



«Us de Region»

gestaltet von Samuel Meisterhans

Menü

Gewürz-Tartines mit Rohschinken

Feldsalat mit Granatapfel & Walnüssen

Gegrilltes Straussenfilet an einer Rotweinsauce
mit Ofengemüse und Pasta

Apple Crumble mit Vanilleeis



Gewürz-Tartines mit Rohschinken

Zutaten: (für 4 Personen)

1 EL	Butter, weich Knoblauchpulver Zwiebelpulver Salz
4 Scheiben	Baguette, z.B. Steinofenbaguette
1 Zweig	Petersilie
4 Tranchen	Bündner Rohschinken

Zubereitung:

Butter mit granuliertem Knoblauch, Zwiebelpulver und Salz kräftig würzen und verrühren.

Brot in einer Bratpfanne ohne Fett auf einer Seite hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Brotscheiben auf der gerösteten Seite mit Gewürzbutter bestreichen. Etwas Petersilie darüberzupfen. Mit je einer Tranche Rohschinken belegen und servieren.





Feldsalat mit Granatapfel & Walnüssen

Zutaten: (für 4 Personen)

150 g	Feldsalat
50 g	Walnüsse
1 Stück	Granatapfel
150 g	Feta

Dressing:

3 EL	Olivenöl
1 EL	Wasser
2 EL	weisser Balsamico Essig
2 EL	Honig
2 EL	Senf

Zubereitung:

Feldsalat waschen und putzen. Granatapfel schälen und die Kerne herauslösen. Fetakäse in Würfel schneiden.

Feldsalat in Anrichtschale geben. Feta Würfel, Granatapfelkerne und Walnüsse darüber verteilen.

Dressing darüber verteilen und servieren.





Gegrilltes Straussenfilet an Rotweinsauce mit Ofengemüse und Pasta

Zutaten: (für 4 Personen)

Fleisch

8 Stück	Straussenfilets (je cirka 80g)
1 EL	Rapsöl
1 TL	Salz
wenig	Pfeffer

Sauce

2 dl	kräftiger Rotwein (z.B. Shiraz)
1 Zweig	Rosmarin
2 TL	Zucker
2 TL	Maizena
2 dl	Wasser
1 TL	Fleischbouillon-Pulver
wenig	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Pasta

	Wasser
300 g	Pasta
1 EL	Salz

Ofengemüse

250 g	Pastinaken, in Schnitzen
250 g	Süsskartoffeln, in Scheiben
200 g	Randen, in Scheiben
200 g	Rüebli, in Stängeln
2	rote Zwiebeln, in Schnitzen
3 Zweige	Rosmarin
2	Knoblauchzehen, gequetscht
3 EL	Olivenöl
1 TL	Salz



Zubereitung:

Fleisch

Die Straussenfilets cirka 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Öl mit Salz und Pfeffer verrühren. Fleisch damit bestreichen. (Straussenfleisch hat wenig Fett, nur ganz kurz braten oder kochen)

Sauce

Wein mit dem Rosmarin und dem Zucker in einer Pfanne aufkochen, bei mittlerer Hitze cirka 5 Minuten kochen. Rosmarin entfernen. Maizena mit dem Wasser anrühren, unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben, Bouillonpulver darunter rühren, aufkochen. Hitze reduzieren, cirka 10 Minuten weiterköcheln, Sauce würzen.

Pasta

Wasser aufkochen. Salz begeben. Pasta so lange wie auf Verpackung steht kochen. Wasser abschütten. Pasta mit wenig Butter verrühren und anrichten.

Ofengemüse

Gemüse, Rosmarin, Knoblauch und Öl mischen, salzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
cirka 1 Stunde in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens backen.





Apple Crumble mit Vanilleeis

Zutaten: (für 4 Personen)

800 g	Äpfel, in 1 cm Würfeln
1 dl	Apfelsaft
1/2	Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
150 g	Mehl
90 g	Butter, kalt, in kleinen Stücken
80 g	Zucker
½ TL	Zimt
600 g	Vanilleeis

Zubereitung:

Äpfel in die ausgebutterte Form legen. Apfelsaft, Zitronenschale und -saft mischen, darüber giessen.

Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft / Umluft 200°C).

Crumble: Mehl, Butter, Zucker und Zimt kurz verkneten, bis sich das Mehl mit der Butter verbunden hat und sich Klümpchen bilden. Über Äpfel verteilen.

In der Mitte des vorgeheizten Ofens 30-35 Minuten backen. Lauwarm mit Vanilleeis servieren.

