

„Geschichtet, Gerollt, Gestapelt“ Lustspiel in 3 Akten



1. Akt: Vor-GESCHICHTE(T)	2
Roher Artischockensalat	2
Zubereitung: 40 Minuten / 10 Min. ziehen lassen	2
2. Akt	4
In der Haupt-ROLLE : Kalbfleisch mit Brin d'Or und Cognacbirnen	4
Zubereitung: 40 Minuten (300 kcal p.P.)	4
In der Neben-ROLLE : Roter Carmargue Reis	5
Zubereitung: 5 Minuten / Kochzeit 30-50 Minuten! (220 kcal p.P.)	5
3. Akt: Hoch-GESTAPELT	6
Beeren Millefeuille	6
Zubereitung: 20 Minuten / 1 Stunde kalt stellen / Anrichten: 10 Minuten (genug kcal)	6

1. Akt: Vor-GESCHICHTE(T)

Roher Artischockensalat

Für Einsteiger empfehlen sich besonders die zarten, jungen Baby-Artischocken. Ein Zeichen für Frische sind knackige, eng anliegende Außenblätter und ein fester, langer Stängel. Artischocken schmecken im Frühsommer am besten. Sie sind extrem reich an Eisen und kalorienarm.

Zubereitung: 40 Minuten / 10 Min. ziehen lassen



Material zum Kochen

Rezept für 12 Personen

Artischocken

4	Liter	Kaltes Wasser
4		Zitronen Bio
24	kleine	Artischocken

Trüffelhobel, Salatschüssel

Zitronen direkt ins Wasser gut auspressen. Ausgedrückte Zitronenhälften dazu geben. Zuerst die äusseren, harten Blätter ausbrechen. Den Stiel der Artischocken dicht am Boden abschneiden und glatt schneiden. **Angeschnittene Teile laufend ins Zitronenwasser geben, damit sie nicht anlaufen.** Dann die oberen mit einem Zackenmesser wegschneiden (ACHTUNG: Spitzen stechen!) und rundum alles glatt schneiden. Am Schluss die inneren feinen Blättchen sowie das Heu herauslösen.

Emulsion

3		Zitronen Bio	In eine Salatschüssel auspressen
3		Sardellenfilet	Zugeben und zerdrücken/verrühren bis sie sich auflösen
24	EL	Olivenöl	einrühren
1		Knoblauchzehen	In die Emulsion Auspressen
2		Zwiebeln rot	In Streifen schneiden und dazugeben
1	Bund	Peterli glatt	Fein hacken und zur Emulsion mischen
		Pfeffer, Fleur de Sel	Emulsion würzen und abschmecken

Artischocken(böden) mit einem Hobel direkt in die Emulsion raffeln.

10 Min ziehen lassen.

Salat

240	g	Rucola	Waschen, lange Stiele wegbrechen
2	Bund	Radiesli	Putzen und (in Scheiben) schneiden
120	g	Oliven (schwarz)	(in Scheiben) schneiden
			Alles locker mischen und auf Tellern anrichten

120	g	Parmesan Blüten	<u>Artischocken in der Mitte auftürmen und Emulsion über den Salat verteilen</u> Darüber hobeln Nach Wunsch mit Blüten dekorieren
-----	---	-----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



2. Akt

In der Haupt-ROLLE: Kalbfleisch mit Brin d'Or und Cognacbirnen

Zubereitung: 40 Minuten (300 kcal p.P.)

Material zum Kochen



Chromstahlpfanne

Küchenschnur oder Zahnstocher

Rezept für 12 Personen

12 EL	Zucker	Zucker in einer Chromstahl-Pfanne geben, mit Zitronensaft bei mittlerer Hitze caramelisieren . Mit Wasser ablöschen und köcheln lassen bis sich der Zucker aufgelöst hat beigeben
1	Zitronen	
4.5 dl	Wasser	
3 dl	Cognac	
12	Birnen (z.B. Williams)	Schälen, vierteln, entkernen und sofort in den Caramelsirup geben, 20 Minuten bei kleiner Hitze knapp weich garen. Birnen herausnehmen. Hitze erhöhen und <u>Sirup zur Hälfte einkochen</u> lassen (für die Sauce!) Pro Person ½ Birne als Garnitur beiseite stellen. Restlichen Birnen fein würfeln bzw. zerdrücken. In feinste Scheiben schneiden Birnenwürfel mischen
300 g	Brin d'Or	
24	Kalbsschnitzel (Huft)	Mit Butterfly Schnitt aufklappen und klopfen
6 Zweige	Thymian	Fleisch würzen
	Pfeffer, Salz, Würze	Mit Käse & Birnen füllen, rollen und mit Küchenschnur oder Zahnstocher zusammenhalten
6 EL	Bratöl	Fleisch 5 Minuten rundum anbraten
6 dl	Bratensauce	Ablöschen. Fleisch herausnehmen, warm stellen Caramelsirup dazugießen, Sauce etwas eindicken lassen, ev. sieben und abschmecken. Hitze reduzieren! Fleisch & Birnen hineinlegen 3 Min. ziehen lassen.

In der Neben-ROLLE: Roter Camargue Reis

Der Camargue-Reis erhält seine Farbe durch die rot-braune Außenhaut des Korns. Sie kommt durch den Anbau auf tonhaltiger Erde zustande. Das eigentliche Korn ist weiß, daher ist dieser rote Reis nur unbehandelt und ungeschält als Naturreis erhältlich. Ursprünglich stammt dieser mittelkörnige Reis aus Indien und entstand aus der Kreuzung von wildem Reis und einer Kulturreissorte.

Zubereitung: 5 Minuten / Kochzeit 30-50 Minuten! (220 kcal p.P.)

Rezept für 12 Personen

1.5 Liter Gemüsebrühe
750 g Reis

Zum Kochen bringen
Einstreuen
Reis gemäss Packungsanleitung kochen.

Naturreis braucht deutlich längere Kochzeit! Er wird OHNE SALZ (da sich die Hülle mit Salz nicht öffnet) ca. 30-40 Minuten gekocht. Danach den Reis salzen und nochmals 10 Minuten zugedeckt quellen lassen. Oft verwendet man Bouillon anstelle von Salz.



3. Akt: Hoch-GESTAPELT

Beeren Millefeuille

Zubereitung: 20 Minuten / 1 Stunde kalt stellen / Anrichten: 10 Minuten

Material zum Kochen



El. Schwingbesen, Spritzsack (oder Gefrierbeutel)



Rezept für 12 Personen

- 2 Pack Himbeeren
- 1 Pack Blaubeeren
- 60 g Pistazienkerne

Creme

- 1 Pack Konditorcreme
- 2.5 dl Wasser
- Pistazien / Farbe

- 7.5 dl Vollrahm (kalt!)
- 3 Pack Rahmhalter

Millefeuille

- 3 Rollen Blätterteig
- 3 EL Puderzucker

Kurz abspülen, trocknen lassen

Mahlen (im Mixer)

Creme gemäss Anleitung zubereiten.
Nach ca. 2 Min. schlagen: die Hälfte der Pistazien zugeben und ev. 1-2 Tropfen Lebensmittelfarbe

Anschlagen
Einrühren und Rahm steif schlagen
1/3 des Rahm vorsichtig unter die grüne Creme heben. Alles kalt stellen

Rechtecke, Rondellen oder Dreiecke schneiden
„Deckel“ mit wenig Puderzucker bestreuen.
Bei 180° ca. 20 Min goldbraun backen, 20 Min. auskühlen lassen. (Wenn der Teig flach bleiben soll: Teig einstechen und Backpapier drauflegen)

Millefeuille mit verschiedenfarbigen Beeren und Creme 2 bis 3 lagig hochstapeln.
Puderzucker und Pistazien darüber streuen.