



Hobbyköche Dietikon

Menü vom 5. Februar 2020

Vorspeise

Nüsslisalat
mit getrüffeltem Champignons und Toastbrot

Hauptgang

Schweinsfilets im Kräuter- und Pfeffermantel
Rüblkartoffelstock und Gemüsebouquet

Dessert

Vrenis Orangen Crème
nach altem Berner Rezept

En Guete wünscht Peter Kunz vom Tisch 1



Rezept

Schweinsfilets im Kräuter- und Pfeffermantel Mit Rüblikartoffelstock und Gemüsebouquet

Zutaten 4 P

2 Schweinsfilet, ~ 800 g
Salz, Pfeffer
Bratbutter
Bratensauce

Filets

Filets putzen, abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Bratbutter erhitzen und Filets kurz rundum anbraten, damit sich Aromen entwickeln.
Filets aus Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
Jus in Pfanne mit etwas Wasser und wenig Bratensauce verlängern und aufkochen.

Senf

4 EL Paniermehl
Küchenkräuter: Rosmarin,
Thymian, Petersilie

Kräutermantel

Nadeln und Blätter von Stielen abzupfen,
Kräuter fein hacken und mit Paniermehl vermischen.
1 Filet mit etwas Senf bestreichen (Haftgrund) und dann
Kräutermischung rundum an das Filet drücken.

Senf und 1 TL Honig
grüne, schwarze und rote
Pfefferkörner

Pfeffermantel

Die Pfefferkörner grob zerstampfen.
1 Filet etwas mit Senf und Honig bestreichen (Haftgrund)
und dann in den Pfeffer einrollen und etwas andrücken.

Filets garen

Filets auf Backblech legen, etwas mit Öl beträufeln und
im 180° vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. garen, die
Filets sollten ca. 62° Kerntemperatur erreichen.
Filets in Scheiben schneiden und auf Teller servieren.
Bratensauce separat dazu anbieten.

Zutaten 4 P

800 g weichkochende
Kartoffel
2 Rübli
Salz,
20 g Butter
1 dl Milch
Muskatnuss

Rüblikartoffelstock

Kartoffeln und Rübli schälen und als grobe Stücke in gesalzenem Wasser weichkochen.

Wasser abschütten und ausdampfen lassen.

Noch heisse Kartoffeln mit Stampfer zerstampfen oder durch Passvite drehen. (NICHT mit Mixer!)

Butter, Milch und Muskat sanft unterziehen.

4 Rübli
2 Schwarzwurzeln
1 Strunk Broccoli
Kräuterwürze

Gemüsebouquet

Gemüse rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden.

Wenig Wasser in Pfanne geben, Gemüse einfüllen, mit etwas Kräuterwürze bestreuen und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. dämpfen.

100 g Nüsslisalat
4 EL Salatsosse
16 mittlere Champignons
Trüffelöl
Bratöl, Salz, Pfeffer
2 Scheiben Toastbrot

Nüsslisalat mit getrüffelten Champignons

Salatsauce erstellen.

Geschnittene Champignon in Bratbutter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Trüffelöl beträufeln.

Toast schneiden und ohne Öl knusprig braun rösten.

Nüsslisalat mit Salatsauce mischen, auf Teller anrichten. Champignon dazugeben und Toast auf Tellerrand legen.

2 Eier
1 KL Maizena
4 EL Zucker
½ Tasse Wasser
3 Orangen
2 dl Schlagrahm

Orangen Crème

Eier, Maizena, Zucker, Wasser und die geriebene Rinde der Orangen in Pfanne geben und rührend zum Kochen bringen.

Pfanne zudecken und Crème erkalten lassen.

Rahm steif schlagen.

Vor dem Servieren Saft der Orangen einrühren und erst jetzt den steifen Rahm unter die Creme ziehen.

Option: mit Orangenfilet, Guetzli und Rahm garnieren.

Einkaufsliste, 4 P

2 Schweinsfilet, ~ 800 g
0.8 kg weichkochende Kartoffel
6 Rübli
2 Schwarzwurzeln
1 Strunk Broccoli ~ 400 g
16 Champignon
1 Pack Nüsslisalat
3 Orange
2 Eier
20 g Butter
1 dl Milch
2 dl Schlagrahm
2 Scheiben Toastbrot
Rosmarin, Thymian oder ähnliches
grüne, schwarze und rote Pfefferkörner
Honig
Paniermehl
Trüffelöl
Kambli Butterfly Guetzi

Aus Küche

Muskatnuss
Bratbutter
Bratensauce
Senf
Salz
Pfeffer
Zucker
Maizena
Kräuterwürze
Backpapier

Notizen