



Gespritzter Weisswein
Apérohäppchen mit Camembert

Meerrettichsuppe mit Kürbisheu

Jungsalat im Brotkörbchen

Schweinefilets im Heu
mit Kartoffeln



Traubencrème



Apérohäppchen mit Camembert

Für ca. 25 Stück

1	Blätterteig	ausgewallt
1	kleine Zwiebel	
1 TL	Olivenöl	
1 TL	Aceto balsamico	
150 g	Preiselbeerkompott	
250 g	Camembert	

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Einen rechteckig ausgewallten Blätterteig halbieren. Beide Teighälften aufeinanderlegen. Einmal mit dem Wallholz über den Teig fahren. In 4 x 4 cm grosse Quadrate schneiden. 9 Minuten auf einem mit Backpapier belegten Blech backen. Aus dem Ofen nehmen.

1 kleine Zwiebel halbieren. In sehr feine Streifen schneiden. In 1 TL Olivenöl ca. 6 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Aceto balsamico würzen. 150 g Preiselbeerkompott dazugeben. Gut mischen.

250 g Camembert in 25 kleine Stücke schneiden. Auf jedes Blätterteighäppchen 1 Stück Käse und ein wenig Zwiebel - Preiselbeer-Sauce geben.

Wieder in den Ofen schieben und backen bis der Käse geschmolzen ist.



Meerrettichsuppe mit Kürbisheu

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Vorspeise für 4 Personen



1 EL	Butter
250 g	Schalotten
1	Bio-Zitrone, nur 1/2 abgeriebene Schale
2 dl	Weisswein
3 dl	Gemüsebouillon
1 dl	Rahm
3 EL	Meerrettich, fein gerieben
1/4 TL	Salz
Wenig	Pfeffer
1 EL	Erdnussöl
100 g	Kürbis, (z.B. Butternut), in sehr feine Streifen
1 EL	Meerrettich, fein gerieben

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten und Zitronenschale ca. 5 Min. andämpfen. Wein und Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, pürieren.

Rahm und Meerrettich begeben, Suppe nur noch heiss werden lassen, würzen.

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kürbis ca. 2 Min. rührbraten, auf Haushaltspapier abtropfen.

Servieren: Suppe in Suppentassen anrichten. Kürbisheu darauf verteilen, Meerrettich darüberstreuen.

Lässt sich vorbereiten: Suppe bis und mit Pürieren ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren Rahm und Meerrettich begeben, würzen, heiss werden lassen, mit dem Mixstab aufschäumen. Kürbisheu heiss anbraten, darauf verteilen, Meerrettich darüberstreuen.

Jungsalat im Brotkörbchen

Vor- und Zubereiten: ca. 25 Min.

Backen: ca. 3 Min.



4 kleine Brötchen (z.B. Semmeli) an der Oberseite je einen ca. 1 cm dicken Deckel abschneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Brötchen aushöhlen, Inneres grob zerzupfen, in eine grosse Schüssel geben. Brötchen aufs Blech stellen

1 Esslöffel Olivenöl über das zerzupfte Brot träufeln

1 Prise Salz, wenig Pfeffer würzen, mischen, auf das Blech geben

Backen: ca. 3 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Kräuter - Vinaigrette

2 Esslöffel	Weissweinessig	
3 Esslöffel	Olivenöl	
1 Esslöffel	Wasser	
2 Esslöffel	glattblättrige Petersilie, fein gehackt	
3 Esslöffel	Schnittlauch, fein geschnitten	in der Schüssel gut mischen
nach Bedarf	Salz, Pfeffer	
¼	Gurke, längs geviertelt	
	in feinen Scheiben	
100 g	Jungsalat	beigeben, mischen

Servieren: Brötchen mit Salat füllen, Deckel aufsetzen. Zerzupftes Brot mit dem restlichen Salat mischen, separat dazu servieren.

Tipp: 1 kleinen Knoblauchzehe, gepresst, mit der Vinaigrette mischen.

Schweinefilets im Heu

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Einweiche: ca. 1 Std.

Braten im Ofen: ca. 30 Min.

2 Schweinefilets (je ca. 400 g)

500 g Baby-Kartoffeln

¾ TL Salz

2 EL Erdnussöl

1 TL Salz

Wenig Pfeffer

200 g Bio – Heu,
mit Wasser bedeckt, ca. 1 Std. eingeweicht, gut abgetropft



Filets ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Ein Dampfkorbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Korbchenboden einfüllen. Kartoffeln begeben, salzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. knapp weich garen, beiseite stellen.

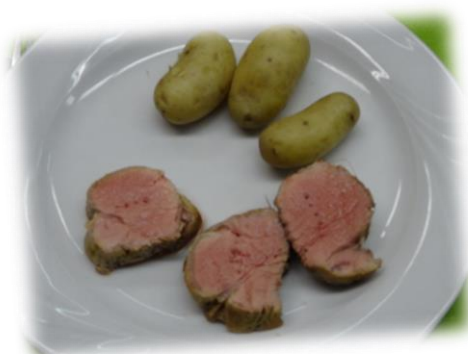
Blech in der Mitte des Ofens einschieben. Ofen auf 150 Grad vorheizen.

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Filets würzen, rundum ca. 4 Min. Anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat, herausnehmen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken.

Blech herausnehmen, die Hälfte des Heus darauf verteilen. Filets und Kartoffeln darauflegen, mit restlichem Heu bedecken.

Braten: ca. 30 Min. Die Kerntemperatur soll ca. 60 Grad betragen. Blech herausnehmen, ca. 10 Min. ruhen lassen. Filets quer zur Faser tranchieren, mit Kartoffeln servieren.

Tipp: Bioheu ist beim Biobauer erhältlich



Traubencreme

Zutaten für 2 Personen

300g weisse Trauben
2 EL Honig
2 EL Cognac
Je eine Prise Muskat und Zimt

1,5 dl Vollrahm
2 EL Puderzucker
20 g Mandelblättchen

Trauben halbieren, Kerne entfernen. Honig mit Cognac und Gewürzen mischen, zu den Trauben geben und kurz ziehen lassen.

Rahm mit Puderzucker steife schlagen, Trauben unter den Rahm ziehen, Creme anrichten.

Mandelblättchen in der Bratpfanne ohne Fett goldgelb rösten, über die angerichtete Creme streuen.

