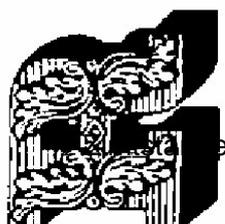


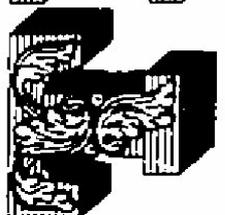
GRÜOCHE



Minipasteli mit Freiburger-Möckli



Belga-Linsen-Salat mit Ei



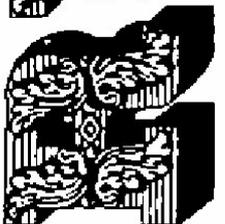
Schweinsfilet an Balsamico-Rahm
Drei-Farben-Nüdeli
Rüepli



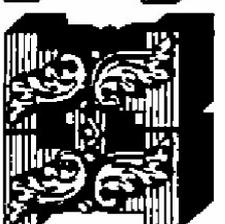
Zitrus Couscous



Weine: Weiss Les Petoleyres, 2006
Rot Incognito ?, 2006
beide von Henri Cruchon, Morges



Luzern, 20.01.2009



En Guete wünscht Gruppe A:



Beat Renggli
Charles Hoffmann,
Christian Ganglmair
Paul Bättig
Peter Ulrich

Minipasteli mit Freiburger-Möckli

Minipastetli
Preiselbeergelee

Mostbröckli vom Freiburger-Pferd
Schnittlauch

Aufgerollte Mostbröckli in die mit Preiselbeergelee gefüllten Minipastetli stecken und mit Schnittlauch garnieren.

Beluga-Linsen-Salat mit Ei

200 g Beluga-Linsen
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
2 Eier
100 g Rucola
100 g Bratspeck
4 Zweige Salbei

Vinaigrette
50 g Dörrtomaten
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Senf
1 TL Tomatenpüree
2 EL Balsamicoessig
½ dl Gemüsebouillon
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Die Linsen in eine Pfanne geben und grosszügig mit Wasser bedecken. Die Zwiebel schälen und mit dem Lorbeerblatt und der Nelke bestecken und beifügen. Zugedeckt ca 15 Min. nicht zu weich garen. In ein Sieb schütten und gut abtropfen.

Eier in siedendem Wasser 8 Min. kochen, dann in kaltem Wasser 20 Min. abkühlen lassen. Dabei das Wasser einige Male wechseln, damit es immer kalt ist.

Den Rucola waschen. Die Specktranchen in feine Streifen schneiden. Die Salbeiblätter von den Zweigen zupfen. Grosse Blätter in Streifen schneiden, kleine Blätter ganz lassen.

Für die Vinaigrette die Tomaten abtropfen lassen und der Länge nach halbieren, dann in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln mit samt schönen Grün fein hacken.

Senf, Tomatenpüree, Balsamico Bouillon und Olivenöl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten und die Zwiebeln unter die Vinaigrette mischen. 2 EL Vinaigrette beiseite stellen, restliche Vinaigrette mit den Linsen mischen und durchziehen lassen.

Eier sorgfältig schälen und halbieren.

Die Speckstreifen knusprig braten, herausnehmen. 1 EL Olivenöl zum Bratensatz geben und darin die Salbeiblätter knusprig braten.

Zum Anrichten den Rucola auf Teller verteilen. Den Linsensalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Rucola anrichten. Die halbierten Eier auf den Salat geben, mit der restlichen Vinaigrette beträufeln. Den Speck und den Salbei darüber streuen.

Schweinsfilet an Balsamico-Rahm

Für 2 Personen

300 g Schweinsfilet	1 TL Fleischextrakt, ersatzweise ½ dl leichte
Nüdeli	Gemüsebouillon
Rüebli	2 EL guter Balsamicoessig
1 Schalotte	1 dl Rahm
1 ½ dl roter Portwein	Salz, Pfeffer,
½ dl Weisswein	Bratbutter oder Bratcreme

Schalotte schälen und fein hacken. In einem Pfännchen die Butter erhitzen. Die Schalotte darin glasig dünsten. Portwein, Weisswein und Fleischextrakt beifügen und auf grossem Feuer auf ½ dl einkochen. Balsamicoessig und Rahm beifügen. Die Sauce mit dem Stabmixer gut durchmischen.

Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in der heissen Bratbutter rundherum anbraten insgesamt 2 Min. kräftig anbraten. Sofort im 170° heissen Ofen 15 Min. backen. Am Ende der Backzeit das Filet mit Folie abdecken und im leicht geöffneten Ofen noch 5 Min. ruhen lassen.

Den Balsamico Rahm nochmals kurz aufkochen. Das Schweinsfilet in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Belieben mit Rosmarin- und Thymianzweigen garnieren.

Mit Nüdeli und Rüebli servieren.

Zitrus Couscous

80 g Couscous	1 EL flüssiger Honig
1 dl Wasser, siedend	¼ TL Zimt
2 Prisen Salz	50 g Datteln in feinen Streifen
4 Orangen	15 g Baumnußkerne, grob gehackt, geröstet

Couscous in eine Schüssel geben. Wasser salzen, über das Couscous giessen, ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel lockern. Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Orangen filetieren, Saft auffangen. Honig und Zimt mit dem Saft gut verrühren. Orangen und Datteln mit der Sauce mischen. Couscous in Schälchen verteilen, Orangen und Datteln darauf anrichten. Restliche Sauce darüberträufeln, mit Nüssen bestreuen