

Menu

17. März 2004

Gefüllte Omeletten
mit Ananas-Sauerkraut

*

Niedergarbraten
Schwarzwurzelgratin
auf Randensauce
Ofenkartoffeln

*

Kiwi-Zitronenquarkcrème
Apfel-Zitronenquarkcrème

Gefüllte Omeletten mit Ananas-Sauerkraut

Zutaten

Zubereitung

Omelettenteig

200 g Mehl
1 TL Salz
4 Eier
4 dl Milch
1 Bund Petersilie

Mehl und Salz mischen

alle Zutaten zu einen glatten
Teig rühren.
Den Teig 30 Minuten ruhen
lassen.

Für die Omeletten etwas Brat-
Butter in eine Bratpfanne geben
erhitzen, 2-3 EL Teig in die Pfanne
geben, sofort glatt streichen und
beidseitig goldbraun backen.
Der Teig reicht für ca
10-12 Omeletten.

Omeletten warm halten.
Etwas Sauerkraut auf die Omeletten
geben und diese satt einrollen oder
halbiert einschlagen,

Sauerkrautfüllung

1 EL Bratbutter
1 Zwiebel fein gehackt
500 g Sauerkraut
100 g Dörrananas
4 dl Wasser dazugeben und aufkochen
1 El. Senfkörner
1 TL Salz
wenig Pfeffer
Schnittlauch
ev. Etwas Sojasauce

erhitzen
mit Bratbutter anschwitzen

würzen und bei mittlerer
Hitze ca 30 Minuten köcheln
lassen.

Niedergarbraten

Zutaten

800g Rindsbraten

Pfeffer, Salz,
Barbecuegewürz
etwas Oel und Cognac

Zubereitung

von allen Seiten (auch an den Enden) 8 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad 2-3 Stunden nachgaren lassen. Die Garzeit richtet sich nach der Fleischdicke.

Gewürz mit Oel und Cognac mischen dann das Fleisch vor dem Braten bestreichen.

Den Garprozess praktisch anhalten kann man, indem man die Temperatur nach der normalen Garzeit auf 60 Grad reduziert. Bei dieser Temperatur wird das Fleisch nur noch warm gehalten.

Ofenkartoffeln

Zutaten

800 g Kartoffeln
Oel

Wenig Salz,
Paprika, Curry, Kümmel

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und halbieren, mit Oel bestreichen dann mit der Schnittfläche nach oben auf das Blech legen

darüberstreuen
1/3 der Kartoffeln zusätzlich mit einem dieser Gewürze bestreuen

Schwarzwurzeln auf Randensauce

Zutaten

Gratin

800 g Schwarzwurzeln

2 dl Milch

3 dl Weisswein

4 dl flüssiger Rahm

50 g Butter

Salz, Pfeffer und Muskat

1 dl geschlagener Rahm

Randensauce

1 mittlere Rande, gekocht

2 dl trockener Weisswein

1 dl Martini

5 dl Bouillon

3 dl flüssiger Rahm

Salz und Pfeffer

1 dl geschlagener Rahm

Zubereitung

schälen und in fingerlange Stücke schneiden.

Damit die Schwarzwurzeln nicht schwarz werden, in Gemisch von Wasser und Milch legen, dann in leicht salzigem Wasser und etwas Milch 10-12 Minuten auf kleiner Stufe kochen.

Gemüse aus dem Wasser nehmen, in eingefettete Gratinform legen. einkochen, bis fast nichts mehr übrig ist

begeben, um ein Drittel einkochen. in Flocken dazugeben

würzen, mit Stabmixer aufmixen darunterziehen, nochmals aufkochen Sauce über die Schwarzwurzeln verteilen.

Backofen auf 250 Grad und Ober-Hitze einstellen, Gratinform auf oberste Rille legen und 5-10 Min., gratinieren bis die Sauce braun ist.

in kleine Stücke schneiden, mit Stab-Mixer pürieren, zur Seite stellen, am Schluss darunterziehen,

einkochen, bis fast nichts mehr übrig ist,

dazugeben, auf die Hälfte einkochen dazugeben, wieder zur Hälfte einkochen bis eine cremige Konsistenz entsteht,

würzen

darunterziehen, kurz aufkochen. Sauce als Spiegel unter Gratin anrichten.

Kiwi-Zitronenquarkcrème

Apfel-Zitronenquarcrème

Zutaten

2 Eigelb
4 EL Zucker
1 Zitrone – Saft
300 g Quark
180 g saurer Halbrahm
ca 400g Kiwi (Äpfel)

etwas Kiwischnaps
2 dl Rahm
2 Eiweiss
1 Prise Salz
4 EL Zucker

Zubereitung

rühren bis die Masse hell ist

alles begeben, glatt rühren
halbieren, Mark entfernen, in
kleine Stücke schneiden und sofort
mit der Hälfte der Quarkmasse im
Mixer pürieren, dann mit der
restlichen Masse mischen
beifügen
steif schlagen, darunterziehen

zusammen steif schlagen
begeben, kurz weiterschlagen, dann
sorgfältig unter die Masse ziehen.

Die Kiwicrème ist leicht bitter.
Anstelle der Kiwi, Äpfel verwenden.

In Coupgläser füllen mit Kiwi, resp.
Äpfel garnieren und 1-2 Stunden
Kühl stellen.