

Menu

Montag, 3. Dezember 2018

Bündner Gerstensuppe

Cichorino rosso, Nüssler- und Endiviensalat

Randensalat mit Meerrettich

Broccoli-Lauch-Pastete mit Schinken und Feta

Mandarinen-Soufflé mit Rahm

Tips:

- Die Suppe schmeckt aufgewärmt noch cremiger. Nach Bedarf mit Wasser verdünnen.
- zu der Broccoli-Lauch-Pastete passen alle möglichen Saisonsalate
- **Teigvarianten:** Kuchenteig, Dinkelteig, Hefeteig, Quarkblättereig, je 1½ fache Menge der für ein Blech von 33x30x3 cm berechneten Portion
- Für das Soufflé können statt Mandarinen Clementinen oder Orangen verwendet werden

Bündner Gerstensuppe

für 4 Personen

½ EL Bratbutter	in einer Pfanne erwärmen
1 Zwiebel	fein hacken, andünsten
1 Knoblauchzehe	fein hacken, zugeben, mitdünsten
300 g Speck oder Bündnerfleisch	fein gewürfelt
100 g Schinkenwürfelchen	zugeben, kurz mitbraten
½ Lauch	rüsten, gut waschen, in feine Streifen schneiden
¼ Sellerie	rüsten, klein würfeln
1 – 2 Rüebli	schälen, klein würfeln
2 Kartoffeln	schälen, klein würfeln
1 Stück Wirz	waschen, klein würfeln
	alles Gemüse zugeben, mitdünsten
2 Lorbeerblätter	zugeben
150g Gerste	
2 EL Mehl	beifügen, kurz mitdünsten
1 ½ L Gemüsebouillon	ablöschen, unter Rühren aufkochen Die Suppe bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde unter häufigem Rühren köcheln lassen
2 dl Rahm	beifügen, sämig einkochen
Salz und Pfeffer	würzen
Die Lorbeerblätter entfernen	
2 EL glatter Peterli, gehackt	unterrühren
Die Suppe in vorgewärmte Teller oder Schalen anrichten, mit Peterli garnieren	

Cicorino rosso, Nüssler- und Endiviensalat

für 4 Personen

¼- ½ Endiviensalat

¼ - ½ Cicorino rosso

100g Nüsslersalat

waschen, in Streifen schneiden

waschen

Sauce:

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Senf

Salz

3 EL Kräuter-, Apfel- oder Balsamicoessig

5 - 6 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gepresst alle Zutaten gut verrühren

Die Salatsauce über den Salat geben, vermischen und auf Teller anrichten

1 Bund Schnittlauch

waschen, fein schneiden, über den Salat streuen

Randensalat mit Meerrettich

Für 4 Personen

Sauce:

1 KL Senf

Pfeffer

Salz

3 - 4 EL Essig

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

1 Stück Meerrettich

schälen, mit der Bircherraffel in die Sauce raffeln

400 – 600 g gekochte Randen

schälen, in kleine Würfel schneiden oder mit der Röstiraffel raffeln, mit der Sauce vermischen, ½ Stunde ziehen lassen

Zum Blattsalat auf die Teller anrichten

Broccoli-Lauch-Pastete

für 6 Personen

für ein Backblech von ca. 33x30x3 cm: 1 ½ Paket Blätterteig (ca. 750g)

Deckel: 1/3 des Teiges in der Blechgrösse rechteckig auswallen, auf Backpapier auslegen, aufrollen, kühl stellen

Boden: Restlichen Teig zu etwas grösserem Rechteck auswallen und auf dem mit Backpapier belegten Blech so auslegen, dass der Teig den Rand um ca. 1 cm überragt. Teigresten für die Garnitur beiseite legen. Den Boden mit einer Gabel gut einstechen.

Füllung:

500g Broccoli, in Röschen 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, auf Haushaltspapier auskühlen

8 Tranchen Schinken auf dem Teigboden verteilen

500g Lauch in feine Streifen schneiden, über den Schinken geben, die Broccoli-Röschen darauf verteilen

200g Feta-Käse, grob gewürfelt über das Gemüse streuen

Sauce:

1 EL Bratbutter in einer Pfanne warm werden lassen

1 ½ EL Mehl begeben, kurz dünsten

2 dl Gemüsebouillon dazu giessen, mit dem Schwingbesen gut rühren

2 dl Rahm begeben, unter Rühren aufkochen

2 Knoblauchzehen, gepresst

wenig Salz, Pfeffer aus der Mühlewürzen, 2 Minuten köcheln, leicht auskühlen

1 Ei verknüpft den Teigrand damit bestreichen

Pastete verschliessen:

Teigdeckel auflegen, am Rand gut andrücken.

Mit Eiweiss Streifen aus Teigresten aufkleben.

1 Eigelb, verdünnt die Pastete mit Eigelb bestreichen. Deckel mit der Gabel mehrmals einstechen

Pastete sofort backen, im auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorgeheizten Ofen während ca. 35 Minuten

Mandarinen-Soufflés

für 6 – 8 Portionenförmchen von je 1,5 – 2 dl Inhalt

Kocbutter die Förmchenböden mit der Butter ausstreichen

Soufflé

1 ½ Bio Mandarinen, abgeriebene Schale

2 dl Mandarinen-saft, frisch gepresst
(ca. 3 Mandarinen)

2 ½ EL Zitronensaft

60 g Zucker

2 EL Maizena

zusammen in einer Pfanne gut verrühren
Unter ständigem Rühren aufkochen, auskühlen
lassen. 30 Minuten kühl stellen

3 Eigelb dazurühren

3 Eiweiss steif schlagen

90g Zucker einrieseln lassen, weiterschlagen bis die Masse
glänzt.

Vorsichtig unter die Mandarinen-Masse ziehen.

In die vorbereiteten Förmchen füllen.

Auf ein Backblech stellen.

In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens 14 – 16 Minuten backen.

Mit Puderzucker bestäuben, sofort servieren.

2 dl Rahm steif schlagen, dazu servieren.

Den Ofen während des Backens nicht öffnen, sonst fällt das Soufflé zusammen!

Rezept nach swissmilk