

Rezepte «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche» 2019

Hafächabis und Lauchgumelstungis

Rezept von Brigitte Inderbitzin
für 4 Personen

Hafächabis

- 2-3 EL eingesottene Butter
- 1,2 kg Kabis, vierteln und dann in breite Streifen schneiden
- 750 g Rindsvoessen
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- ¼ TL Nelkenpulver
- 1 TL Paprika
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1l Fleischbouillon
- Jus vom Siedfleischkochen
- 1½ EL Bratensauce
- 1½ EL Maizena
- essbare Blüten
- 4 Rosmarinzwigli

Eingesottene Butter in einem Bräter erhitzen. Portionenweise das Rindsvoessen anbraten, mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller bereitstellen. Den Kabis mit Zwiebeln ebenfalls portionenweise anbraten, mit Paprika, Nelkenpulver und Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller bereitstellen. Nun das angebratene Fleisch und den Kabis schichtweise in den Bräter zurückgeben. Fleischbouillon, Siedfleischsaft und Bratensauce zugeben, aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 30 Min. köcheln lassen.

Der Hafächabis schmeckt aufgewärmt besser, deshalb diesen einen Tag im Voraus zubereiten.

Kurz vor dem Servieren den Hafächabis aufwärmen. Maizena mit 3 EL Wasser anrühren und zum Hafächabis geben. Ca. 10 Min. köcheln lassen. Abschmecken.

Lauchgumelstungis

- 5 dl Wasser
- 1 TL Salz
- 100 g Lauch, in feine Streifen geschnitten
- 600 g Kartoffeln, z. B. Agata, in Würfel geschnitten

- 2 dl Milch, lauwarm
- 25 g Butter
- 1 Pr. Muskatnuss

Wasser und Salz in einer Pfanne aufkochen. Lauchstreifen und Kartoffeln zugeben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Kartoffeln und Lauch in ein Salatsieb abgiessen und abtropfen lassen. Kartoffeln und Lauch wieder in die Pfanne zurückgeben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Lauwarme Milch und Butter zugeben und mit dem Schwingbesen durchschlagen. Mit Muskatnuss würzen; den Lauchgumelstungis wärmen, bis er handwarm ist.

Den Lauchgumelstungis in den Dressiersack füllen (Tülle 7).

Anrichten

Hafächabis in vorgewärmte Schalen anrichten. Die Schale auf eine vorgewärmte Platte stellen. Lauchgumelstungis mit dem Dressiersack dazu dressieren und mit Rosmarin und essbaren Blüten dekorieren.