

Menu

Montag, 17. Dezember 2018

Safransuppe mit Blätterteigflûtes

Chicorée-Apfelsalat mit Fenchel Nüsslersalat

Schweinsfilet Wellington Glasierte Karotten Rosenkohl

Orangensalat mit Mandelsplittern, Datteln und Rahm

Tips:

- Die Flûtes lassen sich 1-2 Tage im Voraus backen. Gut verschlossen in einer Dose oder einem Plastiksack aufbewahren.
Die Suppe lässt sich ½ Tag im Voraus vorbereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren aufkochen und mit dem Mixer aufschäumen.
- das Filet wird sehr heiss angebraten damit sich die Poren schliessen und der Saft im Fleisch bleibt und nicht während des Backens austritt.
- das Filet Wellington wird traditionelleweise mit Rindsfilet auf die gleiche Art und Weise zubereitet.

Safransuppe mit Blätterteigflûtes

für 6 Personen

Flûtes:

250 g Blätterteig, ausgewallt in 6- 8 mm breite Streifen schneiden

1 Eigelb mit Ei bestreichen

Salz

Sesam die Streifen bestreuen.

Die Streifen spiralförmig verdrehen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 220° (Umluft 200°) 12-16 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Safransuppe:

1 ½ EL Butter in einer Pfanne schmelzen

2 ½ EL Mehl dazugeben, andünsten.

Pfanne von der Herdplatte nehmen

2 dl Weisswein oder
alkoholfreier Apfelwein

8 dl Kalbsfond oder leichte

Hühnerbouillon

dazugießen, Mehl darin auflösen.

Unter ständigem Rühren aufkochen, bei kleiner Hitze u – 10 Minuten köcheln.

200g Crème fraîche

2 Briefchen Safran

2 EL flüssiger Honig

zusammen verrühren

zusammen zur Suppe geben, aufkochen

Salz und Pfeffer

würzen

Kurz vor dem Servieren die Suppe mit dem Stabmixer aufschäumen.

Suppe in vorgewärmten Suppenteller oder –schälchen anrichten.

Kürbiskernöl, nach Belieben

Safranfäden

darüber träufeln

garnieren

Mit den Flûtes servieren

Rezept swissmilk

Chicorée-Apfelsalat mit Fenchel

für 4 Personen

Sauce:

2 EL Zitronensaft

3 EL Hühnerbouillon oder Gemüsebouillon

1 EL Essig

2 EL Olivenöl

4 EL Halbrahm oder Kaffeerahm

½ TL Senf

1 Knoblauchzehe, gepresst alles zusammen mit dem Stabmixer durchrühren

50 g Mascarpone-Gorgonzola in Stücke schneiden, beifügen und alles nochmals mixen.

Salz und Pfeffer würzen

1 EL Petersilie gehackt iterrühren

Salat:

4 Stauden Chicorée den Strunk keilförmig herausschneiden und den Salat in dünne Streifen schneiden

1 Fenchelknolle waschen, rüsten, halbieren und in hauchfeine Scheiben hobeln

2 Äpfel, klein, rotschalig waschen, ungeschält vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in feine Scheibchen hobeln.

½ Zitrone, Saft sofort mit den geschnittenen Salaten mischen

Die vorbereiteten Zutaten sofort mit der Sauce mischen und vor dem Servieren etwa 10 Minuten durchziehen lassen.

Rezept Annemarie Wildeisen

Nüsslersalat

für 4 Personen

250 g Nüsslersalat rüsten, waschen, gut abtropfen lassen

Sauce:

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Senf

Salz

3 EL Kräuter-, Apfel- oder Balsamicoessig

5 - 6 EL Sonnenblumenöl

1 Knoblauchzehe, gepresst alle Zutaten gut verrühren

Nüsslersalat auf Teller anrichten, kurz vor dem Servieren mit der Salatsauce beträufeln.

Schweinsfilet Wellington

für 4 Personen

1 Schweinsfilet, ca. 600g 1 Stunde vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen

wenig Senf

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

das Filet rundherum würzen

1 EL Bratbutter

in einer Bratpfanne stark erhitzen, das Filet 3 Minuten rundum kräftig anbraten, herausnehmen und **auskühlen lassen**.

Füllung:

1 EL Bratbutter

1 Zwiebel

in einer Bratpfanne erwärmen
schälen, fein hacken, andünsten

300g Champignons

putzen, fein hacken, zu den Zwiebeln geben und so lange dünsten, bis alle ausgetretene Flüssigkeit verdampft ist. **Auskühlen lassen**.

1 EL Kochbutter

zu der Champignon-Zwiebelmasse geben und diese mit dem Pürierstab pürieren.

1 EL Cognac, nach Belieben

zufügen

Salz

Pfeffer

Thymian

würzen

500 g Butterblätterteig

etwas Mehl

den Teig auf wenig Mehl 3-4 mm dick zu einem Rechteck auswallen, das der Grösse des Filets entspricht.

1/3 der Champignonmasse auf die Teigmitte streichen.

Das ausgekühlte Filet darauflegen, mit der restlichen Pilzmasse bedecken.

Von den Schmalseiten her die Ränder über das Filet legen, dann von der Breitseite her das Filet einwickeln, sehr gut andrücken, den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Allfällige Teigresten mit Förmlin ausstechen und mit etwas Eiweiss auf die Teighülle kleben.

1 Eigelb

verquirlen und den Teig gleichmässig bestreichen

Das Filet auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen

Backen:

in der Mitte des auf 200° (180° im Umluftofen) vorgeheizten Ofen 25 bis 30 Minuten backen. Wenn nötig dunkle Stellen mit Alufolie abdecken.

Herausnehmen und 5-10 Minuten ruhen lassen, dann aufschneiden.

Glasierte Karotten

für 4 Personen

400 g Rüebli	
100 g Pfälzerrüebli (Gelbe)	schälen und in fingerdicke Stäbchen schneiden
½ Liter Wasser	
wenig Salz	
2 EL Rahm	in eine Pfanne geben, die Karotten zufügen und 10 bis 15 Minuten garen, danach gut abtropfen lassen
3 EL Rohrzucker	
2 EL Wasser	in einer Pfanne erhitzen
2 EL Butter	darin schmelzen und alles erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Karotten dazu geben und ca. 10 Minuten in der schwach kochenden Mischung unter Wenden glasieren.
1 EL Haselnüsse, gehackt	vor dem Servieren darüber streuen

Rosenkohl

für 4 Personen

1 EL Öl oder Butter	in einer Pfanne erwärmen
½ Zwiebel	fein schneiden, andünsten
600 g Rosenkohl	rüsten, waschen, zufügen, mitdünsten Temperatur reduzieren
½ KL Salz	würzen
Pfeffer	ablöschen, auf kleiner Stufe dünsten bis der Rosenkohl knackig gegart ist
wenig Wasser	Kontrollieren, dass nichts anbrennt
wenig Sojasauce	zugeben und gut unterrühren

Dämpfzeit ca. 20 – 30 Minuten

Anstelle von frischem Rosenkohl kann tiefgekühlter Rosenkohl verwendet werden. Diesen ohne aufzutauen gleich zubereiten wie den frischen Rosenkohl.

Orangensalat mit Mandelstiften, Datteln und Rahm

für 4 Personen

6 Bio Orangen	mit dem Messer schälen, so dass die weissen Häutchen weggeschnitten sind, die Orangen filettieren, d.h. mit einem scharfen Schnitzer die Orangenschnitze zwischen den weissen Häutchen herausschneiden und auf einen Teller oder eine Platte legen, den Saft beim Schneiden darüber träufeln lassen. Zum Schluss die Orangenhäute über den Schnitzen auspressen
2 – 3 EL Grandmarnier oder Cointreau Puderzucker	darüber träufeln, darüber stäuben, marinieren lassen
1,8 dl Rahm	steif schlagen
30 g Mandelstifte	in einer Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten auskühlen lassen
50 g Datteln	entsteinen, in feine Streifen schneiden

Servieren:

Die Orangenscheiben fächerförmig auf Dessertteller anrichten. Mit den gerösteten Mandelsplittern und den Dattelstreifen garnieren und etwas geschlagenem Rahm anrichten. Nach Belieben eine Kugel Glacé dazu servieren.