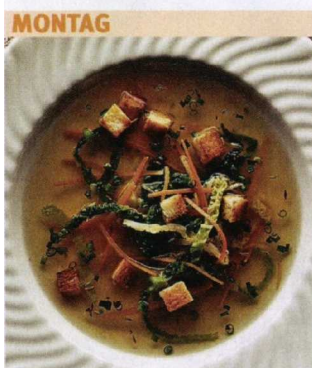


Was koche ich heute?

Rezepte für die ganze Woche



MONTAG
Wirzsuppe mit Croûtons

Für 4 Personen

40 g Kochbutter, 2 grosse Rüebli, geschält, in feine Streifen geschnitten, 1 kleiner Suppenwirz, in feine Streifen geschnitten, 1,2 l Gemüse- oder Fleischbouillon, Kümmelsamen oder -pulver

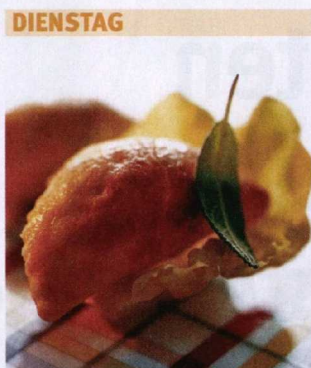
80 g Bratbutter, 6 Scheiben Toastbrot, in Würfeli geschnitten, 1 Bund Schnittlauch, gehackt

Die Rüeblistreifen in der Kochbutter 2 Minuten dünsten, den Wirz begeben und ebenfalls 2 Minuten mitdünsten.

Mit der Bouillon ablöschen, den Kümmel beifügen und das Ganze 6 bis 8 Minuten köcheln lassen.

Die Brotwürfeli in der erhitzten Bratbutter knusprig goldbraun braten.

Die Suppe in vier vorgewärmten Tellern anrichten, Brotwürfeli und Schnittlauch darüberstreuen. Die restlichen Brotwürfeli separat servieren.



DIENSTAG
Rezente Tilsiter-Kräpflein

Für etwa 20 Kräpflein

Teig: 250 g Weissmehl, 1 TL Salz, 100 g Butter, kalt, in Stücke geschnitten, 1 dl Wasser

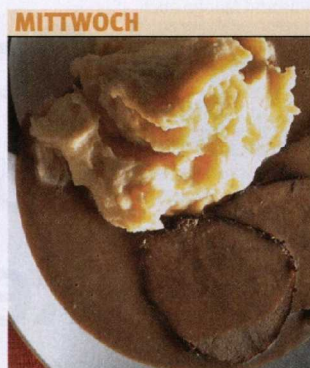
Füllung: 150 g rezenter Tilsiter, gerieben, 1 Schalotte, gehackt und gedünstet, 1 Knoblauchzehe, gepresst, 50 g Spinat, blanchiert, ausgedrückt und gehackt, 1 Ei, Salz, Pfeffer Eigelb zum Bestreichen

Für den Teig Mehl, Salz und Butter zusammen in eine Schüssel geben. Zwischen den Händen reiben, bis eine krümelige Masse entsteht. Wasser begeben und zu einem Teig zusammenfügen. Nicht kneten. In Klarsichtfolie wickeln, kalt stellen.

Für die Füllung alle Zutaten vermischen und würzen.

Den Teig 1 bis 2 mm dick auswallen und Rondellen von 8 bis 10 cm Durchmesser ausstechen. Je ein Häufchen Füllung in die Mitte geben, Teig mit Pinsel befeuchten, umklappen und mit einer Gabel gut andrücken. Kräpflein mit Eigelb bestreichen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 15 Minuten im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen goldbraun backen.



MITTWOCH
Thurtaler Sauerbraten

Für 4 bis 6 Personen

1 kg Rindfleisch für Schmorbraten
Beize: ca. 7 dl Apfelwein, 2 Schalotten, mit Lorbeer und Gewürznelke besteckt, 1 Knoblauchzehe, 1 kleiner Lauch, 1 Rüebli, in Stücke geschnitten

Bratbutter zum Anbraten, Salz, Pfeffer, 1 1/2 EL Mehl, 2 Saucenknochen, 200 g Crème fraîche

Für die Beize alle Zutaten und das Fleisch in eine Schüssel geben. 5 Tage zugedeckt kühlen.

Fleisch aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen, trocknen. Beize absieben, aufkochen, Schaum abschöpfen.

Das Fleisch in der heissen Bratbutter scharf anbraten, herausnehmen, würzen und zugedeckt beiseite stellen.

Das Mehl dunkelbraun rösten, mit 5 dl Beize ablöschen, rühren und aufkochen. Bratenstück, Knochen und Gemüse aus der Beize dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Während 2 Stunden schmoren.

Fleisch aus der Sauce nehmen, zugedeckt beiseite stellen. Sauce passieren. Crème fraîche dazurühren, aufkochen, abschmecken.



DONNERSTAG

Spaghetti mit Rüebl-Speck-Sauce

Für 4 Personen

Rüebl-Speck-Sauce: 100 g Rohessspecktranchen, 4 Tranchen ganz lassen, Rest in Streifen geschnitten, 1 Zwiebel, fein gehackt, 1 Knoblauchzehe, gepresst, 1 EL fein gehackter Rosmarin, 600 g Rüebl, gerüstet, an der Röstiraffel geraffelt, 2 dl Gemüsebouillon, 2 dl Saucenhalbrahm, Salz, Pfeffer aus der Mühle 500 g Spaghetti, Butter zum Verfeinern
Fein gehackter Rosmarin zum Garnieren

☑ Speck in der Pfanne knusprig braten, herausnehmen, warm stellen.

☑ Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin im entstandenen Bratfett andämpfen. Rüebl mitdämpfen, mit der Bouillon ablöschen, zugedeckt 5 bis 10 Minuten knapp weich kochen. Saucenrahm begeben, aufkochen, würzen.

☑ Spaghetti in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen, mit Butter verfeinern.

☑ Spaghetti mit der Sauce und dem geschnittenen Speck mischen, in vorgewärmte Teller verteilen, mit je 1 Specktranche und Rosmarin garnieren.



FREITAG

Hirseküchlein mit Rüebl

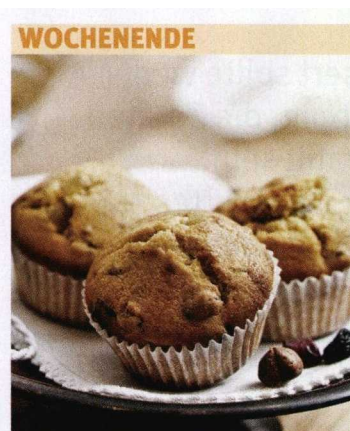
Für 4 Personen

1 Zwiebel, fein gehackt, Butter zum Andünsten, 250 g Hirse, 7 dl Gemüsebouillon, 3 EL Mehl, 1 Ei, 1 Rüebl, fein geraffelt, 1 Bund Petersilie, fein gehackt, Salz, Pfeffer, Bratbutter zum Braten

☑ Zwiebeln in Butter andünsten, Hirse beigegeben und mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen. Bei kleiner Hitze 10 Minuten kochen, Platte ausschalten, zugedeckt ca. 15 Minuten aufquellen lassen, abkühlen.

☑ Mehl, Ei, Rüebl und Petersilie zur Hirse mischen, würzen. Aus der Masse mit zwei Esslöffeln Nocken formen. In Bratbutter ringsum goldbraun braten.

Tipp: Dazu passen Fleischgerichte oder Ratatouille.



WOCHENENDE

Delikate Tuttifrutti-Muffins

Für 12 Stück

1 Muffinblech mit 12 Vertiefungen, 12 Papier-Backförmchen, 100 g gemischte Dörrfrüchte, z. B. Aprikosen, Datteln, Feigen, Rosinen, 125 g Butter, weich, 100 g Rohrzucker, 1 Prise Salz, 3 Eier, 2 EL Zitronat, 1 dl Milch, 225 g Ruchmehl, 1 EL Backpulver

☑ Dörrfrüchte in reichlich Wasser 2 Stunden einweichen. Abgiessen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden, beiseite stellen.

☑ Vertiefungen des Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen.

☑ Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker und Salz dazurühren. Eier beifügen und rühren, bis die Masse hell ist. Dörrfrüchte, Zitronat und Milch beifügen, mischen. Mehl mit dem Backpulver mischen, dazusieben und darunterühren.

☑ Teig in die 12 Vertiefungen verteilen.

☑ In der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens 15 bis 20 Minuten backen.