



Köstliches fürs ganze Jahr | 2019

RZB&G

Menüvorschläge

Putenbrust mit Aprikosensoße*, Wildreis, Salat Fischrouladen**, Graupenrisotto, Erbsengemüse Linsensuppe mit Hack*, Eierlikörmousse mit Rhabarberkompott* Thunfisch-Wraps**, Avocado-Bananen-Drink*

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14. KW	1	2	3	4	5	6	7
15. KW	8	9	10	11	12	13	14
16. KW	15						

April | 2019



Menüvorschläge

Putenbrust mit Aprikosensoße*, Wildreis, Salat Fischrouladen**, Graupenrisotto, Erbsengemüse Linsensuppe mit Hack*, Eierlikörmousse mit Rhabarberkompott* Thunfisch-Wraps**, Avocado-Bananen-Drink*

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14. KW	1	2	3	4	5	6	7
15. KW	8	9	10	11	12	13	14
16. KW	15						

April | 2019

Feine Schokoküchlein mit Himbeermark (Foto)

(6 Stück) 300 g TK-Himbeeren, 90 g Zucker + 200 g Edebitterschokolade (ca. 50 % Kakaoanteil), 150 g weiche Butter, 100 g Puderzucker, 4 Eier, 20 g Kakaopulver, 50 g Mandarin „Feine Speisestärke“ + 1 TL Butter, 1 TL Mehl + 20 g Puderzucker

Himbeeren und Zucker mit dem Schnellmixstab pürieren und durch ein Sieb drücken, beiseite stellen. Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad schmelzen. Weiche Butter und Puderzucker mit dem Handrührgerät sehr cremig aufschlagen. Eier nach und nach einrühren. Schokolade und Kakao unterrühren. Mandarin „Feine Speisestärke“ darüber sieben und unterrühren. Sechs feuerfeste Förmchen (Füllmenge: 125 ml) mit Butter ausfetten und mit Mehl ausstauben. Teigmasse einfüllen und in den Backofen stellen.

Gasbackofen: 140-160 °C, Thermostatstufe 1
Elektrobackofen: 140-160 °C, 2. Schiebelleiste v. u.
Umluftbackofen: 120-140 °C
ca. 20 Minuten

Küchlein stürzen, mit restlichem Puderzucker bestreuen und mit Himbeermark servieren.
Zubereitungszeit: 50 Minuten

Putenbrust mit Aprikosensoße

(4 Portionen) 100 g getrocknete Aprikosen, 200 ml Orangensaft + 4 Scheiben Putenbrustfilet à 120 g, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Mehl + 2 EL Sonnenblumenöl, 1 Stück Ingwerwurzel (walnussgroß), Zimt, Kurkuma, Salz, Pfeffer Soßenbinder

Aprikosen in einem Sieb heiß abbrausen, in kleine Stücke schneiden und in Orangensaft einweichen. Das Fleisch abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden.

In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, die Fleischscheiben hineinlegen und von beiden Seiten 3-4 Minuten auf mittlerer Einstellung braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Den Bratenzettel mit dem Orangensaft und den darin eingeweichten Aprikosen abkochen und ca. 10 Minuten auf kleinster Einstellung köcheln lassen bis die Aprikosen weichgekocht sind. Ingwer schälen, in sehr kleine Würfel schneiden und zu der Soße geben. Die Soße mit Zimt, Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Soßenbinder andicken.

Die Putentiletts auf der Soße anrichten. Dazu passt Wildreis und ein Salatteller.
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Die Erläuterung der Heideinstellungen finden Sie auf Seite 24.

Fischrouladen

(4 Portionen) 4 Scheiben Weißflet vom Schwanzstück à 150 g, Salz, ZEL Senf, 2 EL Tomatenmark, 2 Gewürzgulken + 100 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, 2 EL Tomatenmark, ½ l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer + 2 EL Mehl, etwas Wasser, 100 g Crème fraîche

Die Fischscheiben waschen, gut trocken tupfen, salzen und mit Senf und Tomatenmark bestreichen. Jeweils ½ Gewürzgulke darauflegen und aufrollen. Mit einem Holzstäbchen feststecken.

Den Speck würfeln, die Zwiebel pellen, würfeln. In einem Topf auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, die Speckwürfel auf mittlerer Einstellung darin ausbraten.

Den Speck würfeln, die Zwiebel pellen, würfeln. In einem Topf auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, die Speckwürfel auf mittlerer Einstellung darin ausbraten. Das Tomatenmark hinzugeben, anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen in die Soße geben und 15-20 Minuten auf kleiner Einstellung garziehen lassen. Das Mehl in etwas Wasser glatrühren und die Soße damit binden, Crème fraîche hinzugeben.
Zubereitungszeit: 40 Minuten

Linsensuppe mit Hack

(2 Portionen) 200 g Beluga-Linsen + 1 rote Zwiebel, 1 EL Öl, 150 g Rindenhackfleisch, 500 ml Wasser, 1 Lorbeerblatt + 2 EL gekörnte Gemüsebrühe, Harissa, Kreuzkümmel + 100 ml Sahnejoghurt, etwas abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitronen, 2 Stängel Minze

Linse in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen. Zwiebel pellen, in Würfel schneiden. In einem Topf auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, das Hackfleisch darin krümelig anbraten, die Zwiebel hinzugeben, ebenfalls anbraten. Die Linsen hinzugeben, mit Wasser ablöschen und das Lorbeerblatt dazugeben. Aufkochen lassen und 30 Minuten bei kleiner Einstellung garen.

Mit gekörnter Brühe, Harissa und Kreuzkümmel abschmecken.

Joghurt glatrühren, mit etwas Zitronenschale abschmecken. Minze waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Die Suppe in Suppenteller geben, in die Mitte einen Klecks Joghurt geben und mit Minze bestreuen.
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Thunfisch-Wraps

(4 Portionen) 1 Dose Thunfisch in Öl, 2 EL Kapern, 4-6 getrocknete Tomaten + 200 g Frischkäse, ½ TL Schale einer ungetrockneten Zitrone + 1 Zucchini (250 g), Salz, Pfeffer, Paprikapulver + 4 fertige Tortillas

Thunfisch abtropfen lassen, mit zwei Gabeln in kleine Stücke zerteilen, Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Frischkäse mit der Zitronenschale cremig rühren, Thunfisch, Kapern und Tomaten hinzufügen, gut vermischen.

Zucchini waschen, putzen, raspeln, zu der Frischkäsemasse geben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Tortillas nach Anweisung vorbereiten, die Käsemasse darauf verteilen und fest zusammenrollen. In Alufolie wickeln, kalt stellen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Eierlikörmousse mit Rhabarberkompott

(4 Portionen) 500 g Rhabarber, 125 g Zucker, 1 Tüte Vanillezucker + 3 Blatt weiße Gelatine, 2 Eier, 40 g Zucker, 125 ml Eierlikör + 200 ml Schlagahne Rhabarber waschen, putzen, in 1 cm große Stücke schneiden. Mit Zucker und Vanillezucker mischen, stehenlassen damit sich etwas Saft bildet. In einem Topf auf mittlerer Einstellung zum Kochen bringen und ca. 5 Minuten auf kleinster Einstellung (E-Heiß auf 0) garen (die Rhabarberstückchen sollten nicht zerfallen), abkühlen lassen.

Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten quellen lassen. Eier und Zucker in einer hitzebeständigen Schüssel cremig schlagen. In einem Topf auf höchster Einstellung Wasser zum Kochen bringen und die Schüssel mit der Eiercreme daraufstellen, die Creme auf dem Wasserbad solange weiterschlagen bis ihr Volumen etwa verdoppelt hat und dickcremig geworden ist. Die ausgedrückte Gelatine in der heißen Creme auflösen, den Eierlikör unterrühren und alles kaltstellen.

Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Creme heben.

Vom Dem Rhabarberkompott einige Stückchen zur Dekoration zurückbehalten. Den Rest auf Gläser verteilen, die Mousse darüber geben, mit Rhabarberstückchen dekorieren.
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Avocado-Bananen-Drink

(2 Portionen) 1 reife Avocado, 1 Banane, 2 EL Kakao, 1 TL Limettensaft, 250 ml Mandelmilch, 2 EL Agavendicksaft + etwas Kakao zum Bestäuben

Avocado schälen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Banane schälen, in Stücke schneiden. Zusammen mit Kakao und Limettensaft pürieren. Mandelmilch und Agavendicksaft hinzugeben, alles nochmals pürieren. In Gläser füllen, mit Kakao bestäuben und servieren.
Zubereitungszeit: 15 Minuten