



Boner Christian

Ammerzwilstrasse 1C

3257 Grossaffoltern

032/393 13 50

**Menu vom: 06. Sept. 2017**

**Käsepäckli auf mariniertem Randen-Carpaccio  
Nudeln mit Eierschwämmen in Rosmarinrahm  
Mediterran gefülltes Hühnchen  
Rüebli - Mascarpone - Traum**

# Käsepäckli auf mariniertem Randen-Carpaccio

## Zutaten

### Marinade:

3	Esslöffel	weisser Balsamico-Essig
½	Teelöffel	Senf
1	Esslöffel	flüssiger Honig
4	Esslöffel	Orangensaft, gepresst aus ½ Orange Salz und Pfeffer

### Carpaccio:

500	Gramm	gekochte Randen, geschält und fein gehobelt
-----	-------	---

### Beutelchen:

4	Stück	Ziegenfrischkäse nature, je ca. 80 g
4		Strudelblätter, 120 g
2	Esslöffel	Bratcrème

## Zubereitung

1. Marinade: Alle Zutaten verrühren.
2. Carpaccio: Randenscheiben mit Marinade beträufeln, mischen, zugedeckt ziehen lassen.
3. Beutelchen: Teigblätter auslegen, mit Bratcrème bepinseln, falten, so dass 4 Lagen entstehen. Käse mit Salz und Pfeffer würzen, in die Mitte stellen. Teigblätter zu Beutelchen formen, mit Orangenzesten oder Küchenschnur fixieren. Im unteren Teil des auf 180°C vorgeheizten Ofens 12-15 Minuten goldbraun backen.
4. Randen: auf Tellern verteilen, Beutelchen darauf anrichten, mit Orangenschnitz verzieren.

Tipp: Randen können auch roh zu Carpaccio gehobelt werden.



# Nudeln mit Eierschwämmen in Rosmarinrahm

## Zutaten:

500	Gramm	Eierschwämme
1 - 2	Esslöffel	frische Rosmarinnadeln
1	Mittelgrosse	Zwiebel
1	Esslöffel	Butter
1	Deziliter	Weisswein
2.5	Deziliter	Rahm
		Salz und Pfeffer
500	Gramm	Nudeln (breit)
2	Esslöffel	Öl

## Zubereitung:

1. Eierschwämme putzen und je nach Grösse evtl. halbieren. Rosmarinnadeln hacken, Zwiebel fein würfeln.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig andünsten, mit Wein ablöschen, 1 Esslöffel Rosmarin zugeben (siehe Tipp) und etwas einkochen lassen.
3. Rahm unter die Sauce rühren, aufkochen, salzen und pfeffern. In einer Saucière warmhalten.
4. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
5. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Eierschwämme ca. 5 Minuten anbraten.
6. Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Rosmarinrahm und gebratene Eierschwämme darüber geben.

## Tipp:

Weniger ist mehr: Rosmarin sparsam dosieren, das Aroma entfaltet sich beim Kochen und wird intensiver. Lieber später nachwürzen.

# Mediteran gefülltes Hühnchen

## Zutaten: (4 PORTIONEN)

4 Hühnerbrustfilets (à ca. 150 g)  
bunter Pfeffer aus der Mühle  
100 g Frühstücksspeck (ca. 12 Scheiben)  
2 El Olivenöl  
2 Zweige Rosmarin

## Für die Füllung

70 g getrocknete Tomaten (in Öl)  
8 Basilikumblätter  
3 Zweige Oregano  
2 Zweige Zitronenthymian  
1 Knoblauchzehe



## Zubereitung

1. Hühnerbrustfilets waschen und trocken tupfen. Von der Seite je eine tiefe Tasche hineinschneiden. Fleisch rundum mit Pfeffer würzen,
2. Für die Füllung Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Basilikumblätter fein schneiden. Oregano- und Thymianblättchen abzupfen und kurz hacken. Knoblauch fein hacken.
3. Füllzutaten mischen, in die Filets füllen und mit je 3—4 Scheiben Speck umwickeln.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets darin bei milder Hitze von allen Seiten 8—10 Min. anbraten. In eine Auflaufform legen, Rosmarin zerzupfen und darauf verteilen.
5. Filets im heißen Ofen bei 150 Grad 20 bis 25 Min. fertig garen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen, in dicke Scheiben schneiden.

# Rüebli - Mascarpone - Traum

**Für 6 Personen**

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

KÜHL STELLEN: 1-2 Stunden

6 Gläser von je ca. 1 dl Inhalt

## Zutaten:

Rüebli-*püree*

2 dl Wasser

1 Zimtstange

1 Stück Zitronenschale

2-3 EL Zucker

100 g Rüebli, in feine Scheiben geschnitten

50 g Dörraprikosen, gewürfelt

Mascarpone-*Crème*

100 g Mascarpone

75 g Crème fraîche

2-3 EL Rüebli-*s*aft

2-3 EL Zucker

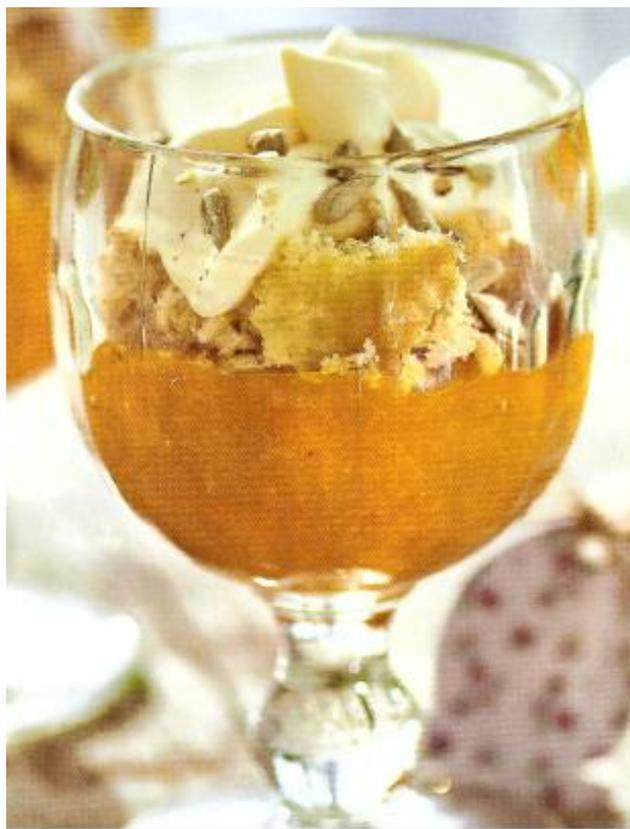
einige Tropfen Zitronensaft

1 dl Rahm, steif geschlagen

4 Stück Biskuit, ca. 80 g, z. B. Madeleines, zerbröckelt

2 EL gemahlene Mandeln, geröstet, ausgekühlt

2 EL Sonnenblumenkerne, geröstet, ausgekühlt



## Zubereitung

1. Rüebli-*püree*: Alle Zutaten aufkochen, zugedeckt 15-20 Minuten weich kochen. Zimtstange und Zitronenschale entfernen, alles fein pürieren, auskühlen lassen.
2. *Crème*: Mascarpone glatt rühren. Crème fraîche, Rüebli-*s*aft, Zucker und Zitronensaft daruntermischen, Rahm sorgfältig darunterziehen
3. Lagenweise Rüebli-*püree*, Biskuit, Mandeln Mascarpone-*Crème* und Kerne einschichten
4. Kühl stellen

## Die Rande

Es gibt diese Geschichte vom kleinen Jungen, der keine Randen mochte. Wann immer sie ihm vorgesetzt wurden, sass er nur mit grossen traurigen Augen davor und schüttelte den Kopf. Erst Jahre später konnte er sein Unbehagen in Worte fassen: Denn immer, wenn er seine Mutter mit den blutrot verfärbten Händen sah, dachte er, sie hätte sich beim Kochen in die Finger geschnitten. Und ein Gemüse, das seiner Mutter solcherlei antat, das wollte er keinesfalls essen.

**Ja, die Rande** ist kein Gemüse wie jedes andere. Ihre Knollen, die im Dunkeln des Erdreichs wachsen, sind plattrund, kugelig oder auch birnen-förmig. Doch ihr wahres Ich gibt sie erst zu erkennen, wenn sie vorsichtig aus der Erde gezogen und aufgeschnitten wird: Es ist ein geheimnisvolles, sattes Dunkelrot, das schon fast ins Violett hineingeht. Auch ihr Geschmack hat etwas Erdiges. Süss und irgendwie leicht säuerlich.

So bringt die Rande nicht nur Farbe in graue Nebeltage, sondern erhellt mit ihrem aromatischen Fruchtfleisch auch die Laune unserer Geschmacksknospen. Etwa mit einer asiatisch angehauchten Suppe aus Randen und Kokosmilch. Oder mit einem Carpaccio aus Randen, Ziegenkäse und Feigen.

**Rande, Rote Rübe, Rahne, Rohne, Rote Beete, Salatrübe, Salatrunke** – die Menschen haben ihr viele verschiedene Namen gegeben. Ursprünglich kommt sie aus den Küstenlandschaften des östlichen Mittelmeers und aus den Steppen- und Wüstengebieten von Zentral- und Nordasien. Ihre langen Wurzeln machen sie widerstandsfähig gegen Trockenheit. Und weil sie sich auch lange lagern lässt, war die Rande schon in der Antike ein beliebtes Gemüse. Zu Zeiten des Römischen Reiches wurden sogar die Blätter als zartes Gemüse zubereitet.

**Vor allem in Osteuropa** und Russland hat sich die Rande durchgesetzt. So spricht man etwa von einem «Borschtsch-Gürtel», der sich von Polen über die Ukraine und Weissrussland bis nach Russland zieht. Borschtsch, eine Suppe aus Randen, Weisskohl, Karotten, Kartoffeln und Fleisch, ist jedoch nicht das einzige Gericht aus Randen, das aus dem Osten kommt. Bekannt ist auch der russische Schichtsalat, der dort auf kaum einem Partybuffet fehlt. Sein russischer Name lautet «Selyodka Pod Shuboy» und heisst so viel wie «Hering im Pelzmantel». Dabei schichtet man gekochte Kartoffeln, gekochte und fein gehackte Eier, Zwiebeln, Salzheringe und gekochte, geraffelte Randen zusammen mit viel Mayonnaise zu einer Art Kuchen, der dann kalt serviert wird.

Ihre blutrote Farbe verdankt die Rande übrigens dem Farbstoff Betanin. Dieser soll blutdrucksenkende Eigenschaften haben und sich auch auf den Cholesterinspiegel positiv auswirken. Um das Jahr 1540 empfahl der berühmte Mediziner Paracelsus die Rande bei Blutkrankheiten und zur Stärkung der Abwehrkräfte. Lange war man auch überzeugt, dass die rote Farbe der Rande blutbildend wirkt.

Heute weiss man, dass es der hohe Gehalt an Folsäure ist, der sich positiv auf das Blut auswirkt. Zudem sollen die Inhaltsstoffe der Rande antibiotisch und verdauungsfördernd wirken und das Immunsystem stärken. Nicht von ungefähr kommt daher das alte Sprichwort: «Durch Rote Rüben werden die Schwachen stark und die Schüchternen mutig.»

### ... Ohne rote Finger

Wer rohe Randen kauft, sollte darauf achten, dass sich die Knolle fest anfühlt. Falsch gelagert wird sie nämlich weich und ist weniger saftig. Zum Kochen zuerst den Wurzelansatz mit einem Messer abschneiden. Die Knolle dabei nicht verletzen, sonst läuft der Saft aus. Je nach Grösse kocht man sie ungeschält während 45 bis 60 Minuten in leicht gesalzenem Wasser. Im Dampfkochtopf genügen 20 Minuten. Kalt abgeschreckt löst sich die Schale leicht von der Knolle. Wer die Rande unter fliessendem Wasser schält, vermeidet gleich auch die roten Finger. Rohe Randen mischt man am besten dünn gescheibelt oder in Stifte geschnitten mit anderem Gemüse. Hier empfehlen sich Gummihandschuhe, um blutrote Finger zu vermeiden. Rote Flecken können auch mit etwas Zitronensaft entfernt werden.