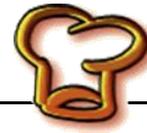


Wäli's Hackbraten



Für 4 Personen:

1 grosse Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Peterli
Rübeli/Sellerie
3 Scheiben Toastbrot
oder 150g Brät
600g
1 Ei
1TL Paprika
2TL Salz
1TL Pfeffer
1TL Senf
3TL Tomatenpüree
1TL Currypulver
1TL Currypaste
3EL Paniermehl

Zubereitung:

fein gehackt
gepresst
gehackt
gehackt
mit wenig Milch einweichen
alles andämpfen
Hackfleisch (Rind) in eine Schüssel geben
verklopft zugeben
alles begeben und gut mischen
anschliessend Masse in mit Butter
ausgestrichene Cakeform geben
Form in die Mitte des auf 180 Grad
(Ober-und Unterhitze) vorgeheizten
Ofen schieben und 50 min backen
weitere 10 min im ausgeschalteten Ofen
stehen lassen

Backofen

Bratensauce



Für 4 Personen:

1EL Olivenöl

1 Zwiebel gehackt

1 Knoblauch gehackt

2EL Tomatenpüree

2dl Rotwein

1dl Gemüsebouillon

1dl Rinds-Fond

KNORR Bratensauce

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Öl in Pfanne warm werden lassen

Zwiebel und Knoblauch andämpfen

kurz mitdämpfen

Wein, Bouillon und Fond dazugiesen
und auf- und einkochen
Flüssigkeit (ergibt ca. 2dl) absieben und in
Pfanne zurückgiessen

aus Tube verfeinern

abschmecken

Polenta-Fries



Für 4 Personen:

250 gr Maisgriess

20g Butter

Backofen

Zubereitung:

nach Verpackungsangabe

unterrühren und in Backblech geben
und auf ca. 15mm ausglätten
Polenta auskühlen lassen

Polenta in 2cm breite Streifen schneiden,
auf einem mit Backpapier belegtem Blech
verteilen, mit Olivenöl bestreichen und
mit Fleur de Sel bestreuen

200° C vorheizen (Unter-und Oberhitze)
15 Min. knusprig backen

Glasierte Karotten



Für 4 Personen:

500g Karotten

20g Butter

1EL Zucker

2dl Gemüsebouillon

Gemüse in

Zubereitung:

waschen und schälen. In ca. 3cm lange Stäbchen schneiden.

in Pfanne erhitzen

Karotten und Zucker begeben und bei mittlerer Hitze dünsten.

ablöschen. So viel Flüssigkeit zugeben, dass die Karotten knapp bedeckt sind.

Zugedeckt ca. 7 min knapp weich dünsten

Deckel entfernen und Flüssigkeit sirupartig einköcheln. Gemüse vorsichtig bewegen, damit ein schöner Glanz entsteht.

Broccoli-Röschen mit Mandelsplitter



Für 4 Personen:

1 EL Butter

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

600g Broccoli

1 1/2 dl Gemüsebouillon

Salz /Pfeffer

50g Mandelsplitter

Zubereitung:

in einer Pfanne erwärmen

fein gehackt

pressen und beides andämpfen

in Röschen portionieren und ca. 3 Min
mitdämpfen

dazugiesen und aufkochen. Hitze reduzieren
und ca. 15 Min. weiter köcheln

abschmecken

in Bratpfanne erhitzen bis sich braune
Oberfläche bildet