Ratatouille

DIENSTAG, 22. APRIL 2014

Koch-Verantwortlicher
WALTER DUBACH

MENUE

MOSTBROECKL/-TARTAR AUF GEMUESE

******

RUEBUSUPPE MIT KNUSPERSPECK

****

LAMMNIERSTUECK IM KRAEUTERMANTEL

****

STRACCIATELLA-CREME

****

Mostbröckli-Tartar auf Gemüse

Vor – und zubereiten: 30 Min.

3 EL Weissweinwssig
2 EL Rapsöl
½ dl Gemüsebouillon, heiss
1 rote Zwiebel, fein gehackt
1 Päckli Gemüsewürfeli (z. B. Brunoise, 70 g)
2 EL glattblättrige Peter-silie, fein geschnitten
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

300g Zucchini, fein gehobelt
200g Kohlrabi, fein gehobelt
200g Tomaten, entkernt, in Würfeli
120g Mostbröckli in Tranchen, fein geschnitten
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung

1. Essig und alle Zutaten bis und mit Petersilie verrühren, würzen.
2. Zucchini und Kohlrabi auf Tellern verteilen, Sauce darüberträufeln.
3. Tomaten und Mostbröckli mischen, würzen, auf dem Gemüse verteilen. Brötchen dazu servieren.

Portion: 491 kcal, F 16g, Kh 52g, E 33g

Lunch-Tipp

Am Vortag zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

Rueblisuppe mit Knusperspeck

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Ergibt ca. 1 Liter:

1 EL Rapsöl
1 Zwiebel, grob gehackt
500g Rüebli, in Stücken
2 dl Apfelwein
5 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

100g Bratspeck in Tranchen
150g Ruchbrot, in ca. 2 cm dicken Scheiben, in Stangen
125 g Bio-Frischkäse nature

Zubereitung

1. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Rüebli ca. 5 Min. mitdämpfen. Apfelwein dazugiessen, ca. 2 Min. einkochen. Bouillon dazugiessen, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln, pürieren, würzen.
2. Speck in einer beschichteten Bratpfanne langsam sehr knusprig braten, zum Abtropfen auf Haushaltpapier legen, Pfanne ausreiben.
3. Brotstangen in derselben Pfanne ca . 5 Min. rösten. Suppe in Schalen verteilen, mit Frischkäse und Speck garnieren, geröstetes Brot dazu servieren.

Portion: 529 kcal, F 23 g, Kh 56 g, E 19 g

Lammnierstück im Kräutermantel

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min . Backen: ca. 30 Min.

400 g fest kochende Kartoffeln, halbiert
½ EL Olivenöl

¼ TL Salz

½ EL Olivenöl
200 g Romanesco, in Röschen
200g Stangensellerie mit dem Grün, in Scheibchen, wenig Kraut, fein geschnitten, beiseite gestellt
1 dl Gemüsebouillon
250 g Cherry-Tomaten, halbiert
Salz, Pfeffer nach Bedarf

1 El Olivenöl
1 Lammnierstück (ca . 240g)
½ ,TL Salz, wenig Pfeffer

2 EL geriebener Sbrinz
1 EL Sonnenblumenkerne
2 EL glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
1 EL Pfefferminze, fein geschnitten

Zubereitung

1. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl bestreichen.
2. Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, Kartoffeln salzen.
3. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Romanesco und Stangensellerie ca . 2 Min. andämpfen, Bouillon dazugiessen, zugedeckt ca. 1O Min. knapp weich köcheln. Tomaten beigeben, heiss werden lassen. Stangenselleriegrün daruntermischen, würzen.
4. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 2 Min. fertig braten, herausnehmen, würzen, zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.

5. Sbrinz und alle restlichen Zutaten mischen. Käsemischung auf dem Fleisch verteilen, tranchieren, mit den Kartoffeln und dem Gemüse anrichten.

Portion: 502 kcal, F 23 g, Kh 33g, E 37 g

Stracciatellacreme

Zutaten für 4 Personen

je 50 g weisse und braune Schokolade
250 g QimiQ, zimmerwarm
150 g Mascarpone
1 dl Milch
50 g Zucker
2 dl Halbrahm
Schokoladenpulver oder- späne

Zubereitung:

Schokolade fein hacken.
QimiQ glatt rühren. Mascarpone, Milch, Zucker und gehack te Schokolade beifügen und cremig rühren. Rahm steif schlagen, vorsichtig unterziehen. Creme in 4 Dessertschalen verteilen und mindestens 1 Stunde kühl stellen. Zum Servieren nach Belieben mit Schokoladepulver oder -spänen garnieren.

Portion: 623 kcal, F 50g, Kh 35g, E 8.9g