

Freitag, 09. Februar 2024

**Salat mit Egli an Basilikum-Vinaigrette**

α

**Gefüllter Hackbraten und Polenta**

α

**Orangensalat**

Die Rezepte sind für 4 Personen

En Guete

*Sumi*

## Salat mit Egli an Basilikum-Vinaigrette

### Salat

Ca. 75g Ruccola, Nüssli oder...  
8 Champignon  
wenig Zitronensaft  
4 kleine, feste Tomaten  
Mehl

### Sauce

1½ EL Zitronensaft  
1TL Senf  
Salz, Pfeffer, aus der Mühle  
4-5EL Olivenöl  
8-12 Basilikumblätter

### Fisch

4 Eglifilet gehäutet  
Wenig Salz, Pfeffer und  
Worcestersauce, Mehl  
Butter  
Schnittlauch

Salat rüsten und gut waschen. Trocken tupfen  
Champignon waschen, rüsten, in Scheibchen schneiden (sofort mit Zitronensaft mischen)  
Tomaten waschen und in Schnitzchen schneiden

Zitronensaft, Senf, Öl, Salz und Pfeffer zu einer sämigen Sauce rühren. Das Basilikum fein hacken und in Sauce geben.

Eglifilet trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzer Worcester würzen. Mit Mehl bestäuben.  
Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Salatzutaten dekorativ auf den Tellern anrichten. Mit der Sauce beträufeln.

Kurz vor dem Service die Eglifilet in heisser Butter beidseitig kurz anbraten.  
Zum Salat geben und mit heisser Butter und dem Schnittlauch anrichten

## Gefüllter Hackbraten mit Polenta

### Fleischteig

1 Weggli oder 2 Scheiben Weissbrot  
1 dl Milch oder Wasser

½ Bund Basilikum  
½ Bund Origano  
½ Bund glatte Petersilie  
1 Ei  
120 g Ricotta  
500g gehacktes Rindfleisch  
2 EL Tomatenpüree  
2-3 EL milder Senf  
½ TL edelsüßer Paprika  
Salz / schwarzer Pfeffer

Das Brot klein zerpuffen, mit Milch beträufeln und einweichen. Nachher ausdrücken und fein hacken

Basilikum, Oregano, Petersilie fein hacken

Ei und Ricotta in einer Schüssel verrühren.

Brot, Kräuter, Hackfleisch, Tomatenpüree, Senf, Paprikapulver sowie genügend Salz und Pfeffer beifügen. Alles gründlich zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

### Füllung

80g in Öl eingelegte Dörrtomaten, abgetropft  
1 Kugel Mozzarella, ca. 125g  
½ Bund Basilikum  
Salz / schwarzer Pfeffer

Für die Füllung die Dörrtomaten trocken tupfen und klein würfeln. Den Mozzarella trocken tupfen und klein würfeln. Das Basilikum fein hacken. Alle Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Boden einer Gratinform mit 2EL Olivenöl bestreichen.

Den Hackfleischteig in 2 Portionen teilen. Die erste Portion auf dem Boden der Form etwa 25cm lang und 8cm breit zu einer dicken rechteckigen Platte formen.

Mit einem Löffel der Länge nach in der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Die Füllung darin verteilen. Den restlichen Hackfleischteig darüber geben und satt andrücken. Schauen, dass auch die Seiten gut mit Hackfleisch bedeckt sind. Den Hackbraten mit dem restlichen Olivenöl bestreichen.

Den Braten im vorgeheizten Ofen ca 20 Min gut rundherum anbraten.

## Zum Fertigstellen

3-4 EL Olivenöl  
1 mittlere Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 kleine Karotte  
1 EL Butter  
1 EL Tomatenpüree  
2dl Weisswein  
2 dl Gemüsebouillon  
2dl Rahm  
1EL weiche Butter  
½ EL Mehl  
Salz / schwarzer Pfeffer  
1 EL Cognac

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Die Karotte schälen und klein würfeln. Alle Zutaten in kleiner Pfanne mit Butter andünsten. Das Tomatenpüree kurz mitdünsten, Weisswein und Bouillon dazugiessen, 5 Min kochen lassen. Nach dem 20 Min Anbraten die heisse Saucenmischung um den Hackbraten herum angiesen.

### **Die Hitze auf 180 Grad reduzieren.**

Weitere 25 – 30 Min backen lassen  
Backofen ausschalten. Den Jus in kleinen Topf giessen. Den Hackbraten im ausgeschalteten Ofen 10 Min ruhen lassen.

Den Rahm zum Jus geben, leicht aufkochen und mit Stabmixer fein pürieren. Mit der Gabel die weiche Butter mit dem Mehl verkneten. In Flocken in die kochende Sauce geben und so leicht binden.

Nach Belieben mit Cognac, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce separat servieren.

## Polenta

200g Bramata Polenta  
Milch, Wasser, Bouillon, Parmesan,  
Halbrahm, Butter

Mit Milchwasser aufkochen. Mit Bouillon würzen  
Butter, Parmesan und wenig Rahm begeben

Hackbraten und Polenta auf vorgewärmten Tellern anrichten

## Orangensalat

### Zutaten

4 Orangen  
20 Datteln  
4 EL Mandelstifte  
1dl Orangensaft  
Einige Spritzer Zitronensaft  
Schlagrahm

Orangen gut schälen. Möglichst alles Weisse entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden.

Datteln entkernen und in feine Ringe schneiden.

Orangenscheiben in grosses Gefäss auslegen. Mit Orangen- und Zitronensaft mischen und rund eine Stunde kalt stellen.

Vor dem Service die Mandelstifte in Bratpfanne trocken leicht braun werden lassen. Die Dattel über die Orangen streuen und die Mandelstifte darüber tun.

Ev. ein Tupper Schlagrahm dazu...