MKK-Willisau
Menüplan März 2017

Zusammengestellt von Thomas Koller

Inhalt

1. St. Galler Käseklösse mit Salat 2
2. Apfel-Senf-Suppe mit Räucherlachs 3
3. Hackfleischwähe 3
4. Gefüllter Säulibraten, Rösti-Muffins und überbackenes Gemüse 4
5. Schlorziflade 5
6. Getränke 5

1. St. Galler Käseklösse mit Salat

Zutaten für 8 Personen

0.5	dl	Vollmilch
50	g	Butter
1	TL	Salz
125	g	Weissmehl
3	Stück	Eier
100	g	Tilsiter rezent, gerieben
50	g	Schinkenwürfel klein
2	EL	Butter
		Pfeffer und Muskatnuss
1	l	Frittieroel (oder Verwendung einer Fritteuse)
5	EL	Sonnenblumenoel
2	EL	Weisser Balsamicoessig / Weisswein
1/2	TL	Senf
2	EL	Mayonnaise
1	TL	Salat-Kräutermischung getrocknet
2	Prisen	Zucker
		Salz und Pfeffer abschmecken
500	g	Saisonsalat

Zubereitung:

1. **Klösse:** Milch mit Salz aufkochen und Butter darin zergehen lassen
2. Mehl im Sturz dazugeben und gut rühren, die Masse sollte sich von Kochtopfrand und Boden lösen.
3. Masse in einen zweiten Topf geben. Nach und nach die Eier einzeln darunter rühren, Käse, und Schinken untermischen. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken
4. Oel in einer hohen Pfanne erhitzen
5. Mit 2 Esslöffeln eiförmige Klösse formen oder mit Spritzsack 6 cm lange Rollen dressieren und bei ca.190 Grad goldgelb und knusprig frittieren. Im Ofen warm halten
6. **Salatsauce:** Alle Zutaten glatt schwingen. Salz und Pfeffer abschmecken

2. Apfel-Senf-Suppe mit Räucherlachs

Zutaten für 8 Personen / Zubereitungszeit 1h

4		Äpfel
1		kleine Zwiebel
1 ½	Würfel	Gemüsebouillon
125	g	Räucherlachs in Scheiben
4	EL	MAIZENA Express Saucenbinder Hell
1	EL	Zitronensaft
1	TL	Honig
3	EL	Senf
1 ½	dl	Schlagrahm
1	EL	Butter

Zubereitung:

1. Äpfel und Zwiebel schälen und würfeln. Fett erhitzen und beides 5 Minuten bei schwacher Hitze braten. Bouillon zugiessen und 20 Minuten kochen. Unterdessen Lachs in feine Streifen schneiden.
2. Suppe pürieren. Saucenbinder hell einrühren und kurz aufkochen. Zitronensaft, Honig, Senf und Rahm einrühren und noch einmal 1–2 Minuten kochen.
3. Mit Apfelscheiben und Lachs dekorieren und servieren.

3. Hackfleischwähe

Zutaten für 8 Personen / Kuchenblech ø26-28cm / Zubereitungszeit 1h

1	Stück	Peperocini (nicht zwingend notwendig)
120	g	Chinakohl
1	EL	Oel
300	g	Rindshackfleisch
3	Stück	Knoblauchzehen
4	dl	Halbrahm
2	Stück	Eier
1 ½	TL	Sesamöl
		Salz und Pfeffer zum abschmecken
60	g	Paniermehl
1	Stück	Kuchenteig

Zubereitung:

1. Peperoncino längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Chinakohl längs halbieren und quer in Streifen schneiden.
2. Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Hackfleisch anbraten. Peperoncino- und Chinakohlstreifen beigeben. Knoblauch dazu pressen. Alles bei mittlerer Hitze braten, bis der Chinakohl bissfest ist. Pfanne vom Herd nehmen und Wähenbelag abkühlen lassen.
3. Für den Guss Rahm und Ei verquirlen. Sesamöl beigeben. Den Guss salzen und pfeffern.
4. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kuchenblech mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Teig in die Form legen. Überstehenden Teig hineinfalten und an den Blechrand drücken. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Paniermehl darauf verteilen. Wähenbelag darauf geben. Guss darüber giessen. Wähe in der unteren Ofenhälfte ca. 30 Minuten backen.

4. Gefüllter Säulibraten, Rösti-Muffins und überbackenes Gemüse

Zutaten für 8 Personen

1	Kg	Schweinsnierstück
500	g	Brätfüllung
50	g	getrocknete Tomaten
2	Stück	Knoblauchzehen
50	g	Pilze
10	g	Basilikum
		Salz, Pfeffer, Senf und Olivenöl
600	g	Gschwellti (fest kochende Sorte), grob gerieben
3	Stück	Eier
150	g	rezenter Gruyère, grob gerieben
		Salz und Pfeffer zum Abschmecken
10	Scheiben	Aubergine (1 Stk)
10	Scheiben	Tomate (2 Stk)
100	g	Sprinz gerieben
5	Stück	Knoblauchzehen
5	Zweige	Origano
1.5	dl	Olivenöl
2.5	Prisen	Zucker
		Salz und Pfeffer zum Abschmecken
1	EL	Olivenöl
2	Stück	Zwiebeln gehackt
3	Stück	Knoblauchzehen
3	Stück	Tomaten
140	g	Tomatenpüree (1 kleine Dose)
0.5	dl	Rotwein
		Maizena express
		Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

5. **Braten:** Nierstück mit einem langen Messer einen durchgehenden Schlitz schneiden. So, dass danach ein Rohr entsteht.
6. Füllung: Tomaten, Pilze, Knoblauch und Basilikum fein schneiden, mit der Brätfüllung gut vermischen und in das Nierstück stopfen. Enden ev. mit Zahnstocker sichern
7. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Öl eine Marinade mischen und den Braten damit einreiben
8. Brattopf mit Öl einreiben, in den Ofen schieben. Ofen (Ober-Unterhitze) auf 200°C aufheizen. Braten im Topf anbraten und 1 ½ h im Ofen garen.
9. **Rösti:** geraspelte Gschwellti, Eier und Käse mischen, würzen. Kartoffelmasse ins vorbereitete, eingeölte Muffinsblech verteilen.
10. ca. 25 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens in Ober-/Unterhitze backen.
11. **Tomaten-Aubergine**: Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
12. Knoblauch und Oregano hacken. Beides mit Öl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
13. Auberginen und Tomaten in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Je 1 Auberginenscheibe mit 1 Tomatenscheibe belegen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
14. Knoblauchöl darüber giessen. Mit Sbrinz bestreuen. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten überbacken.
15. **Sauce**: Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und Tomaten würfeln
16. Öl in einer Pfanne erhitzen. Geschnittenes Gemüse in der Pfanne gut andünsten. Tomatenmark hinzugeben und darunter rühren. Mit etwas Rotwein ablöschen. Danach den restlichen Wein dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einkochen lassen.
17. Vor dem Servieren die Sosse durch ein Seib giessen und eventuell noch mit Maizena binden.

5. Schlorziflade

Zutaten für 1 Backblech 26-28 Durchmesser / Zubereitungszeit 2h

Quarkteig:

250	g	Mehl
½	TL	Salz
75	g	Butter, kalt, in Stücke geschnitten
250	g	Halbfettquark

(oder Fertig-Butterkuchenteig)

Guss:

150	g	Rahmquark
2.5	dl	Vollrahm
2		Eier, verquirlt
2	EL	Zucker
1	Päckchen Vanillezucker	

400	g	fertige Birnenweggen-Füllung
1	MS	Zimt
4	cl	Alpenbitter

2.5	dl	Vollrahm

Zubereitung:

1. **Teig:** Mehl und Salz mischen. Butter beifügen und zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Quark hineingeben. Zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.
2. **Guss:** Alle Zutaten verrühren. Birnenweggen-Füllung mit Zimt und Alpenbitter verrühren.
3. **Flade:** Teig auf wenig Mehl 3 mm dick auswallen, vorbereitetes Blech damit auslegen. Boden mit einer Gabel einstechen.
4. Erst 5mm Birnen-Masse auf den Teig streichen, dann Guss darüber giessen
5. Im unteren Teil des auf 190 °C vorgeheizten Ofens 40-45 Minuten in Ober-/Unterhitze backen. Danach kühlstellen
6. Rahm steif schlagen
7. Kuchen und Rahm anrichten

.

6. Getränke

Weisswein: Chateau La Fleur Jonquet, Graves 2012, Sémillon/Sauvignon

Rotwein: Poggio Rosso – San Felice, Chianti Classico, Riserva 2008