

Menu
Montag, 11. Februar 2019

Pastinaken-Süsskartoffel-Karotten-Currysuppe

Fenchel-Orangensalat an Joghurtsauce
Nüsslersalat

Pouletschenkel süss-sauer
mit Kastanien und Ananas
Broccoli mit Chili

Reis

Schokolade-Biscuitroulade
mit Baumnuss-Rahmfüllung

Tips :

- Für die Suppe kann anstelle von Süsskartoffeln auch eine mehligkochende Kartoffel verwendet werden
- der Fenchelsalat schmeckt auch ausgezeichnet mit Apfelscheiben anstelle von Orangenschnitzen. Einen rotschaligen, ungeschälten Apfel verwenden
- für den Poulet-Eintopf können anstelle von Ananas auch Orangenschnitze verwendet werden

Pastinaken- Süsskartoffel-Karotten-Currysuppe

für 4 – 6 Personen

Zutaten:

2 – 3 EL Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen
2 Zwiebeln, grob gehackt	zugeben, andünsten
2 – 3 TL Currypulver, mittelscharf	
½ TL Korianderpulver	
½ TL Kreuzkümmelpulver	die Gewürze zugeben und mitdünsten
400 g Karotten	das Gemüse schälen, in mittelgrosse Stücke
400 g Pastinaken	schneiden, mitdünsten
1 grosse Süsskartoffel	
1,5 L Gemüsebouillon	ablöschen, die Suppe aufkochen, 25 – 30 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist Die Suppe pürieren
Salz und Pfeffer	nach Belieben würzen
1 dl Rahm	flaumig geschlagen, unter die Suppe ziehen die Suppe nochmals erwärmen, nicht mehr kochen
frischer Koriander (nach Belieben) oder Petersilie	fein hacken, vor dem Servieren garnieren

Fenchel-Orangensalat an Joghurtsauce

für 4 Personen

8 Baumnusskerne grob hacken, in einer Bratpfanne ohne Fett unter häufigem Wenden leicht rösten, zum auskühlen auf einen Teller geben

Sauce:

1 Becher Naturjoghurt (180 g)

4 EL Rahm

1 EL Mayonnaise

1 TL Senf

Paprika

1 Prise Cayennepfeffer

Salz

in einer Schüssel alles zusammen mit einem Schwingbesen gut verrühren

2 mittelgrosse Fenchelknollen waschen, die äussere Blattschicht entfernen, die Fenchelknollen längs halbieren. Die Stängel dicht oberhalb der Knolle abschneiden, das schöne Grün beiseite legen. Den Wurzelansatz ebenfalls leicht abschneiden. Die Fenchelhälften auf die Schnittfläche legen und quer in möglichst feine Streifen schneiden – je feiner, desto besser. Eventuell mit einem Gemüsehobel hobeln. Die Fenchelstreifen in die Joghurtsauce geben und gut vermischen.

1 Bund Peterli waschen, trockenschütteln und zusammen mit dem beiseite gelegten Fenchelgrün fein hacken, in die Joghurtsauce geben.

1 – 2 Bio Orange heiss waschen, mit dem Messer so schälen, dass kein Weisses mehr an der Orange ist. Orange halbieren und in Würfel schneiden. Unter den Salat mischen.

Den Fenchelsalat in tiefen Tellern anrichten und mit den gerösteten Baumnüssen bestreuen.

Rezept nach Annemarie Wildeisen, etwas geändert

Pouletschenkel süss-sauer mit Kastanien und Ananas

für 4 Personen

4 Pouletschenkel Haut abziehen, im Gelenk in zwei Stücke schneiden

für die Marinade:

2 EL Sojasauce

2 EL trockener Sherry oder Weisswein

Pfeffer aus der Mühle

die Zutaten für die Marinade mischen, die Pouletschenkel damit bestreichen, ca. ½ Stunde zugedeckt marinieren, dann mit Haushaltspapier trockentupfen

Öl oder Bratbutter

in einer Bratpfanne erhitzen, die Pouletschenkel rundherum anbraten, herausnehmen

Für die Sauce:

5 EL Zucker

ein paar Tropfen Wasser

in eine grosse Pfanne geben und bei mittlerer Hitze hellbraun caramolisieren, die Pfanne vom Feuer nehmen

2 ½ dl heisses Wasser

zugiessen, aufkochen und so lange köcheln lassen bis sich der Zucker aufgelöst hat

1 – 2 EL Sojasauce

3 EL Essig

3 EL Hot Ketchup oder Ketchup

1 Messerspitze Cayennepfeffer

ca. 3 cm frischer Ingwer, gerieben

alles zugeben, gut verrühren und aufkochen
Die Pouletschenkel hineinlegen und zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 10 Minuten köcheln lassen

250 g tiefgekühlte Kastanien

aufgetaut

zufügen und weitere 10-15 Minuten köcheln lassen

1 EL Maizena

1 EL Sherry oder kaltes Wasser

anrühren und unter Rühren in die Sauce geben, die Hitze reduzieren und ca. 2 Min. köcheln bis die Sauce gebunden ist.

1 frische Ananas

oder 1 Dose Ananas

(ca. 4 Scheiben)

die frische Ananas mit einem grossen Messer schälen, die Augen ausschneiden, vierteln, den zähen Mittelteil abschneiden, würfeln
Die Ananaswürfel zugeben und nochmals erwärmen

Broccoli mit Chili und Knoblauch

für 2 – 4 Personen

2 Köpfe Broccoli (ca. 500g) in Röschen teilen, die Stängel dranlassen, waschen

ca. 2 L Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen
1 Prise Backpulver zugeben
Das Gemüse hineingeben und ca. 5 Minuten blanchieren.

Den Broccoli mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen, in eine vorgewärmte Schüssel geben, warm stellen.

2 Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheibchen schneiden
1 - 2 milde rote Chilischoten in dünne Ringe schneiden

50 ml Olivenöl zusammen mit dem Knoblauch und den Chili-Ringen in einer kleinen Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Temperatur anbraten bis der Knoblauch eine goldbraune Färbung anzunehmen beginnt. Darauf achten, dass Knoblauch und Chili nicht verbrennen.

Das Öl mit Knoblauch und Chiliringe über den Broccoli giessen und alles gründlich vermischen. abschmecken

Salz und Pfeffer

eine Handvoll Mandelblättchen in einer Bratpfanne ohne Öl hellbraun rösten

Warm oder lauwarm servieren, mit den Mandelblättchen garnieren.

Reis

für 4 Personen

160 bis 200 g Langkornreis in einem Messbecher abmessen
die doppelte Menge Wasser leicht salzen, aufkochen

Den Reis einstreuen und ohne Rühren 8 – 10 Minuten sanft garen bis das Wasseraufgenommen ist.

8 – 10 Minuten zugedeckt quellen lassen, rühren und servieren.

Nach Belieben können ein paar Butterflöcklein unter den Reis gerührt werden

Schokolade-Biscuitroulade mit Baumnuss-Rahmfüllung

Backblech mit einem Backtrennpapier belegen

4 Eigelb
120 g Zucker
1 KL Vanillezucker
2 EL warmes Wasser

zusammen schaumig rühren

4 Eiweiss
1 Prise Salz

zusammen steif schlagen, auf die Eigelbmasse geben

30 g Schokoladepulver
10 g Kakaopulver
40 g Mehl

dazu sieben, sorgfältig unterziehen

Die Masse auf das mit Backtrennpapier belegte Backblech geben und ca. 1 cm dick zu einem Rechteck ausstreichen

Backen:

Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 8 – 10 Minuten

Das Biscuit sofort auf ein vorbereitetes Backtrennpapier stürzen, das obere Papier ablösen, mit dem Backblech zudecken, ein Küchentuch darüberlegen, auskühlen lassen.

Trockene Ränder abschneiden

2 dl Rahm
1 EL Zucker
50 g Baumnüsse gehackt

steif schlagen
darunter ziehen
auf das ausgekühlte Biscuit streichen, sofort einrollen

Puderzucker
darüber streuen

Servieren:

- Teller mit etwas Kakaopulver verzieren
- die Biscuitroulade schräg anschneiden, auf die Teller verteilen, nach Belieben mit einem Minzenblatt garnieren