



## **Hobby Köche**

### **Obstalden**

#### **Süsser Gerstensalat**

---

#### **Milchbraten**

---

#### **Kohlrabi-Kartoffel-Gratin**

---

#### **Johannisbeerencreme**

---

**Matthias Güdel**

24. Juni 2002

## 1. Süsser Gerstensalat

4 Personen	4dl	Wasser
	200g	Gerstenkörner
		wenig Zimt
	1-2 EL	Zucker
	½	Zitrone
	6 EL	Joghurt
	400 g	Saisonfrüchte
	1 dl	Rahm

Das Wasser aufkochen und Gerstenkörner zugeben. Auf kleiner Stufe kochen. Kochzeit 40 Minuten. Von Zeit zu Zeit rühren. Zimt und Zucker in Schüssel geben, Zitronenschale dazureiben, Saft auspressen, zugeben. Joghurt beifügen und gut verrühren.

Saisonfrüchte vorbereiten, evtl. schälen, schneiden. Mit der ausgekühlten Gerste unter die Sauce mischen. Rahm schlagen und sorgfältig darunterziehen.

## 2. Milchbraten

4 Personen	1 kg	Schweinsbraten, z.B. Unterspälte, Nuss oder Hals
		<b>Marinade</b>
	1 EL	Senf
	1 EL	Worcestershiresauce
	1	Knoblauchzehe, gepresst
	2	Salbeiblätter, fein gehackt
	1 EL	Öl

Diese Zutaten mischen, den Braten damit bepinseln und wenn möglich über Nacht im Kühlschrank marinieren. Dann den marinierten Braten mit Haushaltspapier leicht trocknen.

1 TL	Salz
5 dl	UHT-Milch
1 Z	Knoblauchzehe
1 W	Bratensaucenwürfel
1-2 EL	weisser Vermouth
	wenig Maizena angerührt
½ Becher	saurer Halbrahm

Mit dem Salz das Fleisch einreiben und in den Bratopf legen. Milch neben den Braten giessen. Knoblauchzehe beifügen, den Bratopf in den auf 220 Grad vorgeheizten Ofen stellen. Nach 30 Minuten Hitze auf 180 Grad reduzieren. ¾ -1 Stunde weiterbraten, das Fleisch von Zeit zu Zeit mit der Milch übergiessen. Dann den Braten herausnehmen, warmstellen. Flüssigkeit in eine kleine Pfanne absieben. Bratensauce begeben, Sauce aufkochen. Vermouth und Maizena binden lassen, sauren Halbrahm begeben, mit dem Schwingbesen gut verrühren, Sauce evtl. absieben, einen Teil der Sauce über das tranchierte Fleisch giessen, den Rest separat servieren.

### 3. Kohlrabi-Kartoffel-Gratin

4 Personen	80 g	Kürbiskerne
	3 ZW	Majoranzweige
	800 g	Kohlrabi
	1 kg	Kartoffeln
	300 g	Crème fraîche
	200 g	Rahm
		Salz, Pfeffer
	250 g	Ziegenfrischkäse

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten. Majoran fein hacken. Kohlrabi und Kartoffeln schälen, auf dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Mit Crème fraîche und Rahm gleichmässig mischen, salzen und pfeffern. Ziegenkäse in kleine Stücke teilen und mit der Hälfte der Kürbiskerne und dem Majoran untermischen. Das Gemüse gleichmässig in eine flache Auflaufform (ca. 2.8 Liter Inhalt) füllen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 75 Minuten bei 180 Grad goldbraun backen. Mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen und servieren.

### 4. Johannisbeerencreme

4 Personen	2 Be	Joghurt nature
	1 TL	Vanillezucker
	4-5 EL	Zucker
	300-400 g	Johannisbeeren
	2 dl	Rahm, steif

Joghurt, Vanillezucker, Zucker gut verschwingen. Beeren waschen, entstielen, beifügen. Geschlagener Rahm darunterziehen. Crème in Portionenschalen anrichten.

*Anmerkung:* Der Boden der Schalen kann mit Löffelbiskuits belegt werden, die nach Belieben mit etwas Kirsch getränkt wurden.

**En Guete**