

**Menü vom Montag, 25.11.2019**

Leitung: Norbert Tüscher



# Kochen für unsere Damen

Zum Apéro:

**«Exotic Tonic» alkoholfrei:  
dazu werden kleine Häppchen gereicht**

Vorspeise:

***lauwarmer Gerstensalat  
mit Bündner Rohschinken***

Hauptgang:

***Brasato di manzo al Vino rosso  
Kartoffelstock und zwei Gemüse***

Dessert:

***Magentraes-Crème mit  
«Herzli-Meringue» und hauchdünner Schoggi***

En Guete!!

## Apéro: Exotic Tonic

(2 Drinks)

3 dl	Fever-Tree Tonic Water	} *Fruchtfleisch herausgelöst alles miteinander verrühren = «Mocktail»
5 cl	Bio-Sirup Exotic	
2	Passionsfrucht*	
1 EL	Zitronensaft	

4	Eiswürfel	in ein Glas geben Gläser auf Holzspiess und mit garnieren
½	Passionsfrucht	
1	Rosmarinzeig	



Dazu Häppchen:

## Lauwarmer Gerstensalat mit Bündner Rohschinken

(für 4 Personen)

1	Zwiebel	}	<b>die Hälfte der Karotten</b> , Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und die Gerste mit <b>2 EL Rapsöl</b> andünsten
1	Knoblauchzehe		
2	kl Karotten		
3 EL	Rapsöl		
240 gr	Gerste		
1 dl	Weisswein	}	mit Weisswein ablöschen und anschliessend Gemüse Boullion dazu giessen, ca. 30 Min köcheln und dann etwas abkühlen lassen
8 dl	Gemüse Boullion		
4 EL	Apfelessig		mit der Hälfte abschmecken
2 – 3	dünne Scheiben		2. Hälfte Karotten fein hobeln und mit Bündner Rohschinken über Gerstensalat verteilen.
	Dressing		aus restl. Öl und Essig Salz und Pfeffer beträufeln.



## Brasato di manzo

(für 6 - 8 Personen)

### Zum Marinieren:

1,5 kg	Rindsbraten		in ein geeignetes Gefäss legen
150 gr	Zwiebeln	}	fein schneiden
2	Knoblauchzehen		
150 gr	Karotten		
100 gr	Stangensellerie		
150 gr	Lauch		
5	Gewürnelken	}	in ein Gewürzsieb oder Leinensack geben.
3	Wachholderbeeren		
1	Zimtstange		
5	Pfefferkörner zerdr.		
1	Kräuterbouquet		Rosmarin, Salbei, Petersilie, und Thymian zusammen Binden
3	Lorbeerblätter		
Ca. 1 lt	Rotwein		alles zum Fleisch geben und an einem kühlen Ort 24 h marinieren.

## Garen (Vorbereitung):

Das Fleisch herausnehmen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. Gemüse, Gewürzzutaten absieben (hochdeutsch: abseihen) und bereithalten. Die Marinadenflüssigkeit weg-giessen.  
In einem ofenfesten Schmortopf reichlich Olivenöl erhitzen und das Fleisch auf allen Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.  
In einer Bratpfanne das abgeseibte Marinadengemüse, das Kräuterbouquet und die Lorbeerblätter andämpfen und zusammen mit dem Gewürzsieb zum Fleisch geben.  
über Fleisch und Gemüse giessen und etwas einkochen lassen.

Ca. 1 lt Rotwein

## Garen:

800 ml heisse Boullion

Im vorgeheizten Backofen zugedeckt bei 150 °C 3 – 4 h sanft schmoren. Von Zeit zu Zeit ca. (Fleisch- oder Gemüse-Boullion) nachgiessen. Nach der Hälfte der Garzeit den Braten wenden.

## Ende der Garzeit:

Den Braten aus dem Schmortopf heben und zugedeckt warm halten.

## Sauce:

Gewürzsieb, Kräuterbouquet und Lorbeerblätter entfernen. Die Schmorflüssigkeit mit dem Mixer pürieren, mit Butter Verfeinern und mit Salz und Pfeffer etwas abschmecken, evtl. mit etwas Maizena Sauce festigen.

## Kartoffelstock und Gemüse

gemäss Grundkenntnisse der Köche!!!

## Magentraes-Crème

(für 4 Personen)

1 Ei  
1 EL Zucker sehr schaumig rühren  
2 EL Magentraes unterrühren

2,5 dl Vollrahm steif schlagen, Magentraesmasse unterziehen – kühlstellen

Meringue  
Lindt hauchdünn garnieren

