

**Olivenöltest mit Zopf
Lachs-Erbsmousse-Terrine
Pochierte Kalbsmedaillon mit
Bärlauchsauce und Gemüse
Schokolade-Kirschen-Becher**

Olivenöltest

Wer Lust hat bringt sein Olivenöl mit, so können wir vergleichen und neue Oele kennenlernen.

Zopf, Olivenöl und Merkblatt!



Zopf

½ Hefewürfel (21g) }
wenig Milch (½ dl) }

in einer Schüssel (Kenwood) auflösen.

500g Mehl }
1 ½ Teelöffel Salz }
1 Teelöffel Zucker }

zur Hefe geben.

60g Butter

in kleiner Pfanne schmelzen, sofort vom Herd nehmen,

2,5 dl Milch

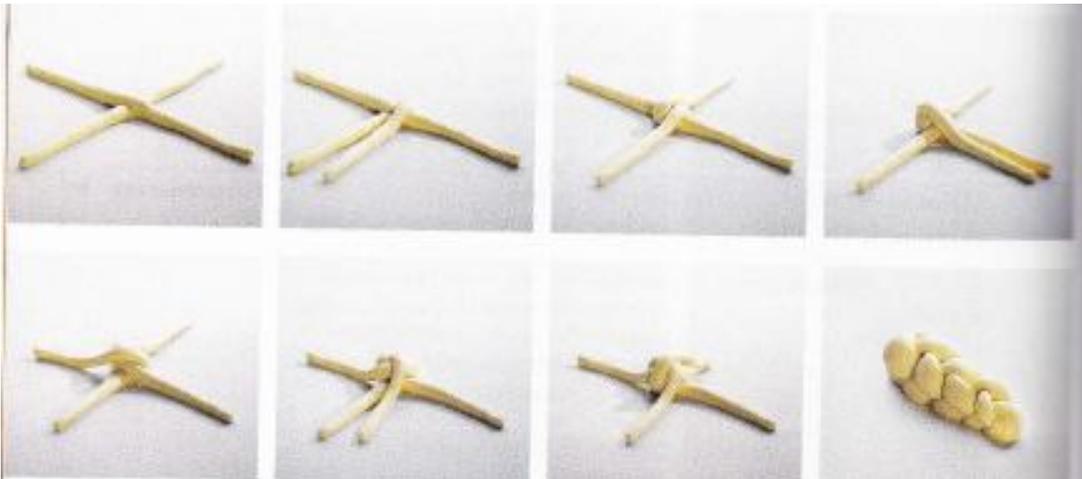
dazu giessen, mit dem Finger kontrollieren, es darf nur lauwarm bis kalt sein!

Buttermilchgemisch in die Schüssel zum Mehl geben und am besten mit dem Knetgabel und der Haushaltmaschine kneten bis der Teig Blasen wirft.

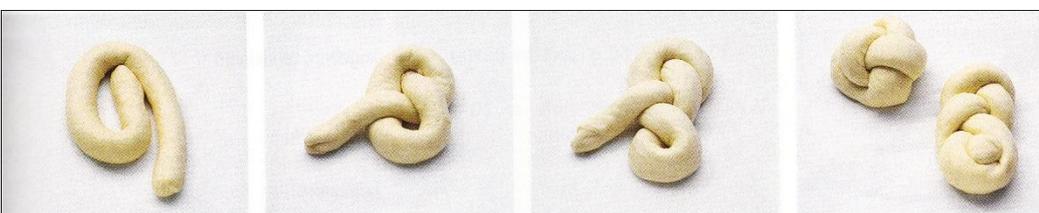
Oberfläche mit feuchten Fingern benetzen, die Schüssel mit einem Teller, Klarsichtfolie, Tuch decken und den Teig an einem warmen Ort um das Doppelte aufgehen lassen. Teig ohne Mehl zu zwei gleich langen Strängen formen, die in der Mitte etwas dicker sind. Zopf flechten, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nochmals aufgehen lassen.

Ei/Eigelb oder Kaffeerahm Zopf damit bestreichen, in der unteren Ofen-Hälfte 30 Min. bei 200° backen. Wenn's rasch gehen muss, in den kalten Ofen schieben, damit kann man die Zeit vom 2.mal Aufgehen lassen reduzieren (Backzeit 40 Min.). Kontrolle: Auf den Zopfboden klopfen, es muss „hohl“ tönen.

grosser Zopf



kleiner Zopf



Lachs-Erbs-Mousse-Terrine

Terrineform von ca. 7 dl

300g frisches Lachsfilet

3 Esslöffel Rahm

portionenweise im Cutter zerkleinern und in eine Schüssel geben.

2 Eier

Paprika, Koriander, Pfeffer,

Salz, wenig Maggi, Aromat

dazugeben und gut mischen, abschmecken.

350g Erbsen

2 Esslöffel Rahm

2 Bund Petersilie

blanchiert und gut abgetropft oder aufgetaut mit den Erbsen pürieren.

1 Bund Schnittlauch fein gehackt

Salz, Pfeffer, Curry, Koriander,

wenig Maggi flüssig

2 Eier

mit den pürierten Erbsen mischen und abschmecken.

Eine Terrineform mit Klarsichtfolie auslegen, Lachspüree einfüllen, Erbsmousse darüber geben und die Form zudecken. Im vorgeheizten Backofen im Wasserbad bei 180° ca. 1-1 ¼ Stunde garen. Auskühlen lassen und bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.



Pochierte Kalbsmedaillon mit Bärlauchsauce und Gemüse**Sauce vorbereiten:**

80 g wilder Bärlauch
 1 Bund glatte Petersilie
 4 Esslöffel Traubenkernen-
 oder Olivenöl

waschen, ausschütteln, streifeln.
 waschen, ausschütteln, grob hacken.

mit den Kräutern mischen und ziehen lassen.

80g Kartoffeln
 2,5 dl Bouillon

schälen, würfeln,
 die Kartoffelwürfel darin weichkochen.

50g fein geriebener Meerrettich

Bärlauch bis Meerrettich zusammen pürieren,

Zitronensaft
 Salz, Pfeffer
 1 Eigelb

dazu mischen, abschmecken und durch ein Haarsieb streichen. Sorgfältig erhitzen, aber nicht kochen lassen, nochmals abschmecken
 Saucenspiegel auf die Teller kreieren, Kalbsmedaillon daraufsetzen und das Gemüse dazu garnieren.

Gemüse und Fleisch:

5 dl Gemüsebouillon

in eine Pfanne mit Gemüsekorbli und gut passendem Deckel leeren.

300g Rüebli und Pfälzer
 200g weisse Bodenrüben,
 Navets oder Kohlrabi
 600g mittelgrosse Kartoffeln

rüsten und in Spalten schneiden,

rüsten und vierteln,
 schälen, vierteln, alles Gemüse ins Körbli legen.

Salz

darüber streuen und ca. 20 Min. dämpfen.

50g Kefen gefroren
 50g Erbsen gefroren

in den letzten 5 Min. mit dämpfen, Erbsen evtl. in eine Alufolie legen. Gemüse warm stellen,

Fond zur Weiterverarbeitung gebrauchen!

2,5 dl Fond vom Gemüse

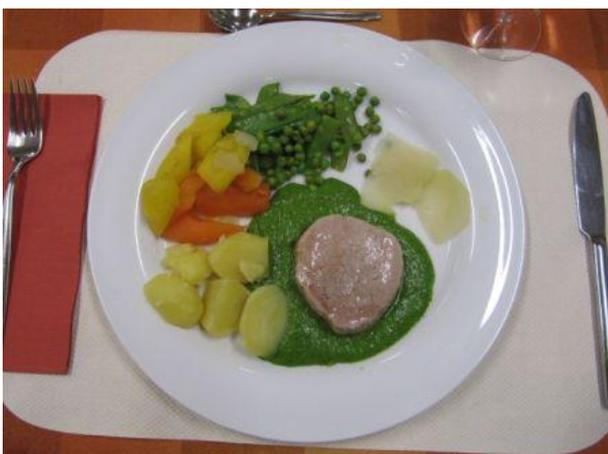
in eine Pfanne mit Deckel geben, worin das Fleisch knapp Platz findet.

1 Bio-Orange

waschen, trocknen, Cesten ab raspeln und zum Fond geben, aufkochen.

4 Kalbsfiletmedaillon à 125g

in den Fond legen und ca. 8 Min. pochieren (70-75°), evtl. 1-mal wenden.



Schokoladen-Kirschen-Becher

75g dunkle Schokolade

2 dl Rahm

ca. 150g Kirschen entsteint
 2 Esslöffel Himbeer- oder
 Holunderblütensirup
 2 Esslöffel Wasser
 Kirsch oder Kirschlikör

4-6 Meringues

Schokoladecake

Tipp: Variante mit Himbeeren oder anderen Früchten.

zerbröckeln oder hacken

in einer Pfanne aufkochen, vom Herd ziehen
 und die Schokolade untermischen, bis sie ge-
 schmolzen ist. Zugedeckt mindestens 4 Std.
 kühl stellen.

zusammen aufkochen, ca. 5 Min. köcheln, aus-
 kühlen lassen.

nach Bedarf das Kompott abschmecken, in 4
 Gläser/Becher verteilen.

zerbröckeln, vor dem Servieren auf den Kir-
 schen verteilen. Einige Brösel für die Garnitur
 beiseite legen.

Schokoladenrahm steif schlagen, Gläser damit
 auffüllen und mit den restl. Brösel garnieren,
 sofort servieren.

zur Garnitur

