

# TABASCOS



## Menü:

---

Grillzwiebel (Apéro)

---

Gulaschsuppe  
mit selbstgebacktem Brot

---

Mariniertes und gegrilltes Kaninchen von Jamie Oliver  
Gebratene Polenta Ecken  
Zucchini-Carpaccio

---

Biskuitrolle mit Johannesbeeren

# Apéro Grillzwiebel



1 Stk grosse Zwiebel



Kopf abschneiden



Kopf oben



Apfelausstecher



nach unten drücken



ausstechen



Im Ei wenden



im Paniermehl wenden



Vorgang 1 x wiederholen!

Zwiebel auf den Grillrost setzen  
und Deckel schliessen



15 Minuten grillieren



mit Dip servieren



# Gulaschsuppe



## Rezept für 6 Personen:

50	g	Fett
400	g	Kartoffeln
1	Stk	Knoblauchzehe
0.5	TL	Kümmel
2	EL	Paprikapulver (scharf)
2	Stk	Peperoni
1	Stk	Peterliwurzel (mittelgross)
600	g	Kalbsvoressen (oder Rind)
1	Stk	Rüebli (mittelgross)
1	TL	Salz und Pfeffer
100	g	Butter
3	EL	Mehl
2	Stk	Bouillonwürfel
2	Stg	Sellerieblätter
1	Stk	Tomate
1	Stk	Zwiebel (gross)



1. Das Fleisch in mundgerecht, gleich grosse Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. In einem Topf (3 l) das Fett heiss werden lassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauchzehe schälen und hacken und mit Kümmel kurz andünsten.
2. Den Topf vom Herd ziehen, Paprikapulver und Fleisch dazugeben, salzen und kurz durchziehen lassen. Umrühren, Deckel auflegen und ca. 1 Stunde schmoren lassen. Bei Bedarf ein wenig Wasser nachgiessen.
3. Die Rüebli und Peterliwurzel putzen und in Würfel schneiden. Peperoni putzen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Tomate vierteln und Sellerieblätter kleinschneiden. Kartoffeln schälen und würfelig schneiden.
4. Wenn das Fleisch halb gar ist, das Gemüse unterrühren und mit 1,5 l Bouillon auffüllen. Bei niedriger Temperatur 15-20 Minuten weiter köcheln lassen. Butter mit dem Mehl verbinden und zugeben.
5. Zum Schluss alles kräftig mit Paprikapulver und Pfeffer abschmecken.



# Brot

**Ergibt 1 Brot à 500 g:**

## Zutaten:

500 g Mehl, z. B. Halbweissmehl  
1 TL Salz  
20 g Hefe  
3 dl Wasser, lauwarm  
1 Ei



## Zubereitung:

1. Mehl und Salz in eine Schüssel geben und mischen. In der Mitte des Mehls eine Mulde formen.
2. Hefe in Wasser auflösen.
3. Hefewasser in die Mulde giessen.
4. Alles 10 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten.
5. Teig mit einem feuchten Küchentuch zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde um das Doppelte aufgehen lassen.
6. Teig nochmals kurz kneten. Auf wenig Mehl einen länglichen Laib formen. Backofen auf 250 °C vorheizen.
7. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
8. Laib einschneiden. Ei verquirlen. Teig damit bestreichen. 10 Minuten ruhen lassen. In der Ofenmitte 20 Minuten bei 250°C, dann 15 Minuten bei 200°C backen.
9. Für die Backprobe Brot an der Unterseite klopfen. Tönt es hohl, ist das Brot fertig gebacken.
10. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

## Zubereitungszeit

- Zubereitung ca. 20 Min.
- + ca. 1 Std. aufgehen lassen



## Mariniertes und gegrilltes Kaninchen von Jamie Oliver



Zutaten: (für 3-4 Portionen)

- 1 Stk Kaninchen, ganz, küchenfertig
- 4 Stk Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 3 EL frische Thymianblätter
- 3 EL frische Rosmarinnadeln
- 8 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 8 Stk Scheiben Frühstücksspeck bzw. Pancetta
- Salz und Pfeffer
- Holzspiesse (im Wasser einlegen)

### Zubereitung

Den Thymian, den Rosmarin, den Honig, die geschälten Knoblauchzehen, das Olivenöl, den Abrieb der halben Zitrone und deren Saft in den Mixer geben und zu einer Paste verarbeiten. Man kann natürlich zum Zerkleinern auch den Mörser nehmen, das ist nur etwas mühsamer.

Das Kaninchen zerlegen und zwar in jeweils zwei Vorder- und Hinterläufe, Bauchlappen, das Rückenstück und zwei Rippenstücke. Die einzelnen Kaninchenteile jetzt mit der Marinade einpinseln. Ein Backpinsel macht sich hier gut. Die Teile für eine Stunde im Kühlschrank marinieren lassen. Den Grill anheizen.

Die Kaninchenteile herausnehmen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Bauchlappen mit zwei Scheiben von dem Frühstücksspeck dazwischen durch Holzspiesse miteinander, wie ein Sandwich, verbinden. Während der Grill auf die richtige Temperatur kommt, kann das Kaninchen Zimmertemperatur annehmen.

Ich habe das Kaninchen auf dem Kugelgrill bei 250 °C gegrillt. Zunächst die Teile über direkter Hitze von beiden Seiten kräftig angrillen. Dann auf indirekter Hitze im geschlossenen Grill fertig garen. Da die Hinterläufe dicker sind, brauchen sie auch länger. Also am besten mit denen beginnen und den Rest der Teile 5 Minuten später auflegen.

Im Kugelgrill ist das Fleisch um einiges schneller durch als auf dem offenen Grill. Auch auf dem offenen Grill darauf achten das das Fleisch nicht die ganze Zeit über der direkten Hitze grillt. Die Kaninchen sind fertig wenn eine Kerntemperatur von ca. 65 °C erreicht ist. Wenn man zu weit über dieser Kerntemperatur liegt, kann das Fleisch schnell zu trocken werden.



## gebratene Polenta Ecken



Zutaten: für 4 Personen

250 g Polenta Grieß  
800 ml Wasser  
2 EL Vegeta Gewürz  
50 g Getrocknete Tomaten in Öl  
50 g Oliven schwarz entsteint  
80 g Parmesan gerieben  
0,5 Bund Basilikum  
1 Zweig Rosmarin  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
Butter zum Ausbraten

1. Wasser mit, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Vegeta in einem Topf aufkochen lassen. Polenta Grieß unter ständigem rühren einrieseln lassen und nach Packungsanweisung fertig kochen. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.
2. Getrocknete Tomaten und Oliven klein schneiden, Basilikum und Rosmarin fein hacken. Mit dem Parmesan in die Polentamasse rühren und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech z.B. in einem Tartering aufstreichen und vollständig erkalten lassen.
3. Nach dem Erkalten die Polenta in Rauten schneiden und in Butter beidseitig goldbraun ausbraten.
4. Warm auf Blattsalaten, als Beilage zu einem Schmorgericht oder kalt zu einer Antipastiplatte servieren.



## Zucchini-Carpaccio



Zutaten: für 4 Portionen:  
Arbeitszeit: ca. 20 Min. Ruhezeit: ca. 1 Std.

160 g Zucchini, in feine Scheibchen gehobelt

### Für das Dressing:

1 EL Sojasauce  
1 EL Apfelessig  
1 EL Balsamico  
1 Msp. Senf  
4 EL Olivenöl  
1 Msp. Zitronenschale, abgeriebene

### Außerdem:

1 Tomate(n)  
½ Bund Basilikum  
1 EL Pinienkerne  
gehobelter Parmesan

Zucchini auf einer Platte anrichten. Aus Sojasauce, Essig, Senf, Öl und Zitronenschale ein Dressing zubereiten und darüber träufeln. Tomate klein würfeln, Basilikum in Streifen schneiden und zusammen mit den Pinienkernen und Parmesan darüber streuen. Sauce etwas einziehen lassen, servieren.



# Biskuitrolle mit Johannisbeeren

Zutaten: für ca. 12 Stücke

3 Eier	(Größe M)
2 Eigelb	(Größe M)
200g	Zucker
1 Päckchen	Vanillin-Zucker
1 Prise	Salz
80g	Mehl
80g	Speisestärke
250g	Magerquark
250g	Mascarpone (ital. Doppelrahm-Frischkäse)
	Saft von 1/2 Zitrone
250g	rote Johannisbeeren
	Puderzucker
	Backpapier
2 Stk	Geschirrtücher, etwas Zucker



1.

Ganze Eier und Eigelb schaumig schlagen, dabei nach und nach 150 g Zucker, Vanillin-Zucker und Salz einrieseln lassen. Schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat und die Masse dickcremig ist. Mehl und Stärke daraufsieben, unterheben.

2.

Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (ca. 37x32 cm) streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 8-10 Minuten backen. Herausnehmen, am Rand lösen und auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Backpapier vorsichtig abziehen. Teigplatte mit 2. feuchtem Tuch bedecken und ca. 15 Minuten auskühlen lassen.

3.

Quark, Mascarpone, Zitronensaft und Rest Zucker glatt rühren → nicht schlagen! Johannisbeeren waschen und abtropfen lassen. Fürchte, bis auf 5-6 Trauben zum Verzieren, abzupfen und unter die Creme heben. Biskuit mit der Creme bestreichen und von der Längsseite her aufrollen. Ca. 1 Stunde kühl stellen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben. Mit Rest Beeren und Minze verzieren.