

ALEXANDER HÖSS-KNAKAL

.. KOCHEN WIE IN ÖSTERREICH



G|U



RINDSSULZN

RINDFLEISCHSÜLZE

Für 4 Portionen

45 Min. Zubereitung

Pro Portion: ca. 430 kcal

8 Std. Kühlen

FÜR DIE SÜLZE

50 g Möhren
80 g Knollensellerie
500 ml Rinderbrühe
8 Blätter Gelatine
400 g gekochter Tafelspitz
1 EL Aceto balsamico
Salz, Pfeffer

FÜR DEN SALAT

200 g Feuerbohnen (aus der Dose)
1 rote Zwiebel
3 EL Aceto balsamico bianco
5 EL Sonnenblumenöl
3 EL Kürbiskernöl
Salz
1 TL Zucker
1 EL mittelscharfer Senf
2 Radieschen

AUSSERDEM

Terrinenform (1 l)
1 Bund Schnittlauch

1 Für die Sülze Möhren und Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und die Gemüsewürfel darin offen bei mittlerer Hitze in ca. 9 Min. weich kochen. Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen. Den Tafelspitz fein würfeln. Wenn das Gemüse weich ist, den Topf vom Herd nehmen und den Tafelspitz dazugeben. Gelatine ausdrücken und in die heiße Brühe einrühren. Diese mit Essig, Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Terrinenform mit Frischhaltefolie auslegen und die Sülzenmischung einfüllen. Die Form mit Frischhaltefolie zudecken und die Sülze am besten über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

3 Für den Salat die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Essig, Öle, Salz, Zucker und Senf in eine Salatschüssel geben, verrühren und Bohnen, Radieschen und Zwiebel untermischen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen

schneiden. Die Sülze aus der Form stürzen und die Folie abziehen. Sülze in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Salat auf vier Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.



ERDÄPFELSUPPN MIT SPECK

KARTOFFELSUPPE MIT SPECK

Für 4 Portionen

35 Min. Zubereitung

Pro Portion: ca. 330 kcal

600 g festkochende Kartoffeln

1 Möhre

1 gelbe Rübe

1 Zwiebel

100 g Champignons

2 Stängel Majoran

100 g Frühstücksspeck

2 EL Sonnenblumenöl

1 EL Mehl

1,2 l Rinderbrühe

100 g Sahne
Salz
weißer Pfeffer (frisch gemahlen)
frisch geriebene Muskatnuss

1 Kartoffeln, Möhre und gelbe Rübe waschen, putzen und schälen. Zwiebel schälen. Die Champignons trocken abreiben und von den Schnittstellen an den Stielen befreien. Alles würfeln. Majoran waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese fein hacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und den Speck darin anbraten, Zwiebel, Möhre, gelbe Rübe und Champignons dazugeben und mitbraten, dann die Kartoffeln und das Mehl dazugeben.

3 Den Topfinhalt mit Brühe aufgießen, diese zum Kochen bringen und das Gemüse darin bei kleiner Hitze offen in ca. 20 Min. garen.

4 Inzwischen die Sahne leicht schlagen und zur Suppe geben, sobald das Gemüse weich ist.

5 Die Suppe nochmals aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und der Hälfte des Majorans abschmecken. Die Kartoffelsuppe auf vier vorgewärmte tiefe Teller verteilen, mit dem restlichen Majoran (½ EL) bestreuen und servieren.

Tipp: Kochen Sie die Rinderbrühe selbst, wenn Sie mehr Zeit haben.