



# 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 beigeben, kurz mitbraten. Most und alle Zutaten bis und mit Rüebli beigeben, 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.

*Koch mit Tasse*

# Zubereitung

## Krokettten



### 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 begeben. 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. Krokettten 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