



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Mostbröckli-Tatar mit Honig-Gurkensalat



für 4 Personen

Mostbröckli-Tatar

200 g Tomaten, entkernt, in Würfeli
120 g Mostbröckli, fein geschnitten
2 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Honig-Gurkensalat

2 TL Honigsenf
3 EL Rapsöl
2 EL Apfelessig
1 EL flüssiger Honig
1 Gurke, längs mit dem Sparschäler bis aufs Kerngehäuse in Streifen abgeschält
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung

Mostbröckli-Tatar

Tomaten, Mostbröckli und Crème fraîche mischen, würzen.

Honig-Gurkensalat

Senf mit Öl und Essig in einer Schüssel verrühren. Gurke begeben, mischen, würzen.
Salat zum Tatar anrichten, vor dem Servieren mit Honig beträufeln.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Kalbsrollbraten



Für 6 Personen

100 Gramm Poulebrustfilet

Ofen auf 160 Grad vorheizen (keine Umluft) Pouletbrust in feine Würfel schneiden

24 Gramm Rüebli schälen und sehr fein würfeln)

0.5 Frühlingszwiebel

Das Weisses und das Hellgrüne sehr fein würfeln. Die Rüebli in kochendem Salzwasser eine Minute blanchieren. Die Frühlingszwiebeln begeben und 10 Sekunden mitgaren. Alles in ein Sieb giessen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Eventuell mit Küchenpapier abtupfen.

1 Kleine Masseinheit Rosmarinnadeln Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken)

1 Esslöffel Schlagrahm

0.5 Ei

1 Esslöffel Portwein

Pouletfleisch aus dem Tiefkühler nehmen, salzen und im Blitzhacker ca 30 Sekunden zu einer feinen Masse mixen. Rahm, Ei und Portwein zugeben. Weitere 30 - 45 Sekunden mixen. Farce mit Rosmarin, Rüebli und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben und glatt rühren. Bis zum Gebrauch abgedeckt kalt stellen.

0.8 Kilogramm Kalbsrollbraten

2 dünne Kalbsrollbraten (à 800 Gramm; zugeschnitten beim Metzger bestellt) nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Innenseiten mit Salz und Pfeffer würzen. Farce mittig darauf geben und mit einem Teigschaber gleichmässig verteilen. Dabei einen 2cm breiten Rand lassen. Von der langen Seite her fest aufrollen und mit Küchengarn fest zubinden.

10 Gramm Butter

1 Esslöffel Olivenöl

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Rollbraten darin bei starker Hitze 4-5 Minuten rundum goldbraun braten. Rollbraten auf einen Ofenrost legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (keine Umluft) 1:20 - 1:25 Stunden garen. Ein Backblech mit 600 ml Wasser unter den Ofenrost schieben.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Rotes Ei auf Rahmspinat

Schritt für Schritt:

Rotes Ei auf Rahmspinat

Rezept und Styling: Rolf Cavinsel Fotos: Anna Schramek-Schneider



1.

Eier: Randensaft (1) und Essig (1) in einer Schüssel verrühren. Eier sorgfältig aufschlagen und in die Flüssigkeit gleiten lassen, 5 Minuten ziehen lassen.



2.

Randensaft (2) und Essig (2) in einer Pfanne auf 65 °C erhitzen. Die Eier mit der Flüssigkeit langsam dazugeben. Eier bei 65 °C ca. 10 Minuten garen.



3.

Spinat: Zwiebel und Knoblauch in der warmen Butter andämpfen. Spinat befügen, zusammenfallen lassen. Rahm dazugießen, leicht einkochen lassen, würzen.



4.

Brot und Speck in der heissen Butter bei mittlerer Hitze goldgelb braten, würzen.



5.

Spinat auf Teller verteilen, Brot und Speck darauf verteilen. Eier aus der Flüssigkeit nehmen, abtropfen lassen und auf dem Spinat anrichten.

Haben Sie Fragen zu «Gewusst wie?»



Rolf Cavinsel ist mehrfach ausgezeichnetes Koch und Buchautor. Daneben bietet er mit seiner Firma freestyle-cooking GmbH Kochkurse an.

Kontakt

• rolf_cavinsel@bluewin.ch

• www.freestylecooking.ch

» Mehr Beiträge aus der Rubrik «Gewusst wie?» sind abrufbar unter www.lemenu.ch/gewusst-wie



Zutaten

Eier

- 1 dl Randensaft (1)
- 1 dl Weissweinessig (1)
- 4 Eier
- 1,5 dl Randensaft (2)
- 1 dl Weissweinessig (2)

Spinat

- 1/2 Zwiebel, fein gehackt
- 1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL Butter

- 800 g Blattspinat
- 1 dl Rahm
- Salz, Pfeffer

- 2 Scheiben Toastbrot, gewürfelt
- 4 Tranchen Bratspeck, in Streifen
- 3 EL Butter
- Pfeffer

Für 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

schnell

Kurs
Ei Ei Ei

In diesem besonderen Anmerk. Das Rezept ist ein...
...wird häufig auf...
...mit Eier...
...in der...

Kostenlos Donnerstag,
Donnerstag, 24.2.2016
inkl. Getränke, Espresso
Kaffeehaus 18.00 - 21.00
Kaffeehaus - Preis pro P.
Fr. 1.50 -
Preis für Nicht-Kaffeehaus
Kaffeehaus - 1. Mai
2016 - 18.00 Uhr

Anmeldung unter...
oder per E-Mail...



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Puddingtörchen



16 Tartelettesförmchen von je 8 cm Ø Sieb, Butter für die Förmchen
1 rechteckig ausgewallter Butterblätterteig à 320 g

Füllung:

40 g Mehl
4 dl Milch
1 Zimtstange
1 Zitrone, dünn abgeschälte Schale
200 g Zucker
1 dl Wasser
5 Eigelb

Garnitur:

wenig Zimtzucker

Zubereiten: 45 Minuten

Koch-/Backzeit: 17 Minuten

Auf dem Tisch in 1 Stunde, 2 Minuten

Blätterteig von der Längsseite her dicht aufrollen. Rolle in 16 Stücke schneiden. Je ein Stück Blätterteig in die ausgebutterten Förmchen legen, Teig in die Förmchen drücken, so dass das ganze Förmchen regelmässig mit Teig ausgelegt ist, kühl stellen.

Füllung: Mehl mit dem Schwingbesen und wenig Milch glatt anrühren. Restliche Milch mit Zimtstange und Zitronenschale aufkochen. Heisse Milch unter ständigem Rühren zum angerührten Mehl giessen, zurück in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren aufkochen.

Zucker und Wasser in einer zweiten Pfanne aufkochen, 3-4 Minuten sprudelnd kochen und den heissen Zuckersirup unter die Milchmasse rühren, leicht abkühlen. Eigelb darunter rühren und die Crème durch ein Sieb giessen. Crème in die vorbereiteten Förmchen verteilen und die Küchlein in der Mitte des auf 230-250°C Heissluft/Umluft (250°C Ober-Unterhitze) vorgeheizten Ofens 17-20 Minuten dunkelbraun backen. Pastel herausnehmen, auskühlen lassen. Vor dem Servieren nach Belieben mit Zimtzucker bestreuen.