

Rezept der JuBla Gelterkinden

Menü "faires Kochen" für Lager mit 50 Teilnehmer

<p>Vorspeise: Bunter Blattsalat</p> <p>5 Stk. Blattsalat 10 Tomaten 1 Gurke</p> <p><i>Zitronen Vinaigrette:</i> 25g Senf 2 dl Orangensaft 1 Zitrone ausgepresst 1dl Essig 3 dl Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer</p>	<p>Salat waschen und schleudern, Tomaten und Gurken waschen schneiden und unter den Salat geben.</p> <p>Für die Vinaigrette alle Zutaten miteinander vermischen.</p>
<p>Hauptspeise: Schweinsschulter im Heu</p> <p>4 kg Schweinsschulter gebunden Paprika, Pfeffer, Salz 100g Rapsöl 300g Gemüse, Karotten, Lauch, Sellerie, Zwiebel Je ein Zweig, Thymian und Rosmarin 1l Rindsbouillon 700g Weisswein oder Bouillon 100g Bio Heu Etwas Maizena ½ l Rahm</p>	<p>Rindsschulter mit Paprika, Salz, Pfeffer marinieren, auf dem Feuer im Kesseldeckel mit Öl anbraten.</p> <p>Im Pfadikessel das Gemüse mit etwas Öl anziehen, mit Weisswein und Bouillon ablöschen und aufkochen. Fleisch, Heu und Kräuter dazugeben und das Feuer nochmals richtig einfeuern bis eine grosse Glut vorhanden ist (geht 2-3h)</p> <p>Den Kessel (mit dem Fleisch und Weisswein/Bouillon) in die Glut stellen und das Ganze mit Erde schliessen.</p> <p>Über die Nacht 6 bis 8h im Kessel garen.</p> <p>Vor dem Servieren den Kessel ausgraben und das Fleisch herausnehmen. Die Sauce passieren und einkochen, mit etwas Maizena abbinden und mit Rahm verfeinern.</p> <p>Fleisch aufschneiden.</p>

<p>Beilage: Serviettenknödel 600g altes Brot 400g Milch 100g Schalotten 10g Petersilien 40g Butter 300g Vollei 10g Salz Pfeffer, Muskat</p>	<p>Schalotten im Butter andünsten und mit der Milch aufkochen. Danach auf das Brot geben und einweichen lassen, gehackte Petersilien und Vollei dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Masse auf Klarsichtfolie geben und einrollen. Auf beiden Seiten verschliessen und im heissen Wasser für 20 min. pochieren.</p>
<p>Gemüsebeilage: 50g Olivenöl 200g Zwiebeln 10g Knoblauch 600g Zuchetti 200g Aubergine 200g Tomaten Salz, Pfeffer, Basilikum</p>	<p>Gemüse zuschneiden, Zwiebel hacken und im Öl anziehen, restliche Zutaten begeben und für ca. 30 min kochen lassen. Abschmecken</p>