Herrenkochkurs Männerriege Zofingen 15.3. 88

M E N U E:
****

RINDSRAGOUT IN GEMUESESAUCE
*
KARTOFFELSTOCK / GRUENER SALAT
***
SUESSMOSTCREME

RINDSRAGOUT IN GEMUESESAUCE
Zutaten für 4 (3) Personen:

600 g (400) Rindsragout
1 (3/4) Essl. Mehl
2 (1,5) Essl. Erdnussöl
1 mittlere Zwiebel
1 Rüebli
1 kleiner Lauch
1 kleine Dose geschälte Tomaten (Pelati)
1 dl (3/4) Wasser
1 dl (3/4) Rotwein
1 (3/4) Teel. Salz
je 1 Prise Pfeffer und Paprika

Zubereitung:
Fleisch bemehlen, dann im heissen Oel auf allen Seiten gut anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebel schälen, fein hacken. Rüebli schälen, in Würfeli schneiden. Lauch rüsten, in feine Ringli schneiden. Alles Gemüse im verbleibenden Fett dämpfen, mit Tomaten, Wasser und Wein ablöschen, würzen. Alles zusammen mit dem Fleisch in den Dampfkochtopf geben und unter Druck ca. 30-40 Min. kochen.

KARTOFFELSTOCK
Zutaten für 4 (3) Personen:

800 g (600) Kartoffeln
wenig Wasser
1/2 Teel. Salz
3 dl (2) Milch
wenig Pfeffer und Muskat
1 Stück Butter

Zubereitung:
Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und im Salzwasser ca. 15 Min. garkochen. Wasser abgiessen, mit dem Passe-Vite oder Stabmixer purieren. Die Masse zurück in die Pfanne geben, Milch und Gewürze dazurühren, erwärmen. Zum Schluss den Butter beigeben.

GEBRATENENS SCHWEINEFLEISCH MIT KEFEN

Zutaten für 4 (3) Personen:

500 g (400) Schweinefleisch, geschnetzelt

Fleischmarinade:
2 Teel. Sojasauce
1 Teel. Sherry
je 1 Prise Salz, Pfeffer und Streuwürze
1/2 Teel. Maizena

Kefen:
1 Essl. Oel
280 g (200) Kefen, gerüstet (ev. tiefgekühlt)
1/2 dl Wasser
je 1 Prise Salz und Streuwürze

150 g (100) frische Champignons
1/2 Dose (1/3) Bambussprossen
1/2 (1/3) Lauchstengel
1 Knoblauchzehe
2 (1,5) Essl. Oel
1 Essl. Sherry
1/2 Teel. Maizena
1 Essl. Sojasauce
1 dl Bouillon
je 1 Prise Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Für die Fleischmarinade den Sherry mit dem Maizena vermischen und mit den übrigen Zutaten verrühren. Die Marinade über das Fleisch giessen und zugedeckt einige Zeit marinieren lassen.
Champignons rüsten, fein scheibeln, die Bambussprosen fein schneiden, Lauch in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.
Kefen: Das Oel erhitzen, Kefen beigeben, würzen ablöschen, 10 Min. dämpfen.
Für das Fleisch in Bratpfanne 1 Essl. Oel erhitzen, Fleisch mit der Marinade beigeben, unter Wenden kurz anbraten, herausnehmen.
Restl. Oel in Pfanne geben, darin die Champignons, Lauchstreifen, Bambussprossen und Knoblauch kurz dämpfen. Fleisch wieder beigeben, mit Sherry ablöschen.
Für die Sauce Maizena mit 2 Essl. kaltem Wasser anrühren, dann mit SojasAuce, Bouillon und den Gewürzen mischen.
Alles zum Fleisch geben, kurz aufkochen lassen.
Kefen zum Fleisch und Gemüse geben, durchwärmen, sofort servieren.

SUESSMOSTCREME

Zutaten für 4 (3) Personen:

6 dl (4) Süssmost
Schale von 1/2 Zitrone, abgerieben
2 Essl. (1,5) Maizena, gestrichen
Saft von 1/2 Zitrone
1 Ei
3-4 Essl. (3) Zucker
1/2 dl Schlagrahm

Zubereitung:
Süssmost und abgeriebene Zitronenschale aufkochen. Maizena mit dem Zitronensaft verrühren, mit dem Zucker zum Apfelsaft geben. Alles aufkochen, erkalten lassen. Vor dem Servieren den geschlagenen Rahm darunterziehen.