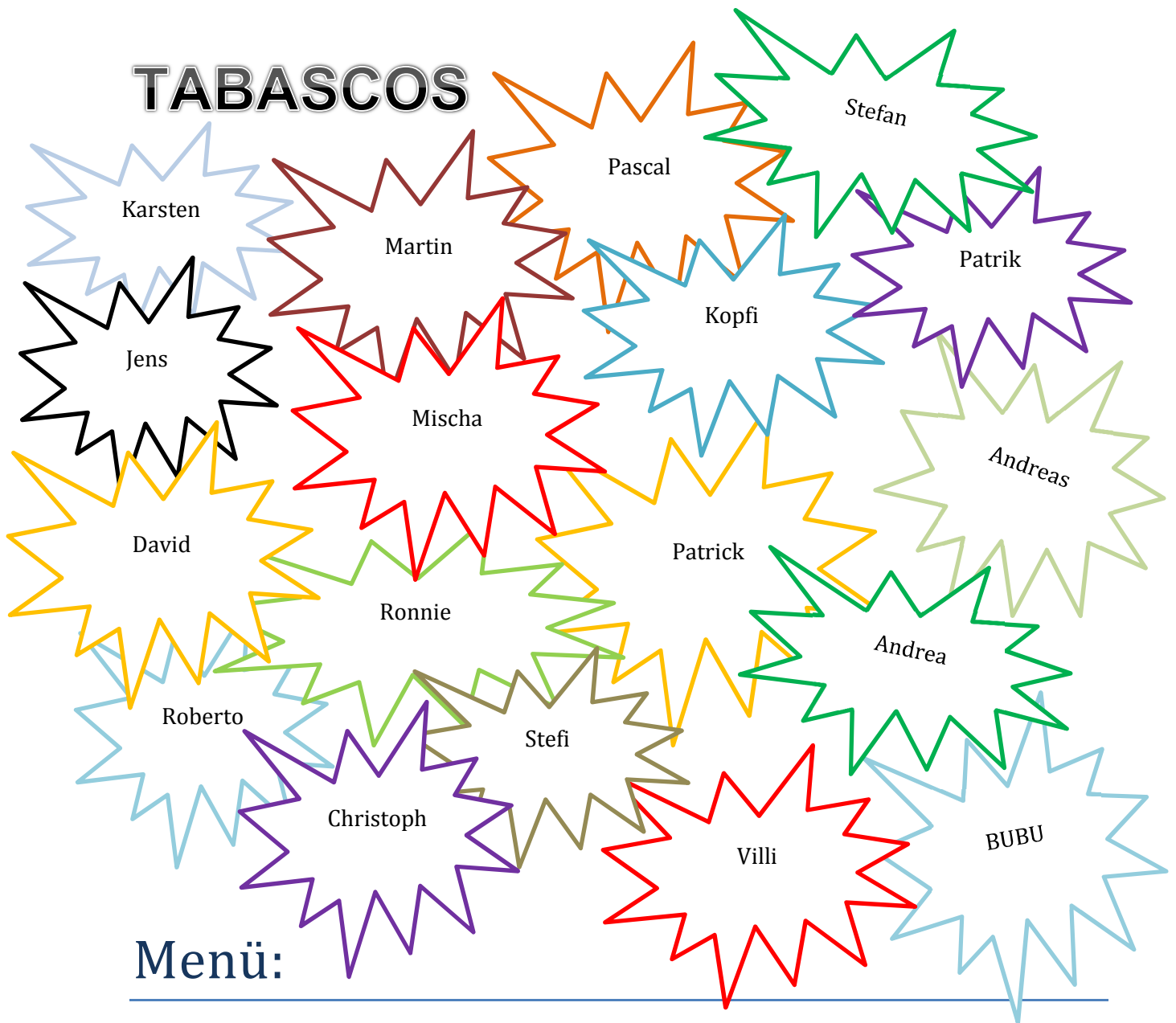




TABASCOS



Menü:

Kabeljau an Senfsauce mit Spargel garniert

Roastbeef
Selbstgemachte Pasta
Gemüse

Mousse au Chocolat



Kabeljau in Senfsauce



Zutaten für 4 Portionen:

800 g	*Kabeljaufilet
1 m.-große	Zitrone(n), ausgepresst
1 EL	Mehl
2 EL	Butter
1/8 Liter	Milch
1/8 Liter	Sahne
2 EL	Senf, milder
1/2 TL	Salz
1 Prise	Pfeffer, schwarzer
1 Prise	Muskat
1 TL	Paprikapulver, edelsüßes
1 EL	Dill, gehackter oder Petersilie
1 EL	Worcestersauce

***kann auch Dorsch verwendet werden**

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft, Worcestersauce beträufeln.

Eine feuerfeste Form mit etwas Butter ausfetten.

Die Hälfte der restlichen Butter in einer kleinen Pfanne zergehen lassen, Mehl begeben und hellgelb anbraten. Unter rühren nach und nach erst die Milch begeben, dann die Sahne und einige Minuten unter umrühren leicht köcheln lassen (so dass der Mehlgeschmack etwas vergeht).

Die Sauce mit dem Senf, dem Salz, dem Pfeffer und dem Muskat abschmecken. Dill oder Petersilie begeben und gut verrühren.

Die Fischfilets von beiden Seiten salzen, in die feuerfeste Form legen und das Paprikapulver darüber streuen. Die Sauce über die Fischfilets gießen und einige Butterflocken auf die Fische legen.

Das Ganze dann für ca. 15 Minuten bei 220 Grad in die Mitte des Ofens geben.



Spargeln



Zutaten

Wasser	aufkochen
1 EL	Salz
1 EL	Butter
1 TL	Zucker
1 Kg	Spargeln

- Waschen, weisse Spargeln gründlich, grüne Spargeln sparsam schälen dabei Köpfchen nicht beschädigen.
- Beifügen. und auf kleiner Stufe zugedeckt kochen
- Weisse Spargeln 30-40 Min
- Grüne Spargeln 15-20 Min

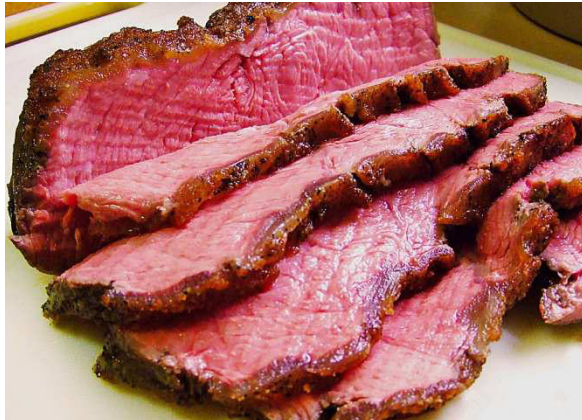
Spargel - Der Alleskönner

- Keine Chance für Nierensteine
- Ideal für Schwangere und Stillende
- Kalorienarm und blutzuckerfreundlich
- entgiftet
- gegen Katerstimmung
- aktiviert das Liebesleben
- für gesunde Blutgefäße



Roastbeef

Klassisch: aussen kross und innen rosa und saftig



Zutaten für 16 Portionen:

4,8 kg Roastbeef
4,8 EL Butterschmalz oder Öl
 Salz und Pfeffer, schwarzer und grüner aus der Mühle

Das Fleisch parieren und die Fettschicht oben vorsichtig rautenförmig einschneiden (Vorsicht dabei: Nicht ins Fleisch schneiden!). In einer ausreichend großen Pfanne das Fleisch rundherum in ausreichend Fett anbraten. Dann pfeffern und salzen, in den auf 200°C vorgeheizten Ofen stellen und auf 160°C herunterschalten.

Mit einem Fleischthermometer die Kerntemperatur kontrollieren: wenn 50°C erreicht sind, den Ofen ausschalten, das Fleisch aber so lange drinlassen, bis eine Kerntemperatur von 57° erreicht ist.

Weil es im Ofen bereits die Ruhezeit hatte, kann das Fleisch bei dieser Methode sofort serviert werden. Es schmeckt aber auch kalt, dünn aufgeschnitten.

Nachtrag zur Zeit:

1-kg-Stück etwa 35 Minuten, bis die Kerntemperatur von 50° erreicht ist. Ausschalten nach weiteren 10 Minuten 55-57° erreicht.



Nudelteig - Grundrezept



Zutaten für 4 Portionen:

300 g	Weizenmehl, (z.B. Typ 405)
200 g	Grieß (Hartweizen-)
6	Eigelb
1	Ei(er)
2 TL	Olivenöl
3 EL	Wasser
1 Prise	Salz

6 Hühnereier trennen. Mehl und Grieß in eine Schüssel oder auf eine Arbeitsplatte sieben. Eine Mulde bilden und die Eigelbe und noch ein Ei (mit Eiweiß) zum Mehl geben. Das Salz und das Öl und 2 EL Wasser hinzufügen. Alles solange miteinander verkneten (mindestens 15 Min.), bis ein fester, aber noch formbarer Teig (Klumpen) entstanden ist. Sollte der Teig zu trocken sein (d. h. er bröselt), dann noch 1 EL Wasser oder einige Tropfen Öl hinzufügen. Den Teig etwas flach drücken und in Frischhaltefolie einschlagen und für mindestens 30 Min. kühl lagern (Kühlschrank). Danach kann der Teig von Hand oder in einer Nudelmaschine verarbeitet werden. Werden Nudeln aus dem Teig hergestellt (Spaghetti, Tagliatelle o. ä.), ist die Garzeit relativ kurz. Im siedenden Wasser brauchen die Nudeln nur 3-4 Min.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Ruhezeit: ca. 30 Min.



Mousse au Chocolat



Zutaten für 4 Portionen:

2 Tafeln	Schokolade, Zartbitter (200g)
6 EL	Wasser
6	Eiweiß

Schokolade mit dem Wasser im Wasserbad schmelzen. In der Zwischenzeit Eiweiß steif schlagen. Schokolade mit einem Löffel solange in das Eiweiß einrühren, bis eine gleichmäßige Creme entsteht. Dann für ca. 5 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die Masse fest wird.

Arbeitszeit: ca. 25 Min.

Ruhezeit: ca. 5 Std.