

Montag, 30.01.2012

Gemüsepuffer mit Basilikumcreme

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

50 g Vollkornmehl · 1 Ei · 1 EL Schlagobers · 1/2 Zucchini · 1 kl. Stück Lauch
1 Schalotte (oder 1/2 Zwiebel) · 70 g Topfen · 2 EL Sauerrahm · frische Basilikum-
blätter · Salz, Pfeffer · Zitronensaft · frisch gehobelter Parmesan Butter zum
Andünsten · Pflanzenöl zum Herausbacken

ZUBEREITUNG

Das Vollkornmehl mit dem Ei, Schlagobers, Salz und Pfeffer zu einem Teig verrühren. Die Zucchini grob reißen, den Lauch in feine Scheiben, die Schalotte in feine Würfel schneiden und das Gemüse in etwas Butter anschwitzen. Vom Herd nehmen und das Gemüse unter den Teig mischen.

Topfen, Sauerrahm und Basilikum im Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Puffermasse mit einem Löffel ins heiße Öl setzen und auf beiden Seiten goldgelb ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Puffer auf einen vorgewärmten Teller setzen, mit der vorbereiteten Basilikumcreme anrichten und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

BEILAGENEMPFEHLUNG: Tomaten- oder Blattsalat

Dienstag, 31.01.2012

Alkoholfreier Punsch

Für 1 Portion

1 l roter Traubensaft · 1 l Apfelsaft
Saft von 2 Zitronen
Saft von 1 Orange
6 Gewürznelken · 1 Prise Zimt
1 Prise Muskatnuss
2 EL Honig
250 ml Wasser



Alles in einen großen Topf füllen, die Gewürze dazugeben und langsam erhitzen, ohne die Mischung aufkochen zu lassen. In bunte Tassen gießen und mit einem Strohhalm heiß servieren.

Mittwoch, 01.02.2012

Sonnberger Suppentopf

Für 6 Personen

ZUTATEN

Für die Suppe

3,5 l Wasser
600 g Tafelspitz oder Schulter
Je 100 g Zwiebeln, Karotten,
Lauch, Sellerie, Petersilie
10 Pfefferkörner schwarz
Liebstöckel, Salz,
Suppengewürz

Für die Suppeneinlage

100 g Suppennudeln
200 g Julienne* vom Wurzelgemüse
1 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Das Wasser mit Fleisch, dem Gemüse, außer der Julienne, und den Gewürzen zum Kochen bringen und so lang weiterköcheln, bis das Fleisch weich und gut durch ist; dann abseihen und eventuell nachwürzen. Das Fleisch in Würfel schneiden und mit den Nudeln und Julienne in Tassen anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

ROSIS INFO

Als „Julienne“ bezeichnet man in feine Streifen geschnittenes Gemüse.

Lauwarm mariniertes Tafelspitz mit Tomatenwinaigrette und Kürbiskernöl

Für 4 Personen

ZUTATEN

500 g Tafelspitz, gekocht,
dünn geschnitten
100 g Tomatenconcassée*
½ l Balsamicoessig
½ l Kürbiskernöl
½ l Rindsuppe
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
50 g Schnittlauch
Kren (Meerrettich), gerieben

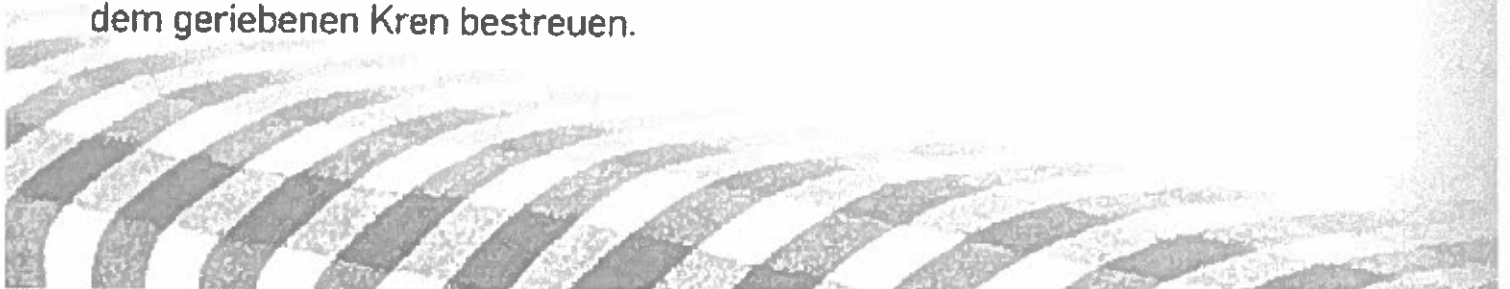
ZUBEREITUNG

Den Balsamicoessig, das Kürbiskernöl und die Rindsuppe zusammenrühren, das Concassée dazugeben. Den Tafelspitz auf Tellern verteilen, Marinade erwärmen, über das Fleisch verteilen und mit feingeschnittenem Schnittlauch und mit dem geriebenen Kren bestreuen.

ROSI INFO

Concassée nennt man die Herstellung von Tomatenwürfeln.

Man setzt dazu Wasser in einem Topf auf und bringt es zum Kochen. Währenddessen die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und auf der Unterseite mit einem Messer kreuzweise einritzen. Die so vorbereiteten Tomaten für wenige Sekunden in das kochende Wasser geben, sofort wieder herausheben, in Eiswasser abschrecken und die Haut mit Hilfe eines Küchenmessers abziehen. Die Tomaten halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Dann das Fleisch der Tomate in gleichmäßige Würfel schneiden.



Freitag, 03.02.2012

*Tobleronemousse
mit marinierten Erdbeeren*

Für 5 Personen

ZUTATEN

1 ganzes Ei
3 Dotter
50 g Zucker
100 g Kuvertüre
100 g Toblerone
250 g Sahne geschlagen

100 g Erdbeeren gewaschen
20 g Zucker
40 ml Grand Marnier

ZUBEREITUNG

Ei, Dotter und Zucker über Wasserdampf schaumig und bis zum Erkalten weiter schlagen, unter die geschmolzene überkühlte Schokolade unterrühren, die Sahne unterheben und einige Stunden kalt stellen.

Inzwischen Erdbeeren in Scheiben schneiden, mit Zucker und Grand Marnier vermischen.

Nun einen Esslöffel in heißes Wasser tauchen und aus dem Mousse Nockerln formen. Die Erdbeeren auf den Tellern anrichten und die Nockerln darauf setzen, mit wenig Staubzucker bestreuen und servieren.

*es sich gerne
restlos im
5 gutes Essen,
und oben ein
+ 0.*