Ratatouille

11.03.2014

Maître du jour:
Winu

Ratatouille

Menü

Erbsenschaumsüppchen
Fenchelsalat mit geräuchtem Forellenfilet

Fleischvögel mit Safranrisotto, Karotten als Deco

Beerengratin (Auflauf)

Erbsenschaum-Süppchen

Zutaten für 4 Personen

300g ausgelöste Erbsen (aus
ca. 1 kg Schoten)
6 dl Hühnerbouillon
½ Rahm
Salz
Weisser Pfeffer aus der Mühle
4 Blättchen Zitronenmelisse

Zubereitung:

Erbsen in der Bouillon auf kleinem Feuer weich kochen; die Garzeit dauert je nach Grösse und Sorte der Erbsen zwischen 10+15 Min.

Mit einer Schaumkelle eine ½ Tasse Erbsen herausheben und zur weiteren Verwendung auf die Seite stelle.

Die restlichen Erbsen mit samt Flüssigkeit im Mixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren.

Die Suppe in die Pfanne zurückgeben, die ganzen Erbsen wieder beifügen.

Den Rahm steif schlagen.

Unmittelbar vor dem Servieren unter die Suppe ziehen und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die feingehackte Zitronenmelisse unterrühren.

Tip:

Anstelle von frischen Erbsen kann man auch sehr gut tiefgekühlte Ware verwenden. Nicht empfehlenswert sind hingegen Erbsen aus der Dose.

Fenchelsalat mit Forelle

Zutaten für 4 Personen:

600g Fenchel, fein gehobelt
½ Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Olivenöl
¾ Teelöffel Salz
2 Esslöffel Basilikum, fein geschnitten
375g geräucherte Forellenfilet, in Stücke
150g Mehrkornbrot, in Scheiben geröstet

1. alles in einer Schüssel mischen, ca. 30 Min. ziehen lassen
2. daruntermischen, anrichten

Zubereitung:

Fenchel, Zitonensaft, Olivenöl und Salz alles in einer Schüssel mischen, ca. 30 Min. ziehen lassen.

Basilikum und Forellenfilet auf dem Salat verteilen.

Mehrkornbrot dazu servieren.

Pro Person:

22g Fett, 49g Eiweiss, 35g Kohlenhydrate, 2243 kJ

Fleischvogel

Pro Stück:

80 g Brät
1 Rindsplätzli
1 Specktrange
Zwiebel
5-8 Rüebli

Zubereitung:

Vögel würzen und mit Mehl bestreuen.

Rüebli und Zwiebel kurz anbraten, nachher Rüebli entfernen.

Vögel gut anbraten.

Mit Rotwein und Bratenjus ablöschen und wenig Tomatenpuree dazugeben.

Rüebli dazugeben.

Alles kochen; Kochzeit ca. 3/4 Std.

Auf Teller anrichten mit je 3 Stücke Rüebli als Deko.

Safran - Risotto

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Oel oder Fett
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Mittelkornreis (Vialone/ Arborio)
1 dl Weisswein
6 dl Bouillon
Safran

Zubereitung:

Öl erwärmen, Zwiebel und Knoblauch rüsten, klein schneiden und dazugeben.

Reis zugeben und Hitze reduzieren. Unter ständigem Rühren dünsten und mit Bouillon ablöschen.

Auf kleiner Stufe kochen; Kochzeit 15 - 20 Min.

Von Zeit zu Zeit rühren und Weisswein zugeben. Zuletzt den Safran zugeben.

Himbeerauflauf

Auflaufmasse für 6-8 Portionen:

500 g Himbeeren
500 g Speisequark
1 ½ dl Milch
1 P. Oetker Dessert Vanille
175g Zucker
3 Eigelb
½ TL Zimt
3 Eiweiss
1 Msp. Oetker Backpulver

Zum Backen:
2 Essl. Paniermehl
einige Butterjlöckchen

Zubereitung:

Die Himbeeren erlesen und nur wenn nötig waschen.

Den Quark glattrühren. Die Milch und das Creme-pulver mischen und mit dem Zucker, den Eigelb und dem Zimt zum Quark geben.

Die Eiweiss mit dem Backpulver zu steifem Schnee schlagen (Schnittprobe). Sorgfältig unter die Quark-masse ziehen. Zuletzt die Himbeeren unterheben.

Eine ausgebutterte Auflaufform mit dem Paniermehl ausstreuen. Die Himbeer-Quark-Masse einfüllen und mit Butterflöckchen belegen. Im untersten Drittel des vorgeheizten Ofens goldgelb backen. Heiss oder lauwarm servieren.

Unsere Erfahrung:

Dieser Auflauf kann auch mit Aprikosen, Pfirsichen, Nektarinen, Mirabellen, Zwetschgen oder Brombeeren zubereitet werden.

Zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 45 Min.
Elektr.: 200-210°
Heissl.: 175-185°