

Menü

vom 23. September 2017

gedämpfter Lachs an Gemüsesalat

Kürbis Risotto mit marinierten Garnelen

Tafelspitz mit Apfel- Meerrettichsauce

Schoko-Walnuss-Küchlein

Tafelspitz mit Apfel-Meerrettichsauce, Petersilienkartoffeln und Wurzelgemüse

Zutaten:

1St. Tafelspitz	2St. Karotten	1Glas Meerrettich gerieben "scharf"
Salz, Pfeffer	1/2 St. Knollensellerie	500ml Sahne
	1Stange Lauch	4Ei Zucker
	10 kleine Kartoffeln	Instantbrühe
	1/2 Bund Petersilie	2St. Äpfel (Granny Smith)
	Butter	

Tafelspitz:

Das Fleisch waschen und trocken tupfen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem gelochten Garbehälter ca.3Std bei 100°C garen, bis das Fleisch weich ist.

In der Zwischenzeit:

Karotten schälen und in längliche Scheiben von 2-3mm Dicke schneiden.

Das weiße vom Lauch in schräge, 1cm dicke Scheiben schneiden und waschen.

Sellerie in Stifte von 1/2cm dicken Rechtecken schneiden.

Kartoffeln schälen waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Kartoffeln in einem Gefäß mit kaltem Wasser lagern damit Sie nicht schwarz werden.

Petersilie zupfen und fein schneiden.

Sauce:

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln damit die Würfel nicht braun werden.

Sahne in einen Topf geben, Zucker und Meerrettich zugeben. Mit einem Schneebesen gut durchrühren.

Die Apfelwürfel zugeben und mit etwas Instantbrühe und Salz abschmecken.

Wenn die Sauce gebraucht wird nur im Topf erhitzen. Nicht kochen!!!

Gemüse:

Die Kartoffeln 30min vor Garzeitende in einem extra gelochten Garbehälter zum Fleisch in den Dampfgerar geben.

Die Karottenscheiben und Selleriestifte 6min vor Garzeitende in einem gelochten Garbehälter in den Dampfgerar geben.

1min vor Garzeitende die Lauchscheiben auf die Karotten-Sellerie Mischung geben und mit garen.

Die Kartoffeln in heraus nehmen und in einer Pfanne mit etwas Butter und der geschnittenen Petersilie schwenken.

Das Gemüse in einer Pfanne mit etwas Butter und Salz schwenken.

