



04.07.2017 FH

Tomatensuppe

Sommersalat mit Ochsenmaul

Lachs am Stück mit Tomaten – Ananas -Salsa

Ossobuco mit Polenta

Erdbeer-Tiramisu

Tomatensuppe:

Zutaten: Oel, 1 Zwiebel fein gehackt, 3-4 Knoblauch-zehen gepresst, 1 Bund Petersilie fein gehackt, 1 kg frische Tomaten, ca. 200 g altbackenes Weissbrot, ½ Liter Hühnerbouillon, wenig Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Messerspitze Cayennepfeffer, einige Basilikumblätter gehackt

Zubereitung: Oel in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen begeben, andämpfen. 1 kg frische, geschälte und entkernte Tomaten dazugeben. Vom Weissbrot, Rinde abschneiden oder abraffeln, Inneres in kleine Würfel schneiden oder in Stücke brechen, zugeben. Hühnerbouillon zugeben, auf kleinem Feuer ca. 40 Minuten köcheln. Gewürze dazugeben. Evtl. nachwürzen, Suppe passieren oder pürieren. Basilikumblätter darüberstreuen, mit Rahm servieren.

Sommersalat mit Ochsenmaul:

Zutaten: 2.5 kleine Zwiebeln, 3 kleine Essiggurken, 1.5 Peperoncini, 4 Radieschen, 1 Esslöffel grobkörniger Senf, 1 dl Kräuteressig, 3 dl Rapsöl, 1 dl heisse Gemüsebouillon, 2 Bund Schnittlauch, 1 Bund Petersilie oder Kerbel, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel, Gurken und Peperoncini sehr fein hacken. Radieschen zuerst in feine Scheiben, dann in Streifen schneiden, Alles mit Senf, Essig, Öl und Bouillon zu einer Sauce rühren. Schnittlauch mit der Küchenschere fein dazuschneiden. Petersilie hacken und begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grosszügig über das fein aufgeschnittene Ochsenmaulfleisch geben.

Lachs am Stück mit Tomaten-Ananas-Salsa:

Zutaten: 2 EL Olivenöl, 1 rote Zwiebel, fein gehackt, ½ Ananas 200 g) in Stückchen, 2 Tomaten entkernt in Würfeln, 1 Bio-Zitrone abgeriebene Schale und 1 EL Saft, 2 EL entsteinte grüne Oliven in Ringen, 1 Bund glattblättrige Petersilie grob geschnitten, ¼ TL Salz, wenig Pfeffer, 600 g Lachsrückenfilet, ½ TL Salz, ¼ TL Cayennepfeffer, 1 EL Olivenöl

Zubereitung: Öl und alle restlichen Zutaten bis und mit Petersilie mischen, würzen. Lachs würzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Backen ca. 10 - 12 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Öl fadenartig auf dem Lachs verteilen, mit der Tomate-Ananas-Salsa und Salzkartoffeln servieren.

Ossobuco

Zutaten: 4 Kalbshaxen (je ca. 250 g), 1 ½ TL Salz, wenig Pfeffer, Bratbutter zum Anbraten, 2 EL Weissmehl, 2 Zwiebeln fein gehackt, 1 Knoblauchzehe gepresst, 4 Rüebli in Würfeli, 300 g Cima di Rapa in ca. 2 cm langen Stücken, 2 EL Tomatenpüree, 4 dl Rotwein (z.B. Chianti), 2 Zweiglein Rosmarin, 4 dl Fleischbouillon, 1 Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale, Salz Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung: Haut der Haxen ringsum mehrmals einschneiden, Haxen evtl. mit Küchenschnur binden, würzen. Bratbutter im Bratopf heiss werden lassen. Haxen portionenweise im Mehl wenden, beidseitig je ca. 2 Min. anbraten. Herausnehmen, Hitze reduzieren. Bratfett auftupfen, wenig Bratbutter beigen. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, Rüebli, Cima di Rapa und Tomatenpüree ca. 2 Min. mitdämpfen, Wein dazugiessen, aufkochen. Rosmarin und Bouillon begeben. Fleisch wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Std. schmoren. Zitronenschale beigen, offen ca. 30 Min. fertig köcheln würzen. Rosmarin entfernen.

Polenta: 8 dl Wasser aufkochen, 1 Kl Salz würzen, 200 g grober Mais / Bramata einrühren. Auf kleiner Stufe kochen. Kochzeit 40-60 Min. Von Zeit zu Zeit rühren. Nach Belieben Reibkäse oder Zwiebelschwitze darüber geben.

Erdbeer-Tiramisu

Zutaten: 250 g Erdbeeren, 3 EL Zucker, 2 EL roter Portwein, 1 TL Zitronensaft, 250 g Magerquark, 250 g Mascarpone, 4 EL Zucker, 1 EL roter Portwein, 2 dl Vollrahm steif geschlagen, 150 g Löffelbiskuits, 1 EL Kakaopulver

Zubereitung: Erdbeeren mit dem Zucker, Portwein und Zitronensaft pürieren, zugedeckt kühl stellen. Quark und alle Zutaen bis und mit Portwein gut verrühren, Schlagrahm darunterziehen. Die Hälfte der Löffelbiskuits in der Form verteilen, Die Hälfte der Erdbeersauce darübergiessen, die Hälfte der Quarkmasse darauf verteilen, restliche Biskuits darauflegen, restliche Sauce und Quarkmasse darauf verteilen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen. Tiramisu kurz vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.

En Guetel!