

**Menu**  
**Montag, 21. Oktober 2019**

**Gemischter Blattsalat**  
**Randensalat mit Orangen**  
**Rüebli-salat mit gerösteten Haselnüssen**

\*\*\*

**Arista alla fiorentina**  
**(Schweinsbraten mit Kräutern)**  
**Safranrisotto**  
**Blattspinat**

\*\*\*

**Schokoladecrème mit Birnen**  
**Rahm und Mandelblättchen**

**Tips:**

- der Randensalat kann, anstelle von Orangen, mit frisch geriebenem Meerrettich oder Meerrettichcrème aus der Tube zubereitet werden.
- der Schweinebraten kann auch einfach mit Rosmarinnadeln und Knoblauch-Stäbchen gespickt werden
- der Risotto kann sehr gut ohne Safran zubereitet werden, nach Belieben mit Tomaten, Spinat, Rucola oder anderem Gemüse gekocht werden.
- die Birnen für den Dessert können in Schnitze geschnitten oder gewürfelt werden

## Randensalat mit Orangen

Für 4 Personen

### Sauce:

1 KL Senf

Pfeffer

Salz

3 EL Essig

1 – 2 EL Orangensaft

1 Prise Paprika edelsüss

6 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl

evtl. ½ Zwiebel fein gehackt

1 Knoblauchzehe gepresst

alles gut verrühren bis sich die Gewürze gelöst haben

400 – 600 g gekochte Randen

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

1 Orangen

mit dem Messer schälen, so dass die weissen Häutchen abgeschnitten sind, halbieren und dann vierteln, in kleine Stücke schneiden, darunter mischen  
ca. ½ Stunde ziehen lassen

## Rüebli Salat mit gerösteten Haselnüssen

für 4 Personen

### Sauce:

¼ TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

wenig Senf

1 Prise Zucker

3 EL Zitronensaft

½ Becher Nature Joghurt

½ dl Rahm

alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren

500 g Rüebli

schälen, mit der Rösti- oder Bircherraffel direkt in die Sauce reiben

3 EL Haselnüsse, gehackt

in einer Bratpfanne ohne Fett rösten bis sie duften  
auskühlen lassen, als Garnitur über den Salat streuen

## **Arista alla fiorentina** **Schweinebraten mit Kräutern**

für 6 Personen

1 kg Schweinsbraten (Schulter oder Hals)	mit Küchenpapier trockentupfen
1 Bio-Zitrone	abreiben
2 – 3 frische Rosmarinzweige	Nadeln abstreifen, 1 EL davon fein hacken
3 Knoblauchzehen	fein hacken
1 TL Fenchelsamen	
1 Prise Nelkenpulver	
Salz	
Pfeffer aus der Mühle	zusammen mit Zitrone, Rosmarin und Knoblauch in einer Schüssel gut mischen

In das Fleisch rundherum an mehreren Stellen mit einem spitzen Messer ca. 1 cm tiefe Löcher einstechen, diese mit jeweils 1 Messerspitze von der Gewürzmischung füllen den Braten mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern

etwas Olivenöl	den Braten damit bestreichen
Salz und Pfeffer	würzen

Den Braten in eine mit Öl bestrichene Bratenform oder auf das Backblech legen, die restlichen Rosmarinzweige darauflegen.

Im vorgeheizten Backofen (180 – 200 Grad/ Umluft 160 – 180 Grad) ca. 2 Stunden braten, häufig wenden

2 dl Weisswein	ab und zu mit etwas Weisswein übergiessen und mit dem austretenden Bratensaft beträufeln
----------------	--

1 – 2 dl Fleischbouillon	nach etwa der Hälfte der Bratzeit zugeben
--------------------------	---

Den Braten 5 – 10 Min. vor dem Tranchieren aus dem Ofen nehmen, zugedeckt stehen lassen.

Aufschneiden, die Sauce auf den Teller geben, den Braten darauf anrichten.

## Safranrisotto

für 4 – 6 Personen

1 EL Olivenöl und 1 EL Butter	in einer Pfanne erhitzen
1 mittelgrosse Zwiebel	fein hacken, zugeben und unter Rühren kurz anziehen lassen
400 g Carnaroli-Risottoreis	zugeben, unter Rühren glasig dünsten
1 dl trockener Weisswein	ablöschen und etwas einkochen lassen
1 – 2 Briefchen Safranpulver	einrühren
Ca. 1 l heisse Gemüsebouillon	sobald der Wein verdunstet ist, die Bouillon nach und nach unter ständigem Rühren zugeben

Wenn der Reis körnig ist, vom Feuer nehmen

Pfeffer abschmecken

1 EL Butter oder  
2 – 3 EL Rahm  
2 EL Parmesan  
unterrühren, zudecken und einige Minuten ruhen lassen

In einer vorgewärmten Schüssel oder direkt auf vorgewärmte Teller anrichten

## Blattspinat

für 4 Personen

1 EL Bratbutter	in einer Pfanne schmelzen
1 kleine Zwiebel	schälen, fein hacken, zugeben und andünsten
1 – 2 Knoblauchzehen	schälen, fein hacken oder pressen, mitdünsten
500 g Blattspinat, gefroren wenig Wasser	zugeben beifügen, zugedeckt auf kleinem Feuer dünsten bis der Spinat aufgetaut ist
Pfeffer, Muskat frisch gerieben Salz	würzen
1 Spritzer Zitronensaft etwas abgeriebene Zitronenschale	beifügen

## Schokoladecrème mit Birnen

für 4 – 6 Personen

6 dl Milch  
1 gehäufter EL Maizena

in eine Pfanne geben  
in der Milch gut verrühren

100 g dunkle Schokolade  
z.B. Crémant

in Stücke brechen, zu der Milch geben  
unter ständigem Rühren zusammen  
aufkochen

2 Eier  
2 EL Zucker

in einer Schüssel gut verrühren

Die kochende Schokolademilch **ganz langsam**, unter ständigem Rühren zu der Eimasse geben, zurück in die Pfanne geben und unter Rühren bis **vors Kochen** bringen  
(wenn die Crème nicht heiss genug ist, bleibt sie dünn, wenn sie zu heiss ist flockt sie aus)

Sofort durch ein Sieb in die Schüssel zurückgiessen, gut rühren, mit Plasticfolie zudecken und auskühlen lassen.

1,8 – 2 dl Rahm steif schlagen unter die ausgekühlten Crème ziehen

etwas Rahm zur Dekoration zurückbehalten

### Birnenhälften

2 – 3 schöne reife Birnen schälen, halbieren, mit Zitronensaft beträufeln  
in Zuckerwasser weich kochen, auskühlen lassen  
auf Dessertteller legen, nach Belieben etwas von Jus darüber träufeln,  
Schokoladecrème darüberziehen

Mandelstifte in einer Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten

Mit geschlagenem Rahm garnieren, die gerösteten Mandelstifte darüberstreuen

Für Igeli die gerösteten Mandelstifte in die runde Seite der Birnenhälfte stecken,  
dann mit Schokoladecrème überziehen