

Virtuelle Tafelag Samstag

Federvieh

Thymian Honig Hähnchen auf roten Zwiebeln

dazu lauwarmer Linsen-Birnensalat

an Aprikosen Bulgur

und mittelalterlichen Karottengemüse

mit Honigzwiebeln

Zutaten :

für 4 Personen

Hähnchenkeulen

- 4** Hähnchenkeulen mit Rückenstück
- 1** Bund Thymian
- 1** Glas Honig klein
- 5** rote Zwiebeln

Linsen - Birnen Salat

- 1** Packung Berglinsen / Tellerlinsen
- 2** feste Birnen
- 1** Bund Frühlingszwiebeln
- 1** Essig und Öl

Aprikosen Bulgur

- 1** Packung instand Bulgur
- 1** Packung getrocknete Aprikosen
- 1** Bund Petersilie glatt
- 1** Granatapfel

Karottengemüse

- 1** Bund Karotten mit Grün
- 1** Packung Sultaninen ungeschwefelt

Honigzwiebeln

- 500g** Gemüsezwiebeln
- 1** kleines Päckchen Curcuma Pulver
- 1** kleines Fläschchen weißer Balsamico

zum Würzen:

Pfeffer, Salz, Zucker, Weißwein(Riesling), Butterschmalz (oder Sonnenblumenöl), Gemüsebrühpulver

Virtuelle Tafelag Samstag

Federvieh

Thymian Honig Hähnchen auf roten Zwiebeln

dazu lauwarmer Linsen-Birnensalat

an Aprikosen Bulgur

und mittelalterlichen Karottengemüse

mit Honigzwiebeln

Zubereitung:

Hähnchenkeulen

Die Hähnchenkeulen mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Marinade für das Hähnchen herstellen (Thymian, Honig mit ordentlich Salz und Pfeffer vermengen) und die Keulen einmassieren. Die marinierten Hähnchenkeulen für ca. eine Stunde ziehen lassen. Die roten Zwiebeln schälen und geviertelt in die Kasserolle geben und diese mit Weißwein bedecken. Im Anschluss die Hähnchenkeulen auf die Zwiebeln legen und in der offenen Kasserolle für ca. 50 Minuten bei Umluft 180 Grad im Backofen Gold gelb braten lassen.

Linsen - Birnen Salat

200gr Linsen in 500ml Wasser zum kochen bringen und darin weichkochen. Birnen in Achtel schneiden und in einer Pfanne mit ein wenig Zucker karamellisieren. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Wenn die Linsen weich sind abgießen mit den Birnen und den Lauchzwiebeln mischen und mit etwas Essig und Öl abschmecken.

Aprikosen Bulgur

200gr Instand Bulgur mit 500ml heißer Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen bis die Flüssigkeit aus dem Topf ist. 100gr Aprikosen in Stifte schneiden und den Granatapfel aufschneiden und die Kerne auslösen. Petersilie schneiden und alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Karottengemüse

Karotten schälen und in 0,5 cm Ringe schneiden mit Butterschmalz anbraten und in 100ml Gemüsebrühe dünsten. Die Karotten im abgedeckten Topf für etwa 6 Minuten leicht köcheln lassen zum Schluss Sultaninen hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Honigzwiebeln

Zwiebeln schälen halbieren und in Ringe schneiden. Mit Butterschmalz in einem Topf glasig dünsten, einen glatt abgestrichenen Teelöffel Curcuma hinzufügen mit Balsamico Essig ablöschen und drei Esslöffel Honig. Unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen bis die Zwiebeln weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wir wünschen eine gedeihliche Esslust !!!

Garküchenschmaus

Neuburger Rahmbrot (früher als Rahmfleck bekannt) für 10 Stück

- 1kg Dinkel Mehl, vorzugsweise eine Mischung aus gleichen Teilen 630 und 1050
- 15 Gramm Roggen Sauerteigextrakt gemahlen für 1 kg Mehl
- 7 Gramm Backhefe getrocknet für 1 kg Mehl
- 30 Gramm Salz
- 600 Gramm lauwarmes Wasser
- 600 Gramm Schmand oder Saure Sahne
- 200 Gramm Speckwürfel
- 5 Stangen Frühlingszwiebeln

Süße Pfannkuchen mit karamellisierten Nüssen

- 1kg Dinkel Mehl, vorzugsweise eine Mischung aus gleichen Teilen 630 und 1050
- 1 Messerspitze frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Liter Vollmilch
- 4 Eier
- 2 EL Zucker

125 Gramm Mandeln

125 Gramm Haselnuss

125 Gram Walnuss

- 4 EL Zucker

Zum Ausbacken:

Sonnenblumenöl

Salz, Muskatnuss, Zucker, Pfeffer sollte wohl jeder daheim haben.

Virtuelle Tafelay Sonntag

Rindvieh

Siedfleisch mit Kirschoße
dazu Schmoräpfel
an Karotten Bulgur
und mittelalterlichen Kohlgemüse

Zutaten : für 4 Personen

Siedfleisch

750gr Tafelspitz oder Rinderbrust

- 1 Bund Suppengemüse
- 3 Lorbeer Blätter
- Pfeffer, Salz

Kirschoße

- 1 Glas Schattenmorellen
- Zimt gemahlen
- Pfeffer, Salz

Schmoräpfel

- 2 feste rote Äpfel
- 1 bis 2 EL Honig
- Curcuma gemahlen
- Pfeffer

Karotten Bulgur

- 200gr** Instand Bulgur
- 4 Karotten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Pfeffer, Salz

Mittelalterliches Kohlgemüse

- 1 kleiner Spitzkohl oder Weißkohl (ca.500g)
- 1 Dose Kichererbsen (200g Abtropfgewicht)
- 1 Handvoll Sultaninen
- Pfeffer, Salz

zum Würzen:

Pfeffer, Salz, Zucker, Weißwein(Riesling), Butterschmalz
(oder Sonnenblumenöl), Gemüsebrühpulver

Virtuelle Tafelay Sonntag

Rindvieh

**Siedfleisch mit Kirschsoße
dazu Schmoräpfel
an Karotten Bulgur
und mittelalterlichen Kohlgemüse**

Zubereitung:

Siedfleisch

Einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser erhitzen. Das Suppengemüse gründlich waschen und alles einmal halbieren bevor es in den Sud gelangt. Alle Zutaten in den Topf geben und für rund 90min leicht köcheln lassen. Ab und an danach schauen das genügend Flüssigkeit im Topf ist.

Kirschsoße

Kirschen abgießen und abtropfen lassen. In einer kleine Pfanne Kirschen für circa 15 min köcheln lassen mit etwas Mehl bestäuben und unter ständigem rühren mit 100ml Kirschsafft ablöschen anschließend ca. 5min köcheln lassen. Die ganzen Kirschen mit einer Gabel zerdrücken. Und abschmecken.

Schmoräpfel

Äpfel waschen und in Achtel schneiden. Mit 2El Honig und etwas Curcuma in einer Pfanne anschwitzen und mit ein wenig Weißwein ablöschen. Leicht köcheln lassen bis die Äpfel weich sind und mit Pfeffer und Salz würzen.

Karotten Bulgur

Karotten waschen und schälen und in 0,5 cm große Stücke schneiden. Das Gleiche mit der Zwiebel. Die geschnittenen Karotten und Zwiebel mit etwas Zucker und Butterschmalz in einem Topf karamellisieren lassen und mit 500ml Gemüsebrühe ablöschen. Wenn der Sud am Köcheln ist 200gr Bulgur hinzugeben und nochmals aufkochen lassen. Nach dem alles aufgeköcht ist den Topf von der Flamme nehmen und abgedeckt ziehen lassen bis die Flüssigkeit aus dem Topf ist.

Mittelalterliches Kohlgemüse

Kohl waschen und in etwa 0,5cm große Stifte schneiden. Mit etwas Butterschmalz in einer Pfanne 5min andünsten. Salz, Pfeffer, Kichererbsen und Sultaninen zum Kohl geben und gemeinsam im Topf langsam erhitzen.

Wir wünschen eine gedeihliche Esslust !!!

Einkaufsliste (für das gesamte Kocherlebnis) für 4 Personen

1 Bund	Thymian
5 Stk.	rote Zwiebeln
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Petersilie glatt
1 Stk.	Granatapfel
2 Bund	Karotten
500g (2-3)	Große Gemüsezwiebeln
1 Bund	Suppengemüse
2 Stk.	Birnen
2 Stk.	Äpfel Boskoop
1 Stk.	Spitzkohl oder Weißkohl
1 Packung	Linsen
1 Packung	Bulgur
1 Packung	Dörraprikosen
1 Packung	Sultaninen ungeschwefelt
1 Glas	Honig
1 Glas	Schattenmorellen
1 Dose	Kichererbsen
1 kleines Fläschchen	weißer Balsamico
1 Packung	Butterschmalz
1 Flasche	Weißwein
4 Stk.	Hähnchenkeulen mit Rückenstück
750 Gramm	Tafelspitz oder Rinderbrust
125 Gramm	Mandeln stifte
125 Gramm	Haselnuss ganz
125 Gramm	Walnuss Ganz
1 kg	Dinkelmehl 630
1 kg	Dinkelmehl 1050
15 Gramm	Roggen Sauerteigextrakt für 1 kg Mehl
7 Gramm	Trockenhefe für 1 kg Mehl
200 Gramm	Speckwürfel
1 Liter	Vollmilch
3 Becher	je 200 Gramm Schmand oder Saure Sahne
4 Stk.	Eier

Gewürze:

Salz	Lorbeer Blätter
Pfeffer	Zimt gemahlen
Zucker	Öl
Gemüsebrühpulver	Mehl
Curcuma Pulver	
Essig	

Einkaufsliste (Tafelay Samstag Hühnerbieh) für 4 Personen

- 4 Hähnchenkeulen mit Rückenstück
- 1 Bund Thymian
- 1 Glas Honig
- 5 Rote Zwiebeln
- 1 Packung Berglinsen/Tellerlinsen
- 2 Feste Birnen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Packung Instand Bulgur
- 1 Packung getrocknete Aprikosen
- 1 Bund Petersilie glatt
- 1 Granatapfel
- 1 Bund Karotten mit Grün
- 1 Packung Sultaninen
- 500g (2-3)** Große Gemüsezwiebeln
- 1 päckchen Cucuma
- 1 kleine Flasche Balsamico
- 1 Flasche Weißwein (Riesling)
- 1 Packung Butterschmalz

Zum Würzen:

- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Einkaufsliste (Garküchenschmaus)

- 1kg** Dinkel Mehl, vorzugsweise eine Mischung aus gleichen Teilen 630 und 1050
- 15gr** Roggen Sauerteigextrakt gemahlen für 1 kg Mehl
- 7gr** Backhefe getrocknet für 1 kg Mehl
- 600g** Schmand oder Saure Sahne
- 200g** Speckwürfel
- 5** Stangen Frühlingszwiebeln
- 1kg** Dinkel Mehl, vorzugsweise eine Mischung aus gleichen Teilen 630 und 1050
- 1ltr** Vollmilch
- 4** Eier
- 125gr** Mandeln Stifte
- 125gr** Haselnüsse ganz
- 125gr** Walnüsse Ganz
- 1Fl** Sonnenblumenöl

Zum Würzen:

- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss

Einkaufsliste (Tafelay Sonntag Rindvieh) für 4 Personen

- 750gr** Tafelspitz oder Rinderbrust
- 1** Bund Suppengemüse
- 1** Packung Lorbeerblätter
- 1** Glas Schattenmorellen
- 1** Packung Zimt gemahlen
- 2** feste Rote Äpfel
- 1** kleines Glas Honig
- 1** Packung Instand Bulgur
- 4** Karotten
- 1** Bund Frühlingszwiebeln
- 1** kleiner Spitzkohl/Weißkohl (500g)
- 1** Dose Kichererbsen
- 1** Packung Sultaninen
- 1** Packung Butterschmalz
- 1Fl** Weißwein (Riesling)
- 1** päckchen Cucuma

Zum Würzen:

- Salz
- Pfeffer
- Zucker