



Menu (6 Personen)

Blumenkohlsuppe und Oliven-Crostini

Ceviche mit Apfel und Erbsen

Krustenbraten mit Kürbispüree

Gewürzbirnen mit Vanilleglace

Blumenkohlsuppe und Oliven-Crostini

Zutaten: 600 gr. Blumenkohl, 1 EL Butter, Salz, Cayennepfeffer, 1 TL Thymian (getrocknet), 8 dl Gemüfefond, 80 gr. Rahm, Pfeffer (frisch gemahlen), 1½ TL Ahornsirup
1 Brötchen (vom Vortag), ½ Knoblauchzehe, 2½ EL Mandelblätter, 3½ EL grüne Oliven (entsteint)
2 EL Olivenöl

Zubereitung: Blumenkohl putzen, abspülen, trocken tupfen und in kleine Röschen teilen. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Blumenkohl anbraten. Mit Salz, Cayennepfeffer und Thymian würzen. 3-4 EL Blumenkohl für die Einlage herausnehmen. Fond und Sahne in den Topf giessen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen. Blumenkohl in der Flüssigkeit mit dem Stabmixer fein pürieren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken.

Das Brötchen in dünne Scheiben schneiden und unter dem vorgeheizten Backofengrill kurz rösten. Knoblauch grob hacken. Mandeln ohne Fett anrösten. Oliven, Knoblauch, Mandeln und Olivenöl grob pürieren und mit Pfeffer würzen. Die Suppe anrichten, restliche Blumenkohlröschen als Einlage in die Suppe geben. Die gerösteten Brötchenscheiben mit der Olivenmischung belegen und zur Suppe servieren.

Ceviche mit Apfel und Erbsen

Zutaten: 500 gr. Rotbarschfilet (oder sonst ein frischer Fisch zum roh Essen)
2½ Limetten, 4 EL gutes Olivenöl, 80 gr. TK-Erbsen, 2 Lauchzwiebeln, ½ Bund Minze, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2½ Äpfel.

Zubereitung: Fischfilets abspülen, eventuell letzte Gräten entfernen und anschliessend in sehr kleine Würfel schneiden. Die Limetten auspressen, den Saft und 1 EL Olivenöl über die Fischwürfel träufeln und alles gut mischen. Sofort kaltstellen und mindestens 1 bis max. 8 Stunden ziehen lassen.

Erbsen in kochendes Wasser geben nochmals aufkochen lassen. Abgiessen und abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Minze abspülen, trocken schütteln und grob zupfen.

Die Fischwürfel etwas abtropfen lassen und mit Lauchzwiebeln, Salz und Pfeffer mischen. Den Äpfeln das Kerngehäuse ausstechen und dann quer in dünne Ringe schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Apfelscheiben gefächert auf 6 Teller anrichten. Darauf jeweils einen Metallring (Ø etwa 6 cm) setzen, mit jeweils 2 EL Ceviche und 2 TL Erbsen füllen, andrücken und den Ring entfernen. Die Minze darüberstreuen und das restliche Olivenöl darüber träufeln lassen. Sofort servieren.

Krustenbraten mit Kürbispüree

Zutaten: 1½ Kg Schweinebraten (Kotelett Strang am Knochen mit Schwarte)

Salz, Pfeffer aus der Mühle, 600 gr. Schalotten, 2 TL getrocknete Kräuter Provence, 4 dl. Marsala, 2 dl. Geflügelfond, ½ Bund Thymian.

250 gr. Knollensellerie, 250 gr. Kartoffeln, 1 Kg Kürbis (z.B. Hokkaido), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 TL Zimt gemahlen, 1 dl. Gemüfefond, 80 gr. Rahm, 1 EL brauner Zucker.

Zubereitung: Backofen auf 150°, Umluft 130° vorheizen für den braten.

Die Schwarte rautenförmig einschneiden und mit 2 TL Salz einreiben. Das Fleisch in einem Bräter oder ofenfeste Form legen und pfeffern. Schalotten schälen, mit den Kräuter mischen und um den Braten herum verteilen. Auf der unteren Schiene im Ofen etwa 1 Std. 45 Min. braten. Nach 45 Minuten Bratzeit Marsala und Fond dazu giessen. Thymian abspülen, zupfen und dazugeben.

Inzwischen Sellerie und Kartoffeln schälen. Den Kürbis putzen. Sellerie- Kartoffel und Kürbis in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Oel in einer Pfanne erhitzen. Kürbis Sellerie, Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Mit Salz Pfeffer und Zimt würzen. Brühe, Rahm und Zucker zufügen und alles zugedeckt 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Gelegentlich umrühren. Zum Schluss mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen und nochmals abschmecken.

Backofen auf 220° Umluft 200° hochschalten.

Den Braten auf der mittleren Schiene weitere 15-25 Minuten braten, damit die Kruste kross wird. Wer einen Backofengrill hat, kann die Kruste danach noch grillen – nur sehr kurz, damit sie nicht verbrennt.

Braten vor dem Anschneiden noch 15 Minuten in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

Den Braten vom Knochen Schneiden, Schalotten- Marsala-Sosse und das Kürbispüree dazu servieren.

Gewürzbirne mit Vanilleglace

Zutaten: 6 Birnen (mittelgross) 3 EL Butter, ½ TL Kardamom, 1 TL Zimt, 12 Nelken, 1 Prise Salz, 3 EL Quittengelee, 6 kleine Lorbeerblätter, 6 Kugeln Vanilleglace

Zubereitung: Backofen auf 220° Umluft 200° vorheizen.

Die Birnen halbieren, Kerngehäuse herausschneiden. Je 2 Birnenhälften auf 6 Stück Backpapier legen. Butter, Gewürze, Quittengelee und je ein Lorbeerblatt auf die Birnen geben.

Birnenhälften zusammenklappen und im Backpapier wie Bonbons einwickeln. Auf einem Backblech im Ofen etwa 25 Minuten backen.

Die Päckchen auf Tellern anrichten und erst kurz vor dem Servieren öffnen. Mit je einer Kugel Vanilleglace servieren.

Mineralwasser: mit und ohne Kohlensäure

Weisswein: Pinot Noir Blanc de Noirs, 2019 / SiebeDupf

Rotwein: Cuvée d'Or rouge, 2018 / SiebeDupf

En Guete! 😊