

Menu

Lauchsuppe

Mostbröckli-Tartar mit Salatbouquet

Mille-feuille vom rosa gebratenen Rindsfilet

Tarte au Citron



LAUCHSUPPE

50 MIN.
AKTIV

50 MIN.
GESAMT

384 KCAL
PRO PERSON

① vegetarisch | Fett: 32 g, Kohlenhydrate: 16 g, Eiweiss: 5 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Suppe

1 EL	Butter
400 g	Lauch, in Stücken
300 g	mehlig kochende Kartoffeln, in Stücken
1 Liter	Gemüsebouillon
2 ½ dl	Rahm
2 Msp.	Muskat
	Salz, nach Bedarf

Lauch-Topping

2 EL	Öl
100 g	Lauch, in feinen Streifen
1 Msp.	Muskat
1 Msp.	Zimt
1 Prise	Salz

UND SO WIRDS GEMACHT

Suppe

Butter in einer weiten Pfanne erwärmen. Lauch und Kartoffeln ca. 3 Min. andämpfen. Bouillon dazugliessen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 20 Min. köcheln. Rahm dazugliessen, ca. 10 Min. weiterköcheln, pürieren, würzen.

Lauch-Topping

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Lauch unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. knusprig braten, würzen. Topping auf die Suppe geben.

GUT ZU WISSEN



Dazu passt:

Geröstetes Brot



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/17327/

Mostbröckli-Tartar

Zutaten für 4 Personen als Vorspeise

160g Mostbröckli in kleine Würfel
(Brunoise) geschnitten

40g Würfeli von Essiggurken

etwas Schnittlauch feingeschnitten

etwas Olivenöl kaltgepresst
Pfeffer aus der Mühle

40g Mayonnaise

4 Kleine Blattsalatbouquet

Salat-Dressing

Dekor (z.B. Radiesli, Rüeblischmetterling...)

4 Scheiben Toastbrot und Butter

Vorbereitung:

- Mostbröckli in kleine Würfeli schneiden
- Essiggurken in kleine Würfeli schneiden

Zubereitung:

- Mostbröckli mit Gürkli & Schnittlauch mischen
 - Mayonnaise und Olivenöl beifügen und abschmecken
 - 2 Quenelles Tartar anrichten
 - Salatbouquet anrichten und mit beliebiger Dressing anmachen und dekorieren
- Toast und Butter à part



Mille-feuille vom rosa gebratenen Rindsfilet

🕒 Zubereiten: ca. 35 Min.
Braten: ca. 90 Min.

👤 Für 4 Personen

Zutaten

800 g Schweizer Rindsfilet, Mittelstück
1 EL Bratbutter
600 g Knollensellerie, möglichst kleine Knollen
2 Äpfel
30 g Butter
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss, frisch gerieben
3 EL Zucker
30 g Baumnusskerne, grob gehackt



Zubereitung

1. Backofen mit einer feuerfesten Form auf 80 °C Ober und Unterhitze vorheizen. Bratbutter in einer Pfanne bei starker Hitze schmelzen und das Filet darin 2–3 Min. rundum anbraten. Das Fleisch in die vorgewärmte Form geben und im Backofen ca. 90 Min. garen.
2. Ca. 40 Min. vor Ende der Garzeit Sellerie und Äpfel schälen. Äpfel mit einem Ausstecher entkernen und alles in sehr dünne Scheiben schneiden.
3. Die Selleriescheiben in kochendem Salzwasser 3–4 Min. blanchieren, abgiessen und beiseitestellen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheiben bei milder Hitze goldgelb braten. Sellerie zugeben, mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Muskat würzen und warm halten.
4. Zucker mit 1–2 Esslöffeln Wasser in einer kleinen Pfanne aufkochen. Bei mittlerer Hitze einkochen, bis das Wasser verkocht ist und der Zucker karamellisiert. Mit einem Holzlöffel langsam rühren, bis der Karamell eine goldene Farbe annimmt. Bei sehr geringer Hitze warm halten.
5. Rindsfilet nach Garzeitende in fingerdicke Scheiben schneiden und mit den Sellerie- und Apfelscheiben portionsweise auf die vorgewärmten Teller stapeln. Baumnüsse darüberstreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den lauwarmen Karamell mit zwei Gabeln in Fäden über die angerichteten Teller geben und sofort servieren.

Beilagen

Dazu passen in Butter geschwenkter Romanesco und feine Teigwaren.



Nährwerte

Eine Portion enthält:

476 kcal

47 g Eiweiss

21 g Kohlenhydrate

20 g Fett

(ohne Romanesco und Teigwaren)



ZITRONEN-TARTE

25 MIN.
AKTIV

2 STD. 55 MIN.
GESAMT

284 KCAL
PRO STÜCK

① vegetarisch | Fett: 13 g, Kohlenhydrate: 38 g, Eiweiss: 3 g pro Stück

DAS BRAUCHTS FÜR 8 STÜCKE

Teigboden

1 ausgewallter Mürbeteig

Füllung

2 ½ dl Wasser
1 Prise Salz
30 g Butter
3 EL Maizena, mit 3 EL kaltem Wasser angerührt
120 g Zucker
2 frische Eigelbe
3 Bio-Zitronen, wenig abgeriebene Schale und 1 dl Saft
wenig Puderzucker

UND SO WIRDS GEMACHT

Teigboden

Teig mitsamt dem Backpapier in eine Pieform oder ein Wähenblech (ca. 24 cm Ø) legen. Den Boden dicht einstechen.

Blindbacken: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Boden auskühlen.

Füllung

Wasser, Salz und Butter in einer Pfanne aufkochen. Maizena mit Zucker und Eigelben verrühren, unter Rühren mit dem Schwingbesen in die siedende Flüssigkeit geben, unter Rühren aufkochen, Pfanne beiseite stellen. Zitronenschale und -saft darunterrühren, die noch warme Füllung auf den Teigboden giessen, auskühlen.

Tarte vor dem Servieren mind. 2 Std. kühl stellen.

Mit Puderzucker bestäuben.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:
fooby.ch/de/rezepte/14413/