

Gebratener Blumenkohlsalat mit Frischkäse – Crout

Kalbskotelettbraten mit Pistazienkruste und Safranbutter

Kartoffelauflauf Berner Art

Glasierte Rüebli

Marinierte Erdbeeren mit Grand-Manier-Sabayon mit Vanille-Eis

Alle Rezepte für 4 Personen gerechnet

Heinz Siegrist, 28. Juni 2013

Gebratener Blumenkohlsalat mi Frischkäse-Croute

Zutaten:

2 mittlere Blumenkohlköpfe (insgesamt ca 1kg)
2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL Sonnenblumenoel
3-4 Zweige Thymian
50 gr Kürbiskerne
2 Frühlingszwiebeln
16 dünne Scheiben Baguettebrot
2 EL Olivenoel
4 EL weisser Basalmico
100 gr nordischer Sauerrahm oder M-Dessert
2 EL grober Senf
80 gr Ziegenfrischkäse
Kürbiskernoel zum Beträufeln des Salates

Zubereitung:

1. Die Blätter vom Blumenkohl entfernen und den Kohl in grosse Stücke teilen. Diese in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Knoblauch schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.
3. Eine grosse beschichtete Bratpfanne erhitzen. Den Blumenkohl leicht salzen, mit dem Oel in die Pfanne geben und bei mittlerer bis kleiner Hitze langsam braten. Dabei den Kohl die ersten 10 Minuten zugedeckt braten, anschliessend den Deckel entfernen und den Blumenkohl so lange braten, bis er weich ist, jedoch noch etwas Biss hat. Nach den ersten 10 Minuten die Thymianzweige und den Knoblauch beifügen und mitbraten.
4. Inzwischen in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe die Kürbiskerne rösten.
5. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Scheiben schneiden.
6. Die Baguettescheiben mit Olivenöl bepinseln. Die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im auf 180°C vorgeheizten Ofen in der Mitte goldbraun rösten.
7. Zuletzt den Basalmico und die Frühlingszwiebeln beifügen und den Blumenkohl mit Salz und Pfeffer würzen. Die Thymianzweige entfernen.
8. Den Sauerrahm mit dem Senf mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
9. Die Hälfte der Baguettescheiben mit dem Ziegenkäse bestreichen und mit den restlichen Brotscheiben decken.
10. Den Blumenkohl auf einen Teller anrichten, mit dem Senf-Sauerrahm und dem Kürbiskernöl beträufeln und mit den Kürbiskernen bestreuen. Die Croute separat dazu servieren.

Tip:

Das Kürbiskernöl gibt diesem Salat das besondere Etwas, aber auch Nussöl von Baumnüssen oder Haselnüssen passt sehr gut zu diesem Salat; entsprechend kann man die Kürbiskerne durch Baumnüsse oder Haselnüsse ersetzen.

Kalbskotelettbraten mit Pistazienkruste und Safranbutter

Zutaten:

1,5 kg Kalbskotelett am Stück (beim Metzger vorbestellen)
Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 EL flüssigen Honig
2 EL milder Senf
50 gr gehackte Pistazien
50 gr Paniermehl
2 Knoblauchzehen
1 Eiweiss
Salz

Safranbutter: 1 EL warmes Wasser, 2 Prisen Safranfäden, 100 gr Fleur de Sel
Butter, weich.

Zubereitung:

1. Für die Safranbutter Wasser mit Safran mischen und kurz ziehen lassen. Mit Butter mischen. Kühl stellen.
2. Backofen auf 120°C vorheizen. Fleisch pfeffern und mit Öl bestreichen. Rundum bei grosser Hitze 8 Minuten anbraten. Mit Honig und Senf bestreichen. Pistazien und Paniermehl mischen. Knoblauch dazupressen. Mit Eiweiss gut mischen. Salzen. Auf die Oberseite des Bratens verteilen, andrücken, 45-60 Minuten garen, bis es eine Kerntemperatur von 58°C hat. Vor dem Tranchieren circa 5 Minuten ruhen lassen. Mit der Safranbutter servieren.

Glasierte Rübli

Zutaten:

750 gr Karotten (Rübli)
1 kleine Zwiebel
1 EL Butter
1 TL Zucker
1½ dl Gemüsebouillon

Zubereitung:

Rübli waschen, rüsten und in Rädchen schneiden. Zwiebel fein hacken. Butter in eine Pfanne geben, erhitzen und mit dem Zucker leicht caramolisieren. Zwiebel und Rübli begeben und in der Butter leicht schwenken. Bouillon begeben und die Rübli garen bis sie weich sind, ev noch ein wenig biss haben.

Kartoffelauflauf Berner Art

Zutaten:

500 gr mehlig kochende Kartoffeln
150 gr Emmentaler
100 gr Speck-oder Schinkenwürfeli

Zubereitung:

Kartoffeln und Käse an der Röstiraffel reiben in eine eingefettete Gratinform geben,.
Würfeli begeben und mischen und in die vorbereitete Form geben.

Guss:

2 dl Rahm
1 dl Milch
2 Eier
 $\frac{3}{4}$ TL Salz
wenig Pfeffer und Muskat

Alles gut verrühren, über den Auflauf giessen.

50 gr geriebener Sbrinz

Darüber streuen, Form nun in den vorgeheizten Ofen schieben.
Backen: ca 50 Minuten in der unteren Hälfte des auf 200°C vorgeheizten Ofen.

Tipp:

Passt zu gedämpftem Gemüse, ohne Schinkenwürfeli auch zu Braten.

Marinierte Erdbeeren mit Grand-Marnier-Sabayon und Vanille-Eis

Zutaten Sabayon:

1 Eierschale	Weisswein
1 Eierschale	Orangensaft
1 Eierschale	Grand-Marnier
1 Eierschale	Zucker
1	Ei
1	Eigelb

Alle Zutaten auf dem Wasserbad schaumig schlagen.

Zutaten Erdbeeren:

1 Schale	Erdbeeren
	etwas Staubzucker
½	Orange, Abrieb
2EL	Grand-Marnier

Die Erdbeeren rüsten, waschen, vierteln und gut abtropfen lassen. Dann mit etwas Staubzucker, Orangenabrieb und Grand-Marnier kurz marinieren.

Garnitur:

4 Kugeln	Vanille-Eis
4 Blättchen	Minze
	etwas gehackte Pistazien