

Menue vom Montag, 24.11.2014

Leitung: Norbert Tüscher



Kochen für unsere Damen

Zum Apéro:

***Eierschwämmchen-Quiche
Gebratene Trauben-Speck-Spiesschen***

Zum Menu:

Pouletspiessli mit Minzen-Ebly-Salat

Gebratenes Rindfleisch mit Peperoni und Nudeln

Marinierte Vanille-Feigen

En Guete!!

Alle Rezepte für 4 Personen:

Eierschwämmchen-Quiche

(für ca. 8 – 12 Stück)

Mis en place:

1	Blätterteig Ø 32 cm	ca. 270 gr im Kühlschrank bis zum Gebrauch lassen.
400 gr	Eierschwämmchen	putzen, grosse Stücke halbieren oder vierteln
1 grosse	Zwiebel	
1 Zehe	Knoblauch	schälen und fein hacken.
8	Salbeiblätter	in allerfeinste Streifen schneiden
100 gr	Landrauchschinken	(oder Speck) in kl. quadratische Plättchen schneiden.

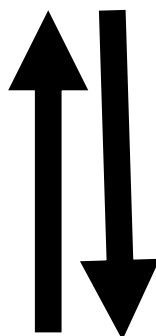
Guss:

2	Eier	
200 gr	Crème fraîche	
½ dl	Milch	
1 Prise	frisch geriebene Muskat- Nuss	alles gut miteinander verrühren und mit gut würzen.
	Salz u. Pfeffer	
3 – 4 EL	Olivenöl	

Zubereitung:

1 EL	Olivenöl	in einer Bratpfanne erhitzen und die Landrauchschinken-Plättchen knusprig braten. Herausnehmen.
3 EL	Olivenöl	in dieselbe Bratpfanne geben, kräftig erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln glasig dünsten, dann die Eierschwämmchen beifügen und 5 Min. gut braten. Wenn Saft entsteht, vollständig verdampfen. Am Schluss die Salbeistreifen beifügen und mit (Salz) und Pfeffer würzen. Alles in ein Sieb giessen und auskühlen lassen.
1	Teig Ø 32 cm	in ein rundes Backblech samt unterem Backpapier legen und den Teigboden mit einer Gabel regelmässig einstecken. Gebratene Landrauchplättchen und Eierschwämmchen auf dem Teigboden verteilen und den Guss darüber giessen.

Die Quiche bei 180 °C mit Umluft im Backofen während 30 – 35 Min. goldbraun backen. 10 Min. auskühlen lassen, servieren.



Gebratene Trauben-Speck-Spiesschen

(für 16 Spiesschen)

16 Scheiben Frühstückspeck
32 rote Traubenbeeren
32 weisse Traubenbeeren
16 Holzspiesse

Ein Speckende auf Holzspieß spießen, 1 Traubenbeere aufspießen, Speck um die Beere wieder aufspießen (schlangenförmig – Speck – Beere – Speck usw.). Siehe Bild oben.

1 EL Bratfett in Bratpfanne erhitzen und Trauben-Speck-Spiesschen unter Wenden ca. 6 Min braten. Mit würzen, servieren.
Pfeffer u. Salz

Pouletspiessli mit Minzen-Ebly-Salat

(für 4 Personen als Hauptgang, als Vorspeise die Hälfte davon)

Mis en place:

1 EL Rapsöl
2 Bundzwiebeln fein gehackt, grün beiseite gestellt
1 Zehe Knoblauch gepresst oder fein gehackt
150 gr vorgekochter Ebly (Hartweizen)
3 dl Hühnerboullion
1 Bund Radieschen od. Peperoni Peperoni in feine Würfel schneiden.
16 Aprikosen getrocknet mit ca. ½ dl siedender Hühnerboullion übergießen. 10 Min. stehen lassen.
500 gr Pouletbrüstchen längs in ca. 5 mm dünne Streifchen schneiden
8 kurze Holzspiesschen
1 Bund Pfefferminze wenig beiseite gestellt, Rest fein geschnitten

Marinade:

2 EL milder Curry
1 TL milder Paprika
1 TL Salz
3 EL Erdnussöl
½ EL Zitronensaft alles mischen und Pouletspiesschen damit bestreichen.

Zubereitung:

Ebly-Salat: Öl warm werden lassen, Knoblauch, Zwiebeln andämpfen, Ebly begeben und ca. 2 Min. mitdünsten. Boullion dazu giessen, aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. zugedeckt köcheln. In einer Schüssel auskühlen lassen. Danach

3 EL Kräuternessig und
3 EL Rapsöl
Bund Pfefferminze gehackt
Radieschen oder Peperoniwürfel darunter mischen.

Poulet-Spiesschen: 1 Aprikose auf Spiess stecken und danach Poulet Streifen wellenartig aufstecken. Mit einer weiteren Aprikose abschliessen.
Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Hitze reduzieren und Spiesse ca. 4 Min. braten

Pouletspiessli mit Minzen-Ebly-Salat



Gebratenes Rindfleisch mit Peperoni und Nudeln

Mis en place:

Marinade:

4 Zehen	Knoblauch	beides in feine Scheiben schneiden, hacken und dazu geben, evtl. noch zufügen.
3 cm	Ingwer	
4 EL	Sojasauce	
2 TL	Sesamöl	

500 gr	zarte Rindshuft	in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und in die Marinade legen.
--------	-----------------	---

1 rote	Peperoni	halbieren, entkernen, die Seitenwände entfernen, in schmale Streifen schneiden.
5	Frühlingszwiebeln	samt Grün in feine Scheiben schneiden.
2 kl	Chilischote	längs halbieren, entkernen, in feinste Scheibchen schneiden.

1 Bund	Koriander oder Peterli	separat hacken und alles zusammen mischen.
--------	------------------------	--

Zubereitung:

250 gr	Chinesische Nudeln	im siedenden Salzwasser 3 Min. aufkochen, wenn Bissfest, abgiessen und kalt abspühlen. Beiseite stellen.
--------	--------------------	--

500 gr	Rindshuft Streifen	aus der Marinade nehmen, gut abtropfen, in Bratpfanne
2 EL	Erdnuss od. Olivenöl	kräftig erhitzen und Fleisch ohne wenden 1 Min. anbraten dann 15 – 20 Sek. Rührbraten. Fleisch in Schüssel geben mit Alu-Folie zudecken.

Fertig stellen:

Kräuter- und Gemüse Mischung		in Bratpfanne vom Fleisch 2 Min andünsten. Rest Marinade und
1 dl	Gemüseboullion	beifügen und nochmals 2 Min kräftig kochen.
	Nudeln, Peterli	beifügen und gut heiss werden lassen 2 Min.
	Fleisch mit Jus	beifügen, heiss werden lassen und mit Soja abschmecken.

Gebratenes Rindfleisch mit Peperoni und Nudeln



Marinierte Vanille-Feigen

Vorbereitung: (2 Tage)

1	Vanilleschote	längs halbieren, das Mark herausstreichen, Schoten und Saft von
2	Zitronen	und ca.
250 ml	Wasser	sowie
100 gr	Zucker	aufkochen, nur leicht sieden bis sich der Zucker aufgelöst hat.
8 – 10	Feigen	kreuzweise einschneiden, mit dem Sud übergießen, ca. 5 Min leicht köcheln Feigen herausnehmen
1 Prise	Sud	köcheln lassen bis der Sud sirupartig ist.
	Chilischote	unterrühren.
	Feigen	dicht an dicht in Schüsselgeben und 2 Tage ziehen lassen.
1 Kugel	Vanille-Glace	beifügen, servieren.

