



B E A N S

. w i r k o c h e n



7. MAI 2010

MENU:



VORSPEISE:

Sangria und Tapas



SALAT:

Griechischer Salat mit Weissbrot
(Choriatiki salata me aspro psomi)



HAUPTGANG:

Coniglio alle olive verdi
Risotto con asparagi verdi



DESSERT:

Crêpes Suzette

WEISSWEIN: Verdejo Toro DO, Bodegas Monte La Reina

ROTWEIN: Ripasso della Valpolicella, Tommasi Viticoltori

DESSERTWEIN: Grand Eclos du Château de Cérons, Bordeaux

SPANIEN: SANGRIA UND TAPAS

HACKFLEISCHKISSEN

Hefeteig

250 g Mehl

¾ TL Salz

1 TL Trockenhefe

alles in einer Schüssel mischen

1 dl Milchwasser (½ Milch, ½ Wasser)

1 EL Sonnenblumenöl

1 Ei

alles gut verrühren, begeben, zu einem weichen, glatten Teig kneten; zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 min ums Doppelte aufgehen lassen

Füllung

Olivenöl

zum Rührbraten, in einer Pfanne heiß werden lassen

150 g gehacktes Lammfleisch

1 klein gewürfelte Peperoni

in Pfanne geben, ca. 2 Min. rührbraten, dann in eine Schüssel geben

1 EL Kapern

1 EL Sultaninen

5 entsteinte schwarze Oliven

1 Knoblauchzehe

2 EL glattblättrige Petersilie

alles hacken, in Schüssel begeben, mischen

1 EL Weisswein

1 TL Tomatenpüree

½ TL Salz

¼ TL Cayennepfeffer

alles darunter mischen, auskühlen

1 Eigelb, verklopft

1 Eiweiss, verklopft, verdünnt

→ *Rondellen von ca. 6 cm Durchmesser ausstechen. Die Hälfte auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, wenig Füllung in die Mitte der Rondellen spritzen. Tiegränder mit Eiweiss bestreichen, mit den restlichen Rondellen bestreichen. Ränder gut zusammendrücken, mit Eigelb bestreichen.*

ca. 15 Min, in der unteren Hälfte des Backofens, auf 200 Grad vorgeheizt, backen warm oder kalt servieren



TOMATENBROT

- 1 Weissbrot
in ca. 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
- 2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, gepresst
verrühren, Brotscheiben damit beträufeln
- **Backen:** *ca. 3 Min. in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens*
- 3 Tomaten, geschält, entkernt, klein gewürfelt
½ TL Salz, Pfeffer aus der Mühle
würzen, auf die Brotscheiben verteilen
- wenig Olivenöl zum Beträufeln
2 TL Oreganoblättchen zum Darüberstreuen
-

FRITTIERTE CALAMARES

- 500 g kleine, tiefgekühlte Calamares-Ringe, aufgetaut
- 1 Zitrone, nur Saft
Pfeffer aus der Mühle
mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren

Ausbackteig

- 150 g Mehl
1 TL Salz & Pfeffer
in einer Schüssel mischen
- 2½ dl Weisswein
2 EL Olivenöl
dazugießen, glatt rühren, ca. 30 Min. stehen lassen
- 1 Eiweiss
steif schlagen, sorgfältig darunterziehen
- 1 TL Salz
3 EL Mehl
in einem tiefen Teller zu gewürztem Mehl mischen
- zustz. Öl zum Frittieren
- **Frittieren:** *Öl auf ca. 160 Grad erhitzen, Calamares mit Haushaltspapier trocken tupfen, portionenweise im gewürzten Mehl wenden und in den Ausbackteig tauchen, abtropfen und im heissen Öl ca. 5 Min. goldgelb backen. Auf Haushaltspapier abtropfen, mit frischem Lorbeerzweig garnieren, sofort servieren.*
-

SANGRIA

1 L junger, spanischer Rotwein, z.B. Rioja

5 El Zucker

1 Orange, nur Saft

1 Orange

1 Zitrone

beide Früchte halbieren und in feine Scheiben schneiden

→ *alles in einem Krug mischen, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen*

2½ dl kaltes Mineralwasser

dazugießen, umrühren, sofort servieren

GRIECHENLAND: GRIECHISCHER SALAT MIT WEISSBROT

Sauce

2 EL Rotweinessig

1 TL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

alles in einer Schüssel gut verrühren

1 Knoblauchzehe, gepresst

zustz. Pfeffer und Salz nach Belieben

würzen



Salat

400 g Gurke

halbieren, entkernen, in Scheiben schneiden

4 Tomaten in Schnitzen

je 1 gelbe, grüne, rote Peperoni in Streifen

½ Gemüsezwiebel in Streifen

20 g schwarze Oliven

400 g Feta in Würfeln

alles darunter mischen

Salat und Sauce zusammengeben

ITALIEN: CONIGLIO ALLE OLIVE VERDI & RISOTTO CON ASPARAGI

CONIGLIO ALLE OLIVE VERDI – Kaninchen mit grünen Oliven

Fleisch

1 ¼ kg Kaninchenragout (inkl. Knochen)

Marinade

3 EL Zitronensaft

3 EL Oliven- oder anderes Öl
zusammen gut verrühren

2 Knoblauchzehen, gepresst

2 EL Rosmarin, fein gehackt

zstzl. Pfeffer aus der Mühle

5 grüne Oliven

beigeben, die Marinade gut mit den Fleischstücken vermischen, zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren

2½ EL Oliven- oder anderes Öl

ins Bratgeschirr geben, dieses auf die unterste Rille in den Ofen stellen, Ofen auf 250 Grad vorheizen

mariniertes Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, Marinade beiseite stellen

1½ TL Salz

Fleisch würzen, ins heisse Öl geben, unter gelegentlichem Wenden ca. 10 min. anbraten, dann die Hitze auf 220 Grad reduzieren

übrige Marinade

2 dl Weisswein

dazugießen, 20 Minuten offen braten, Fleisch einmal wenden

400 g gehackte Pelati

75 g grüne Oliven mit Stein
beigeben

zstzl. Salz (nach Bedarf)

zstzl. Pfeffer aus der Mühle

nachwürzen, weitere 20 Minuten offen braten, Fleisch gelegentlich wenden

1½ EL Marsala

am Schluss beifügen

→ **Gesamtbratzeit:** ca. 40 Minuten nach dem Anbraten



RISOTTO CON ASPARAGI VERDI – Risotto mit grünem Spargel

500 g grüner Spargel

von dem Spargel die Enden ca. 2 cm abschneiden, den unteren Teil schälen.

Die Hälfte des Spargels kochen und im Mixer mit etwas Olivenöl pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den restlichen Spargel in Stücke schneiden, die Spitzen dabei ca. 5 cm belassen, ihn in Salzwasser ca. 5 min. blanchieren und sofort mit kaltem Wasser abschrecken.

½ Zwiebel, gehackt

240 g Reis

Zwiebel in Olivenöl andünsten, die Spargelstücke dazugeben den Reis unter Rühren kurz mitdünsten.

1 dl Weisswein

8 dl Gemüse oder Spargelfond

alles mit Weisswein ablöschen, unter ständigem Rühren die heisse Bouillon dazugeben ca. 18-20 minuten, bis der Reis al dente ist

50 g Butter

5 EL Parmesan, gerieben

zstzl. Spargelpüree (oben gemacht)

*Spargelpüree dazugeben, vom Feuer nehmen, Parmesan und Butter unterrühren
Risotto mit den Spargelspitzen garnieren*

FRANKREICH: CRÊPES SUZETTE

Teig

75 g Mehl

1 Prise Salz

in einer Schüssel mischen

2 dl Milch

dazugiessen

2 frische Eier

2 TL Puderzucker

20 g Butter oder Margarine, flüssig, abgekühlt

alles darunter rühren, zu einem glatten Teig rühren, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. stehen lassen

zstzl. Öl zum Backen

→ **Backen:** wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. So viel Teig in Pfanne geben, dass der Boden dünn überzogen ist Hitze reduzieren. ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Crêpe wenden (optimal durch Werfen), fertig backen, zugedeckt warm stellen.



Sauce

50 g Butter oder Margarine

in einer Pfanne warm werden lassen

3 EL Zucker

beigeben, rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat

2 Orangen, davon wenig dünn abgeschälte Schale und ganzer Saft

1 Zitrone, nur Saft

beigeben, etwas einköcheln

1 dl Grand Marnier

dazugiessen

→ *Crêpes zu Vierteln falten, in die Sauce legen, ca. 2 min. köcheln*

1 dl Cognac

dazugiessen, anzünden, ca. 2 min. flambieren, Pfanne kurz zudecken, Crêpes auf den vorgewärmten Tellern anrichten