

Menu

Montag, 11. März 2019

Fleischsuppe mit Croûtons

Nüssler-Rucolasalat mit Cicorino rosso und gerösteten Sonnenblumenkernen

Siedfleisch mit Gemüse und Merrettichschaum Salzkartoffeln

Apfel-Quarktorte mit Caramel

Tips:

- für das Siedfleisch können folgende Stücke des Rindes verwendet werden: Federstück (eher fett), Schulter- oder Laffenspitz, Laffe oder Schulter (mager), Hohrücken oder Eckstück (teurer, etwas fetter)
- beim Metzger ist Siedfleisch entweder mager oder durchzogen erhältlich. Das durchzogene Siedfleisch ergibt eine aromatischere Suppe, da Fett ein Geschmacksträger ist. Die Suppe kann nach dem Kochen je nach Belieben entfettet werden
- Die Bouillon kann, abgeseibt, im Kühlschrank 1 – 2 Tage aufbewahrt werden (sie wird schnell sauer) und als Bouillon für klare Suppen, Reis, Risotto oder Saucen verwendet werden. Bouillon ev. auch einfrieren.
- Reste von Siedfleisch mit Brühe bedeckt im Kühlschrank aufbewahren (bleiben saftiger)
- als pikante Beilagen passen sehr gut sauer-süsse Früchte, eine pikante Sauce, Salate oder separat gedünstetes Gemüse
- Siedfleisch lässt sich sehr gut im Dampfkochtopf zubereiten: der Dampfkochtopf darf nur bis 2/3 mit Flüssigkeit gefüllt sein. Nach Vorschrift verschliessen. Kochzeit 20 – 30 Minuten
- «An Apple a Day» hält nicht nur gesund, sondern schmeckt als Quarktorte auch einfach köstlich – so decken Sie nicht nur ihren Vitaminbedarf, sondern steigern auch ihre Laune.

Nüsslersalat mit Rucola und Cicorino rosso, gerösteten Sonnenblumenkernen und Ei

für 4 Personen

ca. 200 g Nüsslersalat	eventuell rüsten (Nüsslersalat ist häufig schon gut gerüstet) gründlich waschen, gut abtropfen lassen
50 g Rucola	waschen, gut abtropfen lassen
1 kleiner Cicorino rosso	eventuell die äusseren Blätter entfernen und wegwerfen, Strunk ausschneiden in Stücke schneiden, in lauwarmem Wasser kurz waschen, gut abtropfen lassen
2 – 4 Eier	6 – 8 Minuten wachweich kochen mit kaltem Wasser abschrecken mit einem Messer halbieren, aus der Schale lösen, vierteln
eine Handvoll Sonnenblumenkerne	in einer Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten

Salatsauce:

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

Den Nüsslersalat mit dem Rucola und dem Cicorino rosso mischen, auf Salattellern anrichten, mit den Eivierteln garnieren.

Salatsauce darüber träufeln, mit den gerösteten Kernen bestreuen.

1 Bund Schnittlauch	waschen, fein schneiden, über den Salat streuen
---------------------	-------------------------------------------------

Siedfleisch mit Gemüse und Meerrettichrahm

für 4 Personen

2 – 3 Knochen

1 ungeschälte Zwiebel, halbiert
mit Lorbeer und
Nägeli besteckt

in einer Pfanne ohne Fett anbräunen

2 l kaltes Wasser

ablöschen, aufkochen

1 EL Salz

1 Knoblauchzehe

1 EL ganze Pfefferkörner

1 TL Pimentkörner

beifügen

600 g Rindfleisch

in den kochenden Sud geben
auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 2 ½ Std.
knapp am Siedepunkt ziehen lassen

600 g Gemüse

z.B. Rüebli, Sellerie

Wirz, Lauch, Kohlrabi

schälen, in grobe Stücke schneiden
in den letzten 40 Minuten beigeben und
mitkochen

frischer oder getrockneter

Thymian

ein Stück frischer Ingwer

beigeben

schälen, in Scheiben schneiden, beifügen
mitkochen

Markknochen

abspülen, in den letzten 30 Minuten mitkochen

nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken

Die Fleischbrühe eventuell entfetten und mit Croûtons servieren.

Mit feingehackter Petersilie bestreuen.

Das Fleisch quer zur Faser tranchieren und zusammen mit dem Gemüse und
Salzkartoffeln anrichten. Meerrettichschaum dazu servieren

Croûtons

2 – 4 Scheiben Weiss- oder Ruchbrot

in kleine Würfel schneiden oder
Scheibchen schneiden

1 - 2 EL Butter

in einer Bratpfanne schmelzen

1 Knoblauchzehe, geschält, halbiert

zusammen mit den Brotwürfeln
in der Butter knusprig braten

oder

2 – 3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

gepresst, mit dem Olivenöl mischen
über die Brotwürfelchen träufeln

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 8 Minuten backen

Meerrettichschaum

1 dl Rahm

steif geschlagen

1 kleiner Apfel

an der Bircherraffel direkt in den Rahm
reiben

1 Stück frischer Meerrettich

schälen und dazureiben

Salz würzen

Saft von ½ Zitrone

unterrühren

etwas abgeriebene Zitronenschale

zugeben, verrühren

1 Prise Zucker

zugeben, unterrühren

Salzkartoffeln

für 4 Personen

500 - 600 g festkochende Kartoffeln

(Nicola, Charlotte, Sirtema, Ostaro)

- schälen und in gleichmässig grosse Schnitze schneiden
- ins kochende Salzwasser geben die Kartoffeln sollten nur knapp mit Wasser bedeckt sein
- Bei mittlerer Hitze ohne Deckel weich kochen
- Kochzeit 10 – 20 Minuten, je nach Schnittgrösse
- das Wasser abgiessen, Restfeuchtigkeit der Kartoffeln unter Hin- und her bewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Herdplatte verdampfen lassen bis sie weisslich und trocken sind
- werden Salzkartoffeln mit feuchter Oberfläche gewünscht, diese im Sieb abtropfen lassen und sofort anrichten
- nach Belieben 1 – 2 EL Butter beifügen, schmelzen lassen, anrichten
- mit fein geschnittener Petersilie bestreuen

Apfel-Quark-Torte mit Caramelsauce

Ergibt 12 Stück

Vorbereitungszeit: 25 Min. , Koch-/Backzeit: 1 H. 30 Min.

Boden:

- | | |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 125 g Butter | in einer kleinen Pfanne schmelzen |
| 200 g Zwieback | in Stücke brechen, in einen Gefrierbeutel füllen und mit dem Wallholz fein zerbröseln. In eine Schüssel geben |
| 80 g Zucker braun | zugeben |
| ½ Teelöffel Zimt | zugeben |
- Die geschmolzene Butter zugeben und alles gut mischen.

Den Boden einer Springform von ca. 24 cm Durchmesser mit Backpapier belegen, den Rand aufsetzen und mit Butter bestreichen.

Die Zwieback-Buttermasse auf den Boden der Form geben. Mit den Fingern gleichmässig verteilen und satt festdrücken. Bis zum Backen in den Kühlschrank stellen.

Quarkmasse:

- | | |
|--------------|------------------------------------------|
| 15 g Mehl | |
| 15 g Maizena | zusammen in eine mittlere Pfanne sieben. |

1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker zugeben

3 Eigelb hinzufügen und alles glatt rühren.

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------------------|
| 200 g Apfeldicksaft oder Birnel | |
| 2.5 dl Rahm | beifügen, alles zu einer glatten Sauce rühren |

Die Pfanne auf den Herd stellen und die Creme unter stetigem Rühren aufkochen lassen, dann in eine Schüssel umgiessen.

750 g Magerquark	unter die noch heisse Creme rühren, auskühlen lassen
------------------	------------------------------------------------------

450 g Äpfel **	schälen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden
1 Esslöffel Zitronensaft	Die Apfelviertel in dünne Schnitze schneiden und sofort mit dem Zitronensaft mischen.

Die Quarkmasse auf den vorbereiteten Boden giessen. Die Oberfläche der Torte mit den Apfelschnitzen belegen.

Die Torte im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad auf der mittleren Rille etwa 90 Minuten backen. Die Torte abkühlen lassen.

Während die Torte am Backen ist, die Caramelsauce zubereiten.

Caramelsauce:

150 g Zucker

in eine Pfanne geben und langsam zu goldbraunem Caramel schmelzen lassen.

2 dl Rahm

½ Teelöffel Vanillepulver

zusammen verrühren und dazugiessen, dabei die Pfanne nur schwenken und nicht mit einer Kelle darin rühren, damit sich keine Caramelklumpen bilden.

1 Teelöffel Fleur de sel

beifügen und die Sauce auskühlen lassen

Die Sauce über den ausgekühlten Kuchen giessen oder separat dazu servieren.

**Für diese Torte verwendet man am besten eine Apfelsorte, die beim Kochen nicht zu fest zerfällt, sonst bekommt man eine Torte mit einem Apfelmus-Belag. Gut geeignet sind zum Beispiel die Sorten Elstar oder Royal Gala, sie behalten auch beim Backen ihre Form.

„Lässt man die Torte einen Tag ziehen, schmeckt sie noch besser.“

Rezept nach Annemarie Wildeisen