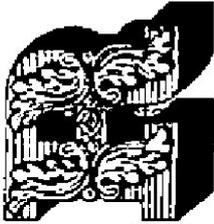
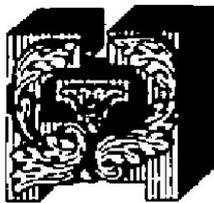


# GRÜBCHEN

## Servus Österreich



Liptauer



Griessnockelsuppe



Lungenbraten  
Kartoffelknödel  
Karotten



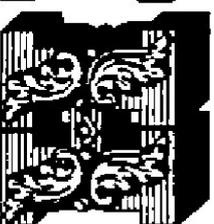
Topfenpalatschinken mit Vanilleeis



Weine: Weiss Grüner Veltliner, Huber Markus, Reichersdorf  
Rot Tetuna Cuvée, Goldenits Robert, Taden



Luzern, 21.04.2009



Mahlzeit, wünscht Gruppe A:



Beat Renggli  
Charles Hoffmann,  
Christian Ganglmair  
Paul Bättig  
Peter Ulrich

## Apéro: **Liptauer**

Zutaten für 8 Personen

100 g Butter  
250 g Magerquark  
250 g Hüttenkäse  
5 EL Crème fraîche oder Sauerrahm  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Paprikapulver (edelsüss)  
1 KL Salz  
2 Messerspitzen weisser Pfeffer  
1 Bund Schnittlauch  
400 g Schwarzbrot (oder ein anderes, dunkles Brot z.Bsp. Roggenbrot)

Zubereitung:

- Die Butter mit dem Mixer sehr schaumig rühren
- Zwiebel schälen und ganz fein schneiden
- Die Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika) und die fein geschnittene Zwiebel unterrühren
- Quark, Hüttenkäse und Crème fraîche unterrühren
- Den Schnittlauch fein schneiden
- Einen Teil des Schnittlauchs ebenfalls unterrühren; Rest für Dekoration beiseite stellen
- Aufstrich mit Spritzsack auf zugeschnittene Brotstücke auftragen

## Vorspeise: **Griessnockerlsuppe**

Zutaten für 8 Personen

180 g Griess  
2 Eier  
100 g Butter  
1 Prise Muskatnuss  
Salz  
2 l Rindsbouillon  
etwas Schnittlauch

Zubereitung:

- Butter mit Ei schaumig schlagen und dann den Griess und die Gewürze einrühren
- 5 Minuten ruhen lassen
- Mit zwei Kaffeelöffel Nockerln formen und die die zuvor aufgekochte Bouillon geben.
- Bouillon leicht weiter kochen lassen bis Nockerl nach ca 8-10 Minuten aufsteigen.
- Suppe anrichten und mit etwas Schnittlauch bestreuen

## Hauptgang: **Lungenbraten mit Kartoffelknödel und Karotten**

Zutaten für 4 Personen

600 g Rindsfilet  
2.5 dl Essig  
7.5 dl Wasser  
1 Bund Suppengrün (Petersilie, Lauch, Sellerie, Karotten)  
1 grosse Zwiebel  
1 Lorbeerblatt  
6 Pfefferkörner  
3 Pimentkörner  
1 Messerspitze Thymian  
Salz  
60 g Bratfett  
1/3 TL Senf  
125 g Sauerrahm  
1 TL Maizena

für die Kartoffelknödel

- 700 g Kartoffeln (mehlig)
- 20 g Butter
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Salz
- evtl. etwas Griess oder Mehl zum Verdicken des Teigs

- 600 g Karotten
- evtl. 1 Zwiebel

### Zubereitung **Lungenbraten**

**ACHTUNG:** Fleisch muss 2 - 3 Tage in abgekühlter Beize liegen!

- Wasser, Essig, Suppengrün, geschnittene Zwiebel, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Piment, Thymian und Salz zusammen aufkochen.
- Das Fleisch in die abgekühlte Beize legen und 2 - 3 Tage liegen lassen.
  
- Das Fleisch aus der Beize nehmen und abtrocknen. In einer Bratpfanne erhitzen und das Fleisch allseitig kräftig anbraten.
- Fleisch salzen und nach belieben pfeffern.
- Die Beize durch ein Sieb giessen und erwärmen.
- Fleisch in einen offenen Topf legen
- Mit der erhitzten Beize wird der Lungenbraten während der restlichen Garzeit (bei 80° ca 120 Minuten) in Abständen von ca 10 Minuten übergossen
  
- Zum Bratensaft, der evtl. mit etwas Wasser verdünnt werden muss, kommt der Senf und der Sauerrahm, in den das Mehl gemischt wurde. Die Sauce noch einmal aufkochen und getrennt servieren

### Zubereitung **Kartoffelknödel**:

- Die Kartoffeln zugedeckt 20 Minuten kochen und weitere 10 Minuten im heissen Wasser ziehen lassen.
- Mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken
- „Kartoffelstock“, Mehl (je nach Flüssigkeit der Masse), Eier, Salz und Muskat gut vernetzen und den Teig etwas aufgehen lassen
- Aus dem Teig gleichmässige Knödel formen. Dabei darauf achten, dass keine Risse bleiben.
- Salzwasser (1 TL Salz pro Liter Wasser) zum Kochen bringen
- Die Kartoffelknödel ins Wasser geben und zum Sieden bringen. Die Knödel sollten nicht am Boden kleben!
- Mit halb aufgelegtem Deckel bei schwacher Hitze 15 - 20 Minuten ziehen lassen (nicht kochen)
- Die fertigen Knödel aus dem Wasser herausnehmen, und servieren.

Zubereitung Karotten wie gewünscht.

### Dessert: **Topfenpalatschinken mit Vanilleeis**

Zutaten für 8 Personen

Teig:

200 g Mehl

2 Eier

1 Prise Salz

40 g Zucker

ca 3/8 l kalte Milch

60-80 g Butter zum ausbacken

Füllung

50 g Rosinen

1 EL Rum

30 g weiche Butter

100 g Zucker

1 Pack Vanillezucker

250 g Magerquark (kann auch Half fett sein)

abgeriebene Schale einer halben, unbehandelten Zitrone

2 Eier

Puderzucker

Zubereitung

- Für die Palatschinken gesiebtes Mehl mit 3 EL Milch, Eier, Salz und Zucker verrühren.
- Soviel Milch dazugießen, dass ein dünnflüssiger, glatter Teig entsteht.
- Teig ca. 20 Minuten rasten lassen.
- In einer mittelgrossen Pfanne die Butter erhitzen und ca 1/8 des Teiges mit Hilfe eines Schöpflöffels hineingeben. Die Pfanne leicht schwenken, damit der Boden gleichmässig bedeckt ist. Insgesamt 8 Palatschinken bei schwacher Hitze beidseitig goldgelb backen, auf einen Teller geben und zugedeckt warmhalten.
- Für die Füllung zunächst die Rosinen heiss abwaschen und mit Rum beträufeln.
- Butter mit Zucker, Vanillezucker sowie der geriebenen Zitronenschale schaumig rühren.
- Die Eier trennen und das Eigelb unterrühren. Den Quark und die Rosinen untermischen. Das Eiweiss steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.
- Die Palatschinken einzeln mit der Quarkmasse bestreichen, aufrollen und mit Puderzucker bestreuen.
- Mit einer Kugel Vanilleeis anrichten und servieren.