

REZEPT VON SARAH
Sendung vom 02.04.2016

Gerstensalat mit Bündnerfleisch

* * *

**Schweinsfilet im Teig
mit getrockneten Tomaten- und Pilz-Füllung
Gemüse**

* * *

**Fruchtgratin (Beeren oder saisonale Früchte)
im Töpfli**

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: GERSTENSALAT MIT BÜNDNERFLEISCH

Rezept für eine runde Ausstechform oder ein Soufflé-Förmchen von ca. 6 cm Durchmesser.

1 TL milder Senf
1.5 EL Weissweinessig
1.5 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren.

7 dl Wasser
50 g Rollgerste
½ EL Gemüsebouillon-Pulver
50 g Rüebli, in ca. 3 mm grosse Würfeli geschnitten
50 g Stangensellerie, in ca. 3 mm grosse Würfeli geschnitten
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
1 Zwiebel, fein geschnitten

Wasser in einer Pfanne aufkochen. Rollgerste und Bouillon-Pulver begeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten weich köcheln. Gut abtropfen.

Die Salatsauce der Gerste begeben und mischen. Alle anderen Zutaten ebenfalls daruntermischen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Ausstechform mit Klarsichtfolie auslegen.

Je 2 Tranchen Bündnerfleisch so aneinander legen, dass sie sich an einer Schmalseite ca. 1 cm überlappend. Längs falten und an der Naht gut andrücken.

Formen: Bündnerfleisch zu einem Ring formen. Ins Förmchen legen, gut an den Rand drücken, Gerstensalat satt einfüllen. Folie über der Füllung zusammenraffen, aus dem Förmchen heben. Restliche Körbchen gleich formen. Bis zum Servieren kühl stellen. Folie entfernen, Körbchen sorgfältig auf Teller setzen.

Schnittlauch-Rahm

1 dl Halbrahm
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
2 Prisen Salz
wenig Pfeffer
wenig Schnittlauch

Den Halbrahm flaumig schlagen. Geschnittenen Schnittlauch daruntermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit wenig Schnittlauch garnieren.



HAUPTGANG: SCHWEINSFILET IM TEIG MIT GETROCKNETEN TOMATEN- UND PILZ-FÜLLUNG, GEMÜSE

1 Schweinsfilet
2 Kuchenteige
100 g Rohschinken
2 Bund Petersilie
10 getrocknete Tomatenhälften
3 Schachteln Pilze (gemischte Pilze nach Belieben)
1 dl Cognac
Salz
Pfeffer

Petersilie und getrocknete Tomatenhälften fein schneiden. Das Schweinsfilet mit Salz und Pfeffer würzen, danach auf beiden Seiten scharf anbraten und auskühlen lassen. In der gleichen Pfanne die Pilze in wenig Olivenöl anbraten. Hitze reduzieren, Petersilie begeben, untereinander mischen und mit Cognac ablöschen. So lange weiterköcheln lassen, bis der Cognac eingekocht ist. Nach Belieben mit Pfeffer würzen. Zum Schluss die feingeschnittenen Tomaten begeben.

Den Kuchenteig auslegen und mit Rohschinken belegen. Das Schweinsfilet auf den Rohschinken legen. Die Pilz-Tomatenfüllung rund um das Filet verteilen. Das Filet in den Kuchenteig einwickeln. Den Teig mit Eigelb bestreichen und für ca. 30-40 Minuten bei 180°C je nach Grösse des Filets backen.

Gemüse

Broccoli und Karotten im Salzwasser kochen. Noch leicht knackig als Beilage servieren.



DESSERT: FRUCHTGRATIN (BEEREN ODER SAISONALE FRÜCHTE) IM TÖPFLI

Rezept für 4 ofenfeste Förmchen à ca. 3 dl

300-400 g reife Beeren und saisonale Früchte, z.B. vollreifes Steinobst

60 g Butter

70 g Mehl

½ TL Backpulver

ca. 1 dl Milch oder Milchdrink

Rahmresten

1 Päckchen Vanillezucker

30 g Zucker

1 Prise Salz

Puderzucker zu Bestäuben

Backofen auf 180°C vorheizen. Butter in ein Förmchen geben, im aufwärmenden Ofen schmelzen. Mehl, Backpulver, Milch, Vanillezucker, Zucker und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Butter herausnehmen, Förmchen damit auspinseln. Restliche Butter unter den Teig rühren. Beeren und Obst falls nötig rüsten, in mundgerechte Stücke schneiden. In die Gläser verteilen, etwas zusammendrücken. Mit Teig bedecken. Gratin im Ofen 30-35 Minuten backen. Herausnehmen. Noch heiss mit Puderzucker bestäuben.