

Menue vom 15. Oktober 2012

Cremige Hühner-Blumenkohl-Suppe

Rucola mit karamellisierten Birnen

Italienisches Ofen-Hähnchen

Wurzelgemüse-Burger

Schnelle Apfel-Tartes

Daniel Sonderegger & Patrik Lichtsteiner

Quellenangabe: Donna Hay

Cremige Hühner-Blumenkohl-Suppe

2EL Pflanzenöl
2 Hühnerbrustfilets, in Streifen geschnitten
1 Zwiebel, fein gehackt
750 g Blumenkohl, zerkleinert
1 l Hühnerbrühe
¼ l Milch
3 TL Estragon, gehackt
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Einen Topf bei hoher Temperatur erhitzen; die Hälfte des Öls und das Hühnerfleisch hineingeben und dieses unter Rühren 4 Minuten anbraten, bis es eine braune Farbe annimmt.
Das Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
Das restliche Öl in den Topf geben und darin die Zwiebeln etwa 3 Minuten andünsten.
Dann den Blumenkohl, die Brühe und die Milch hinzugeben und bei geschlossenen Deckel 10 bis 12 Minuten köcheln lassen (oder so lange, bis der Blumenkohl weich ist).
Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren, zurück in den Topf schütten und den Estragon dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Das Hühnerfleisch dazugeben und die Suppe weitere 4 Minuten kochen lassen (mindesten so lange, bis das Fleisch wieder heiss ist).
In Schalen füllen und servieren.

Quellenangabe: Donna Hay

Rucola mit karamellisierten Birnen

60 g Butter
3 EL Weissweinessig
1 EL brauner Zucker
2 feste Birnen (z.B. Abate), geviertelt und entkernt
1 Handvoll Walnüsse
100 g Rucola
150 g Blauschimmelkäse, in Scheiben geschnitten



Die Butter mit dem Essig und dem Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.
Die Birnen und die Walnüsse dazugeben und 4 Minuten braten (oder so lange, bis die Birnen weich sind).
Den Rucola auf Tellern anrichten, die karamellisierten Birnenviertel darauf verteilen.
Den Saft aus der Pfanne darüberträufeln und den Käse darauflegen.

Quellenangabe: Donna Hay

Italienisches Ofen-Hähnchen

6 Flaschentomaten, halbiert
3 TL Olivenöl
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL Pesto (Fertigprodukt)
4 Hühnerbrustfilets
8 Scheiben Parmesan
12 Scheiben Parmaschinken



Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform setzen, mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern.

Dann 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Das Hühnerfleisch mit Pesto bestreichen, die Parmesanscheiben darauflegen, die Schinkenscheiben um das Hühnerfleisch wickeln und zu den Tomaten in die Auflaufform legen.

10 bis 15 Minuten garen (oder so lange, bis das Fleisch gar ist).

Heiss oder kalt servieren

Quellenangabe: Donna Hay

Wurzelgemüse-Burger

125 g Mehl 3 Eier, verrührt 1 Tasse geraspelte Pastinake 1 Tasse geraspelte Karotte 3½ Tassen geraspelte Süsskartoffel 50 g geriebener Parmesan 2 EL gehackte glatte Petersilie Meersalz und Pfeffer aus der Mühle Pflanzenöl zum Frittieren 200 g weicher Ziegenkäse oder frischer Ricotta	Siehe oben
<p>Das Mehl mit den Eiern glatt verrühren. Das geraspelte Gemüse, den Parmesan, Petersilie, Salz und Pfeffer daruntermischen.</p> <p>Eine grosse beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, etwas Öl und portionsweise jeweils 2 EL Gemüsemischung in die Pfanne geben, flachdrücken und auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten goldgelb ausbacken. Mit Ziegenkäse oder Ricotta bestreichen und mit Rucola servieren.</p> <p>Quellenangabe: Donna Hay</p>	

Schnelle Apfel-Tartes mit Vanilleeis

6 kleine Tartes:

**1 ½ Packung rechteckig ausgerollter
Blätterteig**
60 g Butter, zerlassen
1 EL Zucker
**3 Äpfel, entkernt und in dünne Scheiben
geschnitten**
½ TL Zimt
2 EL brauner Zucker
1 EL Zitronensaft



Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Teigplatten mit der zerlassenen Butter bepinseln, in 6 Stücke schneiden und diese in 6 gefettete Muffinformen (etwa ¼ l Inhalt) drücken; überstehender Teig abschneiden.

Die Äpfel mit Zimt, braunem Zucker und Zitronensaft vermischen und auf die mit Teig ausgelegten Formen verteilen.

20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen oder so lange, bis die Äpfel weich sind und der Teig schön gebräunt und knusprig ist.

Warm mit Schlagrahm oder Vanilleeis servieren.

Quellenangabe: Donna Hay