



## Januarloch

---

1. Nüsslisalat an Himbeer-Holunderdressing ..... 1
2. Sellerie-Süssmost Suppe ..... 2
3. Regio-Wurst auf Himmel und Erde ..... 2
4. Rindswürfel an Senf-Estragon Sauce mit Serviettenknödel 3
5. Litchi-Minzen Traum ..... 4

### 1. Nüsslisalat an Himbeer-Holunderdressing

Zutaten für 4 Personen (x 2)

---

- 2 Schalotten, geschält, fein gehackt
- 2 EL Holundersirup
- 125 g Himbeeren
- 4 EL Himbeeressig
- 6 EL Olivenöl
  
- 250 g Nüsslisalat
- 50 g Mandeln gehackt
- 100 g Feta gerieben

#### Zubereitung:

Herd auf mittlere Stufe stellen, Schalotten, Holundersirup und Himbeeren während 2 Minuten glasieren. Danach Himbeeressig, Öl, Salz und Pfeffer dazugeben, gut rühren und abkühlen lassen. Eventuell die Menge mit etwas Wasser erhöhen.

Salat waschen und schleudern

#### Anrichten

Den Salat breit auslegen, Sauce darüber geben und den Feta und Mandeln darüber streuen



## 2. Sellerie-Süssmost Suppe

Zutaten für 4 Personen (x1,5)

---

- 400 g Knollensellerie, grob gewürfelt
- 1 Zwiebel, grob gewürfelt
- 1 Apfel, grob gewürfelt
- 1 EL Bratbutter
- 7 dl Süssmost
- 3 dl Gemüsebouillon
- 2 dl Rahm
- Salz und Pfeffer
- 100 g Bratspeck
- 20 g Popcorn (fixfertig)
- 1 dl Rahm steif geschlagen, zum Garnieren

### Zubereitung:

Suppe: Zwiebel, Sellerie und Apfel in Bratcrème andünsten. Mit Süssmost ablöschen, Bouillon begeben. 30 Minuten halb zugedeckt auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

Suppe fein pürieren. Rahm begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Speck-Popcorn: Specktranchen in Streifen knusprig braten, auf Haushaltspapier abtropfen. Popcorn im Speckfett schwenken, leicht anbraten.

### Anrichten

Die Suppe in Schalen anrichten. Mit geschlagenem Rahm, Popcorn und Speck garnieren.

## 3. Regio-Wurst auf Himmel und Erde

Zutaten für 4 Personen (x1)

---

### Wurst

- 5-10 regionale Wurst, je nach Grösse - Die Wurst gemäss Metzger zubereiten!

**Metzgerei Roos, Willisau** / Haus-Rauchwurst, 20 – 30 min im siedenden Wasser oder Wasserdampf (80 – 90°) ziehen lassen.

### Himmel und Erde

- 800 g Kartoffeln mehligkochend
- 3 Äpfel säuerlich
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Gruyère AOP gerieben
- 1.5 dl Milch
- 1 Ei
- 1 dl Milch
- 30 g Butter
- Salz und Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden. In eine Pfanne geben, knapp mit Wasser bedecken, leicht salzen und zugedeckt weich garen.



Inzwischen die Äpfel nach Belieben schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in etwa 1 cm dicke Schnitze schneiden. In wenig Wasser mit dem Zitronensaft zugedeckt je nach Sorte 3–5 Minuten weich kochen; die Schnitze dürfen jedoch nicht zerfallen. Abschütten, die Hälfte der Äpfel für die Garnitur auf einen Teller geben. Vom Rest der Äpfel in der Pfanne nach Belieben die Schale abziehen und die Äpfel beiseitestellen. - Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

In einer Schüssel den Gruyère, die erste Portion Milch (1) und das Ei gut verrühren. Den Guss mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. - Die Kartoffeln in ein Sieb abschütten, in die Pfanne zurückgeben und kurz trocken dämpfen. Dann zu den beiseite gestellten Äpfeln geben. In der Pfanne die zweite Portion Milch (2) und die Butter aufkochen. Vom Herd nehmen und die Kartoffeln und Äpfel durch die Kartoffelpresse oder das Passevite in die Milch drücken. Alles mit einer Kelle kräftig durchrühren und das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In eine 22–25 cm lange Gratinform füllen, die Apfelschnitze für die Garnitur darauf verteilen und alles mit dem Käseguss bedecken.

«Himmel und Erde» im 180 Grad heissen Ofen mit Umluft auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten leicht goldbraun überbacken.

## Anrichten

Wurst (1/2) in breite Scheiben schneiden und zusammen mit Himmel und Erde anrichten.

## 4. Rindswürfel an Senf-Estragon Sauce mit Serviettenknödel

Zutaten für 4 Personen (x1,5)      Zubereitung 25 min. / Braten und Backen 25 min.

---

### Fleisch

- 500 g Rindsfleisch Huft
- 1 grosse Zwiebel
- 1 EL Bratbutter
- 2 EL Maizena
- ½ dl Wasser
- 4 dl Bouillon / Weisswein
- 1 Bund Estragon
- 2 dl Rahm
- 4 EL milder Senf
- 1 TL Maizena
- 1 TL Salz
- Wenig Pfeffer

Fleisch auf Raumtemperatur würfeln und mit Maizena und Wasser vermengen und ruhen lassen. Zwiebel und 3 Zweige Estragon fein schneiden. - Fleisch in der heissen Bratbutter anbraten, herausnehmen und mit Alufolie zugedeckt bei Seite stellen. Zwiebel und Estragon in der Pfanne andünsten. Mit Wein oder Bouillon ablöschen, würzen. Bei Bedarf Bouillon begeben, damit genügend Flüssigkeit vorhanden ist. - Rahm mit Maizena und Senf verrühren und zur Sauce geben. - Sauce binden lassen. Bei mittlerer Hitze das Fleisch dazugeben ca. 15 Minuten ziehen lassen. Anrichten, Estragon darüberstreuen.



## Serviettenknödel

- 300 g Altbrot trocken gewürfelt
- 3 Eier
- 3 dl Milch
- 100 g Butter
- 1 Zwiebel weiss
- ½ Bund Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz + Muskatnuss

Die Eier mit Milch, einer guten Prise Salz und etwas frisch geriebenem Muskat verquirlen. Die Zwiebel sehr fein würfeln und in der heißen Butter glasig anschwitzen. Semmelwürfel, Eiergemisch, Zwiebeln und Petersilie gut miteinander vermengen und den Teig eine Stunde rasten lassen.

Rollen von 5 - 6 cm Ø formen und auf Frischhaltefolie geben. Fest einrollen und an den Enden wie eine Wurst abbinden. In leicht siedendes Wasser (ca. 90°) legen und 30 - 40 Minuten gar ziehen lassen.

## Anrichten

Serviettenknödel in 2cm dicke Scheiben schneiden. 1 Scheibe halbieren und auf dem Teller übereinanderlegen. Saucenfleisch anliegend auftragen und mit geschnittenem Estragon bestreuen.

## 5. Litchi-Minzen Traum

Zutaten für 4 Personen (doppelte Menge)

---

- 10 Litchi
- 1 EL brauner Zucker
- 2 EL Rum braun
- 1 TL Limettensaft
- 1 dl Wasser
- 1 Bund Minze
- 500 g Blanc Battu Natur
- 200 g Frischkäse Natur
- 2 EL Zucker

**Kompott:** Litchi schälen und klein schneiden (Saft auffangen). Zusammen mit dem Zucker, Rum und Limettensaft aufkochen. – Wasser mit dem Agar Agar aufrühren und den Litchis beifügen. – einkochen und bei Seite stellen. – Gelegentlich aufrühren, damit eine gléeartige Masse entsteht. – Masse nicht kühlstellen (Raumtemperatur)

**Creme:** Blanc Battu, Frischkäse und Zucker zusammen aufrühren – Eventuell noch etwas nachsüßen, aber nicht zu viel wegen dem Kompott. – in Gläser abfüllen und kühlstellen.

**Minze:** in feine Streifen schneiden – 1-2 Blatt pro Glas als Deko zur Seite legen

## Anrichten

Kompott auf die gekühlten Gläser verteilen und mit der Minze belegen.