



Tomatenflan

Ergibt 6 Portionen

1 Bund glattblättrige Petersilie
200 g gehackte Pelati-Tomaten aus der Dose
1 gehäufter Esslöffel Tomatenpüree
100 g Doppelrahm
4 Eier
Salz, Tabasco
einige Tropfen Limonen- oder Zitronensaft

- 1 Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken.
- 2 Die Pelati-Tomaten und das Tomatenpüree mit dem Stabmixer fein pürieren. Doppelrahm und Eier verquirlen und unterrühren. Mit Salz, Tabasco und Limonen- oder Zitronensaft würzen. Petersilie untermischen.
- 3 6 Souffléförmchen oder nicht zu kleine Espressotassen ausbuttern. Die Tomatencreme einfüllen. Förmchen mit Alufolie verschliessen und in eine grössere feuerfeste Form stellen. Diese mit so viel kochend heissem Wasser füllen, dass die Förmchen gut zur Hälfte im Wasserbad stehen.
- 4 Die Tomatenflans im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille während 30-35 Minuten garen; die Eimasse soll stichfest sein. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Stürzen mindestens 10 Minuten abkühlen lassen. Lauwarm oder ausgekühlt servieren.

Die Beilage: Baguette oder warmes Knoblauchbrot

Tipp: Die Tomatenflans können auch im Steamer zubereitet werden: Die Förmchen mit Folie verschliessen und je nach Leitfähigkeit der Förmchen etwa 20 Minuten garen, bis die Masse stichfest ist. Mit der Profisteam-Funktion (Intervallgaren) werden die Flans bei 80 Grad Umluft/Dampf gegart.



Marinierter kalter Kalbsbraten – Thon vo Chalbfleisch

Für 4-6 Personen

- 1 Döschen Sardellenfilets
- 800 g – 1 kg Kalbsbraten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 dl Olivenöl
- ½ dl Weisseinessig
- 2 dl Wasser
- 1 Rosmarinzweig
- 3 Lorbeerblätter
- 1 grosser Bund glattblättrige Petersilie
- Etwas Olivenöl zum Beträufeln
- 1 Zitrone

1 2 Sardellefilets unter kaltem Wasser gründlich spülen und fein hacken. Die restlichen Sardellen in kaltem Wasser einlegen und kühl stellen; das Wasser während des Einlegens einige Male wechseln.

2 Den Kalbsbraten mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. In eine mittlere Pfanne oder in einen Bräter legen. Das Olivenöl darüber giessen. Essig und Wasser beifügen. Die gehackten Sardellenfilets und den Rosmarinzweig dazulegen. Die Lorbeerblätter dem Rand entlang einschneiden und beifügen. Alles zugedeckt langsam aufkochen, dann das Fleisch auf kleinem Feuer 1 ¾ - 2 ¼ Stunden – je nach Qualität und Stück – leise schmoren lassen.

3 Den Braten herausheben und in eine tiefe, nicht zu weite Schüssel geben. Den Sud leicht auskühlen lassen und über das Fleisch giessen. Über Nacht zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

4 Zum Servieren die gewässerten Sardellenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann klein schneiden. Die Petersilie hacken.

5 Den kalten Braten in dünne Scheiben schneiden und ziegelartig in einer Platte anrichten. Sardellen und Petersilie darüber streuen und alles mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Zitrone in Schnitze schneiden. Mit 1-2 Schnitzen den Kalbsbraten beträufeln, restliche Zitronen separat dazu servieren.



Sommerfrüchte mit Wassermelonensjus

Für 6 Personen

½ dl Wasser
50 g Zucker
1 Esslöffel Zitronensaft
1 kg Wassermelone, mit Schale gewogen
4 Nektarinen oder Pfirsiche
250 g Erdbeeren oder Himbeeren
250 g Johannisbeeren
125 g Heidelbeeren

1 Wasser und Zucker in ein Pfännchen geben und aufkochen. Vom Feuer ziehen. Den Zitronensaft beifügen.

2 Die Wassermelone in Schnitze teilen. Das Fruchtfleisch aus der Schale schneiden, entkernen und Schwammiges sowie Fasern entfernen. Die Hälfte der Melone in Stücke schneiden und in einen hohen Becher geben. Den Zuckersirup beifügen und fein pürieren.

3 Die andere Hälfte der Melone in kleine Würfel schneiden. Das Fruchtfleisch der Nektarinen in dünnen Schnitzen vom Stein schneiden. Erdbeeren rüsten und in Scheiben schneiden; Himbeeren nur erlesen. Johannisbeeren von den Stielen zupfen. Alles in eine Schüssel geben.

4 Den Wassermelonensjus über die Früchte gießen und alles sorgfältig mischen. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.

5 Die Heidelbeeren nur wenn nötig kurz kalt spülen und erlesen.

6 Den Fruchtsalat in Schalen anrichten und mit den Heidelbeeren bestreuen. Kühl servieren.