

## Menu Montag, 12. August 2019

### Bunter Sommersalat mit Feta und Basilikum

\*\*\*

### Moussaka (Griechischer Auberginenaufauf mit Rindshackfleisch)

\*\*\*

### Aprikosencrumble mit Vanilleglacé

#### Tips:

- **die Moussaka** ist ein griechischer Auberginenaufauf, der traditionellerweise eher lauwarm serviert wird, sie kann je nach Belieben mit Lammhackfleisch, je zur Hälfte mit gehacktem Schweine- und Rindfleisch oder nur mit Rindfleisch zubereitet werden
- die Kartoffeln können bei der Moussaka weggelassen werden, dafür mehr Auberginen verwenden
- **in die Käsesauce** kann nach Belieben ein ganzes Ei oder ein Eigelb gemischt werden, das Eiweiss steif schlagen und vorsichtig unter die Sauce ziehen (ist etwas mastiger aber sehr fein)
- **für den Frühtecrumble** können alle möglichen Saisonfrüchte verwendet werden: Birnen, Äpfel, Rhabarber, Zwetschgen

## **Bunter Sommersalat mit Feta und Basilikum**

für 4 - 6 Personen oder als Hauptmahlzeit für 4 Personen

- |   |  |
|---|--|
| ½ - 1 Nostranogurken                            | schälen, in Scheiben schneiden                 |
| 2 – 3 grosse Tomate<br>oder 6 – 8 Cherrytomaten | Stielansatz entfernen, in Schnitze schneiden   |
| 8 – 12 schwarze Oliven                          |  |
| 1 – 2 Frühlingszwiebel                          | schälen, in feine Ringe schneiden              |
| je ½ rote und gelbe Peperoni                    | entkernen, waschen, quer in Streifen schneiden |
| 3 – 5 Zweige Basilikum                          | waschen, Blätter abzupfen, fein schneiden      |

Alle Zutaten in einer grossen Schüssel vorsichtig vermischen.

mit  $\frac{3}{4}$  der Vinaigrettesauce vermengen, etwas ziehen lassen, dann auf Teller anrichten

- |           |  |
|-----------|--|
| 1 P. Feta | in Stücke schneiden und von Hand über den Salat bröckeln (nicht zu kleine Stücke)<br>mit dem Rest der Sauce beträufeln |
|-----------|--|

Mit ein paar schönen Basilikumblätter dekorieren.

### **Vinaigrette:**

- |                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| 1 TL Senf                           |                                  |
| 3 - 4 EL Balsamico- oder Apfelessig |                                  |
| Salz                                |                                  |
| frisch gemahlener Pfeffer           |                                  |
| 1 Knoblauchzehe, gepresst           |                                  |
| 6 – 8 EL Olivenöl                   | alles miteinander gut verrühren. |

## Moussaka

für 6 Personen

### Vorbereiten:

- 3 grosse Auberginen waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in ein Salatsieb legen, mit Salz bestreuen, ca. ½ Std. ziehen lassen, mit Küchenpapier abtupfen.
- Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, die Auberginenscheiben portionenweise braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen
- 500 g festkochende Kartoffeln in der Schale weichkochen, auskühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden
- 400 g gehacktes Rindfleisch portionenweise anbraten, herausnehmen  
Hitze reduzieren, Bratfett mit Küchenpapier auftupfen, evtl. etwas Öl in die Pfanne geben
- 2 Zwiebeln, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt in der Bratpfanne andämpfen  
400 g Tomaten, in Würfeln oder Pelati aus der Dose  
1 TL gehackter Origano  
1 TL gehackte Pfefferminze  
1 Bund Petersilie, gehackt zugeben, mitdämpfen  
das Fleisch wieder hinzugeben, umrühren
- ¼ TL Zimt  
¼ TL Muskat  
Salz und Pfeffer würzen  
zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen
- für die Käsesauce:**  
40 g Butter in einer Pfanne schmelzen
- 3 EL Mehl beifügen, unter Rühren mit dem Schwingbesen dünsten, Pfanne von der Platte ziehen.
- 6 dl Milch aufs Mal dazugießen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren
- 1 TL Salz  
1 Msp. Muskat  
wenig Pfeffer würzen  
unter Rühren ca. 10 Min. köcheln, auskühlen lassen.
- 50 g Parmesan gerieben

**Einfüllen:** eine Schicht Auberginenscheiben in eine gefettete Gratinform schichten, darüber das Fleisch einfüllen, die Kartoffelscheiben darüberlegen, mit einer Schicht Auberginen abschliessen, die Sauce darübergiessen, den restlichen Käse darüber streuen.

**Backen:** ca. 45 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens

## Aprikosen-Crumble

für 4 Personen

1 ofenfeste Form

Butter

die Form mit Butter ausstreichen

800 g Aprikosen

schneiden,

waschen, entsteinen, halbieren, in Schnitze

in die ausgebutterte Form geben

2 EL Zucker

wenig Zimt

darüber streuen

60 g Butter, **kalt**

in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben

4 – 6 EL Zucker

3 EL Mehl

3 EL gemahlene Mandeln

(ca. 40g)

dazugeben, alles zusammen fein krümelig durchhacken

2 EL Mandelblättchen

darunter mischen

den Streusel über die Aprikosen verteilen

In der Mitte des auf 200 Grad (Umluft 180Grad) vorgeheizten Ofens 20 – 30 Minuten backen. Heiß oder lauwarm servieren.

Der Streusel kann auf Vorrat zubereitet werden, in einem gut verschlossenen Gefäß eine Woche im Kühlschrank haltbar.

Dazu passt:

luftig geschlagener Rahm, Crème fraîche oder Vanilleglacé