser bedeckt) weich kochen  
Wasser abgiessen

50 – 70 g Butter	in Stücke geschnitten, zugeben
------------------	--------------------------------

Pfeffer aus der Mühle eine Prise Muskatnuss	zugeben
--	---------

Mit dem Kartoffelstampfer gut durcharbeiten bis keine Stücke mehr übrig sind.  
Sofort anrichten.

## **Stampf aus blauen Kartoffeln**

für 4 Personen

500 g blaue Kartoffeln (im Coop oder auf dem Markt erhältlich)	schälen, in kleine Würfel schneiden
---	-------------------------------------

In Salzwasser – knapp bedeckt – weich kochen.  
Wasser abgiessen

50 g Butter	in Stücke geschnitten, zugeben
-------------	--------------------------------

Pfeffer aus der Mühle eine Prise Muskatnuss	zugeben
--	---------

Mit dem Kartoffelstampfer gut durcharbeiten bis keine Stücke mehr übrig sind.  
Sofort anrichten

## Süssmostcrème

für 4 Personen

6 dl Süssmost, naturtrüb  
2 Esslöffel Maizena

in eine Pfanne geben  
gut im Süssmost verrühren  
zusammen aufkochen

2 Eier  
2 Esslöffel Zucker

in einer Schüssel gut verrühren

den kochenden Süssmost **ganz langsam** unter ständigem Rühren zu der Eimasse geben  
Zurück in die Pfanne giessen, unter ständigem Rühren bis vors Kochen bringen  
Sofort durch ein Sieb in die Schüssel zurückgiessen. Die Schüssel mit Plasticfolie zudecken und kalt stellen

½ Zitrone, Saft

unter die kalte Crème rühren

1 – 2 dl Rahm      steif schlagen und unter die kalte Crème ziehen