

MENUE VOM 8.04.2024

Kleiner Aperero

(ca.19.00 Uhr)

Räucheraal auf Rührei und Roggenbrot

(ca.19.30 Uhr)

Bärlauchsüppli

(ca.20.00 Uhr)

Welsgulasch mit

Peperonisauce

Schwarz-Weisser Reis

(ca.20.30 Uhr)

Basilikumsorbet mit

Pfeffererdbeeren

Schnell, Tim Mälzer, Brunch, Fingerfood - Snack, Sandwiches -
Stullen, Braten, Brot - Brötchen - Toast, Eier, Fisch, Kräuter,
Milch + Milchprodukte

Rezepteigenschaften Einfach • Fisch • Schnittlauch

Zutaten

Für		Portionen
16	Scheiben Schwarzbrot	
16	El Butterschmalz	
1000	g Räucheraalfilets	
2	Bund Schnittlauch	
16	Bio-Eier (Kl. M)	
16	El Schlagsahne	
	Salz	
	Pfeffer	

Kein Schleppen. Kein Schlange stehen. Lass dir die Zutaten für dieses Rezept nach Hause liefern.

Zubereitung

1. Von 4 Scheiben Schwarzbrot die Rinde dünn abschneiden. 1-2 El Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schwarzbrotsscheiben halbieren und im heißen Butterschmalz auf beiden Seiten knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. 250 g Räucheraalfilet in 8 gleich große Stücke schneiden und auf einen Teller geben. Im heißen Ofen bei ca. 50 Grad auf dem Rost auf der mittleren Schiene 5 Min. leicht erwärmen (Umluft nicht empfehlenswert).
3. 1/2 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eier (Kl. M) und 4 El Schlagsahne in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. 1-2 El Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Eiermischung und Schnittlauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren stocken lassen.
4. Das Rührei auf den Brotscheiben verteilen und mit dem Aal belegen.

TIPP

Aal sollten Sie als echte Delikatesse verwenden, ihn nur zu besonderen Gelegenheiten genießen, da der Bestand immer noch gefährdet ist. Eine gute Alternative, auch für Leute, die Aal nicht so gern mögen, ist geräucherte Forelle.

BÄRLAUCHSUPPE

Die Bärlauchsuppe schmeckt einfach fantastisch. Dieses Rezept ist eine tolle, ausgefallene Suppenvariation.

Zutaten für 6 Portionen

2 Stk	Zwiebeln (klein)
3 Stk	Knoblauchzehen
3 Stk	Kartoffeln (mittelgroß)
300 g	Bärlauch
1 EL	Öl
1 l	Wasser
2 EL	Suppengewürz (selbstgemacht)
2 Becher	Schlagobers
1 Prise	Muskatnuss



Foto GuteKueche.at

Zeit

35 min. Gesamtzeit

10 min. Zubereitungszeit

25 min. Koch & Ruhezeit

Zubereitung

- 1 Für die **Bärlauchsuppe** die Zwiebel schälen und fein hacken, den geschälten Knoblauch pressen, die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob schneiden.
- 2 Danach den Zwiebel in einem Topf mit Öl anschwitzen, Knoblauch ganz kurz mitrösten, mit Wasser aufgießen, **Suppengewürz** und Kartoffelwürfel dazugeben. Alternativ kann man auch eine fertige, klare Gemüsesuppe verwenden.
- 3 Die Suppe ca. 20 Minuten kochen bis die Kartoffelwürfel weich sind, dann den Bärlauch dazugeben und nochmals kurz aufkochen lassen.
- 4 Zum Schluss die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, das Schlagobers unterrühren und nochmals mit ein wenig Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Tipps zum Rezept

Frischer Bärlauch verliert durch das Kochen sehr viel an Geschmack, daher sollte man den gehackten Bärlauch nur einmal kurz in der Suppe aufkochen lassen.

Frischer Bärlauch hält sich nur 1-2 Tage im Kühlschrank. Dabei sollten die Bärlauchstängel in feuchtes Küchenpapier eingewickelt oder in ein Wasserglas gestellt werden.

Zur Bärlauchsuppe passen ein paar Scheiben getoastetes Brot mit Butter.

Für eine feine Frische in der Bärlauchsuppe sorgt etwas Zitronensaft.

Nährwert pro Portion



Rezept online aufrufen

Welsgulasch

Welsfilet in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und in heißer Butter anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm stellen.

Speck, Zwiebel, Knoblauch und Paprika in kleine Würfel schneiden und im Bratenrückstand langsam rösten. Mit Paprikapulver bestreuen und mit einem Schuss Essig ablöschen. Mit Wasser aufgießen. Sahne steif aufschlagen, unterrühren, salzen, pfeffern und nochmals kurz aufkochen lassen. Fisch in die Sauce legen und kurz durchziehen lassen.

Arbeitszeit ca. 30 Minuten

Gesamtzeit ca. 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad normal



Zutaten für 4 Portionen:

600 g Fischfilet(s) (Wels-)

1 EL Mehl

4 EL Butter

30 g Speck (Bauch-)

1 Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

2 Paprikaschote(n), rot und gelb

Salz und Pfeffer

1 TL Paprikapulver

¼ Liter Sahne

etwas Essig

Basilikumsorbet

Anders, aber mit sehr gut kann dieses Rezept für ein herrliches Basilikumsorbet beschrieben werden und zudem perfekt für die heiße Jahreszeit.

Zutaten für 6 Portionen

180 g	Zucker
3 Stk	Limetten
1 Stk	Orange
2 Bund	Basilikum, ca. 20 Gramm
250 ml	Wasser



Zeit

310 min. Gesamtzeit 30 min. Zubereitungszeit 280 min. Koch & Ruhezeit

Zubereitung

- 1 Zuerst das Wasser mit dem Zucker in einen Topf geben, zum Kochen bringen und danach bei mittlerer Hitze 4 Minuten köcheln lassen.
- 2 Danach vom Herd nehmen, 30 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen und anschließend im Kühlschrank weitere 30 Minuten auskühlen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit die Orange und die Limetten halbieren und den Saft auspressen.
- 4 Dann das Basilikum waschen, etwas trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
- 5 Anschließend 50 ml Orangen- und 100 ml Limettensaft in ein hohes Gefäß geben, die Basilikumblätter hinzufügen und darin fein pürieren. Das Basilikumpüree danach durch ein Sieb streichen in eine Schüssel streichen.

- 6 Jetzt das abgekühlte Zucker-Wasser-Gemisch unter das Basilikumpüree mischen, in eine Eismaschine füllen und etwa 40 Minuten gefrieren lassen.
- 7 Das **Basilikumsorbet** danach in eine Schüssel geben und im Gefrierfach 3 Stunden gefrieren lassen.

Tipps zum Rezept

Vorzugsweise Basilikum verwenden, wie es auf Wochenmärkten oder in italienischen Märkten bundweise angeboten wird. Es ist kräftiger und intensiver im Geschmack als das in Töpfen angebotene Basilikum aus dem Supermarkt.

Das Basilikumsorbet kann auch ohne Eismaschine gelingen. Dafür die Masse in eine verschließbare, frostfeste Schüssel geben und für 1 Stunde in den Gefrierschrank stellen. Dann herausholen, mit einer Gabel kräftig durchrühren und für weitere 5-6 Stunden zurück in den Gefrierschrank stellen.

Diesen Vorgang während der Gefrierzeit alle 30 Minuten wiederholen. Das verhindert, dass die Eiskristalle zu groß werden und das Sorbet schön weich und cremig wird.

Für Applaus ist gesorgt, wenn eine Kugel des Sorbets während eines Menüs als Zwischengang gereicht wird. Durch seine Frische hat das Basilikumsorbet eine neutralisierende Wirkung und ist in der Lage, starke Unterschiede im Geschmack - beispielsweise zwischen Fisch- und Fleischgang - voneinander abzugrenzen.

Nährwert pro Portion

kcal	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate
146	0,19 g	0,75 g	33,06 g