

Menü von 16.02.2015

**Gefülltes Schweinefilet mit Broccoli
und Ofen Kartoffeln**

Radicchio – Garnelen – Cocktail

Caipirina Creme

Radicchio-Garnelen-Cocktail

Von Für jeden Tag

ZUTATEN

Für 4 Portionen

250 g gegarte Garnelenschwänze, (TK, aufgetaut)

1 El Öl

Salz

2 Orangen

3 El Mayonnaise

1 1/2 El Tomatenketchup

1 El Tafelmeerrettich

2 El Weinbrand

Pfeffer

1/2 Bund Petersilie

1 Radicchio

ZEIT

30 min

NÄHRWERTE

pro Portion

225 kcal

13 g Eiweiß

13 g Fett

10 g KH

ZUBEREITUNG

1. Aufgetaute Garnelenschwänze mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer heißen Pfanne mit dem Öl 1/2 Min. rundherum hellbraun anbraten, leicht salzen. Danach aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen
2. Die Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Über einer Schüssel die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten Herausschneiden und dabei den austretenden Saft auffangen. Die Trennhautreste kräftig ausdrücken. Den Saft abgießen und 4 El davon in eine kleine Schüssel geben.
3. Mayonnaise, Ketchup, Meerrettich und Weinbrand zum abgemessenen Orangensaft geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilienblättchen fein hacken und 2/3 davon unter die Sauce mischen.
4. Radicchio putzen, dabei den Strunk keilförmig Herausschneiden. 4 der äußeren Blätter vorsichtig ablösen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Hälfte vom restlichen Radicchio in breite Streifen schneiden. (Restlichen Radicchio anderweitig verwenden.) Die ganzen Radicchio-Blätter jeweils in eine Schale oder einen tiefen Teller legen.
5. Garnelen und Radicchio-Streifen mit den Orangenfilets mischen und auf die Radicchio-Blätter verteilen. Schließlich mit der Sauce beträufeln und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Gefülltes Schweinefilet

1 Schweinefilet

100 gr. Kalbsbrät

100 gr. Blattspinat gefroren

12 Tranchen Südtiroler Landrauchschinken

Klare Bratensauce

1 Zweig Rosmarin

Schweinefilet Sehnen entfernen

Eine Tasche in der Mitte des Filets schneiden

Spinat in einer Pfanne andämpfen mit Gemüsebrühe würzen.

Den Spinat gut ausrücken dann fein hacken.

Spinat und Kalbsbrät gut miteinander vermischen.

Schweinefilet mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

Den Speck überlappend ausbreiten.

Filet darauf legen und mit der Masse füllen,

dann mit Speck einrollen und mit Küchenschnur binden.

In einer gossen Bratpfanne das Filet scharf anbraten, herausnehmen und in ein Schüssel

In den vorgeheizten Backofen 90° ca. 40 Minuten Garen.

Die Bratensauce mit Rosmarin aromatisieren.

Mit halbierten Ofenkartoffeln servieren.

Caipirinhacreme

Dessert, Vorsicht: da ist Alkohol drin

Die Limetten heiß abwaschen und trocknen. Anschließend die Schale von 3 Limetten abreiben. Von 1 Limette die Schale dünn abschälen (oder mit einem Zestenreißer Streifen abschälen) und zum Garnieren beiseite stellen.

Die Gelatine in Wasser einweichen. Die Eier mit Limettenschale, Zucker und Zuckerrohrschnaps auf einem heißen Wasserbad dick-schaumig aufschlagen. Dann die Gelatine ausdrücken und in der Eiercreme auflösen. Anschließend die 4 Limetten ohne Schale auspressen. Den Limettensaft und den Joghurt unter die Eiercreme rühren. Nun die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Creme in Gläser füllen und ca. 3 Stunden kaltstellen.

Die letzte unversehrte Limette in Scheiben schneiden und jeweils an den Rand stecken. Mit braunem Zucker und Limettenschale verzieren.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.
Ruhezeit: ca. 3 Std.
Schwierigkeitsgrad: normal
Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 5 Portionen:

6 Blatt Gelatine
5 Limette(n), unbehandelte
4 Ei(er)
300 g Zucker, braun
Schnaps
100 ml (Zuckerrohrschnaps, z.B. Pitu)
500 g Joghurt
400 g Schlagsahne

Verfasser: HFA57