



Menü für 4 Personen

Thema: Winter/Vorrat

3. März 2020 Werner

## Chicorée-Suppe mit Salami und Baumnüssen

### Wirz-Apfelsalat mit pochiertem Ei

### Fischfilet mit Sauerkraut im Backpapier

### Schweinsroulade im Blätterteig mit Chicorée- Schifflli

### Flammierte Orangen- Crêpes

## Chicorée- Suppe mit Salami und Baumnüssen

### Das braucht's

1 Zwiebel, grob gehackt  
100 g Knollensellerie, in Stücken  
300 g Kartoffeln, in Stücken  
2 EL Butter  
2 EL Honig  
0,5 dl Apfelsaft  
7 dl Gemüsebouillon  
3 Chicorée, in 2,5 cm breite Streifen  
geschnitten  
0,5 dl Halbrahm, Salz, Pfeffer

### **GARNITUR**

50 g Salamischeiben  
1 Schalotte, in feinen Ringen  
2 EL Honig etwas Pfeffer  
1 Chicorée, in feinen Streifen  
50 g Baumnüsse, gehackt

### SUPPE:

Zwiebel, Sellerie und Kartoffeln in der warmen Butter glasig dämpfen. Honig begeben, Apfelsaft und Bouillon dazugiessen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln, Chicorée begeben, 10 Minuten weich kochen. Suppe fein pürieren, Rahm nur noch heiss werden lassen, würzen.

### GARNITUR:

Salami in der Bratpfanne anbraten, Schalotte und Honig begeben, kurz weiterbraten, würzen. Chicorée und Nüsse daruntermischen. Suppe anrichten, Garnitur darauf verteilen.

## Wirz-Apfelsalat mit pochiertem Ei

### Das braucht's

Wirz-Apfelsalat:  
1 Wirz, ca. 600 g, gerüstet, Blätter fein  
geschnitten  
2 EL Rapsöl  
0,75 dl Apfelessig  
Salz, Pfeffer  
2 rotschalige Äpfel, in dünnen Spalten  
50 g Baumnüsse, grob gehackt  
Pochierte Eier:  
4 Eier  
0,5 dl Kräuter- oder Weissweinessig  
Wenig grobkörniges Salz

### Und so wird's gemacht

1. Wirz-Apfelsalat: Wirz im heissen Öl kurz anbraten. Mit dem Essig ablöschen und zugedeckt 5–8 Minuten knapp weich köcheln, würzen
2. Apfelspalten dazugeben, warm werden lassen, Nüsse daruntermischen.
3. Pochierte Eier: 2 Liter Wasser in einer weiten Pfanne zum Kochen bringen. Essig dazugeben und die Temperatur reduzieren. Eier portionenweise aufschlagen und vorsichtig in das Essigwasser gleiten lassen. 3–5 Minuten pochieren und mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen.
4. Pochierte Eier auf lauwarmem Wirz-Apfelsalat anrichten und mit groben Salz bestreuen.

## Fischfilet mit Sauerkraut im Backpapier

### Das braucht's

4 Backpapiere und Küchenschnur

1 gekochte Rande, ca. 200 g, geschält, an der Röstiraffel gerieben  
250 g gekochtes Sauerkraut, abgetropft  
½ TL Salz, Pfeffer  
4 Fischfilets ohne Haut, je ca. 120 g, entgrätet  
½ TL Salz, Pfeffer  
1 Bio-Zitrone, in Spalten  
4 Thymianzweige

### Und so wird's gemacht

1. Backpapier 5 Minuten in Wasser einlegen.
2. Rande mit Sauerkraut mischen, würzen. Backpapier aus dem Wasser nehmen, ausdrücken. Randen- Sauerkraut-Mischung auf die Mitte der Backpapiere verteilen. Je 1 Fischfilet darauflegen, würzen. Zitronen und Thymian dazulegen. Backpapiere zu Päckli formen, mit Küchenschnur binden, aufs Blech legen.
3. In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen. Päckli aus dem Ofen nehmen, sorgfältig (heisser Dampf!) öffnen und servieren

## Schweinsroulade im Blätterteig mit Chicorée- Schiffli

### Das braucht's

4 Backpapier für das Blech  
4 Schweinsschnitzel von je 130 g, dünn geklopft

4 Bauernschinkentranchen  
120 g rezepter Tilsiter, in Scheiben  
1 TL Salz, Pfeffer

300 g rechteckig ausgewallter Blätterteig, 25 x 42 cm  
1 Eigelb, verquirlt  
1 EL Vollrahm

### Und so wird's gemacht

Schweinsschnitzel mit Schinken und Käse belegen. Einrollen, würzen. Blätterteig zu Rechtecken von 15 x 20 cm schneiden. Teigresten beiseitelegen.

Fleisch darauflegen, einpacken. Rouladen mit der Teignaht nach unten auf das vorbereitete Blech legen. Aus dem beiseitegelegten Teig Streifen schneiden oder Formen ausstechen. Mit wenig Wasser befeuchten, auf die Teigoberfläche legen, andrücken. Eigelb mit Rahm verrühren, Teig damit bestreichen.

### BACKEN

In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen.

### Chicorée- Schiffli:

2 Chicorée  
Ofenkartoffeln:  
4 Kartoffeln  
Gewürze

### Dazu passen:

- Chicorée- Schiffli gefüllt mit Salat
- Ofenkartoffeln (auf dem Blech knusprig gebacken)

# Flambierte Orangen- Crêpes

## Das braucht's

### Teig:

3 dl Milch  
2 Eier  
2 EL Zucker  
¼ TL Salz  
125 g Mehl  
50 g flüssig Butter  
Bratbutter oder Bratcrème  
zum Braten

### SAUCE:

2 Bio- Orangen  
60 g Butter  
2 EL Zucker  
3 EL Orangensaft  
1 EL Zitronensaft  
3 EL Cointreau oder Grand Marnier  
0,75 dl Brandy

## Und so wird's gemacht

1. Teig: Alle Zutaten für den Teig zusammen glattrühren. 30 Minuten ruhen lassen.
2. In der Bratbutter oder Bratcrème 8 gleich grosse, dünne Crêpes ausbacken.
3. Sauce: Die Orangenschale ohne weisse Häutchen dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.
4. Butter in einer Bratpfanne schmelzen, Zucker zufügen und ebenfalls schmelzen lassen. Mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen, Orangenschale und Orangenscheiben begeben und mit Grand Marnier aromatisieren.
5. Die Crêpes zu Vierteln zusammenfalten, in die Sauce legen und einmal wenden.
6. Dampfzug ausschalten! Den Brandy über die Crêpes träufeln, kurz erwärmen, vom Feuer nehmen und mit einem Streichholz anzünden. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.