



Menüvorschläge

Erbsensuppe, Bärlauchbrötchen*, Flambierter Orangen-Grapefruit-Salat*
 Schweinebauch aus dem Backofen*, Kartoffelklöße, Wirsinggemüse
 Gebratenes Fischfilet, Kartoffelsalat, Möhrensalat mit Kokosnuss*
 Lammragout mit Rosenkohl, Graupenrisotto, Zitronen-Mascarpone-Creme

Februar • 2023

Mo	6	13	•
Di	7	14 Valentinstag	
Mi	1	8	15
Do	2	9	
Fr	3	10	
Sa	4	11	
So	5	○ 12	

Bärlauchbrötchen (Foto)

(14 Stück) 225 ml Haferdrink, ungesüßt, 30 g Margarine, 375 g Dinkelmehl Type 630, 1 P. Trockenhefe, ¼ TL Salz, 1 TL Agavendicksaft • 75 g frischer Bärlauch, 50 g Walnusskerne, 3 EL Olivenöl, 1 schwach gehäufter TL Knorr „Delikatess Brühe“ (Glas), Pfeffer

Haferdrink in einem Topf auf kleiner Einstellung lauwarm erwärmen, Margarine zufügen und zerlassen. Mehl, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. Agavendicksaft und Haferdrink zufügen und mit den Knethaken eines Rührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Backofen auf 50 °C (Gasbackofen auf 50 °C, Thermostatsstufe 1, oder den Umluftbackofen auf 50 °C) vorheizen, den Backofen ausschalten und den abgedeckten Teig 15–20 Minuten im warmen Backofen aufgehen lassen.

Bärlauch waschen, trocken schütteln und mit Walnüssen und Olivenöl in einem Mixer zerkleinern. Brühe untermischen und mit Pfeffer abschmecken.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen durchkneten. Zu einem Rechteck (ca. 40 x 30 cm) ausrollen. Bärlauch-Pesto auf dem Teig gleichmäßig verstreichen. Teig von der langen Seite her zu einer Rolle aufrollen. Mit einem Messer in ca. 4 cm breite Stücke schneiden. Teigstücke aufrecht auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Den Stiel eines Kochlöffels mittig in die Brötchen drücken, sodass sie seitlich aufspringen. Brötchen abgedeckt nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.

Brötchen mit etwas Haferdrink bestreichen und in den Backofen schieben.

Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v.u.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatsstufe 3

Umluftbackofen: 160–180 °C

ca. 25 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schweinebauch aus dem Backofen

(4 Portionen) 1 kg Schweinebauch, 2 TL Salz, Majoran, Pfeffer • 300 ml kochendes Wasser • Salz, Pfeffer

Das Fleisch trocken tupfen, mit Salz, Majoran und Pfeffer würzen, mit der Fettseite nach unten in einen Bräter legen.

Das Wasser angießen (das Fleisch sollte mit der Fettschicht im Wasser liegen), den Deckel auflegen und in den Backofen schieben.

Elektrobackofen: 120–140 °C, unterste Schiebeleiste

Gasbackofen: 120–140 °C, Thermostatsstufe 1

Umluftbackofen: 100–120 °C

60 Minuten

Den Bräter aus dem Backofen nehmen, das Fleischstück wenden, sodass jetzt die Fettseite nach oben zeigt. Die Schwarte rautenförmig einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, ohne Deckel wieder in den Backofen schieben.

Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v.u.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatsstufe 3

Umluftbackofen: 160–180 °C

60 Minuten

Das Fleisch aus dem Backofen nehmen, etwas ruhen lassen und in Scheiben schneiden.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Mit Sauerkraut und Knödeln servieren.

Apfelkrapfen

(12 Stück) 250 g Mehl, ½ Würfel frische Hefe, 50 g Zucker, ¼ TL Salz, 40 g weiche Butter, 1 Ei gelb, etwas abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone, ca. 125 ml lauwarme Milch • 1 gr. Apfel (250 g), etwas Zitronensaft • 1 Eiweiß • 1 l Sonnenblumenöl • ½ TL Zimt, 2 TL Zucker

Mehl, zerbröselte Hefe, Zucker, Salz, Butter, Ei gelb, Zitronenschale und Milch 5 Minuten zu einem glatten Hefeteig verkneten. Den Backofen auf 50 °C (Gasbackofen auf 50 °C, Thermostatsstufe 1, oder den Umluftbackofen auf 50 °C) vorheizen, den Backofen ausschalten und den abgedeckten Teig 15–20 Minuten im warmen Backofen aufgehen lassen. Durchkneten und nochmals etwa 15–20 Minuten im Backofen aufgehen lassen.

Apfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, Apfel in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Den Teig nochmals gut durchkneten und ca. 1 cm hoch zu einem Rechteck ausrollen. Die Fläche mit Eiweiß bestreichen und die Apfelstücke darauf verteilen, andrücken. Aufrollen und 12 Scheiben abschneiden. Auf einer bemehlten Fläche nochmals aufgehen lassen.

Das Öl in einer Fritteuse oder einem Topf auf höchster Einstellung erhitzen und die Krapfen bei ca. 170 °C (Kochstelle: auf höchster Einstellung) goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abkühlen lassen.

Zimt und Zucker vermischen, das fertige Gebäck darin wenden.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Energietipp Entfernen Sie nicht genutztes Geschirr und Zubehör aus dem Backofen, bevor Sie ihn verwenden.

Flambierter Orangen-Grapefruit-Salat

(4 Portionen) 4 unbehandelte Orangen, 2 Grapefruits • ¼ l Orangensaft, ¼ l Portwein, 100 g brauner Zucker • 50 ml Orangenlikör (40 % Alkoholgehalt) • 4 Kugeln Vanilleeis

Orangen waschen, von 2 Früchten die Schale mit einem Julienne-Schneider abschälen, beiseitelegen. Orangen schälen, dabei die weiße Haut entfernen, Orangen halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Grapefruits schälen, dabei die weiße Haut entfernen, halbieren und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Orangensaft, Portwein und Zucker in einem Topf auf höchster Einstellung ankochen, auf mittlerer Einstellung zu Sirup einkochen lassen. Orangenschalen hinzugeben, abkühlen lassen.

Orangen- und Grapefruitscheiben auf 4 Tellern anrichten, den Sirup darüber verteilen.

Orangenlikör in einem kleinen Topf auf höchster Einstellung erhitzen, nicht kochen. Kurz vor dem Servieren den Likör anzünden und brennend über die Früchte gießen.

Mit Vanilleeis servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Energietipp Bei Induktion ist wichtig, dass der Topfboden mit einem magnetischen Boden ausgestattet ist. Ob vorhandene Töpfe und Pfannen geeignet sind, können Sie mit einem Magneten überprüfen.

Möhrensalat mit Kokosnuss

(4 Portionen) 400 g Möhren, 100 g Kokosnuss am Stück, 2 unbehandelte Orangen • 3 EL Sahnejoghurt, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Öl, 1 TL süßer Senf, Salz, Pfeffer, Zucker • 1 Kästchen Kresse

Möhren waschen, schälen und fein reiben. Kokosnuss fein reiben. Orangen waschen, Schale einer Orange abreiben und beiseitestellen. Beide Orangen schälen, die weiße Haut muss entfernt sein, Orange in Viertel und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Alles vermischen.

Joghurt mit Zitronensaft, Öl und Senf zu einer Salatsoße verrühren, mit Orangenschale, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Salatsoße mit den Salatzutaten mischen und abschmecken, etwa 30 Minuten durchziehen lassen, nochmals abschmecken.

Kresse vom Beet abschneiden und über den Salat streuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten