

Frittatensuppe

Getreidelaiabchen mit Salzkartoffeln
und glacierten Karotten, Kräutersauce
Apfelmus-Tiramisu

57

Gemüsefond, Gemüsesud (Zutaten für 1 l)

300 g Wurzelgemüse
(Karotten, Sellerie, Petersi-
lienwurzeln, Lauch)
3 EL Öl
1 l Wasser
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfefferkörner

Neugewürzkörner
Suppengrün (Liebstöckel,
Petersiliengrün, Sellerie-
grün)
Zusätzlich zur
Geschmacksverstärkung
evtl. 1 Gemüsebrühwürfel

- Gemüse putzen.
- In grobe Stücke teilen und in Öl an-
schwitzen.
- Mit kaltem Wasser aufgießen, Gewürze
beigeben, kochen lassen.
- Zuletzt Suppengrün dazugeben und nur
kurz mitkochen lassen.
- Abseihen, abschmecken.

Neugewürzkörner = Piment.

Liebstöckel = Maggikraut.

1

Palatschinkenteig (Zutaten für 10 Stück)

200 g glattes Mehl
400 ml Milch
3 Eier
Etwas Salz
Fett zum Ausbacken

Zubereitung

- Mehl, die Hälfte der Milch, Eier und Salz zu
einem dickflüssigen Teig verrühren.
- Restliche Milch bis zur gewünschten Konsi-
stenz einrühren.
- Palatschinkenpfanne trocken erhitzen, Fett in
die heiße Pfanne geben, Teig unter ständigem Drehen der
Pfanne eingießen, hellbraun backen, wenden und fertig backen.
- Zum Warmhalten Palatschinken übereinanderlegen.
- Vor dem Anrichten füllen und falten.



Glacierte Karotten

Zutaten für 4 Portionen

500 g geschälte Karotten
30 g Butter
12 g Zucker
Wasser oder Fond nach
Bedarf
Salz
1 EL fein geschnittene Peter-
silie

Zubereitung

- Karotten in gleichmäßige Stäbchen oder Scheiben schneiden.
- Kristallzucker leicht schmelzen, Butter beigeben und mit etwas Mineralwasser
aufgießen. Karotten zugeben, salzen und in wenig Flüssigkeit garen. Bei Bedarf
etwas Flüssigkeit zugießen, die Flüssigkeit sollte immer auf ein Minimum be-
schränkt sein.
- Wenn die Karotten knackig gegart sind, sollte die Flüssigkeit völlig verdunstet sein.
- Karotten mit Petersilie vollenden..



Meine Notizen (enthaltene Allergene):

120 g grob geschrotetes Getreide (Grünkern, Weizen, Dinkel)
 Ca. 300 ml Wasser
 2 Lorbeerblätter
 1 Gemüsebrühwürfel
 1 mittelgroße Karotte
 1/2 Stange Lauch
 1 Zwiebel
 1 EL Butter
 Gehackte Petersilie
 80 g Topfen
 1–2 Eier
 Vollkornbrösel
 Salz, Pfeffer
 Majoran
 Kokosfett

- Getreideschrot in Wasser mit Lorbeerblättern und Gemüsebrühwürfel aufkochen und ca. 20 min bei geringer Hitze quellen lassen; dabei immer wieder umrühren. Lorbeerblätter nach dem Quellen entfernen.
- Karotte grob reiben, Lauch feinnudelig schneiden, Zwiebel fein hacken.
- Karotte, Lauch und Zwiebel in Butter dünsten und zusammen mit der gehackten Petersilie, dem Topfen, Eiern und Bröseln zum Getreide geben und abschmecken.
- Labchen formen und auf beiden Seiten in Kokosfett goldgelb braten.



Die Labchen können auch im Backrohr auf einem befetteten Blech mit Sesam oder Käse bestreut gebacken werden (Backrohrtemperatur: 200 °C, Backdauer: 30 min).

600 g festkochende Kartoffeln
 Salz
 Kümmel

- Rohe Kartoffeln schälen und der Länge nach vierteln.
- In Salzwasser mit Kümmel kochen.
- Wasser abgießen, trocken anrichten.



30 g Butter
 30 g glattes Mehl
 1/2 l weißer Fond
 Salz, weißer Pfeffer
 Muskat
 Etwas Zitronensaft
 Evtl. 1/16 l Schlagobers

- Aus Butter und Mehl helle Einmach zubereiten.
- Mit heißem Fond aufgießen, sofort mit dem Schneebesen glatt rühren.
- Ca. 10 min verkochen lassen, würzen.
- Die Sauce kann mit Schlagobers verfeinert werden.

Weiße Grundsauce
 Zusätzlich 1/16 l Sauerrahm
 Evtl. 1 Eidotter
 1 Bund Schnittlauch

- Weiße Grundsauce mit Sauerrahm und Eidottern vollenden.
- Gehackten Schnittlauch beigegeben.
- Die Sauce nicht mehr kochen lassen.

Diese Sauce passt gut zu gekochtem Rindfleisch

1 Pkg. QimiQ

1 Glas Apfelmus

40 g Zucker

1/2 TL Zimt

Zitronensaft

Evtl. 1 EL Vanillepuddingpulver

1/4 l Schlagobers

200 ml Apfelsaft

1/2 TL Zimt

2 Pkg. Vollkornbiskotten

- QimiQ glattrühren.
- Mit Apfelmus, Zucker, Zimt, Zitronensaft und etwas Vanillepuddingpulver gut verrühren.
- Steif geschlagenes Schlagobers unterrühren.
- Den Apfelsaft mit Zimt verquirlen.
- Die Vollkornbiskotten darin wenden und eine Form damit auslegen.
- Mit der Apfelcreme bedecken. Dann wieder Biskotten abwechselnd mit der Creme in die Form schichten, bis die Masse aufgebraucht ist. Mit Creme abschließen.
- Das Tiramisu für mehrere Stunden kaltstellen.
- Vor dem Anrichten mit Zimt bestreuen.

