

Menu

Montag, 14. Januar 2019

Randensuppe mit Frischkäse und Sprossen

Karotten-Rettich-Apfelsalat **Nüsslersalat mit Speck und Ei**

Kartoffel-Birnengratin mit Baumnüssen **Federkohl**

Karotten-Herbstrüben-Gemüse

Dattelmousse mit Grandmarnier **auf Orangenscheiben**

Tips :

- die Randensuppe kann sehr gut mit Sauerrahm oder etwas geschlagenem Rahm verfeinert werden. Anstelle von Zimt und Sternanis kann die Suppe mit frisch geriebenem Meerrettich gewürzt werden
- Anstelle von Federkohl kann Palmkohl verwendet werden, erhältlich auf dem Markt oder im Supermarkt
- Herbstrüben sind ein altes Kulturgemüse, vor allem bekannt für Räbeliechti, das heute wieder vermehrt in der Küche verwendet wird.

Randensuppe mit Frischkäse und Sprossen

für 4 Personen

2 EL Olivenöl	in einer Pfanne erwärmen
2 Schalotten	schälen, fein schneiden, zugeben, andünsten
1 kg gekochte Randen	schälen, in Stücke schneiden, zugeben
1 Zimtstange	
1 – 2 Sternanis	zugeben, mitdämpfen
1,4 L Gemüsebouillon	dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen Zimtstange und Sternanis entfernen, Suppe pürieren
Pfeffer und Salz	würzen
2 EL Olivenöl	in einer Pfanne heiss werden lassen
100 g Power-Mix-Sprossen	zugeben, ca. 2 Minuten rührbraten
Fleur de Sel	salzen
Suppe in Teller anrichten	
250 g Bio-Frischkäse natur	darüber geben
Die gebratenen Sprossen darüber verteilen	

Rezept nach Betty Bossi

Karotten-Rettich-Apfelsalat

für 4 Personen

Salatsauce:

50 g Mayonnaise

100 ml Sauerrahm

50 ml Rahm, geschlagen

1 EL Honig

wenig Senf

Salz, Pfeffer

Zitronensaft

alles zusammen gut verrühren

250 g Karotten

schälen, mit der Röstiraffel direkt in die Sauce raffeln

250 g Rettich BIO

mit einer Bürste gut waschen, mit der Röstiraffel in die Sauce raffeln

250 g roter Apfel BIO

waschen, halbieren, Stiel, Fliege und Kerngehäuse ausschneiden, mit der Röstiraffel direkt in die Sauce raffeln

Alles gut vermischen und abschmecken und bei Bedarf nachwürzen

Nüsslersalat mit Speckstreifen und Ei

für 4 Personen

250 g Nüsslersalat

rüsten, waschen, gut abtropfen lassen

100 g Bratspeck

in Streifen schneiden und in einer Bratpfanne ohne Fett knusprig rösten

2 Eier, hartgekocht

schälen, in Schnitze schneiden oder hacken

Sauce:

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Senf

Salz

3 – 4 EL Kräuter-, Apfel- oder Balsamicoessig

5 - 6 EL Sonnenblumenöl

1 Knoblauchzehe, gepresst

alle Zutaten gut verrühren

Nüsslersalat auf Teller anrichten, die Speckstreifen darübergerben, kurz vor dem Servieren mit der Salatsauce beträufeln, mit den Eiern belegen oder bestreuen

Kartoffel-Birnengratin mit Baumnüssen

für 6 Personen

Guss:

1,5 dl Rahm

1,5 dl Milch

½ Knoblauchzehe, gepresst

wenig Salz

Pfeffer, Muskatnuss

alles zusammen in einer grossen Schüssel mischen

800g Kartoffeln, mehligkochende

schälen

200g Birnen

schälen

die Kartoffeln und Birnen mit einem Gemüsehobel
in feine Scheiben direkt in den Guss hobeln

Die Mischung in eine gebutterte Gratinform füllen

Im vorgeheizten Backofen bei 200° auf der untersten Rille während 40 Minuten
backen.

100g Gstaader Mutschli

in Scheiben von ½ cm schneiden und auf die Kar-
toffeln legen

1 EL Baumnüsse

grob hacken, darüberstreuen

Nochmals während 15 Minuten backen

Rezept swiss milk

Federkohl an Weissweinsauce

für 6 Personen

2 EL Olivenöl

in einer Pfanne erwärmen

1 Zwiebel

schälen, fein schneiden, zugeben, andünsten

1 kg Federkohl

waschen, dicke Stiele entfernen, quer in Streifen
schneiden, zugeben, unter ständigem Rühren
mitdünsten (Vorsicht, brennt schnell an)
ablöschen und etwas einkochen lassen

1 dl Weisswein

1 EL Kümmel

darüberstreuen

Pfeffer

würzen

1 dl Gemüsebouillon

beifügen, köcheln lassen bis der Kohl knackig
gegart ist

½ Bund Peterli, gehackt

beifügen

wenig Zitronenschale

beifügen

1 dl Rahm

unterrühren, nochmals kurz aufkochen

eine Prise Vollrohrzucker

abschmecken

Glasierte Herbstrüben und Karotten

für 4 Personen

300 g Rüebli
300 g Herbstrüben schälen und in gleichmässig grosse Würfel schneiden

1 EL Bratbutter in einer Pfanne erhitzen

2 EL Rohrzucker zufügen, hell karamellisieren

½ dl Weisswein ablöschen

2,5 dl Gemüsebrühe zufügen, aufkochen

Die Gemüsewürfel begeben, köcheln lassen bis das Gemüse knackig gegart ist und die Flüssigkeit fast verdampft ist.

Salz, Pfeffer, Chili würzen

Dattelmousse mit Grandmarnier auf Orangenscheiben

für 4 Personen

200 g entsteinte Datteln klein schneiden, dann hacken und in ein hohes Gefäss geben

2 – 4 EL Grandmarnier oder Orangenjus

2 – 3 EL Rahm beifügen und im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren

etwas Zitronensaft

wenig Kardamompulver

1 Prise Salz

1,8 dl Rahm steif schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen, in eine Schüssel füllen, kühl stellen

2 Orangen mit dem Messer schälen, so dass die weissen Häutchen weggeschnitten sind, die Orangen halbieren, das innere Weisse herauslösen, die halbierten Orangen in feine Scheiben schneiden, mit Grandmarnier beträufeln und mit Puderzucker bestäuben, ziehen lassen