

Freitag, 7. April 2017

Wir kochen und essen heute alles mit Frühzwiebeln

Berner Zwiebelkuchen mit Salat

α

Poulet mit roter Vermoutsauce, Polenta und Rahmspinat

α

Apfel-Zwiebel-Crumble

Die Rezepte sind für 4 Personen

En Guete

Sami

Berner Zwiebelkuchen mit Salat

Salat Gemischter Salat	Als Beilage zum Kuchen
Sauce	Milde Sauce machen nach Belieben
Kuchen Blätterteig	Ausgewallt
Butter 700 g Zwiebeln, relativ fein gehackt 4 Eier 2 dl Vollrahm 1 TI Salz Wenig Pfeffer	Butter in weiter Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden ca. 15 Min. andämpfen und etwas abkühlen lassen. Eier mit Rahm verrühren, würzen, mit den Zwiebeln mischen. Teig auf Backpapier ins Blech legen. Boden mit Gabel dicht einstechen. Zwiebelmasse daraufgeben, verstreichen. Butterflöckli darauf verteilen. Backen: 35 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, kurz abkühlen und mit dem Salat anrichten.

Poulet mit roter Vermoutsauce, Polenta und Rahmspinat

Pouletgeschnetzeltes 2 grosse Zwiebeln (Grob hacken) Mehl 3 Poulet-Bouillonwürfel Öl 800 g Pouletgeschnetzeltes (grob) 1 Flasche roter Vermouth Rapsöl Wasser Rosmarin, Salz, schwarzer Pfeffer Bratensauce	<p>Die Zwiebeln grob hacken und mit Öl anziehen. Mehl dazugeben, mischen und mit Vermouth ablöschen. Wasser und Bouillonwürfel dazugeben. Mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Kurz aufkochen und beiseite stellen.</p> <p>Das Pouletgeschnetzelte im Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit Vermouth ablöschen. Kurz aufkochen lassen und dann zu den Zwiebeln geben. Pfanne mit wenig Wasser ausspülen und auch zur Sauce geben. Bratensauce zugeben und dann ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen. (Zwischendurch Fett abschöpfen und ev. nochmals Bratensauce begeben. Sauce sollte leicht sämig sein...)</p>
Polenta 1 ¼ Liter Wasser / Milch, Salz 200 g grober Mais (Bramata) 50g geriebener Parmesan 2 Ei Butter Ev. Salz/Pfefer	<p>Wasser/Milchgemisch aufkochen und salzen</p> <p>Den Mais langsam einrühren. Unter kleinster Hitze ca. 30 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Vor dem Servieren den Parmesan und die Buter darunterühren. Die Polenta noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p>
Rahmspinat 800 g Spinat frisch 2 Schalotten (fein gehackt) 2 Knoblizinken (fein gehackt) Butter 2 dl Halbrahm Salz, Pfeffer	<p>In mittlerer Pfanne Salzwasser aufkochen. Den Spinat gut waschen und ganz grobe Stile entfernen. Den Spinat ins Wasser geben und ca. 1 Min. garen, bis dieser zusammenfällt. Dann den Spinat in ein Sieb abgiessen, gründlich kalt abschrecken, gut ausdrücken und grobschneiden. Rahm dazugeben und pürieren. Zwiebel und Knobli in Butter anziehen und mit dem pürierten Spinat mischen und wärmen. Abschmecken</p>

Apfel-Zwiebel-Crumble

Zutaten

5 grosse säuerliche Äpfel
1 Zwiebel
Zitronensaft

1 voller TI Ingwer gemahlen
1 voller TI Zimtpulver

2 x 60g Butter
2 x 60g Zucker
120g Mehl

100ml Rum, kubanischer

Vanilleglace

Für die Streusel (Crumble) 60 g ganz warme, weiche Butter, 60 g Zucker und 120 g Mehl in eine Schüssel geben und von Hand bearbeiten, bis sich ein gleichmäßig vermengter „Teig“ gebildet hat. Den Streuselteig abdecken und kühl stellen.

Die Äpfel schälen, vierteln und das Gehäuse entfernen. Die Apfelviertel der Länge nach - je nach Größe - halbieren oder dritteln und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft vermengen. Die Zwiebel in **sehr** feine Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Ingwer und Zimt hinzufügen und vermischen.

In einer unbeschichteten Pfanne oder einem Topf 60 g Butter erhitzen und die Apfel-Zwiebel-Mischung darin bei voller Hitze anbraten. Nach ca. 4 Minuten 60 g Zucker hinzugeben und für 1 Minute gut rühren. Nun mit Rum ablöschen und unter stetigem Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas angedickt ist. Anschließend in eine Backform geben und mit dem Crumble bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) bei 180 °C 25 Minuten backen.

Mit einer Schnitte Vanilleglace anrichten.