

Culiomania Frühlingssmenu

2. März 2019

Randen-Frischkäse-Pralinés mit Baumnüssen

Kokos-Rüebli-suppe

Gefüllter Kalbsbraten mit Pilzen und Dörrotomaten
Dazu Nudeln & Broccoli

Ungebackener Cappucino-Cake

Weisswein

ARNEIS

Rotwein

Les Sorts 2014 Montsant



Randen-Frischkäse-Pralinen mit zweierlei Baumüssen

 Glutenfrei  Purinarm

ZUTATEN

 Für 6 Personen – ergibt

12 Stück

100 g Randen gekocht

1 Bund Schnittlauch

150 g Ziegenfrischkäse
ersatzweise Kuhfrischkäse
Salz, Pfeffer aus der Mühle

100 g Baumnusskerne

100 g Baumüsse schwarz,
eingemacht; abgetropft
gewogen

NÄHRWERT

Pro Portion

149 kKalorien

623 kJoule

3g Kohlenhydrate

3g Eiweiss

14g Fett

4 ProPoints™

Erschienen in

11|2010, S. 27

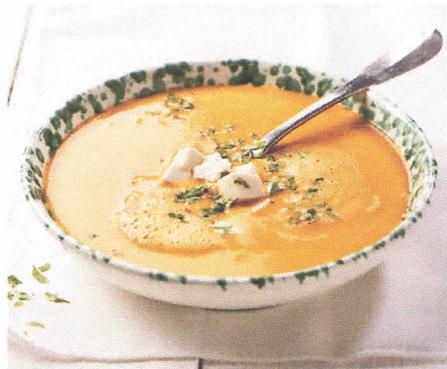
ZUBEREITUNG

- 1** Die Randen schälen und anschliessend in ganz feine Würfelchen schneiden.
- 2** 2 Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit den Randen und dem Für Entdeckerinnen und Entdecker eine weitgehend unbekannte Spezialität, die eingelegten schwarzen Baumüsse, zieren diese pikanten Pralinen. Frischkäse gut mischen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Die Masse bis zur weiteren Verarbeitung kalt stellen.
- 3** Die Baumnusskerne fein mahlen. Die schwarzen Baumüsse fein hacken. Beide Nusssorten getrennt auf einen Teller geben.
- 4** Die Masse mit einem Teelöffel abstechen und jeweils von Hand sorgfältig zu 12 Kugeln formen. Die Hälfte der «Pralinen» in den gemahlene Nüssen, die andere Hälfte in den gehackten schwarzen Nüssen rollen. Die Frischkäsepralinen bis zur Verwendung auf einem Teller zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Die Kugeln können als Apérohäppchen, als Vorspeise oder kleines Essen auf einem Salat serviert werden.

Zubereitung

Kokos-Rüebli-Suppe



Nährwert pro Portion:

282 kcal
F 20 g
Kh 19 g
E 7 g

-  einfache Zubereitung
-  ca. 35Min.
-  4 Personen
-  vegetarisch

- 600 g **Rüebli**
- 1 **Zwiebel**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 2 EL **rote Currypaste (Bio)**
- 2 EL **Butter**

- 1 l **Gemüsebouillon**
- 2.5 dl **Kokosmilch**
- Salz, Pfeffer**

- 250 g **Seidentofu**
- 2 EL **Koriander**

Und so wirds gemacht:

1. Rüebli, Zwiebel und Knoblauch in Stücke schneiden, mit der Currypaste in der warmen Butter ca. 5 Min. andämpfen.
2. Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Suppe pürieren, Kokosmilch dazugiessen, würzen.
3. Tofu in Würfel schneiden, darauf verteilen, Koriander grob schneiden, darüberstreuen.



Gefüllter Kalbsbraten mit Pilzen und Dörrtomaten

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Koch-/Backzeit: 130 Min.

ZUTATEN

 FÜR 8 PERSONEN

250 g gemischte Pilze, z.B.

Champignons,

Eierschwämmchen,

Austernseitling, Shiitake usw.

2 Schalotten

6 Zweige Thymian

1 Esslöffel Butter (1)

1/2 dl Rahm

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

100 g in Öl eingelegte

Dörrtomaten

100 g Kalbsbrät

1 Faux-Filet vom Kalb, etwa 700 g

1 Esslöffel Bratbutter

2 dl weisser Portwein

2 dl Noilly Prat

1 Teelöffel Butter (2)

2 dl Rahm

je **1/2** Bund Majoran und Petersilie

ZUBEREITUNG

- 1** Für das Fleisch die Pilze rüsten und hacken. Die Schalotten schälen und ebenfalls hacken, dabei $\frac{1}{2}$ davon für die Sauce beiseitestellen. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.
- 2** In einer weiten Pfanne die erste Portion Butter (1) erhitzen. Die eine Hälfte der Schalotten darin andünsten. Die Hitze erhöhen, die Pilze beifügen und kurz, aber sehr kräftig anbraten. Den Rahm sowie den Thymian beifügen und so lange einkochen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Auskühlen lassen.
- 3** Die Tomaten auf Küchenpapier trocken tupfen, dann mittelfein hacken. Mit dem Kalbsbrät zu den ausgekühlten Pilzen geben und alles gut mischen.
- 4** Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- 5** Das Faux-Filet der Länge nach mit einem scharfen Messer einschneiden und gleichzeitig immer ein wenig drehen, dabei entsteht nach und nach ein grosses Fleischrechteck (evtl. vom Metzger machen lassen). Das Fleischrechteck mit der Pilzmasse bestreichen, dabei auf der oberen Längsseite einen Rand von 3–4 cm frei lassen. Das Fleischstück satt aufrollen und mit Küchenschnur binden. Den Braten rundum mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6** In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Den Kalbsbraten darin bei mittlerer Hitze insgesamt 6 Minuten anbraten. Dann sofort auf die vorgewärmte Platte legen und im 80 Grad heissen Ofen etwa 2 Stunden nachgaren lassen. Den Bratensatz mit dem Portwein und Noilly Prat auflösen, kräftig aufkochen und durch ein feines Sieb in eine Schüssel giessen.
- 7** In einer kleinen Pfanne die zweite Portion Butter erhitzen und darin die beiseitegestellten Schalotten andünsten. Den aufgelösten Bratenjus beifügen und auf 2 dl einkochen lassen. Dann den Rahm beifügen und die Sauce nochmals 5 Minuten einkochen lassen. Beiseitestellen.
- 8** Den Majoran und die Petersilie hacken.
- 9** Unmittelbar vor dem Servieren die Ofentemperatur auf 230 Grad einstellen und den Kalbsbraten in aufsteigender Hitze 6 Minuten Temperatur annehmen lassen.
- 10** Gleichzeitig die Sauce nochmals aufkochen, die Kräuter beifügen und alles mit dem Stabmixer aufschäumen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer sowie wenig Zitronensaft abschmecken.
- 11** Den Kalbsbraten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Sauce umgiessen.

Zubereitung

Ungebackener Cappuccino-Cake



ca. 40Min.
4 Personen

- 1.2 dl **Rahm**
- 1.5 EL sofortlöslicher **Kaffee**
- 200 g dunkle **Schokolade**, fein gehackt
- 50 g **Mokkaschokolade**, fein gehackt
- 1 EL **Cognac** oder Kaffeelikör, nach Belieben

- ca. 150 g **Petit Beurre**, evtl. halbiert

- ca. 3 EL **Pistazien**, grob gehackt, für die Garnitur
- Kakaopulver** zum Bestäuben

Und so wirds gemacht:

Zubereiten: Rahm und Kaffee aufkochen, Pfanne von der Platte ziehen. Schokolade begeben, unter Rühren schmelzen. Evtl. Cognac oder Kaffeelikör beifügen.

Einfüllen: Formenboden mit Petit Beurre belegen, ca. 2 Esslöffel Kaffeemasse daraufgeben, glattstreichen. So weiterfahren, bis alles aufgebraucht ist, mit Kaffeemasse beenden (ergibt ca. 6 Schichten). Zugedeckt mindestens 4 Std. kühl stellen.

Garnieren: Cake aus der Form nehmen, Folie entfernen. Einen Spachtel oder ein grosses Messer im heissen Wasser wärmen, trocknen, die Cakeseiten damit anschmelzen. Sofort mit den Pistazien bestreuen, diese gut andrücken. Oberfläche mit Kakao bestäuben. Cake vor dem Schneiden nochmals kurz kühl stellen.

Form:

für eine kleine Cakeform von ca. 15cm