

Smøbrød

Kochen vom 21.6.2018

1.Vorspeise

Tomatensuppe

2.Vorspeise

Sommersalat im Pastetli

Hauptspeise

Angus-Rind mit Backgemüse

Dessert

Erdbeermousse



Zutaten

4 Esslöffel	ÖL
2 Grosse	Zwiebeln
12	Tomaten
2	Knoblauchzehen
2 Messerspitze	Chiliflocken rot
2 Teelöffel	Kräuter der Provence
1 Teelöffel	Thymian trocken
1 Teelöffel	Rosmarin getrocknet
1 Esslöffel	Kräuteressig
750 ml	Wasser kochend, Salz und Pfeffer
2 Esslöffel	Rahm

ZUBEREITUNG Tomatensuppe ...

- 1 Die Tomaten halbieren, grüne Keile entfernen und den Rest in grobe Stücke schneiden. Von der Knoblauchzehe den grünen Keim entfernen, dann fein schiebeln und auch die Zwiebel in grobe Würfel schneiden.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Tomaten, Knoblauch und alle Gewürze zufügen, ein paar Minuten durchdünsten, dann mit Wasser auffüllen und zugedeckt etwa 40 Minuten bei milder Hitze garen.
- 3 Mit einem Stabmixer das Süsspchen pürieren, noch einmal abschmecken und in Suppentassen servieren.
- 4 Auf die Mitte der Suppe einen Klecks saure Sahne geben und mit einem Löffelstiel aus dem Klecks heraus eine Spirale ziehen (das sieht appetitlich aus!)



Zutaten

Pastetli

- 8 Blätterteigpastetli
- 8 Tranchen Landrauch-Schinken

Sauce

- 1 TL Senf
- 2 EL Weissweinessig
- 4 EL Rapsöl
- 1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
- 0.5 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Salz, nach Bedarf

wenig Pfeffer

Füllung

- 1 Bund Radiesli 4 Stück «Krönli» geschnitten (siehe Tipp), Rest in Stängelchen
- 1 kleine Dose Maiskörner (ca. 140 g), abgetropft
- 150 g Schnittsalat

Und so wirds gemacht:

- Pastetli auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen, mit Landrauch-Schinken auslegen.
- Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.
- Lauwarme Pastetli mit Radieslistängelchen, Mais und wenig Salat füllen, mit den gezackten Radiesli garnieren. Pastetli auf dem restlichen Salat anrichten, Salatsauce darüber träufeln, sofort servieren.



Zutaten

- **Allgemein:**
-
- 8 St Steaks vom Angus-Rind (z.B. Filet, Rib-Eye) von etwa 250 g
- 2 Stk. Knoblauchzehe
- 2 **Zweig** Thymian (frisch) (oder Rosmarin)
- 40 g Butterschmalz
- Salz, Pfeffer
- Kräuterbutter
- **Für das Backgemüse:**
-
- 16 Stk. Kartoffeln
-
- 4 Stk. Zucchini
- 4 Stk. Paprika
- 300 ml Olivenöl
- 4 Stk. Knoblauchzehen
- 1 Stk. Chilischote
- 8 **Zweig** Thymian (frisch)
- Salz, Pfeffer

1. Schritt

Das Backgemüse:

Die ungeschälten Kartoffeln in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Auch das übrige Gemüse putzen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Alles auf ein Backblech legen.

Die Chilischote, die Knoblauchzehen und den gezupften Thymian hacken; mit dem Olivenöl vermischen und pfeffern. Nun mit dieser Mischung das Backgemüse großzügig einpinseln und das Backblech in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen schieben (mittlere Schiene). Die Backzeit beträgt etwa 20 bis 25 Minuten, wobei, wenn man mit der Zubereitung der Steaks beginnt, die Temperatur auf ca. 100 Grad senkt. Nach dem Backen das Gemüse noch etwas salzen.

2. Schritt

Die Steaks:

Die Steaks sollten vor dem Braten Raumtemperatur haben, man sollte sie also zwei Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit des Gemüses die Steaks beidseitig pfeffern, salzen und sofort in einer heißen, unbeschichteten Pfanne in etwas Butterschmalz anbraten. Einen Kräuterzweig sowie eine ungeschälte Knoblauchzehe dazugeben (Foto: Filet-Steak). Das Fleisch klebt zunächst am Pfannenboden fest, so dass sich die gewünschten Röstaromen bilden. Nach ca. 2 bis 3 Minuten, wenn sich das Fleisch wieder löst, die Steaks umdrehen, und auch die zweite Seite ca. 2 bis 3 Minuten braten. Anschließend stellt man die Pfanne mit den Steaks auf einen Gitterrost, der sich über dem Backgemüse befindet, in den jetzt ca. 100 Grad heißen Backofen.

So können die Steaks noch ca. 10 Minuten bis zum gewünschten Garpunkt nachgaren. (Dem Gemüse machen ein paar Minuten mehr oder weniger nichts aus.)

Die Steaks mit etwas Kräuterbutter und dem Backgemüse anrichten und servieren.



☰ Zutaten für 8 Portionen

1000 g	Erdbeeren
6 Bl	Gelatine
8 cl	Orangenlikör
300 ml	Schlagrahm
8 EL	Zucker

- 1 Für das **Erdbeermousse** die gewaschenen Erdbeeren putzen und vierteln.
- 2 Die Gelatine in eine Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.
- 3 Danach die Erdbeeren zusammen mit dem Zucker in eine Schüssel geben, mit einem Mixstab pürieren und mit dem Orangenlikör verfeinern.
- 4 Anschliessend die aufgeweichte Gelatine nach Packungsanleitung auflösen.
- 5 Die Gelatine zuerst mit 4 Esslöffeln von dem Erdbeerpüree verrühren. Dieses dann unter das übrige Püree rühren und 10 Minuten kalt stellen.
- 6 Den Schlagrahm steif schlagen und in die Erdbeermasse unterheben.
- 7 Das Erdbeermousse in 4 Dessertgläser füllen und gut 1 Stunde kalt stellen.