

## **Menu**

### **Montag, 12. Februar 2018**

#### **Süsskartoffelsuppe mit Zitronenrahm**

\*\*\*

#### **Blattsalat mit Winterrettich, gelber Rande, Fenchel, Apfel und gerösteten Sonnenblumenkernen**

\*\*\*

#### **Lasagne al forno/Lasagne mit Hackfleisch**

\*\*\*

#### **Orangen-Apfel-Salat mit Dattelstreifen**

#### **Tips :**

- Der Name der Süsskartoffel mag leicht irreführend sein. Sie schmeckt zwar etwas süsslich, ist aber nicht mit der Kartoffel verwandt. Süsskartoffeln sind Knollen, die, wie die Kartoffeln auch, in der Erde wachsen. Doch sie gehören nicht zur gleichen botanischen Familie. Die Kartoffel ist ein Nachtschattengewächs, die Süsskartoffel ein Windengewächs. Es heisst, dass die Süsskartoffel ursprünglich aus Südamerika stammt. Die Süsskartoffel, oder eben die Batate, gedeiht dort besonders gut, wo ein tropisches Klima herrscht. In vielen tropischen Ländern gehört sie zu den Grundnahrungsmitteln.
- Lasagne kann sehr gut auch vegetarisch zubereitet werden, anstelle von Hackfleisch ein Gemüse Ragout nach Saison zubereiten und gleich fertigstellen wie die Fleischlasagne

## Süsskartoffelsuppe mit Zitronenrahm

Für 4-6 Personen

1 EL Bratbutter	in eine Pfanne schmelzen
1 Zwiebel, gewürfelt	zugeben, andünsten
400 g Süsskartoffeln	schälen, grob würfeln, zugeben, 3 – 4 Minuten mitdünsten
1,5 dl trockenen Weisswein	ablöschen, etwas einkochen lassen
6 dl Gemüsebouillon	zugeben, aufkochen
1 Zimtstange	
1 Sternanis	zugeben, bei mittlerer Hitze 20 bis 25 Minuten köcheln lassen. Zimtstange und Sternanis entfernen und die Suppe fein pürieren.
3 EL Crème fraîche	unterrühren
Salz, Pfeffer	abschmecken
2 EL Zitronensaft	würzen
1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft	
Zitronenrahm:	
1,5 dl Vollrahm	halb steif geschlagen
1 EL Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale	unterziehen
Pfeffer	würzen

In kleine Gläser oder Suppenschüsselchen anrichten, den Zitronenrahm als Haube daraufsetzen, sofort servieren

- Der Weisswein kann durch Bouillon ersetzt werden.
- Statt Sternanis eine Vanilleschote verwenden.
- Zitrone durch eine Orange ersetzen.
- Nach Belieben können Süsskartoffelchips dazu serviert werden. (Bei Coop erhältlich – fine food)

*Rezept nach swissmilk*

## **Blattsalat mit Winterrettich, gelber Rande, Fenchel und Apfel und gerösteten Sonnenblumenkernen**

für 6 Personen

1 kleiner Cicorino rosso	
1 kleiner Zuckerhut oder Brüsselersalat	rüsten, waschen, gut abtropfen lassen in mundgerechte Stücke schneiden
1 kleiner schwarzer Winterrettich*	gut waschen, durch eine Raffel in feine Scheiben schneiden
1 kleiner weiss/rosa Rettich* gelbe Rande*	schälen, an der Raffel in feine Scheibchen schneiden
1 kleiner Fenchel	waschen, rüsten, in feine Scheiben schneiden
1 kleiner Apfel	waschen, Kerngehäuse, Stiel und Fliege aus- schneiden, vierteln, in feine Scheiben schneiden

Alle Zutaten in eine grosse Schüssel geben und vermischen.

### **Sauce:**

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Senf

Salz

3 - 4 EL Kräuter-, Apfel- oder Balsamicoessig

5 - 6 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gepresst

alle Zutaten gut verrühren  
Die Sauce über den Salat geben und gut ver-  
mischen.

Den Salat auf Teller anrichten

50 g Sonnenblumenkerne

ohne Fett in der Bratpfanne  
rösten, auskühlen lassen

1 Bund Schnittlauch

waschen fein schneiden

Die gerösteten Sonnenblumenkerne und den fein geschnittenen Schnittlauch darüber streuen.

\*auf dem Markt beim Bio-Gemüsehändler erhältlich

# Lasagne al forno

## Lasagne mit Hackfleischsauce

für 4 – 6 Personen

- 1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken, beiseite stellen
- 2 Karotten  
1 Stück Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden  
1 kleine Lauchstange längs halbieren, gut waschen und fein schneiden  
beiseite stellen
- 100 g Frühstücksspeck  
oder Speckwürfeli in kleine Streifen schneiden  
2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, bei mittlerer Hitze die  
Speckwürfel ca. 1 Minute anbraten.
- 400 - 500 g Hackfleisch  
(nach Belieben gemischt) zufügen, mitbraten  
Zwiebeln und Knoblauch beifügen, mitdünsten  
Das Gemüse beifügen, mitdünsten
- 2 dl Rotwein ablöschen, etwas einkochen  
2 dl Fleischbouillon dazugießen, aufkochen

- 1 grosse Dose Pelati gehackt (800 g)  
1 EL Tomatenpurée zugeben  
1 Lorbeerblatt  
1 Prise Zucker  
Salz, Pfeffer, Rosmarin, Origano würzen, während ca. 45 bis 60 Minuten offen bei  
schwacher Hitze köcheln lassen, ab und zu  
umrühren, eventuell Wasser nachgiessen

### **Béchamelsauce:**

- 50 g Butter in einer Pfanne schmelzen  
50 g Mehl in der zerlassenen Butter gut verrühren und  
aufschäumen lassen  
vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen  
5 dl Milch einrühren, Pfanne zurück auf den Herd stellen  
und unter ständigem Rühren aufkochen und  
ca. 4 – 5 Minuten köcheln lassen  
Salz, Pfeffer, Muskat gerieben würzen

Eine Auflaufform gut mit Butter ausstreichen, etwas Béchamelsauce hineingiessen.

- 350 g Lasagneblätter, weiss oder grün  
(ohne Vorkochen)  
150 g Parmesan gerieben abwechslungsweise eine Lage Lasagneblätter,  
Hackfleischsauce, Béchamelsauce und etwas Parmesan  
in die Auflaufform schichten, mit Béchamelsauce und  
Parmesan abschliessen  
Butterflöckchen darüber streuen

**Backen:** im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 20 – 30 Minuten backen bis die Oberfläche  
schön gebräunt ist.

## Orangen-Apfel-Salat mit Dattelstreifen

für 4 Personen

4 Orangen mit einem scharfen Messer mitsamt der weissen Haut schälen. Dann die Schnitze aus den Trennhäutchen schneiden, dabei über einer Schüssel arbeiten um den austretenden Saft aufzufangen. Den Saft in den übriggebliebenen Trennhäutchen ausdrücken. Die Orangenfilets in die Schüssel geben

Saft von ½ Zitrone  
2 – 3 EL Grand Marnier dem Orangensaft beifügen

3 Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in Schnitze schneiden  
sofort mit den Orangenfilets zum Orangen-Grandmarnier-Jus geben und sorgfältig mischen

2 – 3 EL Zucker darüberstreuen, sehr sorgfältig umrühren, marinieren lassen  
auf Desserteller oder in Schälchen anrichten

75 g Datteln entsteint in Streifen schneiden, über den Fruchtsalat legen

Nach Belieben kann der Fruchtsalat mit geschlagenem Rahm garniert werden