

Menu

Frühlingsrollen

Grüner Salat

Kalbsleber „Venezia“

Polenta

Birnen - Kiwi - Salat



En Guete!

Frühlingsrollen

Zutaten:

100 g Champions
1 Rübli
1/4 kleine Knollensellerie
1 kleiner Lauchstengel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 - 4 EL Öl
250 g gemischtes Hackfleisch
1 Tl Maizena
2 EL Sojasauce
1 EL Weisswein
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Currypulver
1 Paket Frühlingsrollen-Teigblätter
Öl zum Ausbacken

1. Champignons rüsten, scheibeln, in feine Streifen schneiden
Rübli und Sellerie ebenfalls in feine Streifen (Julienne) schneiden
Lauch rüsten und in Ringe schneiden
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken
 2. Olivenöl in Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten, Gemüse und Pilze beifügen und unter Wenden
3 - 4 Minuten dünsten.
 3. Hackfleisch dazugeben und kurz mitbraten.
 4. Maizena mit Sojasauce und Weisswein anrühren. Beifügen und kurz durchkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Auskühlen lassen.
 5. Frühlingsrollen-Teigblätter nach Anleitung auf der Packung vorbereiten.
 6. Die Frühlingsrollen in reichlich heissem Öl oder in der Friteuse goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Bis** zum Servieren (ungedeckt!) im ca. 100 Grad heissen Ofen warm stellen.

Kalbsleber "Venezia"

Zutaten:

1 EL Butter od. Margarine
1 EL Olivenöl
500 g Zwiebeln
1 Bund Petersilie
500 g Kalbsleberplätzli
ca. 1 dl Fleischbouillon
1 EL Butter
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Butter und Olivenöl im Brattopf warm werden lassen
2. Zwiebeln halbieren, in Streifen schneiden, unter Wenden andämpfen, gehackte Peterli kurz mitdämpfen, dann zugedeckt auf kleinem Feuer mind. 30 Minuten weiterdämpfen, dann Hitze erhöhen.
3. Leberplätzli in Streifen schneiden, zugeben.
4. Fleischbouillon dazugiessen, die Leber unter häufigem Wenden 4 - 5 Minuten schmoren.
Butter daruntermischen.
5. Würzen und sofort servieren.

Polenta

Zutaten:

1 1/4 l Gemüsebouillon
150 g grober Mais (Bramata)
100 g mittelfeines Maisgriess

1. Gemüsebouillon aufkochen
2. Bramata und Maisgriess mischen, einrühren, auf kleinem Feuer unter häufigem Rühren ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Birnen - Kiwisalat

Zutaten:

- 3 mittelgrosse Birnen
 - 3 Kiwis
 - 2 EL Zucker
 - 2 P. oetker Bourbon Vanillezucker
 - 2 Becher Joghurt nature
 - 6 EL Vollkorn-Müslimischung
-

Birnen und Kiwis schälen und vierteln, die Birnen entkernen. Die Früchte in dünne Scheiben schneiden, je einige Scheiben zum Garnieren zurückbehalten. Den Zucker und den Bourbon Vanillezucker mit dem Joghurt verrühren und über die Fruchtescheibchen geben. Die Müslimischung vorsichtig darunterrühren, den Salat in eine Schüssel füllen.
Mit den zurückbehaltenen Birnen- und Kiwischeiben verzieren.