

Menu

Montag, 28. Januar 2019

Bouillon mit Gemüsejulienne und Brotcroûtons

Chabis-Salat mit Speckwürfeli, Randensalat und Nüsslersalat

Gemüse-Lasagne mit Champignons und Spinat

Gefüllte Ofenäpfel mit Rahm und Glacé

Tips :

- Anstelle von Chabis kann der Salat sehr gut auch mit Wirz zubereitet werden.
- der Randensalat kann anstelle von Meerrettich oder zusätzlich dazu mit Orangenschnitzen zubereitet werden
- die Gemüselasagne kann, je nach Saison mit verschiedenenm Gemüse zubereitet werden
- die gefüllte Ofenäpfel können mit Vanille- oder Zimtcrème anstatt Glacé serviert werden

Bouillon mit Gemüsejulienne und gerösteten Brotcroûtons

für 4 Personen

- | | |
|---|--|
| 1 – 2 EL Öl oder Butter | in einer Pfanne erwärmen |
| 1 Zwiebel, fein geschnitten | |
| 1 Knoblauchzehen, gehackt | andünsten |
| 250 g Saisongemüse
z.B. Rüebli, Zucchetti, Kartoffeln, Sellerie, Stangensellerie, Spinat, Kabis, Bohnen,
Fenchel, Kohlrabi, Lauch, Pastinaken
etc. | rüsten, in gleichmässig feine Streifen (Julienne)
schneiden, mitdünsten |
| 1 Stück Ingwer (3 – 5 cm) | schälen, fein hacken, mitdünsten |
| Pfeffer aus der Mühle | |
| Salz | |
| ev. geriebene Muskatnuss | würzen |
| 8 dl Gemüsebouillon | ablöschen, aufkochen, 20 – 30 Minuten köcheln bis
das Gemüse weich ist |
| 4 Brotscheiben | in kleine Würfel schneiden |
| 1 EL Kochbutter | in einer Bratpfanne erwärmen |
| 1 Knoblauchzehe | schälen, vierteln, zugeben
die Brotwürfel goldbraun braten |
| 1 Bund Peterli oder Schnittlauch fein geschnitten, zum Garnieren | |

Chabissalat mit Speckwürfeli

für 4 Personen

400 g Weiss- oder Rotkabis

5 dl Wasser

waschen, fein hobeln, in eine Schüssel geben
aufkochen, über den Kabis giessen, leicht salzen,
ca. 10 Minuten stehen lassen, abgiessen und
abtropfen lassen, gut ausdrücken

Kümmel, nach Belieben

untermischen

100g Speckwürfeli

in einer Bratpfanne ohne Fett anbraten, auskühlen
lassen

Sauce:

½ TL Senf

3 EL Weissweinessig

3 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

Pfeffer

Salz

die Zutaten gut verrühren, mit dem Kabis
vermischen. Zugedeckt ca. 1 Stunde ziehen
lassen.

Peterli

fein hacken, den Salat damit garnieren

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

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

1 Stück Meerrettich

400 – 600 g gekochte Randen

alles gut verrühren

schälen, in die Sauce raffeln

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

mit der Sauce vermischen, ½ Stunde ziehen
lassen

Gemüse-Lasagne mit Spinat und Champignons

für 6 Personen

Spinatfüllung:

1 EL Bratbutter	in einer Pfanne schmelzen
300g Blattspinat gefroren	auftauen lassen, grob hacken, etwas ausdrücken zugeben, andünsten, auskühlen lassen
250g Ricotta	mit dem Spinat vermischen

Champignons-Tomatenfüllung:

1 EL Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen
1 Zwiebel	fein schneiden, zugeben, andünsten
1 Knoblauchzehe	fein hacken, zugeben, mitdünsten
250 g Champignons	putzen und in Scheiben schneiden, zugeben kurz mitdünsten
500g gehackte Pelati	zugeben
1-2 EL Tomatenpurée	einrühren und köcheln lassen
Salz und Pfeffer	
Origano	abschmecken

Béchamelsauce:

50 g Butter	in einer Pfanne schmelzen
60 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, Spinat-Ricotta, Champignons-Tomaten, Béchamelsauce, Parmesan einschichten, 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.

Gefüllte Ofenäpfel mit Vanilleglacé und Rahm

für 6 Personen

6 Äpfel (z.B. Boskop) waschen, **nicht schälen**, den Stiel entfernen, von oben her den Apfel soweit aushöhlen, dass das Kerngehäuse entfernt ist. Zur Fliege hin sollte kein Loch entstehen
½ Zitrone, Saft das Innere der Äpfel damit beträufeln, dass sie nicht braun anlaufen

Füllung:

100 g gemahlene Haselnüsse

1 EL Sultaninen

2 EL Rahm

ev. etwas Naturjoghurt

wenig abgeriebene Zitronenschale

½ Zitrone, Saft

alles zusammen mischen, die Äpfel mit der Masse füllen und in eine Gratinform stellen

2 dl Süssmost

dazugiessen

Die Äpfel im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen während ca. 30 Minuten weichschmoren

1,5 dl Rahm

steif schlagen

Vanille- oder Zimtglacé

Die warmen Äpfel auf Desserteller anrichten, den Rahm und die Glacé dazu servieren