

Menu
Montag, 16. Dezember 2019

Apéro:
Schwedisches Knäckebröd mit Kernen
und Samen
Bruschetta

Brüssellersalat mit Orangen,
Dattelstreifen und Baumnüssen
Nüsslersalat

Schweinshaxe nach Mailänderart
Polenta
Rosenkohl

Süssmost-Orangencrème

Tips:

- Das Knäckebröd kann in einer gut verschliessbaren Dose gut eine Woche aufbewahrt werden.
- Die Brüsselerstangen erst kurz vor dem Anrichten rüsten, waschen und schneiden, da die geschnittenen Ränder sehr schnell braun anlaufen.
- Anstelle der Schweinshaxen können für die gleiche Zubereitungsart Kalbshaxen verwendet werden (Schmorzeit ca. 75 Min.)

Schwedisches Knäckebröd mit Kernen

3,5 dl Knäckebröt-Mix bestehend aus Sonnenblumen- und Kürbiskernen, Leinsamen, Mohn- und Sesamsamen und eventuell Buchweizen kernen

Diesen Kernen/Samenmix in eine Schüssel geben

2 dl Mehl daruntermischen

1 dl Sonnenblumenöl zufügen

2,5 dl kochendes Wasser darübergießen und alles gut verrühren

Zwei Backbleche mit Backpapier belegen, die Mischung auf die beiden Bleche verteilen, ein Backpapier darüberlegen und so die Mischung ganz dünn verstreichen. Das Backpapier abziehen.

Mit Salz überstreuen.

Backen: 40 Minuten bei 150 Grad Umluft

Rezept der ChlosterChuchij, Kapuzinerkloster Solothurn

Bruschetta

Mit der Gewürzmischung von La Cucina, Bern

1 Baguettebrot in dünne Scheiben schneiden
im Backofen bei 180 Grad hellbraun rösten

2 EL Bruschettamischung in ein Schüsselchen geben

2 EL Wasser zugeben, gut vermischen, ca. 2 Min. ziehen lassen

2 EL Olivenöl daruntermischen

Die Masse auf die gerösteten Brotscheiben streichen.

Garnieren mit Scheibchen von gefüllten Oliven, mit gehackten frischen Tomaten, mit Petersilienbüschelchen.

Brüsslersalat mit Orangen, Dattelstreifen und Baumnüssen

für 4 Personen

- 3 - 4 Brüsseler erst kurz vor dem Anrichten rüsten, waschen, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden
- 1 Bio Orange mit dem Messer schälen, so dass alle weissen Häutchen entfernt sind, halbieren, den inneren weissen Strang entfernen, den austretenden Saft über den geschnittenen Brüsseler träufeln, die Orangen vierteln und in dünne Scheiben schneiden, mit dem geschnittenen Brüsseler mischen
- 4 – 6 Datteln entsteinen, längs in schmale Streifen schneiden, daruntermischen

Salatsauce:

- 1 TL Senf
Pfeffer aus der Mühle
½ Knoblauchzehe gepresst
¼ TL Salz
3 EL Aceto bianco (weisser Balsamicoessig)
wenig abgeriebene Bio-Orangenschale
6 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
- alle Zutaten gut mit dem Schwingbesen verrühren, kurz vor dem Servieren mit dem Salat mischen

- 1 Handvoll Baumnüsse grob zerdrücken, über den Salat streuen
- 1 Bund Peterli waschen, fein hacken, zur Garnitur über den Salat streuen

Nüsslersalat

für 4 Personen

- 200 - 250g Nüsslersalat rüsten, waschen, gut abtropfen lassen

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
kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermischen

Schweinshaxen Mailänderart

für 4 Personen

- 4 – 6 Schweinshaxen mit Küchenpapier abtupfen
- ½ TL Paprika
schwarzer Pfeffer
1 ½ TL Salz
1 EL Mehl alles in einer kleinen Schüssel mischen, die Haxen rundherum würzen
- 2 EL Olivenöl oder Bratbutter in einer Bratpfanne erwärmen, Haxen beidseitig **langsam** anbraten, herausnehmen
- 1 – 2 Zwiebeln, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt in die Bratpfanne geben, andämpfen
- 2 Rübli, klein gewürfelt
1 Lauch, in feinen Streifen
etwas Stangensellerie mit Kraut
in feinen Streifen
einige Basilikumblätter, gehackt
1 Rosmarinzweig
1 Lorbeerblatt zugeben, alles kurz dämpfen
- 2 dl Weisswein dazugießen, auf kleinem Feuer zur Hälfte einkochen lassen
- 1 Dose Pelati gehackt (ca. 400 g)
2 dl Gemüse- oder Fleischbouillon beides zugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen,

Die Schweinshaxen in einen Bratopf oder eine verschliessbare Gratinform legen, die Gemüsesauce darüber geben, die Form verschliessen

Schmoren: ca. 1 ½ Std. auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Backofens (Umluft bei 160 Grad)

Die Schweinshaxen gut in der Sauce wenden und nochmals 5 Minuten schmoren lassen.

- 1 grosser Bund Petersilie gehackt
1 Stück Biozitronenschale in feine Streifen geschnitten
5 Minuten vor Ende der Kochzeit über die Haxen streuen.

Vor dem Servieren den Rosmarinzweig und das Lorbeerblatt entfernen

Polenta

Grundrezept für 4 Personen

8 - 9 dl Wasser
10 g Salz

zum Kochen bringen
zugeben

200 g Maisgriess Bramata
und mittelfein gemischt

unter ständigem Rühren langsam ins
kochende Wasser geben, aufkochen und die Hitze
reduzieren
Zugedeckt auf sehr kleinem Feuer köcheln, immer
wieder gut rühren damit die Polenta nicht
anbrennt, bei Bedarf Wasser zufügen.
Die Polenta 45 – 60 Minuten köcheln lassen, je
länger sie kocht, umso feiner wird sie.

100 g Butter
Pfeffer

unterrühren
würzen

Nach Belieben geriebener Parmesan darunter rühren oder darüber streuen

Rosenkohl

für 4 Personen

1 EL Bratbutter

in einer Pfanne erwärmen

600 g Rosenkohl

rüsten, waschen, zufügen, mitdünsten
Temperatur reduzieren

Pfeffer

Salz

wenig Gemüsebouillon

würzen

wenig Wasser

ablöschen, auf kleiner Stufe dünsten bis der
Rosenkohl knackig gegart ist

Dämpfzeit ca. 10 - 15 Minuten

Anstelle von frischem Rosenkohl kann tiefgekühlter Rosenkohl verwendet werden.
Diesen ohne aufzutauen gleich zubereiten wie den frischen Rosenkohl.

Süssmost-Orangencrème

für 4 – 6 Personen

2 Eier
5 EL Zucker

zusammen in einer Schüssel gut verrühren

4 dl Süssmost
1 Bio Orange, abgeriebene Schale
und 1 dl Saft

in eine Pfanne geben

1,5 EL Maizena

zugeben, gut verrühren
unter ständigem Rühren aufkochen

Unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen langsam zu der Ei-Zuckermischung geben, zurück in die Pfanne giessen und unter ständigem Rühren bis kurz vors Kochen bringen.

Durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, nochmals gut durchrühren, eine Haushaltfolie direkt auf die Crème legen und auskühlen lassen

1 dl Rahm

steif schlagen, unter die ausgekühlte Crème ziehen. Die Crème in Gläser oder Schüsselchen verteilen.

1 dl Rahm

steif schlagen, die Crème garnieren

wenig Orangenzesten

darüber streuen