



MENU

Kochabend 14. Sept. 2017

Herbst – Salat

xxx

Sonntagsbraten in saurem Most

xxx

Kroketten

xxx

Broccoli & Gedämpfte Tomaten

xxx

Schoggi – Kuchen (ohne Mehl)
mit Vanille Eis und Schlagrahm

Zubereitung

Sonntagsbraten



Nährwert pro Portion:

587 kcal
F 30 g
Kh 18 g
E 54 g



ca. 35Min



4 Personen

- 1.2 kg **Schweinshals**, evtl. vom Metzger binden lassen
- 4 **Knoblauchzehen**, halbiert
- 0.5 TL **Paprika**
- 0.25 TL **Zimt**
- 1.5 TL **Salz**
- wenig **Pfeffer**
- 1 EL **Bratbutter**
- 50 g **Ruchbrot**, in Stücken
- 3 dl **saurer Most**
- 2 **Lorbeerblätter**
- 1 **Nelke**
- 2 **Zwiebeln**, grob gehackt
- 200 g **Rüebli**, in Würfeli

Und so wirds gemacht:

1. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Mit einem spitzen Messer ca. 8-mal versetzt in das Fleisch schneiden. Je eine halbe Knoblauchzehe in die Einschnitte stecken, bis sie nicht mehr sichtbar ist. Paprika, Zimt, Salz und Pfeffer mischen, Fleisch würzen.
2. Bratbutter im Brattopf heiss werden lassen. Fleisch rundum ca. 8 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Brot begeben, kurz mitbraten. Most und alle Zutaten bis und mit Rüebli begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 50 Min. schmoren. Vor dem Tranchieren Braten zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.

Dazu passen:
breite Nudeln.

Rock und Trüffles

Zubereitung

Kroketten



Nährwert pro Person:

677 kcal
F 47 g
Kh 52 g
E 12 g

ca. 50Min
4 Personen
vegetarisch

700 g	mehlig kochende Kartoffeln , in Würfeln Salzwasser , siedend
20 g	Butter
1	Eigelb
4 EL	Mehl
0.25 TL	Salz
wenig	Pfeffer aus der Mühle
wenig	Muskat
2	Eier
100 g	Paniermehl
	Öl zum Frittieren

Und so wirds gemacht:

1. Kartoffeln offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weich kochen. Das Wasser abgiessen, Restfeuchtigkeit der Kartoffeln unter Hin-und-her-Bewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen lassen, bis die Kartoffeln weisslich und trocken sind. Abtropfen, durchs Passe-vite in eine Schüssel treiben, etwas abkühlen.
2. Butter und Eigelb unter das Kartoffelpüree rühren, Mehl beigegeben. Die Masse sollte nur noch leicht feucht und gut formbar sein.

Formen: Eier in einem tiefen Teller verklopfen, Paniermehl in einen flachen Teller geben. Kartoffelmasse auf der bemehlten Arbeitsfläche portionenweise zu fingerdicken Rollen formen, diese in je ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffelstücke im Ei, dann im Paniermehl wenden. Panade durch Rollen gut andrücken.

Frittieren:

Ofen auf 60 Grad vorheizen. Platte und Teller vorwärmen. Öl auf ca. 170 Grad erhitzen. Kroketten portionenweise je ca. 3 Min. goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, im leicht geöffneten Ofen warm stellen.

Lässt sich vorbereiten:

Gemüse

Broccoli

Für 16 Personen

Ca. 1 kg Broccoli Röschen

Broccoli in kochendem Salzwasser kochen ca. 2 – 3 Minuten kochen, wenn diese noch knackig sind raus nehmen und kurz in sehr kaltem Wasser abschrecken. Raus nehmen und servieren evtl. mit heisser, nicht brauner Butter beträufeln.

Einkaufsliste

1 kg Broccoli

250 gr Butter