



Hauptspeise

Capuns

Carpaccio Harry's Bar, Gemischtes Ofen-Gemüse

Chateaubriand mit Morcheln, Bündelfleisch,
Cherrytomaten

Cholera «Chueche»

Coq-au-vin bourgignon

Coniglio con Polenta

Crevettengemüse, Nudeln

Doppeltes Kalbskotelett mit Wasabi-Kartoffelstock

Dorade oder Wolfsbarsch auf Gemüse im Ofen

Entenbrust im Ofen gegart, Tagliatelle

Entenbrust in Orangensauce, Curry-Linsen

Entenbrüstchen an Cassis-Sauce

Fegato alla veneziana, Polenta

Filets de Sole aux bananes, Gemüsebeilage

Filet de Perche, Macaroni aux anchois

Filet im Blätterteigmantel, Rosenkohl

Fischragout mit Safran

Forelle blau

Gänsekeule mit Pflaumen-Ingwer-Sauce Gnocchi

Gefülltes Kalbsfilet, feine Nudeln, Gemüse-Bouquet

Gefüllte Pouletbrüstchen mit zweierlei Käse

Ghackets mit Hörnli und Öpfelmues

Hackbraten mit Morchelsauce, Kartoffelstock

Herbstsalat mit Pilzen

Involtini all'emiliana mit Kartoffelstock

Kalbsfilet im Teig, Ratatouille

Kalbsfilet mit Pfeffersauce, Pellkartoffeln, Karotten

Kalbskotelett am Stück mit grünem Pfeffer

Kalbsmedaillons piccante mit Trockenreis

Kalbsnuss an Portweinrahm mit getrockneten Tomaten

Kalbsprägel mit Rotkraut

Kalbsröllchen an Zitronensauce, Risotto

Kalbssteak mit Morchelsauce und Risi Bisi

Kalbsvoressen Salvia, Nudeln

Kohlwickel nach schwedischer Art und Rohreis

Kürbisrisotto mit Waldpilzen und Herbsttrüffeln

Kürbis-Stampf mit Rindshackfleisch und Rosmarin-Kartoffeln

Kurkumarisotto mit gebratenen Riesencrevetten

Lachs an Blumenkohl-Limonen-Sauce

Lachs auf Blattspinat

Lachsforelle mit Orange, Lauchreis

Lahm Bi Ajeen

Lamm mit Granatapfel, Couscous

Lammgigotbraten aus dem Ofen mit Gratin Dauphinois

Lammkotelett paniert auf Tomaten-Coulis

Lammnierstück an Portweinsauce, Macaroni und Kefen

Lammrack auf Spinatbeet mit Rosmarin-Kartoffeln

Lammracks mit Gemüseauswahl

Lammrückenrollen mit Pesto, Risotto

Lecsó (Letscho) mit Plätzli und Mozzarella



Hauptspeise

Mistkratzerli mit grünen Spargeln
Mistkratzerli mit Zitronenfüllung, Broccoli

Osso bucco cremolata, Tessiner Risotto
One Pot-Pasta, Älplermagronen oder Pilz-Spaghetti

Paella Valenciana
Pappardelle mit Speck und Steinpilzen
Papillote de saumon au chou vert
Paprikapoulet (Paprikáscsirke)
Poireaux à la Vaudoise
Polla alla Cacciatore
Pouletbrüschli mit Gorgonzola-Nudeln
Pouletbrüstchen mit Reis und Tomaten
Pouletspiessli auf Spinatbett, Wasabi Risotto

Raffiniertes Mah-Meeh
Reh-Entrecote mit Wirz, Spätzle, Äpfeln und Marroni
Rehgeschnetzeltes mit Pilz-Knöpfl
Rehrücken mit Marronsauce
Rindfleischstreifen mit 10 Gewürzen, Joghurt-Kartoffelstock
Rindsmedaillon mit Beilage
Rindsragout an Balsamicosauce à mit Polenta oder Trockenreis
Rinds-Stroganoff, Nudeln oder Reis
Risotto allo zafferano con luganighetta e pomodoro
Rosa gebratenes Lamm-Rack, Winterliches Gemüse
Rückenfilet vom Lachs, Sauce Hollandaise, Kartoffeln, Spargeln

Saltimbocca aus "Filetto di Porco", Steinpilz-Risotto
Saltimpollo con Papardelle Autunno
Saucisson mit Maisauflauf
Sauté de vau aux poireaux
Scaloppine di vitello al limone
Scaloppine di vitello al limone mit Erbsen
Schweinsfilet an Kapernsauce
Schweinsfilet an Kräutermarinade
Schweinsfilet in Senf-Kapern-Sauce, Feine Nudeln, Karotten
Schweinsfilet im Lardo mit Wirzgemüse
Schweinsfilet im Teig
Schweinsfilet im Teig mit gratinierten Gemüse
Schweinsfiletmedaillons mit Senfkruste, Reis, Gemüse
Schweinsmedaillons an Cognacsauce mit Nudeln
Seeteufelmedaillons mit Pilzen und Beluga-Linsen
Seezunge mit Zucchini
Spezzatino di pollo alla nonna
Straussenfilet mit Zucchini-Gratin
Suppenhuhn (Volaille ébullition)

Tenerone di spalla agli ortaggi

Vitello Tonnato, Rosmarinkartoffeln vom Blech, Sommersalat
Vitello Tonnato

Zanderfilets auf Rucolabett
Zanderfilets mit Zucchettischuppen
Zanderfilets mit Bärlauchkruste an Weisswein-Sahne-Sauce
Züri Gschnätzlets mit Rösti



Capuns

ZUTATEN

für 4 Personen

- 100 g Salsiz
- 100 g Luftgetrockneter Landjäger
- 150 g gekochter Schinken
- 100 g Bündnerfleisch
- 250 g Mehl
- 1 Ei
- 1 dl Milch
- 1 dl Mineralwasser
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Petersilie
- 2-3 Blättchen Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 700 g Mangoldblätter
- 1 EL Bratbutter
- 1 EL Rapsöl
- 1.5 dl Hühnerbouillon
- 1.5 dl Rahm



ZUBEREITUNG

Fleisch in sehr kleine Würfelchen schneiden. Mehl in eine Schüssel geben.

Ei, Milch und Mineralwasser (macht den Teig etwas luftiger) mischen. Zum Mehl rühren, bis ein z.hf üssiger Teig entsteht. Fleisch darunter mischen. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen. Schnittlauch fein dazuschneiden, Petersilie, Minze und Knoblauch hacken und begeben. Gut mischen und den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Mangoldblätter kalt waschen, danach in heissem, aber nicht kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken, die Blätter auf Tüchern ausbreiten und mit Küchenpapier etwas trocknen. Auf die Arbeitsfläche legen. Stiele wegschneiden. Pro Blatt ca. 1 guter TL Füllung in der oberen Mitte platzieren, Längsseiten der Blätter auf die Füllung legen, Blätter einrollen oder zu Päckli falten. Bei grossen Blättern eventuell den Rest des Blattes wegschneiden.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Bratbutter und Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Capuns portionenweise beidseitig kurz anbraten. In eine ofenfeste Form legen. Bouillon mit Rahm verrühren. Mit Muskatnuss und Pfeffer würzen. Flüssigkeit über die Capuns giessen. Form mit Alufolie abdecken. Capuns in der Ofenmitte ca. 20 Minuten garen.



Carpaccio Harry's Bar, Ofengemüse

ZUTATEN

für 4 Personen

Carpaccio

- 400 g Contrefilet vom Rind

Carpacciosauce

- 2 grosse Eigelbe
- 2 TL Essig
- 375 ml mildes Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 1-2 TL Worcestershiresauce
- 1 TL Zitronensaft
- 2-3 EL Milch
- Salz und Pfeffer

Ofengemüse

- 6 neue Kartoffeln
- 2 Peperoni gelb und rot
- 2 Zucchini
- Cherrytomaten
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Carpaccio: Fleisch längsseitig im Olivenöl rundum anbraten, max. 2 Min. Auskühlen lassen. Mit scharfem Messer so dünn wie möglich aufschneiden und zwischen zwei Frischhaltefolien 4 mal klopfen. Teller leicht mit Salz bestreuen, Fleisch darauf verteilen und in den Kühlschrank stellen.

Carpacciosauce: Zunächst Sauce Mayonnaise herstellen: Eigelbe, Essig und wenig Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und verrühren. Etwa ein Drittel des Öls tröpfchenweise hineingeben und das restliche Öl in dünnem Strahl einrühren bis eine feste Emulsion entsteht. Danach mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Sauce über den Carpaccio elegant verteilen.

Ofengemüse: Backofen auf 190 Grad vorheizen. Gemüse waschen, rüsten. Kartoffeln halbieren oder vierteln. Zucchini längs vierteln und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Peperoni entkernen und achteln. Cherrytomaten hinzufügen. Alles in einer Schüssel mit Olivenöl vermengen. Salzen und Pfeffer. In eine feuerfeste Form geben und in den Ofen schieben. Garzeit ab ca. 35 Minuten. Von Zeit zu Zeit wenden, allenfalls leicht mit Olivenöl übergossen

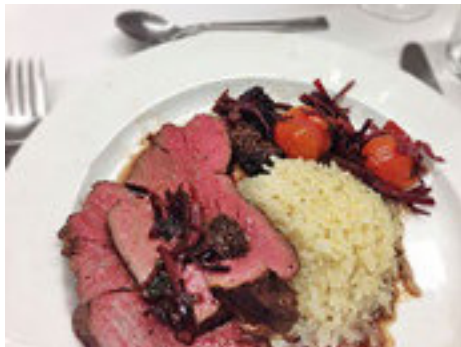


Chateaubriand mit Morcheln, Bündnerfleisch, Cherrytomaten

ZUTATEN

für 4 Personen

- 800 g Chateaubriand (Filetstück) vom Rind
- Pfeffer aus der Mühle
- 20 g getrocknete Morcheln
- 75 g Bündnerfleisch
- Meersalz
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml trockener Rotwein
- 150 g Cherrytomaten
- 2-3 Zweige Thymian
- 240 g oder 2 Tassen Reis



ZUBEREITUNG

Chateaubriand ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Dann mit grobem Pfeffer einreiben und bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Morcheln kalt abspülen und in 75 ml warmem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Bündnerfleisch in grobe Streifen schneiden.

Chateaubriand in heissem Öl von allen Seiten 2-3 Minuten anbraten, in eine Ofenform legen und ein Fleischthermometer in die Mitte des Fleischstückes stecken. Bündnerfleisch im Bratensatz kurz anschwitzen, mit Morcheln samt Einweichflüssigkeit und Rotwein ablöschen. Cherrytomaten und Thymian zugeben und einmal kräftig aufkochen lassen. Vom Feuer nehmen, etwas abkühlen lassen und zum Chateaubriand in die Form geben.

Für ca. 90 Minuten in die Mitte des auf 80 Grad vorgeheizten Backofens geben. Die Kerntemperatur sollte 55 Grad betragen.

Trockenreis zubereiten.



Cholera «Chueche»

ZUTATEN

für eine Springform von 28–32 cm Durchmesser,
Hauptgericht für 6–8 Personen

- 2 Bio-Blätterteig, 32 cm Durchmesser
- 3 Äpfel (Boskoop, Gravensteiner)
- 1 Birne (Conferance)
- 500 g Raclette-/Walliser Bergkäse
- 500 g fest kochende Kartoffeln (z.B. Bintje)
- 400 g Lauch
- 2–3 Zwiebeln
- 4 EL Butter
- 2–3 EL Weisswein 1/4 Teelöffel
- Salz
- 300–400 g Speckstreifen (Rohessspeck)
- 1 Eigelb



ZUBEREITUNG

Äpfel und Birne waschen, ungeschält halbieren, in feine Schnitze schneiden.
Käse in Scheiben oder an der Röstiraffel reiben.

Am Vortag die Kartoffeln über dem Dampfsieb knapp garen und die Gschwellti frühestens am nächsten Tag weiterverarbeiten.

Gschwellti schälen und in feine Scheiben schneiden, nach Bedarf mit Salz und wenig Pfeffer würzen.

Lauch, rüsten, waschen, in Ringe schneiden, Zwiebeln, in feine Ringe schneiden oder hacken.

Butter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Zwiebel und Lauch ca. 10 Min andämpfen, mit 2–3 EL Weisswein ablöschen und 1/4 Teelöffel Salz begeben, zugedeckt weich köcheln, Deckel entfernen, Flüssigkeit einköcheln, auskühlen lassen.

Speckstreifen fein geschnitten, kurz anbraten, auskühlen.

Einfüllen: Die Springform mit Backpapier belegen und mit dem ersten Blätterteig gut auskleiden. Teig am Formenrand gleichmässig hoch ziehen. Dann zwei Mal in gleicher Reihenfolge je eine Lage Kartoffeln, Käse, Zwiebeln, Lauch und Speck sowie Äpfel und Birnen einschichten. So entsteht in der Mitte eine süsse Schicht. Mit dem zweiten Teig alles bedecken, dabei die Ränder gut zusammenfügen, mit einer Gabel am Rand andrücken. In der Mitte, oben ein 2 cm-Loch ausschneiden. Mit dem Eigelb bestreichen.

Backen und servieren: im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad in der unteren Hälfte ca. 50 Minuten. Vor dem Aufschneiden eine Viertel-stunde ruhen lassen, heiss servieren.



Coq au vin

ZUTATEN

für 4 Personen

- 50 g Modelschinken
- 1 EL Öl
- 1 Hähnchen, in Stücke geschnitten
- 50 g Perlzwiebeln
- 50 g Peperoniwürfel
- 50 g Tomatenfleisch
- 50 g Champignons
- 2 EL Mehl
- 2,5 dl Rotwein
- 2 EL Rahm
- Curry, Paprika

Bratkartoffeln

- 400 g Kartoffeln
- 2 EL Öl
- Salz, Gewürze

Rosenkohl

- 250 g Rosenkohl

ZUBEREITUNG

Schinken in Würfel schneiden, kurz anbraten und wieder herausnehmen. Im selben Öl die Hähnchen-Teile anbraten (evtl. in mehreren Schichten), bis die Haut schön goldig ist (ca. 6 Min.). Zur letzten Schicht die übrigen Zutaten und den Wein hinzugeben und zusammen mit dem gebratenen Hähnchen und dem Schinken ca. 40 Minuten köcheln lassen. Den Rahm am Schluss hinzufügen; mit Curry und Paprika abschmecken und in der Pfanne servieren.

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Öl erhitzen und die Kartoffelwürfel unter wiederholtem Wenden auf Stufe 5 oder 6 (von 10) auf allen Seiten goldbraun backen. Salz und Gewürze mit Augenmass beifügen.

Den Rosenkohl ca. 15 Min. in leicht gesalztem Wasser kochen.



Coniglio con Polenta

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 300 g Eierschwämmchen
- 250 g Cherrytomaten
- 1.5 kg Kaninchenfleisch, in Stücke geschnitten
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 0.5 dl Olivenöl
- 2 dl Weisswein
- 1 dl Gemüsebouillon
- Wenig Tomatenpüree



ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Von den Frühlingszwiebeln den weissen Teil fein hacken. Die Zwiebelröhrchen in feine Ringe schneiden und separat beiseitestellen.
3. Die Kaninchenstücke mit Salz und Pfeffer würzen. In einem grossen Bräter die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Die erste Hälfte der Kaninchenstücke rundum anbraten. Herausnehmen. In der zweiten Portion Olivenöl die restlichen Kaninchenstücke anbraten. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen.
4. Im Bratensatz den Knoblauch das Tomatenpüree und das gehackte Weiss der Frühlingszwiebeln kurz andünsten. Jetzt die Kaninchenstücke wieder beifügen und den Weisswein sowie die Bouillon dazugiessen. Alles kurz aufkochen lassen.
5. Den Bräter decken und das Kaninchenragout im 180 Grad heissen Ofen auf der untersten Rille etwa 90 Minuten sehr weich schmoren. Dabei die Stücke etwa 3 Mal wenden und mit Sauce übergiessen. Sollte die Sauce zu stark eingekocht sein, mit etwas Flüssigkeit in Form von Weisswein oder Bouillon ergänzen.
6. Die Cherrytomaten schälen, halbieren und nach Hälfte der Garzeit dem Fleisch beifügen.
7. Die Eierschwämmchen rüsten, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer separaten Pfanne anbraten.
8. Das Fleisch aus der Sauce nehmen. Das Frühlingszwiebelgrün beifügen, alles aufkochen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Kaninchenstücke und die Pilze beifügen und nochmals gut heiss werden lassen.



Crevettengemüse

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2-3 grosse Rüebli
- Olivenöl
- 1-2 Stangen Lauch
- 1 Pfeffer Boursin
- Qimiq
- 1/2 Würfel Rindsbouillon
- 400 gr rohe Crevetten, geschält
- 1/2 Zitrone
- ca. 300 gr Tagliatelle 6 mm

ZUBEREITUNG

Rüebli schälen und in Rölleli schneiden. In Olivenöl dünsten bis die Rüebli gerade ein bisschen weich sind (ca. 6 Min.). Jetzt den ebenfalls in Rölleli geschnittenen Lauch begeben und mitdünsten. Öl in der Pfanne mit Qimiq binden. Den ganzen Boursin, ca. 2 dl Wasser und 1/2 Würfel Rindsbouillon begeben, aufkochen.

In einer 2. Pfanne die Crevetten in Öl auf beiden Seiten je ca. 3 Min. braten, ein bisschen Zitronensaft dazu und zum Gemüse geben. Alles zusammen 3-4 Minuten leicht kochen.

Als Beigabe eignen sich Eiernudeln oder Ähnliches



Doppeltes Kalbskotelett mit Wasabi-Kartoffelstock

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 doppelte Kalbskoteletts
- Butter
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 kg Kartoffeln, mehlig
- 1 dl Milch
- 1 dl Rahm
- 40 g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Wasabipaste
- Butter
- Salbeiblätter



ZUBEREITUNG

FLEISCH: Ofen auf 80 Grad vorheizen. Die Koteletts gut mit Salz und Pfeffer würzen und allseitig im Butter/Olivenöl anbraten und im 80° warmen Ofen langsam garen, am besten auf einem Gitter (Kerntemperatur 62 Grad). Dauer etwa 1 3/4 Std.

Wasabi-Kartoffelpüree: Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und im Salzwasser weich kochen. Das Wasser abschütten und die Kartoffeln trocknen lassen. Die Kartoffeln durch ein Passévite treiben. Bis hierher kann der Stock vorbereitet werden. Mit Klarsichtfolie abdecken und beiseitestellen. Zur Fertigstellung Milch, Rahm und Butter erwärmen, Kartoffeln beifügen und zusammen nochmals erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Wasabipaste beifügen.

Sauce: Bratensatz mit Puderzucker bestäuben (wenig). Karamellisieren. 1 TL Tomatenpüree beigegeben und leicht anrösten. Ablöschen mit Weisswein. Kalbsfond zufügen und abschmecken.

Salbeibutter: Butter in kleiner Pfanne schmelzen. Salbeiblätter beifügen.

Anrichten: Die Koteletts aufschneiden und zum Stock drapieren. Kartoffelstock mit der Fleischsauce, die Koteletts mit der warmen Butter und einem Salbeiblatt garnieren.



Dorade oder Wolfsbarsch auf Gemüse im Ofen



ZUTATEN

für 4 Personen

- Fisch: 2 Doraden à ca. 30 cm Länge, viel glatte Petersilie, Oregano, Zitronen, Salz, Pfeffer, Olivenöl
- Gemüse: 1 Zucchini, 1 Aubergine, 1 rote und eine gelbe Peperoni, 1 - 2 Süsskartoffeln, gemischte Rüebli (farbige), 1 rote Zwiebel, Knoblauch, Gewürze (Ital. Kräutermischung, Oregano, Rosmarin, Chili, Olivenöl, Salbei, Thymian, Cherrytomaten).

ZUBEREITUNG

Vorbereitung: Dorade gut waschen und mit Küchenpapier trocknen. Innen und Aussen mit viel Olivenöl bestreichen, dann gut salzen und pfeffern und mit Petersilie und Zitronenschnitzen füllen. Man kann den Fisch zusätzlich aussen einschneiden und dann Zitronenscheibchen oder Lorbeerblätter reinstecken (gibt mehr Geschmack).

Gemüse in kleine Stücke (2- 3 cm) schneiden, Kräuter kleinschneiden. Mit Olivenöl, Rosmarin Oregano, Salbei, ital. Kräuter, Salz, Pfeffer und etwas Chili marinieren. 2 Knoblauchzehen halbieren und daruntermischen.

Kochakt: (Gesamtgarzeit für Fisch und Gemüse 30 Minuten bei 200 Grad Umluft).

Gemüse auf Backblech (Backpapier vorher einlegen) und bei 200 Grad im Umluft-Ofen (in der Mitte) 10 Minuten garen. Nach 10 Minuten Gemüse umrühren und Fische auf das Gemüsebeet legen und weitere 10 Minuten garen. 10 Cherrytomaten auf das Gemüse legen und weitere 10 Minuten garen. Wenn sich die Rückenflossen leicht von Hand lösen lassen ist der Fisch gar.

(Bei grossen Portionen kann der Fisch auch auf einem sep. Backblech gegart werden).

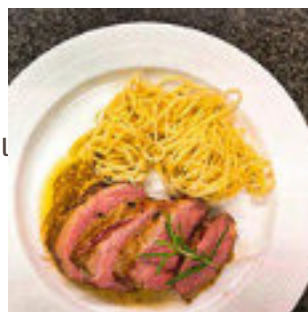


Entenbrust im Ofen gegart, Tagliatelle

ZUTATEN

für 4 Personen

- Entenbrust (je nach Grösse) ca. 750 g
- 2 EL Bratbutter / Olivenöl
- 180 g Saucenhalbrahm
- Pfeffer schwarz aus der Mühle
- etwas Meersalz
- 2 dl Rotwein
- 1 dl Balsamico di Modena
- 3 dl Geflügelbouillon
- Cognac oder Calvados
- 2 EL Honig



ZUBEREITUNG

Entenbrust waschen und trockentupfen. Fett der Hautseite kreuzweise einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der heissen Pfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten, umdrehen und noch ca. 3 Minuten die Poren schliessen.

Aus der Pfanne nehmen u. im bereits vorgeheizten Ofen bei 80 Grad ca. 50 Minuten garen. Das Fleisch nicht decken!!

Jetzt die Sauce zubereiten: Den Bratensatz in der Pfanne lösen: Fett zuerst weggleeren Pfanne mit Papier auswischen. 3 dl Geflügelbouillon, 2 dl Rotwein und 1 dl Balsamico-Essig di Modena zugeben. Kräftig aufkochen, dann durch ein Sieb geben und in einer Kasserolle weiter auf die Hälfte einkochen. Abschmecken! Mit Saucenrahm, Honig, Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken, evtl. noch mit ganz wenig Calvados verfeinern.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, zugedeckt ca. 6 Minuten ruhen lassen, dann aufschneiden und anrichten.

Die Sauce als Spiegel auf die vorgewärmten Teller geben. Das geschnittene Fleisch kommt auf den Saucenspiegel. Die Tagliatelle daneben. Fleisch mit etwas Meersalz aus der Mühle nachwürzen. Mit einem Zweiglein frischen Rosmarin garnieren.



Entenbrust in Orangensauce, Curry-Linsen

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 Entenbrustfilets
- 100 ml Grand'Marnier
- 6 EL Brauner Sossenfond (Pulver)
- 2 Pkg Orangenback
- 200 ml Orangensaft
- 800 ml Geflügelbrühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Belugalinsen
- Schalotten, 1 Netz
- Olivenöl
- 4 EL Currypulver, scharf und mild
- 8 Knoblauchzehen, durchgepresst
- 6 EL Honig, flüssig
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Balsamico



ZUBEREITUNG

Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Haut rautenförmig einschneiden salzen und pfeffern. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Entenbrust mit der Hautseite (Fettseite) ca. 2–3 min. anbraten.

Entenbrust nun auf die Fleischseite drehen und ca. 8–10 min mit geschlossenem Deckel braten. Aus der Pfanne nehmen, mit der Hautseite in eine feuerfeste Form legen und im Backofen ca. 20 min garen (nicht abdecken).

Während dieser Zeit den Orangensaft und die Geflügelbrühe in einem Topf zum Kochen bringen und Orangenback dazugeben und etwas einkochen lassen. Orangenlikör zugeben und zum Schluss mit etwas Saucenpulver binden.

Entenbrust nach der Garzeit in dünne Scheiben schneiden und servieren.

Curry-Linsen: Die Schalotten längs halbieren und im heissen Olivenöl in einer Pfanne braten, leicht bräunen lassen und mit Curry bestäuben. Knoblauch dazugeben und mit Honig verrühren. Alles kurz schmoren lassen und dann die Linsen untermengen. Die Brühe zu den Linsen giessen und mit Deckel ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf noch Brühe dazu giessen. Zum Schluss den Balsamicoessig dazugeben, evtl. noch mit Curry nachwürzen. Crème fraîche unterrühren.



Entenbrüstchen an Cassis-Sauce

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 Entenbrüstchen a ca. 150 g
- Gewürzmischung: Salz, Thymianzweig (Blättchen) Curry, Paprika, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Traubenkernöl
- 1 EL Balsamico-Essig 2 EL Cassisliqueur
- 1/2 dL Fleischextrakt (oder Jus)
- 3 EL Doppelrahm
- 1 TL Johannisbeergelee
- 1 Msp. Dijon-Senf
- Salz, Pfeffer aus der Mühle



ZUBEREITUNG

Die Entenbrüstchen auf der Hautseite mit der Gewürzmischung würzen und bei mittlerer Hitze in mässig heissem Öl zugedeckt auf der Hautseite während ca. 6 Min. braten.

Brüstchen wenden und immer noch zugedeckt während weiteren 2 Min. fertigbraten. Die Brüstchen auf einem Teller zugedeckt warm stellen.

Überschüssiges Bratöl abgiessen. Bratensatz mit Balsamico-Essig auf ösen und reduzieren, damit nur sein Aroma zurück bleibt.

Cassisliqueur und aufgelöster Fleischextrakt bei grosser Hitze sirupartig reduzieren. Bratpfanne vom Herd nehmen. Johannisbeergelee sowie Rahm zufügen, vorsichtig mit Salz, wenig Pfeffer und Senf würzen.

Die Entenbrüstchen aufschneiden, auf heissen Teller legen und mit der heissen Sauce um- bzw. übergiessen.

Beilage Kefen: Kleine, feingehackte Zwiebel in Butter oder Öl goldgelb andämpfen, Kefen tiefgekühlt in Pfanne geben, mit Boullion (ca. 1 ½ dL) ca. 4 – 5 Min. ziehen lassen.



Fegato alla veneziana mit Polenta

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 l Fleischbouillon
- 250 g Maisgries grob
- 4 rote Zwiebeln
- 3 EL Bratbutter
- 1 dl Weisswein
- 1½ EL Mehl
- 500 g Kalbsleber, in Streifen geschnitten
- 3 EL Olivenöl
- 6 Blätter Salbei

ZUBEREITUNG

Bouillon aufkochen; Mais begeben und auf kleinem Feuer 30–40 Min. unter gelegentlichem Umrühren kochen.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden und diese im Bratfett glasig dünsten. Den Wein zugiessen und bei grosser Hitze kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Leber in Streifen schneiden und dünn mit Mehl bestäuben. Streifen und Salbei im heissen Öl unter Wenden etwa 2 Minuten braun braten. Erst ganz zum Schluss salzen und pfeffern, sonst wird die Leber bitter und hart.

Leber und Zwiebeln auf der Polenta anrichten, groben schwarzen Pfeffer darüber mahlen





Filets de Sole aux bananes mit Gemüsebeilage

ZUTATEN

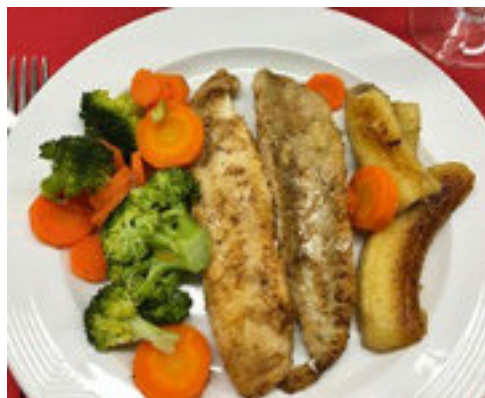
für 4 Personen

- 4 Bananen, geschält und der Länge nach halbiert
- 4 500 g Filets de Sol
- 4 etwas Essig
- 4 Mehl
- 4 300 g Karotten
- 4 300 g Broccoli

ZUBEREITUNG

Die Bananen in viel Butter anbraten und warm stellen. Seezungenflets mit Salz und wenig Essig einreiben und in Mehl wenden, damit sie aussen schön trocken werden, und nachher in der gleichen Pfanne braten. Anrichten, indem abwechslungsweise eine halbe Banane neben ein Filet gelegt wird, oder die Bananen auf das Filet selbst gelegt werden.

Zuerst die Rüben rüsten und in Rölleli schneiden. In Kochbutter unter Aufschütteln durchdünsten. Mit Wasser ablöschen, Broccoli begeben und mit Wasser auffüllen, so dass alles knapp bedeckt ist. Salzen und 1 Prise Zucker begeben. Kochzeit ca. 40 Min.





Filets de Perche à la Meunière / Maccaroni aux enchois

ZUTATEN

für 4 Personen

- 600 g Felchenfilets
- ca. 3 EL Mehl
- Salz und Pfeffer
- 40 gr Butter oder Margarine
- ca. 3 EL Petersilie, fein gehackt
- 300 gr Makkaroni
- 1 Dose Sardellen
- 1 Saucenzwiebel
- 2.5 dl Qimiq
- 50 g Parmesan gerieben
- 1 unbehandelte Zitrone, in Scheiben oder Schnitzen



ZUBEREITUNG

Makkaroni in viel Salzwasser al dente kochen.

Sardellenfilets in kleine Stücke schneiden und zusammen mit der feingeschnittenen Zwiebel in heisser Butter rösten; Qimiq zugeben und aufkochen. Die gekochten Makkaroni in eine Auflaufform geben und mit der Sardellensauce und Reibkäse vermengen. Ca. 5–10 Minuten im auf 200° vorgewärmten Backofen überbacken. Fertig!

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Teller vorwärmen. Eglif filets kalt abspülen und trockentupfen. Mehl in einen Teller geben. Die Filets portionenweise würzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl gut abschütteln, Rest gut andrücken. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Filets portionenweise mit der silbern schimmernden Seite nach oben hineinlegen, Hitze reduzieren, 1–2 Min. braten. Filets wenden, zweite Seite ca. 1 Min. braten. Herausnehmen und im vorgeheizten Ofen warm stellen. Butter oder Margarine in einem Pfännchen heiss werden lassen, über die Fischfilets träufeln. Petersilie darüber streuen, sofort mit den Zitronenscheiben oder -schnitzen servieren.



Filet im Blätterteigmantel, Rosenkohl-Gemüse

ZUTATEN

für 4 Personen

- Schweinefilet ca. 700 g
- 1 EL Bratbutter / Olivenöl
- 1 Pouletbrust ca. 300 g
- 0.5 dl Vollrahm
- 15 g Steinpilze getrocknet, eingeweicht, ausgepresst u. geschnitten
- 120 g Rohschinken in Tranchen
- ca. 6 St. Wirzblätter mittelgross, blanchiert
- 1 Blätterteig (42 x 26) rechteckig, ausgewallt
- 1 Ei verquirlt (Anstrich)
- Salz, Pfeffer, Senf
- 500 g Rosenkohl
- 1 Kleine Zwiebel, 1 kleine Zehe Knoblauch
- 1 EL Bratbutter
- 1 Tasse Fleischbouillon, 1 dl Vollrahm
- Salz u. Pfeffer



ZUBEREITUNG

Filet mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen und in der Bratbutter/Öl rundum scharf anbraten; zur Seite stellen.

Pouletbrust in Stücke schneiden, würzen, mit dem Rahm im Cutter kurz zu einer glatten Masse mixen. Danach die grob gehackten Steinpilze in die Masse einarbeiten; abschmecken.

Die blanchierten Wirzblätter abtrocknen, grosse Blattrippen wegschneiden, auf einer Folie eng auslegen; mit der Poulet-Pilzmasse bestreichen, Filet darauf legen und satt mit den Wirzblättern umwickeln. Folie danach wieder entfernen.

Blätterteig auslegen, Rohschinken auf dem Teig verteilen, Filet darauf legen, in den Teig einschlagen und so auf das mit Backpapier belegte Blech geben, dass die Teignaht nach unten zu liegen kommt. Teigreste für die Garnitur verwenden.

Mit dem verquirlten Ei bepinseln. Bei 200 Grad während 30 Min backen (Vorb.: 45 min, + 30 min. Backzeit). Vor dem Anschnitt ca. 8 Min. ruhen lassen!

Die äusseren Blätter des **Rosenkohls** entfernen, danach halbieren, bzw. vierteln. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, den Knoblauch fein hacken und mit etwas Salz verreiben. Bratbutter in einer Kasserolle heiss werden lassen, Zwiebeln u. Knoblauch hinzugeben, kurz anziehen und den Rosenkohl beigegeben. Mit der Bouillon auffüllen und ca. 8 min. köcheln lassen.

Achtung: immer Flüssigkeit mit der Bouillon ablöschen und zugedeckt ca. 8 min. köcheln lassen.

Wichtig: Es muss immer Flüssigkeit vorhanden sein!

Danach den Vollrahm hinzufügen, nochmals kurz aufkochen, zur Seite stellen bis zum Anrichten.



Fischragout mit Safran

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Briefchen Safranpulver
- 2 dl Fischfond
- 1 dl Weisswein
- 4 EL Mandelblättchen
- 3-4 Frühlingszwiebeln
- 2 Limonen
- 600 g gemischte Fischfilet ohne Haut, z.B. Lachsforelle, Zander oder Lachs
- Salz, Pfeffer, evtl. Curry
- 1 EL Weissmehl
- 2 EL Olivenöl
- ca. 200 g Trockenreis



ZUBEREITUNG

Safranpulver zum Fischfond geben und etwas ziehen lassen. Inzwischen Mandelblättchen in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten bis sie Farbe annehmen. Frühlingszwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden (ca. 2 cm dick). Limonen fletieren und zerkleinern. Fischfilets in Stücke schneiden (ca. 4 cm gross). Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben.

Fische im Öl bei mittlerer Hitze rundum ca. 2-3 Minuten braten. Herausnehmen, warmstellen. Frühlingszwiebeln und Zitronenstücke andünsten, mit Weisswein ablöschen und zum Fisch geben. Bratsatz mit Safran-Fischfond ablöschen. Etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Curry abschmecken.

Zum Fischragout geben, mischen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Fischragout anrichten und mit Mandeln servieren.

Zwischendurch Trockenreis zubereiten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.



Forelle blau

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 frische Forellen
(je ca. 250 g; ausgenommen)
- 2-3 Liter Wasser
- ½ unbehandelte Zitrone
- 2 Lorbeerblätter,
- 4 Nelken
- 1-2 Zwiebeln, geschält
- 1-2 Ruebli
- 1 Sellerie
- 2 Petersilienstiele
- 2 Zweiglein Zitronenthymian / Dill
- 2 Esslöffel Salz
- ca. 6 weisse Pfefferkörner
- 2,5 dl Weisswein
- 1,5 dl Weissweinessig
- Dill für die Garnitur
- 200 g Butter

ZUBEREITUNG

Forellen innen leicht ausspülen.

Die Forellen sorgfältig und mit nassen Händen anfassen, da die typische Blaufärbung nur eintritt, wenn die Haut intakt und schleimüberzogen bleibt! Ganz frische Forellen können beim Kochen aufreissen. Um dies zu verhindern: mit der Schere von innen den Mittelgrat hinter dem Kopf und vor dem Schwanz durchschneiden.

Für den Sud alle Zutaten bis und mit Kräutern grob zuschneiden und in einer weiten Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, Weisswein zugeben, ca. 30 Min. zugedeckt ziehen lassen.

Weissweinessig über die Forellen giessen, wodurch sie eine schöne bläuliche Färbung annehmen. Danach Forellen mit Essig sorgfältig in den leicht siedenden Sud gleiten lassen und offen bis vors Kochen bringen. Fische ca. 20 - 30' ziehen lassen.

GARPROBE: Rückenflossen lassen sich leicht herausziehen.

Forellen sorgfältig aus dem Sud heben, abtropfen, auf heiss vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

BUTTER: in einer kleinen Pfanne schmelzen und köcheln, bis die Butter haselnusschaumig wird (aber nicht braun werden lassen!).

In Rechaud-Butterpfännli heiss servieren.

SALZKARTOFFELN: 8-10 Kartoffeln schälen, halbieren, in Salzwasser gar kochen, Wasser abtropfen, Butterföckli dazugeben und mit Dill garnieren, servieren.



Gänsekeule mit Pfäumen-Ingwer-Sauce, Gnocchi

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 Gänsekeulen
- 4 EL Gänsefett
- 3 Zwiebeln (ca. 300 g)
- 2 Äpfel
- 1 Orange
- 1 Stück Ingwerwurzel
- 250 g Pflaumen, getrocknet
- 2 dl Geflügelfond
- 2,5 dl Weisswein, trocken
- 2 EL Honig
- Salz, Pfeffer, Paprika, Korianderpulver



ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Gänsekeulen abbrausen, trocken tupfen und vom Fettteilen befreien.

In Bratpfanne im heissen Gänsefett und Fettteilen, von jeder Seite 5 Min. scharf anbraten, herausnehmen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und auf Seite stellen.

Zwiebeln, Äpfel und Orange schälen, grob zerkleinern, in den Bratpfanne geben. Ingwer schälen, reiben und mit den Pfäumen zufügen und anbraten.

Fond, Wein und 250 ml Wasser angiessen. Keulen wieder hineinlegen und zugedeckt im Ofen ca. 35 Minuten garen.

Fleisch herausnehmen und warm halten.

Einige Zwiebel-, Apfel- und Pfäumenstücke herausnehmen, den Rest pürieren.

Sauce mit Honig, Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken, die Zwiebel-, Apfel- und Pfäumenstücke wieder zufügen.

Keulen mit Sauce servieren.



Gefülltes Kalbsfilet, feine Nudeln, Gemüse-Bouquet

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Kalbsfilet
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Rindsfilet
- 2 EL Bratbutter
- etwas Fleischgewürz
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 EL Butter
- 20 g Morcheln, in Wasser eingelegt
- ½ dl Madeira
- ½ dl Portwein
- 1 dl Kalbsfond
- 1 dl Rahm
- 2 EL Aceto balsamico
- 30 g Butter (eiskalt)
- Broccoli
- ½ Tomate
- gelbe Rüebli

ZUBEREITUNG

Kalbsfilet der Länge nach aufschneiden, so dass es noch zusammenhält. Filet auseinanderlegen, würzen und mit Olivenöl bestreichen. Rindsfilet in daumendicke Streifen schneiden und in das Kalbsfilet legen. Kalbsfilet mit Zahnstochern und Küchenschnur zusammenbinden und in Bratbutter etwa 6 Minuten rundum anbraten. Bratrost auf ein Blech legen, Filet darauf setzen und im vorgeheizten Backofen bei 80 °C mindestens 1 Stunde garen. Vor dem Servieren Filet mit Alufolie zudecken und im Backofen bei 220 °C 5 Minuten stark erhitzen.

Schalotte in Butter glasig dünsten. Gewaschene Morcheln kurz mitdünsten, mit Madeira und Portwein ablöschen und etwas einkochen. Kalbsfond dazugeben. Weiter köcheln lassen und nach 10 Minuten Rahm dazugeben. Gut abschmecken. Vor dem Servieren eiskalte Butter in Flöckchen unter die Sauce rühren und mit Balsamico abschmecken.

Achtung: Das Einweichwasser der gewaschenen Morcheln nicht wegschütten! Es wird durch ein Filterpapier gegossen und in der Sauce mitverwendet.



Gefüllte Pouletbrüstchen mit zweierlei Käse

ZUTATEN

für 4 Personen

- 8 Dörrtomaten in Öl eingelegt
- 1 Bund Petersilie glattblättrig
- 100 g Doppelrahm-frischkäse mit Pfeffer
- 50 g Gruyère gerieben
- 4 Pouletbrüstchen
- 2 Eigelb
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 8 Esslöffel Paniermehl
- 2 Esslöffel Bratbutter



ZUBEREITUNG

1. Dörrtomaten auf Küchenpapier gut trockentupfen. Zuerst klein schneiden, anschliessend hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken. Diese beiden Zutaten mit dem Doppelrahm-Frischkäse und dem Gruyère mischen.
2. In die Pouletbrüstchen je eine tiefe Tasche schneiden. Die Käsefüllung hineingeben und die Brüstchen mit Holzspiesschen verschliessen.
3. Eigelb verrühren und die Brüstchen damit rundum einstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem Paniermehl bestreuen und dieses mit den Fingern leicht andrücken.
4. In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Pouletbrüstchen darin auf mittlerem Feuer auf jeder Seite 6–7 Minuten braten. Im Backofen bei 80° C bis zum Servieren warm halten.

Pommes Boulangère

Eine feuerfeste Form mit wenig Margarine ausfetten.

1 Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne glasig/leicht bräunlich dünsten

4 Kartoffeln in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden und mit den gedünsteten Zwiebeln in die feuerfeste Form geben. Mit 1–2dl Gemüsebrühe und etwas Weisswein bis ca. 2/3 auffüllen. Mit Reibkäse und Butterföckli überstreuen und bei 180° C 30–40 Min. im Backofen garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.

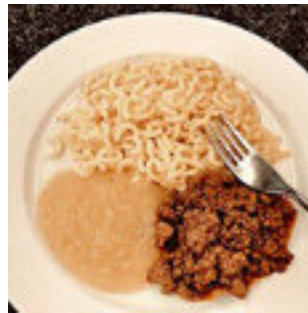


Ghackets mit Hörnli und Öpfelmues

ZUTATEN

für 4 Personen

- 500 g Hackfleisch vom Rind (oder halb Kalb halb Rind)
- Olivenöl und Butter
- 2 Schalotten gehackt
- 1 Knoblauchzehe gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 2 gestrichene EL Mehl
- 2 dl kräftiger Rotwein
- 2-3 dl Kalbsfonds
- Thymian, Pfeffer
- 1 kl. Zweig Rosmarin
- Hartkäse (z.B. Gruyere) am Stück



ZUBEREITUNG

2 EL Olivenöl und 1 EL Butter in einer grossen Sauteuse erhitzen. Fleisch dazugeben und rundum anbraten. Den austretenden Fleischjus einreduzieren.

Erst dann die gehackte Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und gut untermischen. Tomatenmark unterrühren. Das Mehl darüber stäuben und sorgfältig unterziehen. Mit dem Rotwein ablöschen, mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Etwas einkochen, dann den heissen Kalbsfond zugeben. Rosmarin und Thymian dazugeben und Topf zudecken. Mindestens 10 Min. köcheln lassen. Falls die Sauce zu dick wird, etwas heisses Wasser dazugeben. Am Schluss etwas Rahm dazugeben.

Käse frisch raffeln und dazu servieren.

Bio-Äpfelmus in Schüssel umleeren und servieren.

Hörnli al dente kochen und leicht feucht servieren, nach Gusto etwas Rahm dazugiessen



Hackbraten mit Morchelsauce, Kartoffelstock, Rüebl, Broccoli

ZUTATEN

für 4–6 Personen

- 60 g Brot
- 2 dl Milch
- 100 g Zwiebeln
- 50 g Sellerie
- 20 g Petersilie
- 20 g Butter
- 30 g Dijon-Senf
- 2 Eier (mittelgross)
- 1 dl Vollrahm
- 1 kg Kalbshackfleisch (5 mm fein gehackt)
- 25 g Salz, Pfeffer, Aromat, Paprika
- 20 g getrocknete Morcheln
- 50 g Schalotten
- 5 dl heller Kalbs- oder Gemüsefond
- 25 g Butter
- 1 dl Weisswein
- 1 TL Maizena, 2,5 dl Vollrahm
- Salz und Pfeffer
- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- Ca. 2 dl Milch
- 50 g Butter
- Muskat
- Weisses Pfeffer, Salz
- 300 – 400 g Rüebl
- 300 – 400 g Broccoli



ZUBEREITUNG

Hackbraten: Ofen auf 180 Grad C vorheizen. Brotrinde entfernen und restliches Brot in kleine Würfel schneiden. Brotwürfel in der Milch einweichen. Zwiebeln und Sellerie schälen und in sehr kleine Würfelchen schneiden. Petersilie fein hacken. Eine Backform mit Backpapier auslegen. Zwiebeln und Sellerie in Butter andünsten, ohne dass sie Farbe annehmen. Petersilie hinzufügen. Masse auskühlen lassen. Eingeweichte Brotwürfel ausdrücken. Alle restlichen Zutaten zusammen mit dem Brot, dem Hackfleisch und den Gemüswürfelchen unter grosszügigem Würzen zu einer homogenen Masse verkneten. Hackmasse in die vorbereitete Backform geben und in der Mitte des vorgeheizten Ofens mit Ober- und Unterhitze ca. 60–90 Minuten garen.

Morchelsauce: Morcheln in kaltem Wasser ca. ½ Stunde einweichen und danach gut abspülen. Für die Garnitur einige Esslöffel des Rahms zu Schlagrahm aufschlagen und kühl stellen. Schalotten in feine Würfel schneiden. Kalbsfond in einer Pfanne mit genügend Wasser aufkochen, sodass die Morcheln bedeckt sind. Morcheln dem heissen Wasser dazugeben und 15 Minuten kochen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und Morcheln weitere 10 Minuten ziehen lassen. Morcheln mit einer Schaumkelle aus dem Kalbsfond nehmen. Die Morcheln halbieren. Kalbsfond durch ein sehr feines Sieb passieren, damit kein Sand in der Sauce zurückbleibt. Butter in einer Pfanne schmelzen. Schalotten hinzugeben und glasig dünsten. Halbierte Morcheln beifügen. Mit Weisswein ablöschen. Mit Kalbsfond auffüllen. Mit Maizena abbinden. Flüssigen Rahm dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelstock: Pro kg Kartoffeln ca. 1 Liter Wasser aufkochen und ½ Esslöffel Salz begeben. Die geschälten und längs geviertelten Kartoffeln sofort ins siedende Salzwasser geben und nicht zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weich kochen. Kartoffeln gut abtropfen, durchs Passe-vite direkt in die Pfanne reiben. Heisse Milch und Butter unter Rühren begeben. Würzen mit wenig Muskat und weissem Pfeffer, salzen nach Bedarf.

Rüebl in etwa 6 cm lange Stücke schneiden und, je nach Grösse, vierteln oder achteln. Diese Stängel auf ein mit einem Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad C während ca. 30 Minuten backen.

Broccoli zerteilen und einige Minuten in einer Pfanne mit Bodengitter oder ähnlich bissfest dampfgaren. Nicht nur die Röschen, sondern auch die zarten Blätter und die Stängel, die sich wie Spargel anrichten lassen, sind essbar.



Herbstsalat mit Pilzen und Speck

ZUTATEN

für 4 Personen

- 200 g Nüsslisalat oder Spinatsalat
- 150 g Pilze nach Angebot, z.B. frische Steinpilze, Pfifferlinge, etc.
- 50 g Speckwürfeli

Salatsauce:

- 1 TL Mayonnaise
- 1 TL Senf
- 1 Teil Essig
- Zusammen mit Salz und Pfeffer verrühren, dann 4 Teile Öl, verrühren.

ZUBEREITUNG

Salat gründlich waschen und anschliessend trocknen. Locker auf Teller anrichten. Pilze putzen, entweder mit feuchtem Tuch oder mit Bürste reinigen (wenn man sie unter fliessendem Wasser wäscht, sofort wieder trocknen).

Pilze mit etwas Öl oder Butter so lange bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun sind. Pilze warm stellen.

Anschliessend Speckwürfeli braten, bis sie kross sind.

Salatsauce auf dem Salat verteilen, dann Pilze und Speckwürfeli darüber anrichten.





Involtini all'emiliana mit Kartoffelstock

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 dünne Kalbfleischschnitzel
- 80 g geriebener Parmesan
- 100 g Parmaschinken

Sauce:

- 30 g Butter
- 50 g gesalzener Speck
- 1 Karotte
- Wenig Sellerieblätter
- 1 Sträuschen Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 kl. Dose geschälte Tomaten
- 1 Esslöffel Tomatenpüree
- 2–3 Salbeiblätter
- 1 Esslöffel Cognac
- 1 Glas Rotwein
- 1–2 dl Fleischbrühe

Kartoffelstock:

- 800 g mehlig kochende Kartoffeln
- 3 dl Milch
- 30 Gramm Butter
- Wenig Salz, Muskat

ZUBEREITUNG

Involtini: Man bestreut die Kalbfleischschnitzel mit geriebenem Parmesan, belegt sie mit Parmaschinken, rollt sie ein und befestigt sie mit einem Zahnstocher.

Für die Sauce wiegt man die Karotte, die Sellerieblätter, die Zwiebel und die Petersilie. Dann lässt man in einer Gusseisenpfanne die Butter flüssig werden, gibt den in Würfel geschnittenen Speck dazu und brät ihn glasig. Jetzt kommen die Rouladen an die Reihe, die nun langsam rundum gebraten werden, bis sie eine goldbraune Farbe haben.

Jetzt hebt man sie aus der Pfanne, dämpft nacheinander die Zwiebel und die Karotte an und legt die Rouladen wieder dazu. Man stellt das Feuer etwas grösser und löscht zuerst mit dem Cognac und dann mit dem Rotwein ab. Man wartet bis alle Flüssigkeit verdunstet ist und fügt dann die Tomaten, die Salbeiblätter, Petersilie und das in wenig heisser Fleischbrühe angerührte Tomatenpüree hinzu und giesst noch etwas heisse Fleischbrühe dazu. Dann deckt man die Pfanne zu und lässt auf kleinstem Feuer 5–10 Minuten schmoren.

Kartoffelstock: Die Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, in grosse Stücke schneiden. Etwas Wasser aufkochen und salzen. Kartoffeln zugeben und auf kleiner Stufe 20–25 Minuten kochen. Wasser abgiessen und Pfanne nochmals auf die warme Platte stellen, abdecken und restliches Wasser verdampfen lassen, bis die Kartoffeln trocken sind. Milch und Butter in Pfanne geben, Kartoffeln dazu passieren oder stampfen. Auf kleiner Stufe kräftig rühren, bis der Kartoffelstock luftig und heiss ist. Mit wenig Salz und Muskat abschmecken. Beim Anrichten etwas Petersilie darüber zupfen.



Kalbsfilet im Teig, Ratatouille

ZUTATEN

für 4 Personen

- 550-600g Kalbsfilet am Stück
- Bratbutter / Olivenöl
- ¾ TL Salz
- 100g Rohschinken in Tranchen
- Blätterteig, ausgewallt, ca. 40 x 50cm
- 1 rohes Ei

Füllung

- 100g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft, in Stücklein geschnitten
- 1 Echalotte, fein gehackt
- 100g Champignons, in feine Scheiben geschnitten (längs)
- 3 EL Rotwein
- wenig Pfeffer aus der Mühle

Ratatouille

- 250g Auberginen
- 250g Zucchini
- 250g Peperoni
- 400g Tomaten
- 250g Zwiebeln,
- 0.6 dl Olivenöl
- 1 Zweig Thymian
- 4-5 Basilikumblätter
- 2 glattblättrige Petersilie
- 2-3 Zehen Knoblauch
- Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Das Filet ca. eine halbe Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Bratbutter / Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen; Hitze reduzieren; Fleisch rundum salzen, bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 Minuten braten; herausnehmen; auf einem Gitter auskühlen.

Die Tomaten im Öl in einer kleinen Pfanne warm werden lassen. Echalotte und Pilze dazu geben; ca. 2 Minuten dämpfen; Wein begeben, köcheln bis alle Flüssigkeit verdampft ist; von der Platte nehmen, würzen, auskühlen.

Teig auslegen; einen Streifen von ca. 10 cm für die Dekoration abschneiden. Rohschinken in der Länge des Filet leicht überlappend ca. 25 cm breit auslegen. Tomaten-Pilz-Mischung darauf verteilen (Rand von ca. 2 cm frei lassen). Filet darauf legen und satt einrollen; mit dem verklopften Eiweiss verkleben; verzieren. Filet im Teig ca. 30 Minuten kühl stellen. Danach Teig mit Eigelb bestreichen; mit Gabel einstechen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Filet auf einem Blech in der unteren Hälfte des Backofens platzieren und ca. 35 Minuten backen. Vor dem Tranchieren ca. 10 Minuten stehen lassen.

Ratatouille: Auberginen und Zucchini in 7 mm dicke Scheiben schneiden. Auberginen mit reichlich Salz bestreuen; 15 Minuten ruhen lassen; Saft abtupfen. Tomaten schälen; in Stücke schneiden, Zwiebeln in Scheiben schneiden; halbieren.

Auberginen in 2 EL Olivenöl beidseitig anbraten, herausnehmen Zucchini und Peperoni leicht anbraten; herausnehmen Zwiebeln unter Rühren glasig dünsten.

Gemüse in die Pfanne zurückgeben. Kräuter zu einem Sträusschen binden, zugeben. Knoblauch, gepresst zugeben. Gut mischen und bei sehr kleiner Hitze 30 Minuten garen; öfters umrühren, damit das Gemüse nicht anbrennt.

Tomaten in separater Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze dünsten, bis fast alle Flüssigkeit eingekocht ist; dann dem Gemüse begeben; Kräutersträusschen entnehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken; dann etwas Olivenöl zufügen und etwa 5 Minuten weitergaren; beiseitestellen.



Kalbsfilet mit Pfeffersauce Pellkartoffeln, Beta-Sweet-Karotten

ZUTATEN

für 4 Personen

- 700 g Kalbsfilet am Stück
- 1 gehäufte EL rote Pfefferbeeren
- 40 ml Ahornsirup
- 1 TL Butter
- Olivenöl zum Braten
- Salz aus der Mühle
- 100 ml Brühe zum Aufgiessen Thymian
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 50 g Butter
- Meersalz
- 500 g Beta-Sweet-Karotten
- Olivenöl, Salz



ZUBEREITUNG

1. Karotten schälen und an den Enden etwas abschneiden. Im Dampfgarer bei 100 Grad ca. 30 Min. weichdämpfen. Kann auch im Dampfaufsatz oder im Bambuskorb garen.
2. Ungeschälte Kartoffeln auf gleiche Art weichdämpfen. Heiss schälen, in dicke Scheiben schneiden und mit wenig Butter (oder Quark oder Sauerrahm) geniessen.
3. Fleisch würzen und in einer beschichteten Pfanne in etwas Olivenöl goldbraun anbraten. Fleisch herausnehmen und in eine ofenfeste Form legen.
4. Die roten Pfefferbeeren in die noch heisse Pfanne geben, mit Ahornsirup bzw. Honig und der Butter leicht karamellisieren, dann mit der Brühe aufgiessen. Ca. 30 Sekunden leicht einköcheln lassen und über das Fleisch geben.
5. Backofen auf 160 Grad vorheizen, Fleisch darin ca. 10 Minuten schmoren lassen.
6. Vor dem Servieren ca. 10 Min. ruhen lassen (am besten mit Alufolie abdecken).



Kalbskotelett am Stück mit grünem Pfeffer

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 Kalbskoteletts
- 1 Glas grüner Pfeffer pro 4 Koteletts
- 2 – 3 dl Rahm
- 2 – 4 dl Weisswein
- Olivenöl zum Braten
- Pfeffer und Salz aus der Mühle



ZUBEREITUNG

Koteletts am Stück gut anbraten. Anschliessend vom Feuer nehmen, mit grünem Pfeffer und Salz würzen (Pfeffer vorher unter laufendem Wasser gut spülen). Mit einer Gabel den Pfeffer fest in das Fleisch drücken.

In einer Kasserolle im Ofen bei ca. 180 Grad braten lassen (pro 1,5 kg Fleisch ca. 1,5 Std.). In der Hälfte der Kochzeit mit Weisswein ablöschen. Braten während der restlichen Zeit immer wieder mit Sauce übergiessen.

Ca. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit den Rahm begeben.

Braten aus dem Bräter nehmen, in Portionen schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten.



Kalbsmedaillons piccante

ZUTATEN

für 4 Personen

- 12 Kalbsmedaillon à ca. 40 Gramm
- 1 kleine Büchse Pelati, geschnitten, ca. 500 g
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenpüree
- 1 Peperonicini scharf
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 Würfel Gemüsebouillon
- 2 dl Vollrahm
- Salz, Pfeffer, Paprika scharf
- evtl. etwas Tabasco
- 200 g Trockenreis
- 4 dl Wasser
- 1 gestrichener TL Salz
- 1 kleines Stück Butter

ZUBEREITUNG

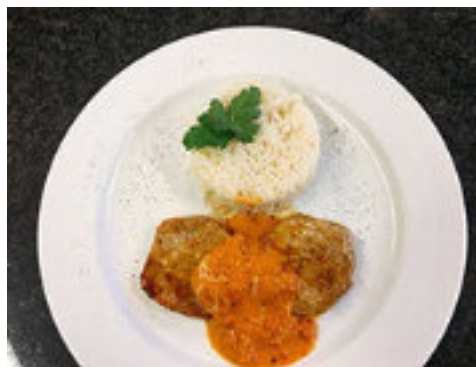
Die groben Stücke der Pelati (Stielansatz) herausnehmen. Zwiebel fein schneiden. Peperoncini fein schneiden.

Zwiebel und Peperoncini in 1 EL Olivenöl dünsten. Tomatenpüree dazugeben. Pelati und Saft dazugeben. Bouillonwürfel und 1 Prise Zucker dazugeben. Alles 20 Minuten köcheln lassen. Abschmecken, sollte leicht scharf sein. Rahm dazugeben, nochmals 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kalbsmedaillon würzen, kurz und scharf anbraten, im Ofen bei 60 Grad warmhalten. Am Schluss das Fleisch zur Sauce geben. Fleisch nicht mehr kochen!

Zwischendurch Trockenreis zubereiten: Wasser, Salz und etwas Butter aufkochen. Reis dazugeben, umrühren, Pfanne zudecken. Herd ausschalten. 20 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.





Kalbsnuss an Portweinrahm mit getrockneten Tomaten

ZUTATEN

für 6 Personen

- 100 g getrocknete Tomaten, abgetropft
- 12 Knoblauchzehen
- 12 Schalotten
- 1 Kalbsnuss, rund 700 g
- 150 ml Portwein
- 200 ml Kalbsfonds
- 300 ml Rahm
- Zitronensaft
- 1 Bund Schnittlauch
- Bratbutter



ZUBEREITUNG

Kalbsnuss salzen und pfeffern, rundherum 8 Min. scharf anbraten.
Im auf 85 Grad vorgeheizten Ofen rund 2 Std. nachgaren.

Tomaten in Streifen schneiden, Schalotten und Knoblauch fein hacken.
Alles zusammen im Bratensatz andünsten und mit Portwein ablöschen, zur Hälfte einkochen lassen. Kalbsfonds dazugiessen und alles wiederum auf 150 ml einkochen. Rahm beifügen und so lange einkochen, bis die Sauce cremig bindet. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, beiseite stellen.

Vor dem Servieren kurz aufkochen, Schnittlauch mit der Schere dazuschneiden.
Kalbsnuss in dünne Scheiben aufschneiden, anrichten und mit Sauce umgiessen.

Frühlingszwiebeln: Frühlingszwiebeln rüsten. In 2 EL Olivenöl 2–3 Min. anbraten, mit wenig Kalbsfonds ablöschen. Ca. 15 Minuten zugedeckt dünsten. 2 EL Aceto Balsamico beifügen, auf die Seite stellen

Frische Tagliatelle: Wasser zum Kochen bringen, salzen. Tagliatelle hinzufügen, rund 3 Min. al dente kochen. Entnehmen und Butter unterrühren.



Kalbsprägel mit Rotkraut

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 kg Rotkabis/Rotkraut
- 1 Zwiebel, mittel
- 1 Apfel
- 30 g Butter
- 2 Esslöffel Balsamicoessig
- 4 dl Rotwein, kräftig
- 2 Esslöffel Johannisbeergelee
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Würfel Gemüse-Bouillon
- 1/4 Zimtstängel
- 4 Wacholderbeeren
- 1 Prise Nelkenpulver
- Salz, Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
- 1 Pfund Kalbfleisch (von der Schulter)
- Bratbutter
- 1 Zwiebel, gross
- 1 dl Rotwein
- 3 dl Bratensauce, gebunden
- Salz, Pfeffer, Mehl
- 1 Teller geröstete Brotwürfel

ZUBEREITUNG

Rotkraut: 1. Den Rotkabis vierteln, grobe Strunkteile herausschneiden und das Gemüse fein schneiden oder hobeln.

2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Scheibchen schneiden.

3. In einer grossen Pfanne die Butter schmelzen. Zwiebel und Apfel darin andünsten. Dann den Rotkabis beifügen und unter Wenden 4 Minuten mitdünsten. Mit dem Essig und dem Wein ablöschen. Johannisbeergelee, Zucker, Bouillonwürfel, Zimtstange, Wacholderbeeren und Nelkenpulver beifügen. Alles zuerst zugedeckt, dann mit leicht geöffnetem Pfannendeckel auf mittlerem Feuer 2 Stunden garen lassen; dabei regelmässig Flüssigkeit kontrollieren und wenn nötig etwas Wein nachgiessen. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbsprägel: 1. Kalbfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mehlen und von allen Seiten gut in Bratbutter anbraten. Eventuell zuerst 1 Hälfte, dann die zweite Hälfte.

2. Zwiebeln mitbraten bis sie glasig sind, dann alles mit Rotwein ablöschen.

3. Bratensauce dazugiessen und 1,5 Stunden kochen.

4. Kurz vor dem Anrichten Brotwürfel dazugeben.



Kalbsröllchen an Zitronensauce

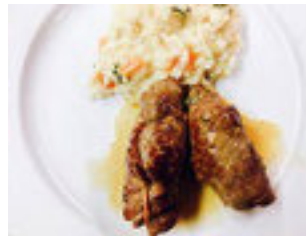
ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Bund Basilikum gross, oder Petersilie
- 4 Knoblauchzehen
- 50 g Sbrinz AOP gerieben, oder Parmesan
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 8 Kalbsplätzchen gross, dünn geschnitten
- Salz, Pfeffer schwarz
- 200 g Kalbsbrät
- 1 Esslöffel Bratbutter
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 dl Weisswein
- Saft und abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- 1½ dl Doppelrahm

Risotto

- 200 g Reis
- Schalotten, Knoblauch
- 1 l Geflügelfond
- Olivenöl, Butter, 2 dl Weisswein
- Salz, Pfeffer, Petersilie
- 30 g Hartkäse



ZUBEREITUNG

1. Basilikumpaste: Einige kleine Basilikumblättchen für die Garnitur beiseitelegen. Restliches Basilikum fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Mit dem Käse und dem Olivenöl zu einer Paste mischen.
2. Die Kalbsplätzchen nacheinander unter Klarsichtfolie legen und sorgfältig sehr dünn klopfen. Die Plätzchen mit Hilfe der Klarsichtfolie wenden, mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit dieser Seite nach unten wieder auf die Arbeitsfläche legen und die Folie abziehen. Auf der oberen Hälfte der Plätzchen mit etwas Kalbsbrät, dann mit Basilikumpaste bestreichen. Die Seiten leicht einklappen und das Plätzchen aufrollen.
3. In einer weiten Pfanne oder in einem Bräter die Bratbutter und das Olivenöl erhitzen. Die Kalbsröllchen hineinlegen und kurz auf der unteren Seite anbraten. Dann Weisswein und Zitronensaft sowie -schale beifügen, aufkochen und 2–3 Minuten lebhaft kochen lassen. Den Doppelrahm beifügen und die Kalbsröllchen auf kleinem Feuer zugedeckt 45–60 Minuten, à point schmoren (evtl. mit Thermometer). Am Schluss die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die beiseitegelegten Basilikumblättchen darüber verteilen.



Kalbssteak mit Morchelsauce und Risi Bisi

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 Kalbssteaks (je ca. 150 g) z. B. Nierstück
- Bratbutter
- Salz, Pfeffer
- 20 g getrocknete Morcheln
- 1 Schalotte
- 1 dl Weisswein
- 1 EL Zitronensaft
- 2 dl Fleischbouillon
- 1,8 dl Saucenrahm
- 0,5 TL Paprika
- Salz, Pfeffer
- 150 g Reis (für Risotto)
- 100 g Karotten
- 100 g Pastinake
- 100 g Mais
- 100 g Erbsen
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- 500 g Rindsbouillon
- Estragon, Öl



ZUBEREITUNG

Kalbssteak Ca. 30 Min vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Fettrand mehrmals einschneiden. Bratbutter zum Braten in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Steaks beidseitig je 1 Min anbraten, Hitze reduzieren, bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 1/2 Min fertig braten, herausnehmen.

0.5 TL Salz, wenig Pfeffer aus der Mühle, 0.25 TL Paprika alles mischen, Steaks würzen, warm stellen, Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen, evtl. wenig Bratbutter begeben. Das Fleisch ist gar, wenn sich an der Oberfläche kleine rosafarbene Tröpfchen bilden.

Morchelsauce Schalotte, fein gehackt in der gleichen Pfanne dämpfen. Morcheln, eingeweicht, abgetropft, evtl. halbiert mitdämpfen. Weisswein, Zitronensaft dazugiessen, etwas einköcheln. Fleischbouillon dazugiessen, Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Saucenrahm dazugiessen, aufkochen, ca. 1 Min. kochen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer, Paprika würzen, Sauce auf die vorgewärmten Teller verteilen, Fleisch darauf anrichten.

Risi Bisi Zwiebel fein hacken, in Öl dämpfen. Karotten und Pastinake (gewürfelt), Estragon, Erbsen und Mais über den Zwiebeln leeren. Ca. 10–15 Minuten mitdämpfen. Reis dazugeben und ca. 10–15 Minuten auf niedriger Temperatur weiterdämpfen. Nach und nach Bouillon unterrühren, bis der Reis fertig ist. Butter darüber schmelzen lassen.



Kalbsvoressen Salvia mit Nudeln

ZUTATEN

für 4 Personen

- 600 g Kalbsvoressen
- Mehl
- 2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL Tomatenpüree
- 1 dl Noilly Prat
- 1 dl Bouillon
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Salz
- 1 dl Rahm
- 1 Bund Salbeiblätter
- ½ Bund Petersilie, gehackt



ZUBEREITUNG

Fleisch in 3 cm grosse Würfel schneiden, salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Öl in einer Gusseisen- oder Bratpfanne erhitzen und einige Salbeiblätter darin braten. Herausnehmen, dann das Fleisch portionenweise bei reduzierter Hitze rundum anbraten. Knoblauch (gepresst) und Zwiebel (gehackt) dazu geben, kurz dämpfen, dann Tomatenpüree mitdämpfen und die angebratenen Salbeiblätter wieder dazugeben. Die Bouillon und den Noilly Prat dazu giessen. Während mindestens 1¼ Stunden auf kleinem Feuer zugedeckt schmoren lassen.

Danach den Rahm zugeben und etwas einkochen lassen. Vor dem Servieren einige fein geschnittene Salbeiblätter und die gehackte Petersilie darüber streuen. Ein ganzes Salbeiblatt dazulegen.

Nudeln gemäss Angaben auf der Packung zubereiten.



Kohlwickel nach schwedischer Art

ZUTATEN

für 4 Personen

- Kohl mittelgross
- Ca. 500 g Kalbsbrät
- 1 Ei
- 1 Weggli
- ½ Bund Peterli
- 50 ml Milch
- ¼ TL Paprika süss
- 300 ml Gemüsebouillon
- 1 Prise Pfeffer

Reis

- 1 EL Olivenöl
- 200 g Vollreis
- 1 TL Kurkuma
- 1 Messerspitze Koriander
- 300 ml Gemüsebouillon
- 250 ml Kokosmilch
- 200 g Karotten
- 1 Prise Muskatnuss



ZUBEREITUNG

2 – 3 Kohlblätter pro Person waschen und Stiele kürzen, dann in grosser Pfanne mit wenig Wasser ca. 15 Min. wellen und danach kühl stellen.

Füllung: Milch in kleiner Pfanne wärmen. 1 Weggli dazugeben und quellen lassen. 1 Ei dazugeben und alles verquirlen. Kalbsbrät und Peterli fein geschnitten dazu geben. Paprika und eine Prise Pfeffer dazu geben. Alles gut durchmischen mit Schwingbesen.

Auf aufform oder Gusspfanne mit Olivenöl auspinseln. Brät in Kohlblätter einrollen und in Auf aufform legen. Gemüsebouillon darüber giessen.

30 Min. in auf 185 Grad vorgeheizten Backofen mit Umluft backen. (Kohlblätter dürfen leicht braun werden).

Rohreis mit Kokosnussmilch

Reis und Zutaten bis und mit Muskatnuss umrühren und in der mit heissem Öl vorbereiteten Pfanne 10 Min. bei mittlerer Hitze anrösten

Hitze wegnehmen und Gemüsebouillon (mit gekochtem Wasser angerührt) sowie die in Rölleli geschnittenen Karotten dazugeben; 30 Min. bei kleiner Hitze weiterköcheln lassen.

Schliesslich noch Kokosmilch dazu giessen und nochmals 25–30 Min. weiterköcheln lassen. Ev. mit wenig Salz abschmecken und noch 10 Min. nachquellen lassen.



Kürbisrisotto mit Waldpilzen und Herbsttrüffeln

ZUTATEN

für 6 Personen

- 1 EL Olivenöl extra vergine
- 30 g Schalotten, fein gewürfelt
- 200 g Carnaroli (Acquerello)
- 1 dl/ 100 ml Weisswein
- ½ Lorbeerblatt
- 6 dl /600 ml Gemüsebouillon
- 200 g fruchtiges Kürbisfleisch, auf der Röstiraffel gerieben
- 20 g Butter
- 80 g geriebener Parmesan
- Meersalz, Pfeffer
- 3 EL Olivenöl extra vergine
- 300 g Waldpilze, z.B. Steinpilze, Eierschwämmchen/Pfifferlinge, Trompetenpfifferlinge, usw.; geputzt, je nach Grösse zerkleinert
- ½ dl/ 50 ml Weisswein
- ½ dl/ 50 ml Gemüsebouillon
- Meersalz, Pfeffer
- 30 g Butter
- Herbsttrüffel

ZUBEREITUNG

Risotto: Die Schalotten im Olivenöl andünsten, Reis kurz mitdünsten, mit dem Wein ablöschen, auf die Hälfte einkochen lassen, Lorbeerblatt zugeben, den Gemüsebouillon unter Rühren nach und nach zugeben, immer wieder einkochen lassen, nach 10 Minuten den geriebenen Kürbis unterrühren, je nach Konsistenz noch ein wenig mehr Gemüsebouillon und/oder Weisswein zugeben, Lorbeerblatt entfernen, den Risotto mit Butter und Parmesan verfeinern, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Pilze: Gemischte Pilze im heissen Olivenöl kräftig andünsten, mit dem Weisswein ablöschen, einkochen lassen. Gemüsebouillon zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Butter unterrühren, den Risotto in tiefen Tellern anrichten, Pilze dazugeben.

Trüffel: Mit gehobelter Herbsttrüffel garnieren.





Kürbis-Stampf mit Rindshackfleisch und Rosmarin-Kartoffeln

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1200g Kürbisschnitze
- 250 ml Kokosnuss-Milch
- 8 cm Ingwer
- 5 Knoblauchzehen
- 3 kleine Zwiebeln
- 4 EL Kokosfett
- 3-4 Prisen Salz und Pfeffer
- 900 g Hackfleisch
- 200 ml Gemüsebouillon
- Gewürze: Salz, Pfeffer, süsser Paprika, Curry (Malabar-Hot)



ZUBEREITUNG

1. Butternut-Kürbis schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken. Ingwer schälen und grob hacken.
3. Kokosöl in einem grossen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin für 2-3 Minuten anbraten.
4. Kürbiswürfel in den Topf hinzugeben und alles zusammen nochmal anbraten.
5. Mit Kokosmilch und Bouillon aufgiessen und 20 Min. köcheln lassen bis der Kürbis weich ist.
6. Stampf pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Während die Suppe kocht, Hackfleisch in einer Pfanne in Kokosöl krümlig anbraten und mit Salz, Pfeffer, süsser Paprika und etwas Curry würzen.



Kurkumarisotto mit gebratenen Riesencrevetten

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Stange Lauch gross, ca. 300 g
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoncino rot
- 10 g Ingwer frisch
- 8 Riesencrevetten roh
- ca. 1 Liter Gemüsebouillon
- 60 g Butter
- 350 g Risottoreis z.B. Carnaroli
- 1 dl Weisswein
- 3 Teelöffel Kurkumapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Esslöffel Öl
- 2 Teelöffel Limettensaft oder Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Den Lauch rüsten, der Länge nach halbieren und gründlich kalt spülen, auch zwischen den Schichten. Den Lauch in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Peperoncino längs halbieren und die Kerne entfernen (wer gerne scharf isst, belässt die Kerne an den Schotenhälften). Den Peperoncino fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls hacken.

Die Riesencrevetten, wenn nötig, von den Schalen befreien und den dunklen Darmfaden am Rücken entfernen. Dann kalt spülen, trockentupfen und der Länge nach halbieren.

Die Gemüsebouillon aufkochen und warmhalten.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter (30 g) erhitzen. Lauch, Knoblauch, Peperoncino und Ingwer glasig dünsten. Den Reis beifügen und unter Rühren kurz mitdünsten. Dann den Wein dazu giessen und unter ständigem Rühren vollständig verkochen lassen.

Etwa die Hälfte der heissen Bouillon dazu giessen und unter gelegentlichem Umrühren vom Reis aufnehmen lassen. Dann nur noch schöpf öffelweise Bouillon beifügen und den Risotto bissfest garen.

Am Ende der Garzeit 1 EL Butter mit der Kurkuma unter den Risotto rühren und diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Bratpfanne die restliche Butter (etwa 1 EL) mit dem Öl erwärmen. Die Riesencrevetten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Min. braten; sie sollen innen noch leicht glasig sein. Mit dem Limetten- oder Zitronensaft und etwas Salz würzen.

Den Risotto in tiefen Tellern anrichten und mit den Crevetten belegen. Sofort servieren.



Lachs an Blumenkohl-Limonen-Sauce

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Blumenkohl oder Romanesco, klein, ca. 500g
- 1 Schalotte, 1 Limone
- 0.5 Bund Dill
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Messerspitze Currypulver, scharf
- 2 dl Gemüsebouillon, 0.5 dl Rahm
- Salz, Cayennepfeffer

Fisch

- 4 Tranchen Lachs, je ca. 150 g schwer
- Salz
- 2 Esslöffel Rapsöl



ZUBEREITUNG

1. Den Blumenkohl in Röschen teilen. Den Strunk sowie die groben Stiele der Röschen grob schneiden. Die Röschen in feine Scheiben schneiden; sie zerfallen dabei ein wenig.
 2. Die Schalotte schälen und fein hacken. Die Schale der Limone fein abreiben. Den Saft von ½ Limone auspressen. Den Dill fein hacken.
 3. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen. Die Schalotte darin glasig dünsten. Dann den geschnittenen Blumenkohlstrunk und die Stiele sowie das Currypulver beifügen, kurz mitdünsten und mit Bouillon ablöschen. Alles zugedeckt weich kochen.
 4. Den Rahm und die Limonenschale zur Sauce geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz, Cayennepfeffer sowie etwas Limonen Saft abschmecken.
 5. Den Lachs salzen. In einer beschichteten Bratpfanne die Hälfte des Rapsöls (1 Esslöffel) erhitzen. Den Lachs auf jeder Seite 2–3 Minuten nicht zu heiss braten. Den Fisch auf eine Platte geben und im Ofen warm stellen.
 6. Nun im Bratensatz das restliche Rapsöl (1 Esslöffel) erhitzen. Die fein geschnittenen Blumenkohl-/ Romanesco-Röschen beifügen, salzen und 4–5 Minuten braten. Zuletzt den Dill beifügen.
 7. Zum Servieren die Sauce auf vorgewärmte Teller geben, etwas gebratenen Blumenkohl-/ Romanesco und jeweils 1 Lachstranche darauf anrichten.
- Als Beilage passt Safranreis.



Lachs auf Blattspinat

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 Lachsfilet ohne Haut (ca. 120 g pro Person)
- 800 g fest kochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 500 g Jungspinat
- 1 dl Vollrahm
- 1/2 TL Salz, wenig Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und in ca. 4mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel in Schnitzchen schneiden. Kartoffeln, Zwiebeln mit Öl und Salz mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen oder in ein Bratgeschirr verteilen.
2. Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, gewaschenen Spinat darauf verteilen, Rahm darüber giessen, würzen. Gewürzte Lachsflets auf den Spinat legen.
3. Fertig backen: 5 – 8 Minuten.





Lachsforelle mit Orange, Lauchreis

ZUTATEN

für 4 Personen

- 600g Lachsforellenfilets
- 4 EL (Bitter-) Orangenkonfitüre
- 4 EL Soja Sauce
- 1 St Ingwerwurzel, gerieben, 1-2 TL
- 1 kl. Knoblauchzehe, gepresst
- 2 TL Rapsöl
- 1 EL Sesam Samen
- 1 EL Koriander oder Petersilie, gehackt
- 1 Orange, in Schnitzen
- Backpapier für das Blech

Reis

- 200 g Parfümreis
- 100g Lauch(-Ringe)
- 1 Zwiebel: gewürfelt
- 50 ml Rahm



ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200°C vorheizen..

Lachsforellenfilets kalt abspülen, mit Haushaltspapier trocken tupfen. Auf das vorbereitete Blech legen, würzen

2. Konfitüre, Sojasauce, Ingwer, Knoblauch und Öl verrühren, darauf verteilen. Sesam darüber streuen.

3. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 8–10 Min. backen. Koriander oder Peterli darüber streuen. Mit Orangenschnitzen servieren.

Reis: Reis waschen, bis das Wasser klar ist. 4 dl Wasser und 3/4 TL Salz aufkochen. Reis beifügen, zugedeckt 10 Min. garen.

In einer Pfanne etwas Öl oder Butter erhitzen und die Lauchringe und Zwiebelwürfel darin andünsten. Nach ca. 2–3 Minuten den Rahm hinzugeben und etwas Brühe unterrühren.

Den Reis hinzugeben. Alles gut miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Lahm Bi Ajeen

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 EL Olivenöl
- 350 g mageres Hackfleisch von Lamm
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL Ingwer gemahlener
- 1 TL Paprikapulver, 1 TL Zimt gemahlener
- 1 TL Harissa, 1 EL Kreuzkümmel gemahlener
- 1 Prise Safranfäden, in etwas warmen Wasser eingeweicht
- 2 Knoblauchzehen zerdrückt
- 2 EL frischer Koriander gehackt
- 2 EL frische glatte Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer nach persönlichem Geschmack
- 3 EL Pinienkerne, geröstet
- 1 Ei
- 6 Blätter Filoteig
- 60 gr Butter, zerlassen
- 2 EL Sesamsamen
- 250 g Naturjoghurt
- 2 EL frische Minze gehackt
- 1 Knoblauchzehen zerdrückt
- 2 Avocados, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 2 Orangen, 1 EL aufgefangener Saft
- 1 Grapefruit (rosa) in Segmente geteilt
- 90 gr junge Ruccola
- 1 TL fein geriebene Schale einer Orange
- 1 EL Orangensaft
- 75 ml Olivenöl extra vergine
- 1 EL Rotweinessig

ZUBEREITUNG

Teigröllchen

1. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin 5 min braten: dabei Fleischklumpen mit dem Rücken eines Holzlöffels auf ösen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und 1 min braten. Gewürze (siehe oben), Harissa, Koriander und Petersilie zufügen und 1 Minute unter Rühren braten. In ein Sieb geben, das Fett abtropfen lassen.
2. Mischung in eine Schüssel geben, abkühlen lassen. Pinienkerne und Ei unterrühren.

Teigröllchen

1. Ein Blatt Filoteig auf feuchtes Küchentuch legen, mit zerlassener Butter bestreichen, zweites Blatt darüberlegen und auch mit zerlassener Butter bestreichen.
2. Filoteig in 3 gleich breiten Streifen schneiden.
3. Jeweils gut 1 EL der Fleischmischung auf ein Ende des Streifens setzen. Die Seiten einschlagen und wie eine Zigarre aufrollen. Diesen Vorgang wiederholen, bis die gesamte Fleischmischung aufgebraucht ist.
4. Teigröllchen auf das Backblech verteilen. Mit zerlassener Butter bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen. 15 min backen, bis sie goldgelb sind.

Joghurtsauce

Alle Zutaten für die Joghurtsauce in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Sauce separat zu den warmen Teigröllchen reichen.

Slat avocado ve pri hada

1. Avocados und Zitrusfrüchte mit aufgefangenem Saft in eine Serviceschüssel geben und behutsam mit Ruccolablättern mischen.
2. Orangenschale und -saft, Olivenöl, Essig, Senf und Zucker in eine zweite Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schneebecken verrühren. Das Dressing gleichmässig über den Salat giessen. Mit der gehackten Minze bestreuen und sofort servieren.



Lamm mit Granatapfel und Couscous

ZUTATEN

für 4 Personen

- Lammierstücke von insgesamt ca. 750-800 g
- 2 EL Rapsöl
- 120 g Granatapfelkerne
- ½ Bund Petersilie
- 1 Bio-Orange
- 2 EL Sesamsamen
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Couscous
- Kurkuma (reichlich)
- Kräuter
- ca. 1 l Bouillon
- 1 kleine Zwiebel
- Olivenöl
- Nach Belieben mit Gemüsestückchen ergänzen
- 40 g getrocknete Datteln



ZUBEREITUNG

Backofen auf 80° C vorheizen; ein Blech miterwärmen. Lamm mit Salz und Pfeffer würzen; im Rapsöl rundum 5-6 Minuten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf das vorgewärmte Blech geben und in der Mitte des Ofens ca. 25 Min. bis zu einer Kerntemperatur von 55° C schmoren; nachher Hitze wegnehmen und noch 10 Minuten ruhen lassen.

Garnitur: Petersilie hacken; Orangenschale fein abreiben; Orange auspressen. Abrieb und 2 EL Saft mit Granatapfelkernen, Petersilie, Sesam und Olivenöl mischen, bis sich eine dickliche Paste ergibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch aufschneiden, mit Granatapfelkernpaste garnieren und servieren.

Couscous: Die Zwiebel sehr fein hacken und in einem grossen Topf mit etwas Olivenöl andünsten. Couscous, Kurkuma und Kräuter hinzugeben, verrühren und glasig dünsten, allenfalls das ergänzte Gemüse mitandünsten.

Die Bouillon nach und nach beifügen und ständig rühren bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist, mit Bouillon ergänzen, bis der Couscous gar ist (ca. 10 Min.). Nach Belieben mit Salz nachwürzen.

Zum Schluss noch die zerkleinerten und entsteinten Datteln beifügen.



Lammgigot aus dem Ofen

ZUTATEN

für 6 Personen

- 1 Lammgigot ca. 1,3 kg
- 2-3 Zehen Knoblauch
- 2 EL Senf
- 1 KL Rosmarin
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft etwas Cayennepfeffer

Mirepoix*(geschnitten)

- 1 kleiner Sellerie
- 2 Rüebli
- 1 kleine Stange Lauch
- 2 Zwiebeln



ZUBEREITUNG

Den Lammgigot parieren und dem Knochen entlang mit dem zerkleinertem Knoblauch spicken. Mit Rosmarin und Pfeffer einreiben. Senf, Zitronensaft, Olivenöl und Cayennepfeffer gut mischen und damit bestreichen. In einer Folie eingepackt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Fleisch 2 Stunden vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Die Folie entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ofen auf 240 Grad vorheizen, die Kasserolle in der untersten Bratebene platziert. Gigot im heissen Olivenöl rundherum anbraten. Nach 15 Min. die Temperatur auf 160 Grad reduzieren (Faustregel: pro 500 g Fleisch ca. 25 Min. Bratzeit).

Jetzt auch die Mirepoix * zugeben, für ca. 10 Min. mitbraten, dann die Hälfte der Flüssigkeiten zugeben und weiter schmoren. Wenn die Kerntemperatur 60-65 Grad erreicht hat, den Ofen auf 70 Grad reduzieren.

Fleisch für 6-8 Min. warmstellen, dann in Scheiben schneiden.

Bratenfond absieben, mit dem restlichen Wein und Bouillon aufkochen, nachwürzen und zum Fleisch servieren. Dazu passt ein Gratin Dauphinois.



Panierte Lammkoteletts auf Tomaten-Coulis

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 Tomaten
- 4 Schalotten
- 1 Bund frisches Basilikum
- 8 Esslöffel Olivenöl
- Fleur de sel
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 gehäufte Esslöffel gemahlene Mandeln
- 2 Esslöffel Mehl
- 1 Ei
- 12 Lammkoteletts
- 50 g Butter
- 1 Zitrone, in 8 Stücke geschnitten

ZUBEREITUNG

Tomaten blanchieren, kalt abspülen, enthäuten, entkernen, würfeln. Schalotten fein hacken, mit den Tomaten mischen. Basilikum fein hacken und die Hälfte unter die Tomaten/Schalotten mischen. Mit 4–6 Esslöffeln Olivenöl anrichten, salzen und pfeffern, beiseite stellen.

Mandelpulver mit der zweiten Hälfte des gehackten Basilikums vermischen. Das Ei in tiefem Teller verquirlen. Das Mehl auf einen fachen Teller verteilen. Die Koteletts mit Mehl, Ei und Mandelpulver panieren.

Anschließend auf jeder Seite 2–3 Minuten braten.

Die Tomaten/Schalottenmischung auf den Tellern verteilen und 3 Koteletts drauf legen. Mit Zitronenschnitzen servieren.





Lammnierstück an Portweinsauc, Älplermacaroni und Kefen

ZUTATEN

für 4 Personen

- 400 gr. Kartoffeln
- 300 gr. Macaroni
- 2 Zwiebeln
- ca. 150 gr. Gruyere
- 2 dl. Rahm
- Butterflöckli
- 2 Lammnierstück à ca. 200 gr.
- Olivenöl
- Je 1 bis 1/2 dl. Rotwein und Portwein
- 1 Teelöffel Hünereboullion
- 1 Zwiebel
- einige Thymianzweiglein und Kräuter zum Dekorieren
- Rahm und Butterflocken
- ca. 200 gr. Kefen

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, in Würfel (ca. 2 cm) schneiden. Macaroni und Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 8 – 10 Min. al-dente kochen.

Gruyere reiben, Zwiebeln schälen und halbieren, dann in Scheiben schneiden. In Olivenöl und Buttermischung leicht an Bräunen.

Die Hälfte von den Kartoffeln in eine Ausgebutterte, genügend grosse feuerfeste Schüssel geben, mit ca. einem Drittel Käse bestreuen, dann den Rest der Teigwaren und Kartoffeln begeben. Restlichen Käse darüber streuen, dann die Zwiebeln darüber verteilen und mit dem Rahm übergossen und die Butterföckli darauf verteilen.

Kefen rüsten, und in Salzwasser ca. 4 – 6 Min. blangieren, dann in kaltem Wasser kurz abschrecken. In einem Sieb abtropfen lassen.

Älplermacaroni bei 180° in den vorgeheizten Backofen geben ca. 15 – 20 Min (darf etwas Farbe bekommen).

Lammnierstück mit Salz u. Pfeffer würzen und in Olivenöl-Buttermischung bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten – sollte noch Rosa bleiben in der Fleischmitte. Warmstellen. Bratenfond mit Schottischem Whiskey oder Singelmalt (Higland, nicht vom Meer) ablöschen, ca. je 1 1/2 dl. Rotwein und Portwein, ein Teelöffel Hünereboullion, 1 halbe Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und ein Zweiglein Thymian begeben und ca. Auf die Hälfte reduzieren. Einen Schuss Rahm und mit Hilfe von kalter Butter, eine sämige Sauce herstellen. Abschmecken mit Salz, weißem Pfeffer und einer Messerspitze Cayenne. Die restliche halbe Zwiebel fein hacken, in etwas Butter andünsten und die Kefen kurz darin wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten: Einen Löffel Sauce auf vorgewärmten Teller geben, Nierstücki in feine Tranchen schneiden, und kreisförmig auf Sauce trappieren. Macaroni und Kefen dazu legen und mit Thymian, Peterli, Schnittlauch oder so, nett garnieren.



Lammrack auf Spinatbeet mit Rosmarin-Kartoffeln

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Lammrücken, mit Knochen
- 6 Zehen Knoblauch
- 400 g Blattspinat, frisch
- 50 g Butter
- 1 Bund Pfefferminze
- 1 Zitrone
- 1 TL Puderzucker
- Fleur de Sel
- Pfeffer
- Olivenöl
- 600 g kleine Kartoffeln
- 3-4 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- 2 kleine Zweige Rosmarin



ZUBEREITUNG

LAMM: Ofen mit Blech auf 240 Grad vorheizen.

Das Fleisch auf das heisse Blech legen und die Knoblauchzehen darauf verteilen. Das Ganze 20 Minuten im Ofen braten. Anschliessend den Spinat neben das Fleisch verteilen, mit Fleur de Sel und Butterflocken bestreuen. Danach den Ofen ausschalten und acht Minuten lang garen lassen.

PFEFFERMINZ-SAUCE: Pfefferminze zupfen, im Mörser mit 0,5 Teelöffel Salz fein zerreiben. Zitronenabrieb und Saft einer halben Zitrone dazugeben, einen Esslöffel Olivenöl einrühren, mit Salz und Puderzucker abschmecken.

Zum Schluss das Lamm aufschneiden, mit der Pfefferminz-Sauce beträufeln und mit Spinat und Kartoffeln servieren.

KARTOFFELN: Die Kartoffeln schälen, in 1 cm grosse Würfel schneiden und in einer kleinen Schüssel in kaltem Wasser aufbewahren.

Rosmarinnadeln von den Zweigen Zupfen und fein hacken.

Die Kartoffelwürfel abschütten und gut trocknen. In einer beschichteten Bratpfanne 2-3 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Kartoffeln hineingeben, mit dem Rosmarin sowie etwas Salz bestreuen und unter gelegentlichem Wenden 15-18 Minuten weich und goldbraun braten.



Lammracks mit Gemüseauswahl

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1/2 Sellerieknolle
- 1 Karotte
- 1 Pastinake
- 1 Apfel
- 700g Lammracks
- Salz
- 2 Msp. Kümmel, gemahlen
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl
- Saft von 1 Orange
- 2 dl Bouillon
- 1 EL Dijonsenf
- 20 ml Olivenöl
- 10 g Meerrettich, gerieben
- 1 grosser Zweig Thymian
- 2-3 Zweige Zitronenbasilikum 1 EL Arganöl

ZUBEREITUNG

Das Wurzelgemüse schälen und in 2-3 cm grosse Stücke schneiden. Die Lammracks mit Salz und Kümmel würzen und mit einer zerdrückten Knoblauchzehe (zum Parfümieren) scharf in Olivenöl anbraten. Zum Ruhen in hitzeresistente Schale beiseite stellen.

Den Bratensatz mit dem Saft der Orange ablöschen. Das Wurzelgemüse und den Apfel in den Fond geben und mit der Bouillon aufgiessen. Dijonsenf, Olivenöl, Meerrettich und die Kräuter hinzufügen.

Das Gemüse zu den Lammracks in die Schale legen und mit Backpapier einen Deckel machen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad etwa 15 Minuten saftig gar ziehen lassen. Bei 58 Grad Kerntemperatur ist das Lammfleisch perfekt gegart (Bratenthermometer).

Fleisch zusammen mit dem Gemüse servieren und mit Arganöl beträufeln.





Lammrückenrollen mit Pesto mit Risotto

ZUTATEN

für 4 Personen

Pesto

- 2 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL geriebener Parmesan
- ½ dl Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer

Fleisch

- 2-3 Lammrückenfilets, je nach Grösse
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenpüree
- 2 dl Portwein
- 2 dl Madeira

Risotto

- 1 Tasse Reis
- 1 Tasse Weisswein
- ½ l Bouillon (Geflügel)
- 1 Zwiebel
- 20 g Butter
- Parmesan

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Pesto: Basilikumblätter von den Stielen zupfen und die Blätter grob schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Alles mit den Pinienkernen im Cutter fein hacken. Den Parmesan und das Öl beifügen und alles gut mischen. Den Pesto mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Lamm: Die Lammrückenfilets jeweils waagrecht mit einem scharfen Messer fast halbieren, so dass die zwei Hälften an der Längsseite jedoch noch zusammenhalten. Jedes Filet aufklappen und mit einem Fleischklopfer oder einem Wallholz dünner klopfen. 2/3 der Fleischfläche mit Pesto bestreichen, dann der Länge nach aufrollen. Die Rollen mit Küchenschnur binden.

Die Lammrollen mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne im heissem Olivenöl rundum 5–6 Minuten anbraten. Auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 30–40 Minuten nachgaren lassen.

Risotto: Geschnittene Zwiebel mit Butter andünsten, anschliessend Reis glasieren. Ablöschen mit Weisswein und einkochen lassen (nicht anbrennen lassen). Bouillon zufügen, gelegentlich umrühren. Zum Schluss den Parmesan beifügen und Hitze reduzieren.



Lecsó (Letscho) mit Plätzli und Mozzarella

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 kg Ungarische Peperoni (weiss)
- 500 g Tomaten
- 2 St Zwiebeln
- 2 EL Paprika edelsüss
- 1 TL Paprika scharf
- 2 EL Speiseöl
- 60 g Räucherspeck
- Provence Kräutermischung
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Marinade

- Olivenöl
- Senf
- Pfeffer gemahlen
- Wachholder gemahlen
- Knoblauch (zerdrückt)

ZUBEREITUNG

Geschälte Zwiebeln in Scheiben schneiden. Die geputzten Paprikaschoten in Ringe schneiden. Tomatenf lets herstellen.

Speckwürfel in heissem Öl goldgelb anbraten, Zwiebelscheiben hinzufügen und glasig werden lassen. Gewürzpaprika kurze Zeit mitrösten. Tomaten dazugeben, das Ganze solange dünsten bis die Tomaten verkocht sind. Danach Peperoni dazugeben und solange weiterdünsten bis Peperoni weich wird. Vorsichtig mit Zucker abschmecken.

Schweinsplätzli

Schweinsplätzli einen Tag vorher marinieren.

In Bratbutter schwimmend anbraten.





Mistkratzerli mit grünen Spargeln

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 Mistkratzerli
- 2 EL frische flüssige Butter
- 1 KL Dijon Senf
- 1 EL Thymian Blätter
- 1 Messerspitze Curry Pulver
- 1 Messerspitze Paprika Pulver
- 1 Knoblauch Zehe gepresst
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Spargeln ca. 500 gr.
- Butter, Zucker Salz

ZUBEREITUNG

Marinade: Alle Zutaten gut mischen und bratfertiges Mistkratzerli mit Pinsel ca. 1 Std. marinieren.

Mistkratzerli: In Bräter allseitig langsam aber gut anbraten. Bräter im auf 230° vorgewärmten Ofen ca. 25 Min. fertigbraten (auf mittlerer Rille).

Spargeln: In der Zwischenzeit Spargeln schälen, in Salzwasser mit einer Messerspitze Zucker und einem nussgrossen Butterstück auf den Punkt garen. In kaltem Wasser abschrecken und in Küchentuch einpacken – bei Seite stellen.

Servieren: Mistkratzerli auf einem Brett mit dem Messer halbieren, mit den Spargeln zusammen auf vorgewärmte Teller anrichten.





Mistkratzerli mit Zitronenfüllung

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 Mistkratzerli
- 2 kleine Bio-Zitronen
- Olivenöl, Rosmarin, Pfeffer, Salz
- Bratkartoffeln oder Broccoli als Beilage

ZUBEREITUNG

Ganze Zitrone mit Rosmarinzwig von hinten im Hohlkörper platzieren. Das Ende der Öffnung mit Küchenschnur zunähen.

Mistkratzer mit etwas Olivenöl bestreichen, mit Pfeffer und Salz bestreuen.

In feuerfester Form oder auf Backblech bei 200° ca. 40 Minuten braten.

Anschliessend mit einem scharfen Messer halbieren und auf Teller mit dem Gemüse servieren.

Beilage:

Ca. 600 Gramm kleine Kartoffeln waschen und halbieren, auf Backblech mit Backpapier verteilen, mit Olivenöl und Rosmarin leicht bestreuen, salzen. Bei 200° ca. 40 Min. braten.

Oder:

Broccoli im Wasser kochen, würzen.



Osso bucco cremolata

ZUTATEN

für 4 Personen

Fleisch:

- 8 Stück Kalbshaxen , ca 2 1/2 cm dick geschnitten
- 2-3 EL Senf (mild)
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- abgeriebene Schale von 1 Zitrone (bio)
- je 1 EL Rosmarin und Thymian frisch gehackt
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 4 EL Tomatenpüree
- 4 dl Rotwein
- 4 dl Geflügelbouillon (Würfel)
- 300 g Saucenzwiebeln
- 2 Esslöffel Tomatenpüree
- 1/2 Lauch, nur das "Weisse"
- 1 Rüebli in Würfeln
- 1/4 Sellerie in Würfeln

Cremolata-Butter:

- 100 g Butter
- 4 Bio-Zitronen abgerieben, 1 KL Zitronensaft
- 1 Bund Petersilie gehackt
- 2-3 Knoblauchzehen gehackt
- ganz wenig Salz

ZUBEREITUNG

1. Senf, 2 EL Olivenöl, Knoblauch, Zitronenschalenabrieb, Rosmarin, Thymian und Pfeffer mischen, die Kalbshaxen damit bestreichen und während einer Stunde marinieren lassen.
2. Kalbshaxen bei mässiger Hitze im Öl beidseitig etwas Farbe annehmen lassen, erst dann salzen.
3. Die Gemüse begeben, mitdämpfen, dann das Tomatenpüree begeben und noch kurz mitdünsten
4. Mit dem Rotwein und der Flüssigkeit auffüllen, die Saucenzwiebeln begeben und im Ofen *z u g e d e c k t* während 1 ½ Stunden bei ca 200 Grad weichschmoren.
5. Inzwischen die Cremolatabutter zubereiten und kühlstellen.
6. Zutaten zu einer Buttermischung verarbeiten und beim Anrichten auf die Haxen geben.



One-Pot-Paste:

Tipp: Lange Teigwaren wie Spaghetti vor dem kochen halbieren, damit sie von der Flüssigkeit vollständig bedeckt sind und somit gleichmässig gegart werden.

Tipp: Festkochende und mehligkochende Kartoffeln garen nicht gleichmässig, wie auch all die verschiedenen Sorten wie Agata, Bintje und wie sie alle heissen. Die beste Garstufe erreicht man durch die richtige Grösse der Kartoffelwürfeli. Im Schnitt ca. 1 cm-Würfeli. Kleiner = weichgekochter / Grösser = hartgekochter

Älpler-Magronen One-Pot

ZUTATEN

für 4 Personen

- 300 g Teigwaren (z.B. Älplermagronen)
- 200 g festkochende Kartoffeln in 1 cm Würfel
- 2 Rotschalige Äpfel (in Würfel)
- 120 g Bauernspeck (in Streifen)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (mit Grün, feine Ringe)
- 2 dl Vollrahm
- 7 dl Gemüsebouillon
- Salz und Pfeffer nach Bedarf
- 70 g rezenten Appenzeller (gerieben)
- Salz, Pfeffer nach Bedarf
- 30 g getrocknete Röstzwiebel

Das A und O für gutes Gelingen:

WICHTIG

Zutatenmengen genau einhalten (abwägen und nicht «Handgelenk mal pi»!). Wenn die Schnittgrössen der Zutaten und die Flüssigkeitszugabe stimmen, dann wird auch alles gleichzeitig gar und die Teigwaren al dente. Da weniger Wasser verwendet wird als bei traditionell zubereiteter Pasta und dieses auch nicht abgeschüttet wird, bleibt die Stärke erhalten, die Sauce wird schön gebunden. Das Resultat sind schön feuchte und besonders cremige Teigwaren.



ZUBEREITUNG

Teigwaren und alle Zutaten (ausser Käse und Röstzwiebeln) in eine grosse Pfanne geben, mischen und aufkochen.

Offen (ohne Deckel) unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen, bis die Teigwaren al dente sind.

Fertigstellen: Käse daruntermischen, ev. würzen, Röstzwiebeln darauf verteilen. Auf vorgewärmte Teller servieren.





Vegetarisch: Pilz-Spaghetti One-Pot

ZUTATEN

für 4 Personen

- 250 g Champignons (putzen und scheibeln)
- 250 g Shiitake (putzen und Streifen schneiden)
- 20 g getrocknete Steinpilze (grob hacken)
- 2 Schalotten (feine Streifen)
- 2 Knoblauchzehen (scheibeln)
- 1 Bio-Zitrone (nur wenig Schale abreiben – ohne Saft)
- 1 EL Thymianblättchen
- 2 dl Weisswein
- 5 dl Wasser
- 2,5 dl Vollrahm
- 400 g Spaghetti (halbiert, zB Barilla n. 13)
- 1,25 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 50 g Sbrinz (gerieben)

ZUBEREITUNG

Champignons und alle Zutaten (ausser Sbrinz-Käse) in eine grosse Pfanne geben und mischen. Aufkochen bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. kochen.

Fertigstellen: Sbrinz-Käse darüberstreuen. Auf vorgewärmte Teller servieren.





Paella Valenciana

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 EL Olivenöl
- ca. 300 g Kaninchenragout
- ca. 400 g Poulet-Unterschenkel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz, wenig Pfeffer
- 1 rote Peperoni geschält, in Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen geschält, ganz
- 200 g grüne Bohnen in 2-3 cm lange Stücke schneiden und kurz blanchieren.
- 100 g Erbsen
- 2 Tomaten geschält, in Würfel geschnitten
- 1 kl. Dose weisse Bohnen
- 1 TL Rosmarinnadeln fein geschnitten
- ½ TL Salz
- 250 g Reis (Arroz de Valencia Bomba)
- 3 Briefchen Safran
- 7 dl. Gemüsebouillon
- Peterli glatt, grob geschnitten
- ½ Zitrone nur Saft

ZUBEREITUNG

Fleisch: Öl in einer weiten Pfanne heiss werden lassen. Kaninchen beidseitig ca. 5 – 10 Min. anbraten, herausnehmen.

Pouletstücke in gleicher Pfanne je nach Grösse ca. 10 Min. anbraten. Alle Fleischstücke würzen und zugedeckt beiseite stellen.

Gemüse: Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Peperoni ca. 5 Min. andämpfen, heraus nehmen. Zwiebeln, Bohnen, Erbsen, Tomaten und weisse Bohnen sowie Rosmarin begeben.

Reis: Reis begeben, Safran in der Bouillon auflösen und zum Reis geben. Umrühren, salzen, zugedeckt ca. 5 Min köcheln lassen. Kaninchen, Poulet sowie Peperoni auf der Paella verteilen und ca. 15 Min. zugedeckt weiter köcheln, bis der Reis al dente ist. Kräuter darüber streuen und mit Zitronensaft beträufeln.





Pappardelle mit Speck und Steinpilzen

ZUTATEN

für 4 Personen

- 400 g Steinpilze
- 4 EL Olivenöl extra
- 1 Schalotte fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
- 3 dl Rahm
- 3-4 Zweige Thymian (Blättchen abgezupft)
- 120 g Speck (mager) in dünne Scheiben geschnitten
- 350 g Pappardelle
- 50 g Parmesan frisch gerieben

ZUBEREITUNG

Pilze mit einem feuchten Tuch säubern und in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen, die Pilze ein paar Min. anbraten bis diese goldbraun sind.

Schalotten und Knoblauch hinzufügen und 1 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Rahm und Thymian einrühren, die Hitze reduzieren, den Speck hinzufügen und köcheln lassen, bis der Rahm leicht andickt.

In der Zwischenzeit die Pasta in leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, abgiessen und zu der Sauce geben. Den Parmesan hinzugeben, gut mischen, vom Herd nehmen und sofort servieren.





Papillote de saumon au chou vert

ZUTATEN

für 4 Personen

- 600 gr. Salm Filet
- 1 Kohl (Wirsing)
- 2,5 dl Crème Fraiche
- 150 gr. Roquefort
- 40 gr. Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 Tasse Reismischung oder Salzkartoffeln

ZUBEREITUNG

FISCH:

Eventuelle Gräte aus den Fischtranchen mit Pinzette herausziehen.

Die grossen Kohlblätter abtrennen, waschen, und in leicht gesalzenem Wasser ca. 3 Min blanchieren. Abtropfen, event. trocken tupfen.

Alufolie ausbreiten, leicht einbuttern, die Kohlblätter überlappend drauf egen. Die Fischtranchen auf die Kohlblätter legen, salzen und pfeffern, die Kohlblätter mit dem Fisch aufrollen und die Alufolie zu einem Päckchen schliessen. 15 Min. im Dampf kochen (Backofen 170°).

Im Steamer ohne Alufolie, Fischwickel mit Küchenschnur umwickelt ca.15 Min. bei 100 °C dampfgaren.

SAUCE:

Etwas Butter, den Rahm und den zerkleinerten Roquefort in einem Pfännchen langsam zum Kochen bringen. 1 – 2 Min ganz leise kochen.

Sauce auf Teller geben, die Fischwickel aus der Folie nehmen und in Teller mit der Beilage anrichten.

BEILAGE:

Wild-Reismischung oder Salzkartoffeln



Paprikapoulet (Paprikáscsirke)

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 grosse Pouletschenkel
- 500 g Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Paprikaschoten, gewürfelt
- 1/2 Liter Geflügelfond
- 1 Becher Crème fraîche
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Paprikapulver, edelsüss
- 1 Teelöffel Paprikapulver, scharf
- 2 grosse Tomaten
- Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

Pouletschenkel in heissem Öl kurz anbraten, danach herausheben und auf einen Teller legen. Zwiebel im Öl andünsten, vom Feuer nehmen und Paprikapulver (süss) einrühren. Sofort mit 1 dl Rotwein ablöschen und ca. 5 min langsam weiterkochen. Darf auf keinen Fall anbrennen, sonst wird bitter!

Knoblauch, Tomaten, Paprika und Geflügelfond beifügen. Nach ca. 5 min langsam köcheln Pouletschenkel dazugeben. Zugedeckt weichkochen lassen, dabei Flüssigkeit eventuell korrigieren (darf nicht das Fleisch überdecken). Pouletstücke herausnehmen, Crème fraîche zum Sud, pürieren, scharfe Paprika begeben und mit etwas Zitronenschale und Zitronensa abschmecken. Hühnerstücke zum Servieren in die Sauce geben, mit ein paar Klecksen Crème fraîche dekorieren.

Separat dazu bei Tisch im Schüsseli Crème fraîche aufstellen, die jeder nach Bedarf einrühren kann.

Dauer: ca. 45 Minuten

Spätzli: Wasser aufkochen, die Spätzli aus der Packung direkt in das brodelnde Wasser leeren. Eine Minute ziehen lassen und mit Sieblöffel in eine vorgewärmte Pfanne mit Butter leeren.



Poireaux à la Vaudoise

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4-6 Lauchstängel à ca. 20-25 cm Länge (nur das Weisse vom Lauch benützen)
- 2 dl Rahm
- ev. ca. 30 gr. Butter
- 1 Saucisson Vaudoise (mittlere Grösse)
- 300 gr. kleine Kartoffeln, halbiert



ZUBEREITUNG

1. Lauch waschen, dann in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, nass in heisse Pfanne geben.
 2. Ca. 2 dl Rahm dazugeben und weiter kochen, bis die Lauchstücke vom Rahm eingekleidet sind.
 3. Weiter Rahm dazugeben und auf heissem Feuer ca. 1 Min. weiter kochen. Der Lauch soll gut vom Rahm eingekleidet sein.
 4. Anschliessend event. die 20 gr. Butter darunter ziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.
 5. Dampfkartoffeln separat weich kochen.
- Saucisson in separatem Wasserbad ziehen lassen ev. mit Zahnstocher einstechen damit es beim Aufschneiden nicht spritzt).



Pollo alla Cacciatora

ZUTATEN

für 12 Stück

- Olivenöl mit Rosmarin aromatisiert
- 1 große Zwiebel
- 2 große Peperoni
- 4 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Lorbeerblätter
- 3 Rosmarinzweige
- 1 Glas Weisswein trocken (Arneis eignet sich bestens)
- 1 Glas Geflügelbrühe
- Oregano

ZUBEREITUNG

Huhn mit Salz und Pfeffer einreiben. In einer Bratpfanne etwas aromatisches Olivenöl (mit Rosmarin und Knoblauchzehen) erhitzen und das Poulet darin anbraten. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Peperoni und die Tomaten grob schneiden. In einem Bratopf ein wenig Öl erhitzen und erst die Zwiebel, dann das übrige Gemüse mit dem Lorbeer und Rosmarin darin dünsten., leicht salzen. Die angebratenen Hühnerteile auf dieses Gemüsebett legen, mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Geflügelbrühe dazugießen und den Bratopf verschließen. Auf sanftem Feuer oder im Ofen bei mässiger Hitze 50 bis 60 Minuten schmoren. Kurz vor dem servieren etwas Oregano drüberstreuen.

Als Beilage empfehle ich weisses und dunkles Brot.



Pouletbrüschthli mit Gorgonzola-Nudeln

ZUTATEN

für 4 Personen

Marinade für Pouletbrüschthli:

- 1 EL Maizena
- 3 EL Weisswein
- 1-2 EL Sojasauce
- 3-4 Pouletbrüschthli

Gorgonzola-Sauce:

- 150 g Gorgonzola Cremosa (Migros oder Coop)
- 2 dl Vollrahm
- 1 TL Butter
- 2-3 EL Noilly Prat
- Salz und Pfeffer
- Nudeln ca. 150 g

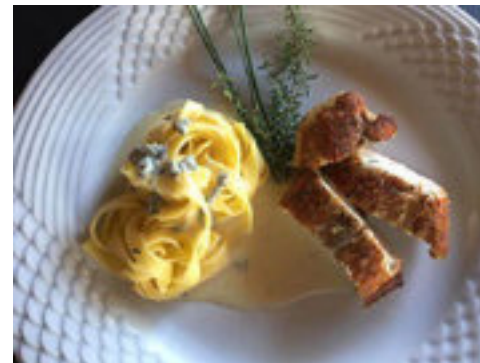
ZUBEREITUNG

Pouletbrüschthli waschen und in der Marinade ca. 30 Min. marinieren.

Für die Gorgonzola-Sauce Butter in einer Pfanne schmelzen, Rahm begeben und erhitzen. Gorgonzola stückweise schmelzen lassen, umrühren bis der Käse geschmolzen ist. Vorsichtig mit Salz und Pfeffer (weiss) würzen und am Schluss mit Noilly Prat abschmecken.

Pouletbrüschthli aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Olivenöl/Buttergemisch bei sanfter Hitze beidseitig anbraten.

Anschliessend im vorgeheizten Backofen bei 100° ca. 10 Min. warm stellen.





Kräuter-Pouletbrüstchen, Reis und gedämpfte Tomaten

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 Pouletbrüstchen, ca. 700g
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- wenig Paprika
- 4 Specktranchen
- 4 EL gemischte Kräuter, z.B. Basilikum, Rosmarin, Zitronenthymian, fein gehackt
- 1,8 dl Saucenrahm
- 1 dl Weisswein oder Gemüsebouillon
- Kräuter zum Garnieren
- 4 Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- Knobli, Kräuter
- Reis, langkörnig

ZUBEREITUNG

1. Pouletbrüstchen würzen, mit Speck umwickeln und in die ausgebutterte Form legen. Kräuter darüber streuen. Rahm und Wein oder Bouillon verrühren, darüber giessen. In der Mitte des auf 220° C vorgeheizten Ofens 20 – 25 Minuten gratinieren.
2. Gewaschene Tomaten halbieren. Schnittflächen würzen, nach Wunsch mit Knobli, Kräutern, Salz etc. Tomaten in ofenfester Form im vorgeheizten Ofen bei (200° C.) ca. 15 Minuten backen.





Pouletspiesschen auf Spinat mit Wasabi Risotto

ZUTATEN

für 4 Personen

Pouletbrüstchen

- 4 Pouletbrüstchen à ca. 140 g
- Salz, Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Erdnussöl
- 400 g Spinat
- 2 EL Sesamsamen
- 1 EL Sojasauce

Wasabi-Risotto

- Risottoreis 2 Tassen
- 1 kleine Zwiebel , Schnittlauch
- Bouillon
- 3 dl Sake
- ca 5 cm Wasabipaste

ZUBEREITUNG

Pouletbrust längs in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden. Pouletstreifen auf Spiesse stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Spiessli ca. 5 Minuten anbraten und warm stellen. Spinat, Sesamsamen und Knoblauch im Bratsatz ca. 2 – 5 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Poulet auf dem Spinat anrichten.

Wasabi-Risotto: Gehackte Zwiebel in Öl andünsten. Mit Sake ablöschen. Reis dazugeben und glasig dünsten. Mit Sake ablöschen. Salzen. In einer kleinen Pfanne Bouillon aufkochen. Heisse Bouillon und Sake nach und nach zugeben. Am Schluss etwas Wasabipaste und den geschnittenen Schnittlauch zugeben.



Raffiniertes Mah-Meeh

ZUTATEN

für 4 Personen

- 200 g chinesische Nudeln
- 1 grosse Zwiebel, fein gehackt
- 1 grüne und 1 rote Peperoni in Würfeli geschnitten
- ½ Kopfsalat in breite Streifen geschnitten
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 200 g geschnetzelte Pouletbrüstli
- 200 g geschnetztes Schweinefleisch
- 100 g kleine gekochte Crevetten oder 100 g Geflügelleber
- ½ Teelöffel Sambal Oelek
- 1 Messerspitze Curry
- 1 Teelöffel Salz
- 1 dl Hühnerbouillon
- 1 Tranche Schinken

ZUBEREITUNG

Nudeln in 2 l Salzwasser al dente kochen, abtropfen, beiseite stellen.

1 EL Bratöl im Brattopf warm werden lassen; Zwiebel andämpfen, Peperoni mitdämpfen, etwas später auch noch den Kopfsalat und Knobli 5 Minuten mitdämpfen. Alles aus dem Topf herausnehmen und zugedeckt warm stellen.

Im selben Topf etwas Bratöl nachgiessen; das Fleisch portionenweise anbraten. Am Schluss restliches Bratfett auftupfen. Nachher alles wieder in den Topf zurückgeben, mit Sambal Oelek, Curry und Salz würzen sowie die Hühnerbouillon dazu giessen. Sodann Nudeln, Crevetten und Gemüse begeben und zugedeckt aufwärmen. Am Schluss evtl. nochmals mit wenig Sambal Oelek nachwürzen.

Zur Garnitur den in Streifen geschnittenen Schinken kurz anbraten und darauf verteilen.





Reh-Entrecôte mit Wirz, Spätzle, Äpfeln und Marroni

ZUTATEN

für 4 Personen

– 600 g vorbereitetes
Reh-Entrecôte

Spätzle

– 300 g Weizendunst
– 3 Eier
– 2.4 dl Milchwasser
(halb/halb)
– 1 TL Salz

Wirz

– 500 g Wirz
– 1 kleine Zwiebel
– 1 Knoblauchzehe
– 1 TL Mehl
– 1/2 dl Bouillon
– Salz, Pfeffer,
Muskatnuss
– 1/2 dl Rahm

Äpfel

– 2 säuerliche
Äpfel
– Preiselbeer-
konfitüre

Marroni

– 200 g tiefgekühlte
Marroni
– 25 g Zucker
– 10 g Butter
– 1 dl Gemüsebouillon

Wild-Sauce

– 1 EL Butter
– 2 Schalotten
– 2 dl Wildfond
– 2 EL Quittenschlee
– 2 TL Mehl
– 20 g Butter, weich
– 1 Spritzer Calvados



ZUBEREITUNG

Reh-Entrecôte: Fleisch salzen und pfeffern. In Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten (ca. 3 bis 4 Minuten). Im vorgewärmten Ofen bei 75 Grad rund 30 Minuten niedergaren. Kerntemperatur 55 Grad. Gegen Ende Garzeit für 3 Minuten den Ofen auf 150 Grad aufheizen, damit das Fleisch schön warm wird.

Spätzle: Weizendunst, Eier, Milchwasser und Salz zusammengeben und rühren bis ein dicklicher Teig entsteht, 30 Minuten stehenlassen.

Durch Spätzle-Sieb ins heisse, aber nicht kochende Wasser geben, dann warten, bis sie an die Wasseroberfläche kommen. Absieben, warm stellen (Butter dazugeben, damit sie nicht zusammenkleben).

Wirz: Strunk entfernen, Wirz in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in etwas Öl andämpfen, Wirz dazugeben und dämpfen, bis er etwas zusammenfällt. Mehl darüberstreuen, mit Bouillon ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Dämpfen, bis der Wirz bissfest ist (ca. 20–30 Min). Rahm beifügen und noch einige Minuten weiterdämpfen.

Äpfel: In einer Pfanne etwas Wasser aufkochen. Äpfel schälen, halbieren und entkernen und in die Pfanne legen. Hitze reduzieren, Dämpfen bis Äpfel gar aber schnittfest sind. Preiselbeerkonfitüre in die Kernhöhle geben.

Marroni: In einer unbeschichteten Pfanne Zucker in Butter erhitzen und caramelisieren, Marroni dazugeben, mit Bouillon ablöschen und sofort Deckel aufsetzen. Zugedeckt bei grosser Hitze 10 Min. sirupartig einkochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Marroni vorsichtig umrühren und rundum glasieren.

Wild-Sauce: Schalotten und Thymian fein hacken, Butter andämpfen. Wildfond, Calvados und Quittenschlee dazugeben, aufkochen. Hitze reduzieren. Weiche Butter und Mehl mit Gabel gut mischen und unter Rühren (Schwingbesen) nach und nach beigeben. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist Abschmecken, allenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.



Rehgeschnetzelttes mit Pilz-Knöpfli

ZUTATEN

für 4 Personen

Für den Knöpfli-Teig

- 15 g getrocknete Steinpilze
- 150 g Knöpflimehl
- 150 g Halbweissmehl
- 1 TL Salz
- 1,5 dl Milch/Wasser (halb/halb)
- 3 Bio-Eier
- Etwas Flüssige Butter in kl. Pfanne

Für das Fleisch

- Bratbutter zum Braten
- 500 g geschnetzelttes Rehfleisch
- 3/4 TL Salz

Für die Sauce:

- 1 Schalotte fein gehackt
- 150 g Stangensellerie, Scheibchen
- 250 g Eierschwämme
- 10 g getrocknete Steinpilze, in Wasser eingeweicht, abgetropft
- 200 g Saucen-Halbrahm
- 1/2 TL Salz
- 1/2 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten



ZUBEREITUNG

Knöpfli: Die getrockneten Pilze fein mahlen, mit dem Knöpflimehl und Salz in einer Schüssel mischen. In der Mitte eine Mulde eindrücken. Milch/Wasser mit den Eiern verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur mind. 30 Minuten quellen lassen.

Teig portionenweise mit Schabbrett und Messer ins leicht siedende Salzwasser streichen. Knöpfli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, etw. flüssige Butter darüber geben und warm stellen.

Fleisch: Wenig Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch portionenweise ganz kurz anbraten, wenden, herausnehmen, salzen und zugedeckt warm stellen. Bratfett auftupfen, evtl. etwas Bratbutter begeben.

Sauce: Schalotte kurz andämpfen, Sellerie und Pilze begeben, ca. 10 Min. mitdämpfen. Saucen-Halbrahm dazugiessen, ca. 5 Min köcheln, salzen. Fleisch wieder begeben, nur noch heiss werden lassen. Petersilie darüberstreuen, mit den Knöpfli anrichten.



Rehrücken mit Marronsauce

ZUTATEN

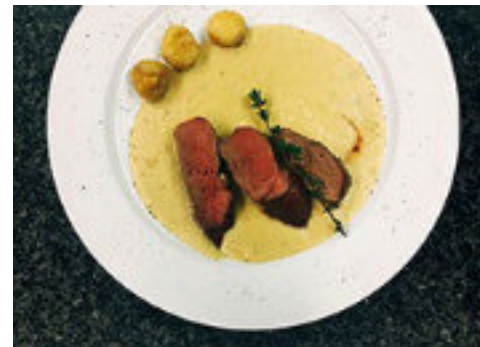
für 4 Personen

- 600 g ausgelöster Rehrücken (2 Entrecôtes am Stück à je ca. 300g), allfällige Silberhäutchen entfernt
- 1 TL Salz, Pfeffer
- Je 2 Lorbeerblätter und Wacholderbeeren
- Je 1 – 2 Rosmarin- und Thymianzweige
- Bratbutter/Olivenöl
- 250 g tiefgekühlte Marroni, angetaut
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Bratbutter/Olivenöl zum Dämpfen
- 1 dl Rahm
- 3 – 3,5dl Bouillon
- Salz, Pfeffer
- Rosmarin, Thymian und Lorbeerblätter zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Rehrücken: Ofen auf 140° vorheizen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in die ausgebutterte Form legen. In der Mitte des auf 140 Grad vorgeheizten Ofens 15 Minuten garen. Herausnehmen, Fleisch (Stücke ev. halbieren) mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Rosmarin und Thymian in Bratbutter/Olivenöl rundum kurz anbraten. Dabei regelmässig Bratbutter/Olivenöl über das Fleisch giessen. Fleisch tranchieren.

Sauce: Marroni, Schalotte und Knoblauch in der Butter/Olivenöl andämpfen. Mit Bouillon und Rahm ablöschen, aufkochen. Bei kleiner Hitze 5–10 Minuten köcheln bis die Marroni weich sind. Ein Drittel der Marroni herausnehmen, warm stellen, restliche Sauce pürieren, würzen.





Rindfleischstreifen mit 10 Gewürzen auf Joghurt-Kartoffelstock

ZUTATEN

für 4 Personen

- je 10 Fenchel- und Kümmelsamen
 - 5 Korianderkörner, 8 Pfefferkörner
 - 1 Gewürznelke
 - 2 Messerspitzen Zimtpulver
 - 1 Messerspitze geriebene Muskatnuss
 - 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
 - 600 g geschnetztes Rindfleisch
 - Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 - 2-3 Esslöffel Bratbutter
 - 2 dl kräftiger Rotwein
 - 2 Esslöffel Tomatenpüree
 - 1 dl roter Portwein oder Madeira
 - 1 dl Fleischbouillon
 - 1 Lorbeerblatt, 1 Zweig Rosmarin
 - 4-6 Zweige Thymian
 - 60 g Butter
 - 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
 - 1 Salz
 - 5-6 Esslöffel Olivenöl
 - 300 g griechischer Joghurt
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 - 1 Esslöffel Dijon-Senf
- Zum Fertigstellen
- einige Thymianzweige
 - nach Belieben etwas griechischer Joghurt

ZUBEREITUNG

1. Fenchel- und Kümmelsamen, Koriander- und Pfefferkörner, Gewürznelke, Zimt Und Muskatnuss in einen Mörser geben, alles fein zerstoßen und mischen.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken.
3. Das Rindsgeschnetztes mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter oder Schmortopf gut die Hälfte der Bratbutter kräftig erhitzen. Das Fleisch in 2-3 Portionen darin anbraten. Wenn nötig zwischendurch etwas Bratbutter nachgeben; unbedingt wieder kräftig erhitzen, bevor die nächste Portion Fleisch dazu kommt. Am Schluss den Bratensatz mit dem Rotwein auflösen und durch ein feines Sieb in ein Schüsselchen giessen.
4. Nochmals etwas Bratbutter in die Pfanne geben und darin Zwiebel, Knoblauch, Tomatenpüree sowie die Gewürze aus dem Mörser anrösten. Den aufgelösten Bratenjus, Portwein oder Madeira sowie Bouillon beifügen und aufkochen. Das Fleisch wieder begeben. Das Lorbeerblatt mit einer Schere dem Rand entlang einschneiden und mit den Rosmarin- sowie Thymianzweigen zum Geschnetzten legen. Alles zugedeckt etwa 50 Minuten weich schmoren; dabei die Garfüßigkeit regelmässig kontrollieren und wenn nötig etwas Wasser nachgiessen.
5. Während das Fleisch schmort, die Kartoffeln schälen, je nach Grösse vierteln oder halbieren und in nicht zuviel Salzwasser zugedeckt weich kochen.
6. Am Ende der Garzeit des Fleisches Lorbeer, Rosmarin u. Thymian entfernen. Die Schmorfüßigkeit in ein kleines Pfännchen abgiessen und das Geschnetztes zugedeckt beiseitestellen. Die Sauce aufkochen, dann die Butter in Stücken in die Sauce geben und mit dem Stabmixer kurz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über das fleisch geben und dieses nur noch gut heiss werden lassen.
7. Kartoffeln abschütten, in die Pfanne zurückgeben und trockendämpfen. Dann mit dem Stabmixer kurz pürieren. Zuerst Olivenöl, dann den Joghurt untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Zum Anrichten etwas Kartoffelpüree in die Mitte von vorgewärmten Tellern geben und eine Vertiefung hineindrücken. Das Rindsgeschnetztes bertgartig in die Mulde geben und mit Thymianzweigen garnieren. Nach Belieben um das Kartoffelpüree herum einige Tupfer Fleischsauce sowie griechischen Joghurt geben.



Rinds-Medaillons an Kürbiskernkruste

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 Rindsmedaillons, ca. 3 – 4 cm dick (120 g)
- Salz, Pfeffer

Kruste

- 2 El Kürbiskerne
- 20 g Butter
- 30 g Paniermehl
- 1 Eigelb
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ev. Salz, Pfeffer

Sauce

- 1 dl Kalbsfond
- 1 dl Rotwein
- 1 dl Marsala

Beilage

- 4 Tomaten, Gartenerbsen,
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Rindsmedaillons auf jeder Seite 1–2 Minuten anbraten bis sie etwas Farbe haben, auf Backblech legen.

Kerne in Bratpfanne ohne Fett rösten, auskühlen lassen, cuttern oder ganzfein hacken. Butter schaumig rühren, Paniermehl und Kerne untermischen. Die Masse auf den Medaillons verteilen.

Medaillons im 220 Grad heissen Ofen ca. 5–7 Min. überbacken! Kalbsfond, Rotwein und Marsala zusammen einreduzieren, bis die Sauce sämig ist.

Tomaten schälen, halbieren, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und 10 Minuten im Backofen (220 Grad) garen.





Rindsragout an Balsamicosauce

ZUTATEN

für 4 Personen

- 3 kl. Zwiebeln
- 400 g Rüebli
- 800 g Rindsragout
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 dl Balsamicoessig
- 3 Esslöffel Tomatenpüree
- 5 dl Fleischbouillon
- 2-3 Rosmarinzweige
- 1 dl Marsala
- 1 dl Rotwein



ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln grob schneiden.
 2. Die Rüebli schälen und schräg in dicke Scheiben schneiden.
 3. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter das Olivenöl erhitzen. Das Ragout darin in 2-3 Portionen kurz anbraten. Auch die letzte Portion herausnehmen.
 4. Wenn nötig etwas Olivenöl zum Bratensatz geben. Zwiebelchen und Rüebli darin andünsten. Mit dem Balsamico ablöschen und leicht einkochen lassen. Das Tomatenpüree dazurühren und das Fleisch wieder beifügen. Die Bouillon dazugiessen und die Rosmarinzweige in die Flüssigkeit legen. Das Ragout zugedeckt je nach Qualität und Grösse der Fleischwürfel während 2-2 1/2 Stunden sehr weich schmoren.
 5. Inzwischen in einem kleinen Topf Marsala und Rotwein gut zur Hälfte einkochen lassen. Die Reduktion gegen Ende der Kochzeit zum Ragout geben. Vor dem Servieren wenn nötig nachwürzen.
- Teller im Backofen bei 60.
... dazu passt Polenta oder Reis.



Rinds-Stroganoff

ZUTATEN

für 4 Personen

Fleisch

- 500 g Rindshuft od. Rindsfilet am Stück
- 1 EL Bratbutter zum Anbraten
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer

Gemüse

- 2 Zwiebeln/Schalotten
- 2 rote Peperoni
- 250 g Champions
- 1 ½ TL Paprika edelsüss
- 1 EL Bratbutter
- 2 dl Fleischbouillon

Sauce

- 1 TL Maizena
- 1 dl Vollrahm
- 100 g Essiggurken



ZUBEREITUNG

Fleisch: Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Fleisch in ca. 1½ cm grosse Würfel schneiden. In einer Bratpfanne im Bratbutter, in 2 Portionen rundherum ca. 2 Minuten anbraten, herausnehmen, würzen. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im max. 80 Grad heissen Ofen 20–30 Minuten nachgaren lassen.

Gemüse: Zwiebeln/Schalotten fein hacken, Peperoni in Streifen, Champignons in Scheiben schneiden. Bratbutter in derselben Pfanne erwärmen, Gemüse begeben, mit Paprika ca. 5 Min. andämpfen. Bouillon dazugiessen, aufkochen.

Sauce: Maizena mit dem Rahm anrühren, dazugiessen, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln. Fleisch begeben. Mit einem Schuss Cognac abschmecken.

Essiggurken längs in feine Streifen schneiden, darauf verteilen. Nicht mehr kochen, nur noch heiss werden lassen.

Sofort servieren, zu Reis oder Nudeln.

Bei 60 Grad vorgewärmten Tellern schmeckt das Essen nochmal so gut!



Risotto allo zafferano con luganighetta e pomodoro

ZUTATEN

für 4 Personen

- Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- Carneroli-Reis
- etwas Weisswein
- Hühnerbrühe
- Salz, Pfeffer
- Safran
- 4 Tomaten
- Salz, Pfeffer
- Thymian
- Olivenöl
- 4 Luganighette

ZUBEREITUNG

Risotto: Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in der Butter andünsten. Den Reis beifügen und unter Wenden mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen. Hühnerbouillon dazugießen. Safran untermischen. Den Risotto unter häufigem Rühren auf kleinem Feuer schlunzig weich kochen. Butter und Parmesan unterrühren. Abschmecken.

Tomaten: Tomaten schälen, halbieren, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und etwa eine Stunde im Backofen (100 – 120 Grad) garen.

Luganighette: Würste in der Bratpfanne (nicht zu heiss) ca. 20 bis 25 Minuten braten.





Rosa gebratenes Lamm-Rack, winterliches Gemüseragout

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 Lamm-Racks à 500 g
- Salz, Pfeffer
- 4 Zweige Rosmarin
- 5 Blatt Minze
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 400 g Rüebli
- 400 g Rosenkohl
- 400 g kleine Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 EL Olivenöl
- 4 dl Gemüsebouillon
- ½ Bund Thymian
- 1 gehäufter EL Butter
- 1 Teelöffel Mehl
- 2 EL Tomatenpüree
- 100 g Crème fraîche
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Lamm-Racks aus der Marinade heben und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lamm-Racks im Ofen ca. 15 Minuten braten, bis das Fleisch eine Kern-Temperatur von 57 °C erreicht hat. Es sollte innen noch rosa sein. Herausnehmen und zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Marinade: Kräuter hacken. Knoblauch dazupressen. Mit Öl mischen. Lamm-Racks damit einstreichen und 2–3 Stunden marinieren.

Winterliches Gemüseragout: Die Rüebli schälen, der Länge nach vierteln und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Den Rosenkohl rüsten und die Strunke kreuzförmig einschneiden. Die Kartoffeln schälen und der Länge nach vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer grossen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann das vorbereitete Gemüse sowie die Bouillon beifügen. Zugedeckt auf kleinem Feuer während etwa 25 Minuten weich garen. Inzwischen die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Das Gemüse abgiessen, dabei den Sud auffangen, und warm stellen. In der Pfanne die Butter schmelzen. Mehl und Tomatenpüree darin andünsten. Langsam unter Rühren den aufgefangenen Gemüsesud dazugiessen, dann aufkochen. 4 Esslöffel heisse Sauce mit der Crème fraîche verrühren, dann diese Mischung zur restlichen Sauce geben. Den Thymian beifügen und alles 5 Minuten leise kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse in die Sauce geben und nochmals kurz erhitzen. Das Gemüseragout in vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Belieben mit Thymianzweiglein garnieren.



Rückenfilet vom Lachs

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 x 200 g Rückenfilet (mit Haut)
- 2 EL Weisswein
- 2 EL Wasser
- 10 St. zerdrückte Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 4 – 5 Eigelbe zerklopfen
- pro Eigelb 80 – 90 Butter geschmolzen



ZUBEREITUNG

Lachs: Die Fischfilets werden ca. 1/2 Stunde in stark gesalzener und gepfeffelter Milch eingelegt. Danach herausnehmen und trockentupfen.

Mit einer Marinade aus Zitronensaft und Olivenöl bestreichen und in eine geeignete Form legen. Die Hautseite zeigt nach unten. Backofen auf 160 Grad vorheizen. Mittlere Höhe, ca. 20 min (überwachen, bis der Fisch auf der Oberseite glasig zuwerden beginnt). Ist der Zeitpunkt erreicht, sofort herausnehmen und warm stellen.

Sauce Hollandaise: Wein, Wasser und Gewürze in einer Pfanne einkochen lassen, vom Feuer nehmen und abkühlen, absieben, mit einem Spritzer Weisswein wieder auffüllen. evtl. noch etwas Wasser zufügen.

Die Schüssel zum „warm aufschlagen“ der Sauce sollte in einen Kochtopf passen. Reduktion und Eigelbe in die Schüssel geben und kräftig mit dem Schneebesen aufschlagen(kalt). Sodann die Masse in der Schüssel im ca. 75 Grad heissen Wasser weiter aufschlagen, bis die Masse schaumig und zu binden beginnt (Mayonnaise-artig). Die warme zerlassene Butter kann jetzt eingearbeitet werden. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, wenig Cayenne, evtl. Zitronensaft. Die Sauce Hollandaise kann nur Warmgehalten werden.

Vorbereitung: Heisse Teller, Ofenkartoffeln, Gemüsebeilage: Spargeln aus dem Dampfgarer.



Saltimbocca aus «Filetto di Porco»

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Schweinsfilet ca. 600 g
- 4 Tranchen Rohschinken
- 8 Salbeiblätter
- 1 Zweig Rosmarin und eine halbierte Schalotte
- Olivenöl, Butter
- Salz und Pfeffer
- 8 Zahnstocher
- 1 Glas Rotwein
- 1 Schuss Whisky (Scotch)
- 250 g Vialone-Reis
- 50-100 g Parmesan (frisch gerieben)
- 30 g getrocknete Steinpilze
- 1 Glas trockener Weisswein
- ca. 1.5 l Hühnerbouillon
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- wenig Butter

ZUBEREITUNG

Filet in 8 Stücke schneiden (2 Stück pro Person), mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Salbeiblatt darauf legen, den Rohschinken halbieren, auf Filet mit Salbeiblatt legen und mit einem Zahnstocher befestigen.

Bei mittlerer Hitze in Olivenöl beidseitig braten. Je nach Dicke der Filets ca. 1–1½ Minuten. Dann warm stellen (80° Backofen oder Teller warmhalten in Wärmeschublade).

Mit dem Schuss Whisky den Bratensatz ablöschen, Rotwein dazugeben, halbe Schalotte und Rosmarin dazulegen und etwa auf die Hälfte reduzieren. Die Butteriterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Am Herdbrand warmhalten.

Steinpilze in lauwarmem Wasser ca. ½ Std. einweichen, Hühnerbouillon kochen, Zwiebel fein hacken.

1 bis 2 EL Olivenöl in einer Casserole erhitzen, einen kleinen Teil der Zwiebel andünsten und dann die gut abgetropften Steinpilze kurz darin anziehen, mit wenig Salz und Pfeffer (aus der Mühle) würzen.



Saltimpollo con Papardelle Autunno

ZUTATEN

für 4 Personen

Saltimpollo

- 8 Poulet Spiesschen vom Filet
- 8 Salbeiblätter
- 8 Scheiben Bratspeck
- 1 El Olivenöl
- Salz / Pfeffer

Papardelle Autunno

- ca. 300 Breite Nudeln
- 250 g Pilze (Eierschwämme oder Steinpilze oder Mischpilze)
- 4 frische Feigen
- 1 Zwiebel, eine Hälfte davon fein gehackt
- 2 Knoblauch Zehen (geschält und halbiert)
- 2 El. gehackte frische Gewürze (Rosmarin, Salbei, Thymian, Peterli, Schnittlauch)
- 2–3 dl Weisswein
- 2 dl Rahm
- 1 TL Hühnerbrühe
- 2 El Olivenöl
- Butter
- Salz / Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Pilze mit Haushaltspinsel und Haushaltspapier reinigen (nicht mit Wasser waschen) und in Stücke schneiden. Die halbe Zwiebel fein hacken, ebenfalls die Gewürze.

Öl Butter Gemisch erhitzen, gehackte Zwiebel leicht andünsten, Pilze kurz anbraten, vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackten Gewürze zugeben. Mit einem Spritzer Whiskey ablöschen und den Wein dazu giessen. Die andere Hälfte der Zwiebel, die halbierte Knoblauch Zehe und die Hühnerbrühe begeben. Auf die Hälfte reduzieren lassen. Rahm begeben und etwas mitkochen. Die Pilze beifügen und ca. 5 Min. weiter kochen. Hitze auf Minimum reduzieren.

Die Feigen waschen, halbieren und in Scheiben schneiden.

Die Poulet Spiesschen vorsichtig würzen, ein Salbeiblatt drauf legen und mit einer Scheibe Bratspeck einwickeln. Am besten mit einem Zahnstocher fixieren. Dann im Olivenöl beidseitig kurz anbraten. Bei ca. 80° im Backofen warm stellen.

Die Nudeln im Salzwasser – Angaben auf Packung beachten – al dente kochen.

Anrichten: Auf die warmen Teller ein Nudelbärgli mit Pilzsauce anrichten. Die Poulet Spiessli dazu geben und mit den Feigenschnitzen garnieren.



Saucisson mit Maisauflauf

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 kl. Büchse Pelati
- Etwas Tomatenmark
- 1 kl. Zwiebel (fein gehackt)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Oregano (wenn möglich frisch)
- 75 g Roquefort; Butterflocken
- 2 Saucissons vaudois (mittlere Grösse, je ca. 400 g)
- 250 g grobes Maisgriess, grob (z.B. Bramata)
- 150 g Mascarpone
- Senf nach Belieben



ZUBEREITUNG

Mais am Vortag gemäss Angaben auf der Packung zubereiten; auskühlen lassen.

(HINWEIS: wird vom Abendchef ofenfertig mitgebracht).

Gratinform mit Butter ausreiben. Die Hälfte des Mais in Gratinform geben, glattstreichen. Mascarpone darauf streichen (TIPP: Mascarpone nicht zu kalt, mit facher Holzkelle verstreichen, diese immer wieder mit heissem Wasser abspülen). Zweite Hälfte des Mais darüber geben. Sugo als letzte Schicht darüber verteilen. Roquefort würfeln und locker darüber streuen, ebenso einige Butterflocken

In vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 20–30 Min. oder auch länger gratinieren. Herausnehmen und 5 Min. auskühlen lassen.

Saucisson in separatem Wasserbad mind. 30–40 Min. ziehen lassen; nicht kochen! (TIPP: mit einem Zahnstocher einstechen, damit es beim Aufschneiden nicht spritzt).



Sauté de van aux poireaux

ZUTATEN

für 4 Personen

- 800 g Kalbsnuss (Kalbsvoressen)
- 800 g Lauch (Gemüselauch)
nur das Weisse davon
- 1 dl Weisswein (trocken)
- 60 g Butter
- 1 Dose Doppelrahm (Migros)
- 40 g helle Weinbeeren
- 1 Bouquet garni
- Salz / Pfeffer
- 1 Zitrone

ZUBEREITUNG

Fleisch in ca. 40 g grosse Würfel, Lauch in ca. 2 cm breite Ringe schneiden.
Weinbeeren in kaltem Wasser einlegen.

In einer Kasserolle Butter schmelzen und das Fleisch darin nebeneinander platzieren (vorher salzen und pfeffern). Während ca. 15 Min. das Fleisch etwas Farbe annehmen lassen. Mit Holzlöffel wenden (nicht mit Gabel einstechen).

Feuer reduzieren. Lauch dazu geben und während 10 Min. ziehen lassen. Weisswein, Bouquet garni und Rahm dazu geben und während ca. 30 Min. weiter ziehen lassen. Die Sauce wird sich binden.

Bouquet garni entfernen. Weinbeeren und wenig Zitronensaft dazu geben.

Dazwischen Reis kochen, alles auf vorgewärmten Tellern anrichten.





Scaloppine di vitello al limone

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 Kalbsschnitzel vom Faux-filet, etwa 1 cm dick
- 2 Bio-Zitronen
- 0.5–1 dl Weisswein
- 25 g Butter
- 1 Elf. Bratbutter
- Salz, Pfeffer
- Petersilie
- Mehl zum mehlieren



ZUBEREITUNG

1 Ofen auf 70°C vorheizen, kleine Platte und Teller gut vorwärmen.

2 Schnitzel wenn nötig zwischen Folie vorsichtig plattieren.

Marinieren im Saft einer Zitrone und etwas Zitronenabrieb während etwa 2 Stunden.

3 Schnitzel mit Küchenpapier sehr gut abtrocknen, leicht mehlieren, pfeffern und in heisser Bratbutter beidseitig anbraten (ca. 30 Sekunden). Auf die vorgewärmte Platte in den Ofen legen, wenig salzen, dann mit Alufolie bedecken.

4 Bratfonds mit Whisky auflösen. Weisswein und Kalbsfond zufügen und stark, reduzieren, mit der kalten Butter aufmontieren, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Schnitzel und Pasta auf Teller anrichten, allfälligen Fleischsaft zur Sauce geben, Schnitzel mit Sauce nappieren, Zitronenjulienne und evtl. grob geschnittene Petersilie zugeben.

Beilage: Taglierini



Scaloppine di vitello al limone mit Erbsen

ZUTATEN

für 4 Personen

- 400 g Kalbfleisch
- 120 cl frisch gepresster Zitronensaft
- Olivenöl
- Mehl
- 2 El fein geschnittene Petersilie
- 80 g Weiche Butter
- 500 g Erbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 dl Bouillon
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Fleisch salzen und leicht mit Mehl bestäuben. Im Olivenöl kurz beidseitig anbraten (Total 2–3 Min. je nach Dicke). Bratfett aus der Pfanne ausgiessen. Fleisch mit Zitronensaft beträufeln und zusammen mit der weichen Butter in die Pfanne zurück geben. Hitze reduzieren und die Pfanne schwenken, bis sich die Butter aufgelöst hat. Am Schluss die Petersilie in die Pfanne geben und servieren.

Zwiebel fein hacken und in Olivenöl dünsten. Knoblauchzehe quetschen und dazugeben. Erbsen in Pfanne geben und heiss werden lassen. Salzen und pfeffern. Rund 1 dl Bouillon dazugeben und während 15–20 Min zugedeckt dünsten. Von Zeit zu Zeit Flüssigkeitsstand überprüfen.





Schweinsfilet an Kapernsauce

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 grösseres Schweinsfilet
- Butter
- wenig Salz / Pfeffer
- 1 Knobliche
- Weisswein
- Whisky
- ca. 2 dl Rahm
- frischer Thymian
- ca. 1 EL Kapern
- 500 gr. Kartoffeln
- 50 gr. Weissmehl
- 1 Ei
- frisch geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Das Fleisch in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Das Fleisch heiss anbraten, (1 ½ - 2 Min.) herausnehmen und auf Teller warm halten. Fond mit Whisky, anschliessend mit Weisswein ablöschen. Zwiebel, Knobliche halbiert mit Thymian zusammen zum Wein geben und einreduzieren. Anschliessend die Zwiebel, die Knobliche sowie den Thymian entfernen. Rahm dazugeben. Kapern begeben und den Fleischsaft der Sauce beifügen.

Anrichten: Die warmen Teller mit Saucenspiegel belegen, Fleischstücke darauf legen und Gnocchi dazu anrichten. Mit Thymian ausgarnieren.

Gnocchi alla Contadina

Die Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser weich kochen. Noch warm schälen und pürieren. Bei Raumtemperatur auskühlen lassen. Dann zügig mit dem Mehl, dem Eigelb und der Muskatnuss zu einem lockeren Teig verarbeiten. Auf einem bemehlten Brett portionenweise zu fingerdicken Strängen rollen und diese zu 2 cm dicken Stücken schneiden. Jedes Klösschen nun noch einzeln über die Zinken einer Gabel abrollen, damit die typischen Rillen entstehen. In siedendes Salzwasser geben und kochen bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben und anrichten.

Ev. etwas Butter in die Schüssel geben.



Schweinsfilet an Kräutermarinade, Kartoffeln und Tomätli

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 grosses Schweinsfilet
Salz, Pfeffer
- 800g kleine Kartoffeln
- 300g Cherrytomätli

Marinade

- 2 EL Rosmarin, gehackt
- 2 EL Thymian, gehackt
- 2 Knoblauchzehen,
ausgepresst
- 1 EL Senf, grobkörnig
- 8 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Ofen (Heissluft) 200 Grad vorheizen.
2. Marinade zubereiten, Gewürze und Öl gut mischen.
3. Filet mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Marinade bestreichen.
4. Gewaschene Kartoffeln längs halbieren, ev. salzen und mit restlicher Marinade gut mischen. In grosse Gratinform geben. Cherrytomätli zwischen die Kartoffeln verteilen.
5. Im Ofen bei 200 Grad 30 Min. backen. Eventuell bis hierher vorbereiten.
6. Schweinsfilet auf Kartoffeln legen, 15 Min. backen bei 200°. Ev. noch zwei Min. mit Oberhitze «knusprig» backen.
7. Filet mit Alufolie abdecken und 5 – 10 Min. stehen lassen.
8. Filet tranchieren, Kartoffeln unterdessen im ausgeschalteten Ofen warmstellen.
9. Tranchiertes Filet auf die Kartoffeln geben und servieren.



Schweinsfilet in Senf-Kapern-Sauce

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 Schweinsfiletmedaillon (à 50 g)
- 12 Scheiben
- Bündner Rohschinken
- 4 dl Rahm
- 1 TL Waldhonig
- 2 EL Kapern
- 2 EL grobkörniger Dijon-Senf
- Butternüdeli
- Karotten

ZUBEREITUNG

Medaillons leicht pfeffern, mit Rohschinken umwickeln. In etwas Öl rundum knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Den Bratensatz mit zwei Esslöffeln Wasser ablöschen. Den Rahm angiessen. Den Honig dazugeben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Dann erst die Kapern (gesalzene Kapern müssen vor der Verwendung gewässert werden) und den Senf dazugeben (wenn man ihn zu lange mitkocht, wird er bitter). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch in eine ofenfeste Form geben, die Sauce darübergiessen und ab in den Ofen, der auf Grill geschaltet wird. 10 Minuten brutzeln lassen (Ofen vorgeheizt auf 200°).

Butternüdeli in gesalzenem Wasser 6-7 Minuten weichkochen und mit ein paar Butterföcken bestreuen

Geschmorte Rüebli: Karotten in Rädchen schneiden, in etwas Butter andämpfen, mit Wasser ablöschen, 20 Minuten köcheln lassen.



Schweinsfilet im Lardo mit Wirzgemüse

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Schweinsfilet gross
ca. 550 gr.
- 100 gr. Lardo
dünn geschnitten
- ½ Bund Origano
- ½ Bund Petersilie
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Salbei
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone (Schale)
- 5 Esslöffel Olivenöl
- Salz / schwarzer
Pfeffer
- 1 Wirz ca. 800 gr.
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Esslöffel Butter
- ca. 2 dl. Weisswein
- schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
- Salz



ZUBEREITUNG

Kräuterpaste: Die Blättchen der Kräuter abzupfen und sehr fein hacken. Knoblauch schälen und in kleine Schüssel pressen. Die Zitronenschale fein gerieben dazugeben. Die Kräuter, sowie das Olivenöl beifügen, alles verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Filet: Das Schweinsfilet leicht salzen und pfeffern. Die Lardoscheiben dicht der Länge des Filets angepasst auf ein Küchenbrett legen und mit der Hälfte der Kräuterpaste bestreichen. Das Filet drauf legen und mit der restlichen Paste bestreichen. Mit den Lardoscheiben umwickeln.

Wirz: Den Wirz vierteln, Strunkteile grosszügig entfernen und dann das Gemüse in feine Streifen schneiden. Im kochenden Salzwasser 2 Min. blanchieren. In Sieb abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen, alles fein hacken. In einer Pfanne die Butter erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin unter Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Wirz dazugeben und mitdünsten. Den Wein dazugeben, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Min. dünsten.

Den Backofen auf 220° vorheizen und eine ofenfeste Form mitwärmen.

Das Olivenöl zum Fertigstellen in die Form geben. Schweinsfilet hineinlegen.

Im 220° heissen Ofen auf mittlerer Rille 10 Min braten. Dann die Temperatur auf 120° reduzieren und weitere 10 Min. fertig braten.

Herausnehmen und 5 Min. in der Form ruhen lassen.

Filet in Scheiben schneiden, mit dem Wirz auf vorgewärmtem Teller anrichten und sofort servieren.



Schweinsfilet im Teig mit glasierten Rüebli

ZUTATEN

für 4 Personen

Filet

- 1 Rolle Blätterteig, viereckig (gut aufgetaut!)
- 125 g Specktranchen
- ca. 500 g Schweinsfilet am Stück
- ca. 50 g Senf
- 500 g Brät (beim Metzger vorbestellen)
- 1 rohes Ei

Rübchen

- ca. 600 g Karotten
- 1 Prise Zucker
- 50 g Butter
- 10 g (1 EL) Zucker

ZUBEREITUNG

Teig zusammen mit Backpapier auf einem rechteckigen Wähenblech ausbreiten. Speck etwas schräg überlappend auf den Teig legen.

Filet auf den Tisch legen und beidseitig mit Senf bestreichen; ebenso die Hälfte des Brät auf das Filet streichen. Filet wenden und auf den mit Speck bedeckten Teig legen; die andere Hälfte des Brät über das Filet verteilen und das Ganze zuerst mit dem Speck und dann mit dem Teig einpacken.

Eiweiss vom Eigelb trennen; mit dem Eiweiss die Teig-Enden gut zukleben und die Pastete oben mit Eigelb bestreichen. Im Ofen bei max. 200° auf mittlerer Rille ca. 35 Min. backen.

Karotten schaben (nur grosse Rüebli schälen), Enden abschneiden, in Stängelchen oder Scheibchen schneiden. In das siedende Salzwasser Zucker und Rüben beifügen (nur knapp bedeckt) und ca. 30–40 Min. weichkochen.

Butter in einer Bratpfanne zergehen lassen; Zucker dazu mischen. Die gekochten Rüebli begeben und sorgfältig durchschütteln, bis sie ganz heiss sind und schön glänzen.



Schweinsfilet im Teig mit gratinierten Gemüse

ZUTATEN

für 4 Personen

- 20 g getrocknete Morcheln
- 1 dl Weisswein
- ca. 500 g Schweinsfilet
- Salz u. Pfeffer
- 4 EL Oliven oder Rapsöl
- 1 Stück Schalotte
- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g Kalbsbrät tagfrisch
- 320 g Blätterteig rechteckig
- 100 g Speck-oder Rohschinkenscheiben
- 1 Stück Ei
- 4 Stück Bio-Karotten (dampfgegart)
- 2 Stück Bio-Fenchel (dampfgegart)
- 1 Stück Bio-Sellerie (dampfgegart)
- 50 g Butter
- 100 g Greyerzer gerieben



ZUBEREITUNG

1. Morcheln im Wasser mind. 2 x waschen(Sand), dann im Weisswein einweichen.
2. Fleisch trocken tupfen, mit Salz u. Pfeffer würzen, in 2 El Öl rundum ca. 3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auskühlen lassen.
3. Morcheln ausdrücken und hacken. Schalotte hacken. Schalotte u. Morcheln in der gleichen Pfanne im restlichen Öl 2 Min dünsten. Wein gef ltert dazu giessen u. einköcheln lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Auskühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit den Schnittlauch schneiden. Brät, Morcheln und Schnittlauch gut mischen.
5. Backofen auf 190 Grad vorheizen. Teig entrollen, in der Breite ca. 5 cm Teig zum Garnieren wegschneiden. Rohschinken/Speck leicht überlappend auf den Teig auslegen, dann die Brät-Morchel-Masse darüber gleichmässig ausstreichen. Das Filet in die Mitte legen u. satt einrollen, Enden gut verschliessen. Dekor aufbringen und mit dem verquirlten Ei bestreichen.
6. 25 Min. in der Ofenmitte backen; aus dem Ofen nehmen u. 5 Minuten ruhen lassen.
7. Jetzt die Gemüse würzen und im Backofen bei 200 Grad mit Käse u. Butterf öckli 5 min überbacken



Schweinsfiletmedaillons mit Senfkruste

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 mittlere Zwiebel
- 1 TL Butter
- 1/2 Bund Majoran
- 1 Eigelb
- 2 gehäufte Esslöffel Crème fraîche
- 2 EL Maille Senf à l'Ancienne
- Salz, schwarzer Pfeffer (Mühle)
- 2.5 dl Kokosmilch
- 8 Schweinsmedaillons, je ca. 3 cm
- 1 EL Bratbutter
- 8 Scheiben Pariser Brot
- 2 Tassen roter Camargue-Reis
- 1 Bund kleine Rüebli



ZUBEREITUNG

FLEISCH: 1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In der Butter weich dünsten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

2. Majoranblättchen hacken. Mit dem Eigelb, der Crème fraîche und dem Maille Senf nach alter Art zu den Zwiebeln geben und mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz kalt stellen.

3. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen.

4. Die Schweinsmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Bratbutter kräftig erhitzen und die Medaillons darin beidseitig insgesamt knapp 4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen.

5. Die restliche Butter zum Bratensatz geben und die Pariserbrotscheiben beidseitig kurz anrösten. In eine Gratinform geben. Die Medaillons draufsetzen und die Zwiebel-Senf-Masse auf die Oberseite der Medaillons verteilen.

6. Die Schweinsfiletmedaillons im 250 Grad heissen Ofen im oberen Drittel 5-6 Minuten überbacken. Heiss servieren.

CAMARGUE-REIS: etwa 40 Minuten bei geringer Hitze in leicht gesalzenem Wasser kochen und anschließend noch 10 Minuten im geschlossenen Topf quellen. Auf eine Tasse Reis kommen beim Kochen zwei Tassen Wasser.

GLASIERTE RÜEBLI: Butter warm werden lassen, Rüebli ca. 2 Min. andämpfen. Zucker darüber streuen. Zitronengras beugeben, Wasser dazu giessen, salzen. Rüebli unter gelegentlichem Wenden ca. 15 Min. knapp weich köcheln.



Schweinsmedaillons an Cognacsauce

ZUTATEN

für 4 Personen

- 8 Schweinsfilet-medallions geschnitten (je ca. 3 cm)
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Bratbutter
- 2 dl Cognac
- 1 dl Weisswein
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Rosmarinzweige
- 2-4 EL Butter
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 Messerspitzen Currypulver
- 2 EL Tomaten-Ketchup
- 2 dl Rahm
- 300 g breite Nudeln.



ZUBEREITUNG

Backofen auf 80° C vorheizen und eine Pyrex-Platte mitwärmen.

Schweinsmedaillons mit der Hand flach drücken und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Bratbutter rauchheiss erhitzen. Medaillons auf der ersten Seite 2 Min. anbraten, dann wenden und auf der zweiten Seite je nach Dicke 2-2½ Min. weiterbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im vorgeheizten Ofen 30 Min. nachgaren lassen.

Bratensatz mit Cognac und Weisswein aufkochen und zur Hälfte einkochen lassen. Den Fond durch ein feines Sieb in eine kleine Schüssel giessen und beiseitestellen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Nadeln von zwei Rosmarinzweigen zupfen und ebenfalls fein hacken. In einer kleinen Pfanne Butter erhitzen und zuerst Schalotten und Knoblauch und wenig später auch den Rosmarin darin andünsten. Paprika, Curry, Tabasco oder Cayennepfeffer sowie Ketchup beifügen und kurz mitdünsten. Den eingekochten Bratenjus und Rahm beifügen und die Sauce noch so lange kochen lassen, bis sie leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne genügend Wasser aufkochen, salzen (1 TL pro Liter) und die Nudeln während ca. 8 Minuten (siehe Verpackung) darin „al dente“ kochen. Danach das Wasser durch ein Sieb abgiessen, die Nudeln zurück in die noch heisse Pfanne geben und Butter darunterziehen bis die Nudeln glänzen.

Vor dem Servieren Ofentemperatur auf 230° C erhöhen und die Medaillons in der aufsteigenden Hitze weitere 5 Min. Temperatur annehmen lassen. Auf den vorgewärmten Tellern ein Saucenbett anrichten, das Fleisch darauf legen, mit Sauce übergiessen, die Nudeln dazu legen und das Gericht mit einem Rosmarinzwig (o.ä.) garnieren.



Seeteufelmédailles mit Pilzen und Beluga-Linsen

ZUTATEN

für 4 Personen

- 150 gr. Beluga-Linsen
- 1 Schalotte
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 EL Butter, 1 lt. Milch
- 0,2 dl. Weisswein
- 2 EL Crème fraîche
- 0,5 dl. Kalbsfond braun
- 8 Seeteufelmédailles
- Fleur de Sel, Pfeffer aus der Mühle
- 4 kleine Kräuterseitlinge oder Steinpilze
- ca. 2 EL Butter
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 1 EL Oreganoblättchen

ZUBEREITUNG

Evtl. Fisch in gesalzenes und gepfeffertes Milchwasser einlegen (knapp bedeckt). Linsen gemäss Packungsangaben (ca. 30 Min.) OHNE SALZ weich kochen. Wasser abgiessen und Linsen beiseite warm stellen. Schalotte schälen und fein hacken und den Zitronenstängel zerdrücken. Butter erhitzen, Schalotte und Zitronengras anziehen. Die gekochten Linsen beifügen u. kurz mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen. Crème fraîche begeben. Kalbsfond dazu rühren und kurz aufkochen. Zitronengrasstängel entfernen, Linsen warm stellen.

Fischmédailles abtrocknen und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Médailles in Butter beidseitig anbraten, auf eine Platte legen und im vorgeheizten Backofen (100 Grad C) ca. 8 Minuten ziehen lassen.

Steinpilze in 8 gleichmässige Scheiben schneiden u. den Rest fein würfeln. Butter erhitzen u. Pilzscheiben und -würfeli anbraten u. mit Salz und Pfeffer würzen.

Linsen auf Tellermitte anrichten, Médailles darauf setzen und Pilzscheiben und -würfeli darüber geben.

Mit dem Schnittlauch und Oregano garnieren.



Seezunge mit Zucchini

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 Seezungen à ca. 250 g
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 4 Zucchini
- 1 grosse Tomate
- etwas gehacktes Basilikum, Thymian, Kerbel, Lorbeer, Rosmarin und/oder Salbei

ZUBEREITUNG

Den Fisch mit Zitrone beträufeln und würzen; in einer Bratpfanne mit etwas Öl oder Kochbutter auf jeder Seite ca. 5 Min. braten. Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im heissen Olivenöl andünsten, bis sie ganz leicht Farbe annehmen. Zucchini waschen und ungeschält in Würfel von 1-1½ cm Länge schneiden und zum Olivenöl zugeben. Bei mittlerer Hitze knapp (höchstens 10 Min.) garen. Tomate schälen, entkernen und in Würfel von 1-1½ cm Länge schneiden; zum Gemüse geben und kurz weiter dünsten.

Reichlich nachwürzen; nachher alles neben dem Fisch anrichten.



Spezzatino di pollo alla nonna

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 kg Poulet-Ragout, mariniert
- 2 grosse Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 mittlere Kartoffeln festkochend, grob gewürfelt
- 2 mittlere Rüebli, fein geschnitten
- 2 Scheiben Sellerie, gewürfelt
- 1 Würfel Fleischbouillon oder 1 gehäufter TL Kalbsfonds
- 2 dl Rotwein
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika scharf
- 2 EL Tomatenpüree
- italienische Kräutermischung und frischen Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- Cayennepfeffer grob gemahlen
- ½ TL in Öl eingelegte, gehackte Chilischoten



ZUBEREITUNG

Poulet-Ragout in Olivenöl portionenweise beidseitig scharf anbraten, nachwürzen (mit Hubi's Traumgewürz und etwas schwarzem Pfeffer) und in eine Gusspfanne geben. Im Bratfonds die Zwiebeln, die gehackten Knoblauchzehen und das Tomatenpüree andünsten, mit Rotwein ablöschen.

Dann dazu geben: italienische Kräutermischung, etwas Cayennepfeffer, eine Teelöffelspitze in Öl eingelegte gehackte Chilischoten, den in etwas Wasser aufgelösten Bouillonwürfel und Kalbsfond, alles etwa 5 Min. bei kleiner Flamme leicht einköcheln.

Die Sauce zum angebratenen Poulet-Ragout in die Gusspfanne geben und leicht weiter köcheln, mit heissem Wasser auffüllen bis das Fleisch leicht bedeckt ist, die Kartoffeln dazu geben. Lorbeerblatt und Sellerie dazu geben, evtl. etwas salzen, je nach gewünschter Schärfe mit Tabasco abschmecken. Leicht weiter köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind und die Sauce etwas einreduziert ist (ca. 40 Min.). 10 Min. vorher die Rüebliceiben dazu geben (damit sie al dente bleiben). Vor dem Servieren Lorbeerblatt herausnehmen. Wenn die Sauce zu dünn sein sollte, etwas braunen Saucenbinder (Maizena) beugeben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten; Kochzeit: ca. 45 Minuten



Straussenfilet mit Zucchini-Gratin

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 marinierte Straussenfilet-Tranchen zu je ca. 100-120 g
- 4 mittelgrosse Zucchini
- 200 g Datteltomaten
- 180 g Crème fraîche (1 Becher)
- 60 g Cantadou ail & herbes
- 50 ml Rahm
- 120 g geriebenen Gruyère



ZUBEREITUNG

Straussenfilet: Grillpfanne vorheizen. Straussenfilet aufsetzen und nach Belieben (wir Rindfleisch) braten. Durchschnitt: je ca. 5 Min. auf jeder Seite.

Zucchinigratin: Backofen auf 200 Grad vorheizen. Zucchini waschen und Stielansatz abschneiden und in max. 0,5 cm breite Scheibchen schneiden

Datteltomaten waschen und halbieren. Crème fraîche, Cantadou, Rahm und 80 g Gruyère sowie Salz und Pfeffer mischen und zu den Zucchini und den Tomaten geben und alles sorgfältig mischen.

Gratinform ausbuttern und alle Zutaten hineingeben, gut verteilen.

Mit dem restlichen Gruyère bestreuen. In den Ofen geben und auf mittlerer Rille 20–25 Min. überbacken.



Suppenhuhn (Volaille ébullition)

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Huhn, ca. 1–1,2 kg*
- 1 Zwiebel ganz mit Schale, besteckt mit Lorbeerblatt und Nelken
- Salz
- 5 Rüebli
- 1/2 Sellerie
- 1 Lauch
- 2 Frühlingszwiebeln
- Rosmarin/Thymian/Maggikraut
- 5 Pfefferkörner
- 3 Würfel Hühnerbouillon
- Peterli oder Schnittlauch

* gemäss Originalrezept sollte ein Suppenhuhn verwendet werden. Das braucht 2–3 Stunden Kochzeit. Deshalb nehmen wir ein normales Poulet, das in 1 Stunde gar ist.

ZUBEREITUNG

Das Huhn innen und aussen mit Wasser gut abspülen. Dann in einer grossen Pfanne mit leicht gesalzenem Wasser ganz bedecken, mit der Zwiebel aufkochen und dann 30 Minuten leicht kochen lassen. Den dabei entstehenden Schaum abschöpfen.

In der Zwischenzeit das Gemüse rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden. Nach 30 Minuten das Gemüse und 3 Würfel Hühnerbouillon in die Pfanne geben und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Nach diesen 30 Minuten das Poulet aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Den Gemüsesud warmhalten.

Pouletf eisch von Haut und Knochen lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und zur Gemüsesuppe geben. Alles aufkochen und abschmecken. Peterli/Schnittlauch dazugeben.





Tenerone di spalla agli ortaggi

(Geschmorte Kalbsschulter)

ZUTATEN

für 6 – 8 Personen

- 1 kg gerollte Kalbsschulter
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Karotten 4 Zwiebeln
- 1 Stengel Bleichsellerie
- 1/2 Peperoni
- 1 – 2 Tomaten
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Büschel Salbei
- 1 Lorbeerblatt
- Olivenöl extra vergine
- 1/2 l Gemüsebrühe – ich habe Kalbsfond benutzt
- 100 ml Barbaresco

ZUBEREITUNG

Die Kalbsschulter mit Salz und Pfeffer einreiben, das Gemüse grob würfeln, den Knoblauch und die Kräuter hacken. In einem Bratopf etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin anbraten, das Gemüse hinzufügen und kräftig mitrösten, den Knoblauch und die Kräuter darunter mengen und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt bei sanfter Hitze gut 2 Stunden schmoren lassen, währenddessen immer wieder etwas Gemüsebrühe hinzufügen und das Fleisch mit dem Bratensaft übergiessen. Kurz vor Ende der Garzeit den Barbaresco dazugeben und einkochen. Den Braten herausnehmen und etwas ruhen lassen, damit man ihn besser tranchieren kann. Die Sauce abschmecken, durch ein feines Sieb streichen und über die angerichteten Fleischscheiben geben.

Beilagen: Raclette-Kartoffeln und Spinat und/oder Rüeblí oder Kartoffelstock.





Vitello tonnato, Rosmarinkartoffeln vom Blech

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Faux-Filet vom Kalb, ca. 700 bis 800 g (oder Nuss)
- 2 Rüebli
- 2 kleine Selleristangen
- 1 bis 2 dl Weisswein
- Salz und Pfeffer
- 200 bis 250 g Thon/Tunfisch (Faustregel Thonmenge jeweils ein Drittel der Fleischmenge)
- 4-5 Sardellenfilets
- 2 bis 3 EL Mayonaise zum Binden
- 1 bis 2 EL Kapern (eingesalzene)
- 1,2 kg frische Kartoffeln, hartkochende, mittlere Grösse.
- Einige Zweige Rosmarin
- 2-3 EL Olivenöl
- Grobes Salz



ZUBEREITUNG

Rüebli und Selleristangen gut waschen und schälen. Alles in kleine Würfelchen schneiden. Den Tunfisch aus dem Öl abtropfen lassen. Sardellenflets aus der Dose in kaltem Wasser wässern. Auch die gesalzene Kapern vor dem Verwenden mit Wasser abspülen. Danach mit etwas Olivenöl pürieren.

Das Faux-Filet salzen und pfeffern, in der Bratpfanne gut anbraten. Im Ofen zusammen mit dem klein geschnittenen Gemüse und dem Weisswein bei 180 Grad ca. 20 Minuten braten. Nach Halbzeit wenden. Danach mit dem Fleischthermometer messen und wenn nötig, bis zu einer Kerntemperatur bis auf maximal 60 °C weitergaren. Herausnehmen, auf ein Bratgitter legen, den austretenden Fleischsaft auffangen und zusammen mit dem Fond und dem Gemüse mit dem Stabmixer fein pürieren. Dazu kommen der Thon und die Sardellen. Weiterpürieren. Am Schluss die Mayonnaise darunterziehen.

Das Fleisch soll hauchdünn geschnitten werden. Ideal ist eine Aufschnittmaschine. Ansonsten braucht es ein möglichst scharfes Messer. Die Tranchen dachziegelartig auf einen Teller legen, die Sauce darüberträufeln. Zum Schluss auch die pürierten Kapern darüber geben. Handwarm servieren.

Kartoffeln: Backofen Vorheizen, E-Herd 220 Grad. Wenn BIO-Kartoffeln: gründlich abbürsten und trocknen. Ohne BIO, Kartoffeln: schälen und trocknen. Den frischen Rosmarin waschen, abtrocknen und kleinhacken. Ein Backblech mit einem Backtrennpapier auslegen und mit Olivenöl einstreichen. Grobes Salz und Rosmarin daraufstreuen. Die Kartoffeln halbieren und auf der runden Seite mehrmals einschneiden, aber nicht durchschneiden. Mit der Schnittfläche nach unten dicht nebeneinander auf das Backtrennpapier legen. Mit einem Pinsel die Kartoffeln etwas einölen und nochmals Salz und Rosmarin darüberstreuen.

Ab in den Ofen: nach etwa 30 Minuten sind die Kartoffeln knusprig, leicht salzig und lecker!



Vitello Tonnato

ZUTATEN

für 8 Personen

- 2 dl Weisswein
- 8 dl Wasser
- 1 Würfel Gemüsebouillon
- 1 mittelgrosses Rüebli
- Sellerie
- 1 Zwiebel halbiert bestückt mit 1 Gewürznelke und 1 Lorbeerblatt
- 1 TL schwarze Pfefferkörner zerdrückt
- 800 g Kalbfleisch mager (Nuss, Huft, falsches Filet)

Sauce

- 1 El Senf (mittel)
- 1 Eigelb (Zimmer-Temp.)
- 1.5 dl Sonnenblumenöl (Zi-Temp.)
- 1 EL Limonensaft
- Salz, Pfeffer
- 200 g Dosen-Thon weiss (Salzwasser)
- 4 St. Sardellenfilets abgespült
- 2 EL Kapern abgespült

Garnitur

- Schwarze Oliven
- Zitronen- oder Limonen in Scheiben
- Basilikum- oder Petersilienblättchen
- Evtl. auch Cherry Tomaten

ZUBEREITUNG

Weisswein, Wasser, Bouillonwürfel in die Pfanne geben, aufkochen. Rüebli u. Sellerie schälen und grob würfen, Zwiebeln halbieren und bestücken mit je 1 Lorbeerblatt u. Nelke. Die Pfefferkörner zerdrücken. Alles zum kochenden Sud geben.

Fleisch abspülen, etwas trockentupfen, in den Sud geben. Zugedeckt ca. 50 Min. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen (Kerntemperatur 57–58 Grad. Herausnehmen und abkühlen. Für die Sauce 2 dl Brühe ebenfalls beiseitestellen.

Mayonnaise: Senf, Eigelb, in einer Schüssel gut verrühren, Zu Beginn das Öl nur tropfenweise zugeben, bis die Bindung entsteht. Restliches Öl langsam unterrühren. Die Mayonnaise soll eine feste Konsistenz bekommen. Am Schluss mit etwas Salz, Pfeffer u. Limonensaft nochmals abschmecken.

Den Thon zerzupfen und in einen hohen Mixbecher füllen, Sardellenfilets und Kapern abgespült hinzufügen, 1 dl Fleischsud (kalt) u. etwas vom Limonensaft begeben. Das Ganze sehr fein mit dem Stabmixer pürieren.

Die Thonsauce zur Mayonnaise geben u. gut mischen. Abschmecken!
Das abgekühlte Fleisch sehr fein schneiden.

Anrichten: Teller mit der Thonsauce bestreichen. Die Fleischscheiben darauf legen, diese mit der Thonsauce abdecken. Nach Belieben mit den Kapern, Olivenscheiben, Basilikum- und/oder Petersilienblättern etc. garnieren.

Die gebackenen Kartoffelspalten aus dem Backofen in einer Schüssel dazu servieren.



Zanderfilet auf Rucolabett

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 Zander Filets à 100 g p. Person
- 50 g Rucola
- 1 Zitrone
- 100 g schwarze Oliven in kleine Würfelchen geschnitten
- 2-3 Tomaten geschält und entkernt und in Würfelchen geschnitten
- Pfeffer, zerstoßen, Salz
- 1 dl Olivenöl
- Basilikumblätter



ZUBEREITUNG

Am Vortag Olivenöl auf 140 ° C erhitzen, Basilikum in ein hohes Glas geben, mit warmem Öl übergießen und mit dem Stabmixer pürieren. Salzen und einen Tag lang ziehen lassen. Anschliessend durch ein Teesieb streichen und luftdicht verschliessen.

Rucola waschen, trocken schleudern, Zitrone schälen, filetieren und das Fruchtfleisch in Schnitze schneiden.

Fischfilets mit Mehl bestäuben, in 4 bis 5 El Olivenöl und Butter in grosser Pfanne erhitzen. Filets salzen, pfeffern, auf der Hautseite zart anbraten und kurz wenden, warm halten.

Zum Anrichten Rucola auf Teller geben, den Zander in Portionen geschnitten auf das Rucolabett legen und mit den Oliven, Tomaten, und Zitronenschnitzchen garnieren.

Mit zerstoßenem Pfeffer würzen.

Basilikumöl darüber träufeln



Zanderfilets mit Zucchettischuppen

ZUTATEN

für 4 Personen

- 2 Zucchini, ca. 200 g
- ca. 400 g Zanderfilets
- Pfeffer, wenig Salz
- Zitrone Dill zur Dekoration

Reis:

- 1 Tasse Reis (Wildreismischung)

Tomatensauce:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 500 g Tomatenwürfel
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Basilikum / wenig Salz / 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

Zucchini hauchdünn schneiden und mit den Fischfilets leicht würzen.

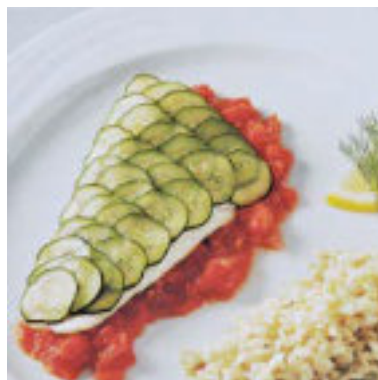
Die Fische mit den Zucchettischeiben schuppenartig belegen.

Für die Tomatensauce in wenig Olivenöl eine Zwiebel dünsten.

Die Tomaten mitdünsten, würzen und ca. 10 Min. köcheln lassen (je nach Saison mit Pelati aus der Büchse, ohne Saft den Geschmack der Tomaten verstärken).

Die Sauce in eine Gratinform giessen. Die belegten Fischfilets darauf legen und ca. 20 Min. im vorgeheizten Backofen bei 160°überbacken.

In der Zwischenzeit den Reis kochen, abgiessen. Tomatenbeet, Fisch und Reis auf dem Teller anrichten. Mit Zitrone und Dill dekorieren.





Zanderfilets mit Bärlauchkruste

ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 Fischfilets (Zanderfilets, à 200 g)
- Meersalz
- Pfeffer
- 2 Bund Bärlauch
- 20 g Pinienkerne
- 100 g Butter (weich)
- 60 g Semmelbrösel
- 4 EL Olivenöl (bestes)
- 300 ml Weisswein
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Schalotte (fein gewürfelt)
- 6 Körner Pfeffer
- 400 ml Saucenhalbrahm
- 50 g Butter
- Salz und Pfeffer
- 4 grosse Fleischtomaten
- 200 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 2 Zehen Knoblauch
- Muskat
- 150 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die **Zanderfilets** waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bärlauch waschen, trocken schleudern und die Blätter fein hacken. Die Pinienkerne mit dem Mörser etwas zerkleinern. Die Butter im Mixer mit Semmelbröseln, Pinienkernen und Bärlauch zu einer cremigen Paste verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets auf jeder Seite je 1 Minute anbraten. Die Filets anschliessend in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform legen und mit der Bärlauchcreme bestreichen. Backofen vorheizen und bei 180 Grad ca. 5 Minuten garen. Anschliessend den Grill einstellen und die Bärlauchkruste 1-2 Minuten goldbraun gratinieren.

Weisswein-Sahne-Sauce: Weisswein, Lorbeerblatt, Schalottenwürfel und Pfefferkörner aufkochen und auf knapp 125 ml reduzieren. Mit Saucenhalbrahm aufgiessen und etwas köcheln lassen. Durch ein feines Sieb geben. Abschmecken. Kurz vor Servieren eiskalte Butter in kleinen Stücken einmontieren.

Basmati-Reis: Kochtopf mit Olivenöl gut aufheizen. Sobald das Öl heiss genug ist, den Reis hinzugeben und anbraten. Darauf achten, dass er gut erhitzt ist und ständig umrühren, damit er nicht anbrennt. Mit dem Anbraten bekommt der Reis feine Röstaromen, die später im fertigen Reis angenehm schmecken. Sobald der Reis richtig heiss ist, mit Wasser ablöschen. Pro Tasse Reis etwa anderthalb Tassen Wasser verwenden. Nach Belieben noch etwas Salz hinzufügen.

Parmesan-Tomaten: Die Tomaten waschen, den Strunk vorsichtig herauschneiden und eine Haube abschneiden. Mit einem Kugelausstecher die Tomaten aushöhlen und innen kräftig salzen und pfeffern. Den Blattspinat verlesen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und mit der Butter oder Margarine in einer Pfanne glasig schwitzen. Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken, ins Bratfett geben und kurz mitschwitzen. Blattspinat dazugeben, durchschwenken mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und bei mässiger Hitze 3-4 Min dünsten. Vom Feuer nehmen und leicht erkalten lassen.

Die Hälfte des geriebenen Parmesankäses unter die Spinatmasse ziehen und diese Masse in die Tomaten füllen. Tomaten in eine ausgefettete Auflaufform setzen, mit dem restlichen Parmesankäse bestreuen, Tomatenhauben draufsetzen und das Ganze im auf 180-200°C vorgeheizten Backofen 10-15 Min garen.

Parmesan-Tomaten dekorativ anrichten und mit einem Kräuterzweig (Rosmarin oder Basilikum) garnieren.



Züri Gschnätzlets mit Röschtli

ZUTATEN

für 4 Personen

- 480 g Kalbfleisch (oder 320 g Kalbfleisch und 160 g Kalbsnierli)
- Bratbutter
- 50 g Roux oder Qimiq
- ½ TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Butter
- ½ Zwiebel
- 200 g Champignons
- 1 TL Zitronensaft
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Fleischbouillon
- 200 g Roux oder Qimiq
- 1200 g in der Schale gekochte, mehliges Kartoffeln (z.B. Urgenta, Granola, Charlotte)
- ½ TL Salz
- 50 g Bratbutter
- 4 Zwiebeln

ZUBEREITUNG

Fleisch (und Innereien) von Hand schnetzeln. Roux oder Qimiq mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch (und Nierli) portionenweise im Qimiq wenden und ganz kurz anbraten, auf eine vorgewärmte Platte geben, im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen warm stellen.

Butter in der Fleischpfanne warm werden lassen. Die Zwiebel fein hacken und andampfen. Champignons in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft mitdämpfen. Den Weisswein dazu giessen, auf ca. die Hälfte einköcheln. Gut verrühren, Bouillon dazu giessen und unter Rühren ca. 3 Min. kochen. Fleisch (und Innereien) wieder begeben, evtl. nochmals heiss werden lassen; nach Bedarf mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen; mit 1 Bund Petersilie, fein gehackt, bestreuen.

Die gekochten Kartoffeln schälen, entweder auf einer groben Raffel reiben oder verteilen und in Scheibchen schneiden. Lagenweise Salz dazwischen streuen. Zwiebeln hacken oder in Streifen schneiden, mit etwas Butter in der Tef on-Pfanne glasig dämpfen, anschliessend die Kartoffeln begeben und etwas andrücken. Salz darüber streuen, Kartoffeln auf kleinem Feuer unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Min. anbraten. Kartoffeln zu Kuchen formen, nicht mehr bewegen, zudecken, auf kleinem Feuer weiterbraten, bis sich nach 10 Minuten eine goldgelbe Kruste gebildet hat. Butter in kleinen Stückchen ringsum am Pfannenrand verteilen, schmelzen lassen, damit auch der Rand goldbraun wird. Die Röschi wenden, indem man sie auf den Pfannendeckel stürzt und wieder in die Pfanne gleiten lässt. Zu guter Letzt nochmals 10 Minuten lang fertig braten.