

MENÜ

Fladenbrot mit Piment, Salbei und Orange

Rübensuppe mit Roggencroutons und Petersilie

Rote Bete Salat mit Fenchel und Basilikum auf Chicoree

Rindfleisch in Rotweinsauce, Ofenrosenkohl und Quetschkartoffel

Risotto mit Champignons, gegrilltem Lauch und Pesto von schwarzen Oliven

Birnenküchlein mit Mandelgröstel, Mohn und Rum

Fladenbrot mit Piment, Salbei und Orange

Brotteig für 6-8 Brote je nach Größe

- 40 g Hefe in 550 ml Wasser mit einer Prise Zucker verrühren
- 1kg Weizenmehl Typ 550 mit 20g Salz in eine große Schüssel geben
- gemörserten Piment, Orangenzeste von einer Orange und klein geschnittenen Salbei dazu geben
- 80 ml Olivenöl zum Wasser geben und dann alles auf einen Schlag zum Mehl geben
- alles schnell mit der Hand verrühren
- eine Hand hält die Schüssel
- die Andere faltet den Teig von außen nach innen und boxt den Teig zu einer Kugel
- den Teig in 6-8 Teile schneiden
- die einzelnen Teile zu Kugeln drehen und diese mit einem Rollholz platt machen und alles auf Backbleche mit ausreichend Platz geben
- 20 min gehen lassen bis alles fluffig ist
- die Fladen mit den Händen mit ordentlich Olivenöl einstreichen und mit den Fingerspitzen Löcher rein drücken, damit es beim Backen nicht zu einer Kuppel aufgeht
- im Backofen bei 220°C ca 15 - 20 Minuten backen bis alles knusprig und braun ist
- aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen
- aufschneiden und noch warm servieren

Rübensuppe mit Roggencroutons und Petersilie

Suppe *pro Person ca 160ml (1/3 fest und 2/3 flüssige Zutaten)*

- weiße Zwiebeln mit etwas Knoblauch, Ingwer und Chili anschwitzen
- gewürfelte Karotten dazu geben
- mit Wasser und Hafermilch oder Ähnlichem auffüllen
- Lorbeerblätter und Koriandersamen hinzugeben
- kochen bis alles weich ist, Lorbeerblätter herausnehmen und dann die Suppe pürieren
- mit Salz, Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken und mit Rapsöl aufmixen

Croutons *30 g Roggenbrot pro Person*

- Brot in gleichmäßige Würfel schneiden
- Brot mit Olivenöl und gehacktem Rosmarin marinieren
- bei 180 °C ca. 15 Minuten im Ofen backen bis die Croutons braun und knusprig sind
- direkt nach dem Backen mit etwas Salz bestreuen

Suppe anrichten, mit viel frisch gehackter Blattpetersilie und den Croutons servieren

Rote Bete Salat mit Fenchel und Basilikum auf Chicoree

Rote Bete *pro Person ca 100 g*

- Rote Bete abgedeckt im Ofen bei 200 °C für 1,5 Stunden backen
- auskühlen lassen, schälen und in Spalten schneiden
- mit Balsamico, Zitrone, Salz und gewürzen nach Wahl (z.B.gestoßenem Piment oder geröstetem Kreuzkümmel) marinieren
- kurz vor dem Anrichten reichlich Öl dazu geben

Fenchel *pro Person ca 80 g*

- Fenchelgrün abzupfen
- Fenchel vierteln, Strunk herausschneiden und in ganz feine Streifen schneiden
- mit Salz kneten und beiseite stellen
- kurz vor dem servieren etwas Öl dazu geben

Chicoree *½ pro Person*

- Chicoree fein schneiden und auf Schalen verteilen

Rote Beete auf den Chicoree geben und Fenchel darüber verteilen

Zum Schluss Basilikum zupfen und mit dem Fenchelgrün darüberstreuen, servieren.

Rindfleisch in Rotweinsauce, Ofenrosenkohl und Quetschkartoffel

Rind in Rotweinsauce *Pro Person 200 g Rindfleisch (Bürgermeisterstück, Semerrolle, oder fertig geschnittenes Gulasch)*

- Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in Portionsstücke schneiden
- in einem großen Topf in etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten, mit Wasser auffüllen bis das Fleisch bedeckt ist
- mit Lorbeer, Piment und Pfeffer würzen
- 3-4 Stunden zugedeckt köcheln lassen
- Sellerie, Karotten und Zwiebeln schälen und in walnussgroße Stücke schneiden
- in einem 2. großen Topf mit etwas Olivenöl kräftig anbraten, wenn eine starke Farbe erreicht ist mit Rotwein ablöschen
- mit dem Fleischfond auffüllen
- köcheln lassen, bis das Gemüse sehr weich ist
- Lorbeerblätter herausnehmen und die Soße pürieren
- das Fleisch hineinlegen, nochmals erhitzen und servieren

Ofenrosenkohl *ca. 80 g pro Person*

- Rosenkohl putzen und halbieren
- mit Öl, Rosmarin, Salz, etwas Zucker und Pfeffer marinieren
- Flach auf Bleche legen und bei 220 °C im Ofen etwa 12 min grillen bis er schön braun ist

Quetschkartoffeln *ca. 100 g mehliges Kartoffel pro Person*

- Kartoffeln ordentlich waschen und mit Schale weich kochen
- ausdampfen lassen
- die Kartoffeln mit Schale auf einem Blech leicht zerquetschen (entweder in einer Ringform oder einfach mit den Händen geformt)
- mit etwas Öl beträufeln
- mit etwas gehackten Kräutern und grobem Salz bestreuen (oder anderen Gewürzen nach wahl)
- im vorgeheizten Ofen bei 220°C etwa 12 min Backen bis sie schön golden und leicht knusprig sind

Risotto mit Champignons, gegrilltem Lauch und Pesto von schwarzen Oliven

Risotto etwa 30g roher Risottoreis pro Person

- Schalotten oder weiße Zwiebeln fein würfeln
- die Schalotten mit dem Reis in etwas Olivenöl anschwitzen bis der Reis leicht knackt
- mit etwas Weißwein ablöschen
- Wasser oder Gemüsebrühe dazugeben und unter regelmäßigem Rühren kochen
- dabei nach und nach mehr Flüssigkeit dazu geben (immer wenn es zu trocken wird)
- alles kochen lassen bis der Reis kurz vor bissfest ist
- Risotto vom Herd nehmen und mit Salz, etwas Butter und nach belieben Hefeflocken würzen
- die gerösteten Pilze einrühren

gegrillte Champignons pro Person 2-3 Champignons je nach Größe

- Champignons halbieren/vierteln (je nach Größe)
- auf ein Blech verteilen und leicht salzen
- Im Ofen bei 220°C 10 bis 15 min grillen
- wenn das Risotto gar ist, die Champignons unterrühren

Oliventapenade

- schwarze Oliven ohne Stein, etwas frischer Knoblauch, Olivenöl, und frische Petersilie in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab mixen
- mit Zitronensaft und Salz abschmecken

Lauch 1 Stange für ung. 3 Personen

- Lauch putzen, der Länge nach halbieren und ggf. waschen
- in 7 cm breite Stücke schneiden
- auf einem Blech mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Gewürzen nach Wahl kräftig würzen
- Im Ofen bei 180°C 15 - 20 min backen
- auf das angerichtete Risotto legen, mit Olivenpesto bekleckern und servieren

Birnenküchlein mit Mandelgeröstel, Mohn und Rum

Birnen $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Birne pro Person

- Birnen schälen, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden
- im Karamellfond kurz bissfest garen
- aus dem Fond nehmen und kurz abkühlen lassen

Karamellfond

- Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit der gleichen Menge Apfelsaft ablöschen
- Gewürze wie Nelken und Zimtstange oder Szechuan Pfeffer dazugeben und kurz mitkochen bis der Zucker sich aufgelöst hat

Cashew-Rum-Soße

- Cashews in Wasser für 1 Stunde einweichen
- Wasser abgießen und mit frischem Wasser auffüllen
- mit Zucker, Vanille, einem guten Schuß Rum und etwas Orange im Blender ganz glatt pürieren
- die Konsistenz sollte wie Vanillesoße sein; ggf. mit Wasser verdünnen

Mohnrührteig für 20 Personen

- 200 g gemahlene Mohn
 - 150 g Zucker
 - 200 g Mehl
 - 12 g Backpulver
 - 1 Prise Salz
 - 50 ml Zitronensaft
 - Zeste von 1 Zitrone
 - 350 ml Milch
-
- Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Zitronensaft und Milch mischen.
 - auf 20 Muffinförmchen verteilen
 - Birnenwürfel darauf verteilen
 - Mandelgröstel darauf verteilen
 - bei 180 °C ca. 20 Minuten backen
 - auskühlen lassen und mit der Cashew-Rumsoße servieren