



Menü vom 29. April 2009

Eisbergsalat mit warmem Baumnussdressing

Steak Balmoral
Kartoffelgratin

Heisse Bananen mit Orangensauce

Angaben für 4 Personen

Kochgruppe: Max Müller, Heinz Richner

Eisbergsalat mit warmem Baumnussdressing

400 g Eisbergsalat

80 g Baumnuskerne, halbiert

ca. 3 Esslöffel Olivenöl

Rosmarin

Oliven

Oliven

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

wenig Zitronensaft

Olivenöl erwärmen,

ein wenig frischen Rosmarin sowie die Baumnüsse beifügen und bei schwacher Hitze Aroma annehmen lassen.

Salat rüsten und auf Tellern anrichten.

Einige Spritzer Zitronensaft sowie Oliven, Salz und Pfeffer dazugeben.

Das warme Olivenöl darübergiessen und sofort servieren.

Steak Balmoral

4 Kalbsteaks, je ca. 125 g

Salz

Pfeffer

Bratbutter oder Bratcrème

4 Esslöffel schottischer Whisky

Sauce:

250 g Pilze, z.B. Champignons, gerüstet, geviertelt oder gescheibelt

1,5 dl Bouillon

180 g Saucenrahm

1 Teelöffel Senf sowie Salz und Pfeffer

Ofen auf 80 Grad vorheizen.

Ofenfeste Form und Teller warm stellen.

Steaks würzen.

In der Bratbutter beidseitig je 2 Minuten anbraten.

Whisky darübergiessen und flambieren.

Fleisch in die vorgewärmte Form legen und im Ofen 20 – 30 Minuten fertig garen.

In derselben Pfanne die Pilze andünsten. Nach Bedarf Bratbutter ergänzen.

Mit Bouillon ablöschen.

Saucenrahm beifügen und aufkochen.

Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen.

Zur gewünschten Konsistenz einkochen.

Steaks und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Achtung: Nie unter eingeschaltetem Dampfabzug flambieren!

Kartoffelgratin

800 g weichkochende Kartoffeln

1 Esslöffel Öl

1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

3 dl Milch

2 – 3 dl Rahm

Salz

Pfeffer, Muskat

Aromat

Fleischbouillon

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen, in Rondellen schneiden.

Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und die Zwiebel und Knoblauchzehe beigeben, andämpfen.

Die Milch und ca. 1,5 dl Rahm dazugeben und alles aufwärmen.

Die Kartoffeln dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Aromat und Fleischbouillon würzen.

Alles zusammen auf kleiner Hitze aufkochen. – Zwischendurch gut umrühren, damit die Kartoffeln nicht am Pfannenboden ankleben.

Die Kartoffelmasse in eine Gratinform geben und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten überbacken.

Dann wenn nötig nochmals mit etwas Rahm übergiessen und weitere ca. 20 Minuten fertig gratinieren.

Heisse Bananen mit Orangensauce

4 reife, aber noch feste Bananen

1 Zitrone, Saft

2 unbehandelte Orangen

1 Teelöffel Erdnussöl

2 Teelöffel Zucker

Nach Bedarf: Vanille- oder Bananenglacé

Die Bananen schälen und mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben.

Die Orangen heiss waschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Den Orangensaft auspressen.

Das Öl in einer Teflonpfanne erhitzen.

Die Hälfte der abgeriebenen Orangenschale auf einen flachen Teller streuen.

Die Bananen darin wälzen und dann nebeneinander in die heisse Pfanne legen.

Auf kleiner Hitze etwa 8 Minuten braten, dabei von Zeit zu Zeit wenden.

Die Bananen auf eine Platte oder auf Desserteller legen.
Die restlichen Orangenschalen in die Pfanne geben.
Den Orangensaft dazugießen und den Zucker einrühren.
Unter Rühren die Sauce erhitzen.
Die Bananen mit der heissen Orangensauce überziehen und – wenn gewünscht –
mit einer Kugel Glacé servieren.