

Ein 3-Gänge-Menü für unter 10 Franken

Eisbergsalat mit Currydressing, Apfelwürfeli und Erdnüssli

Fleischvogelbraten mit Butternüdeli, Erbsli und Rüeblli

Vanilleglace mit Zwetschgenkompott und Streusel

Eisbergsalat mit Currydressing

Zutaten:

- 1 Eisbergsalat
- 1 rotschaliger Apfel
- 4 EL Apfelessig
- 8 EL Sonnenblumenöl
- 1½ EL milder Curry
- ½ TL Zucker
- ¼ TL Salz
- 4 EL gesalzene Erdnüsse

Zubereitung:

Eisbergsalat in feine Schnitze schneiden, auf Tellern anrichten. Apfel entkernen, in Würfeli schneiden. Essig, Öl, Curry, Zucker und Salz gut verrühren, über den Salat träufeln, Apfelwürfeli und Nüsse darüberstreuen.

Fleischvogelbraten mit Butternüdeli, Erbsli und Rüeblli

Fleischvogelbraten

Zutaten:

- 80 g Brot, vom Vortag
- ¾ dl Milch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 1 EL Erdnussöl
- 80 g Essiggurken
- 250 g Brät (z.B. Fleischkäsebrät, siehe Tipps)

350 g Rindsunterspälte, vom Metzger in 4-5 Plätzli geschnitten und flachgeklopft (für ein Rechteck von ca. 22 x 26 cm)

- 1 EL Erdnussöl
- ¼ TL Salz, wenig Pfeffer

5 dl Wasser

- 1 dl Rotwein
- 1 EL Tomatenpüree
- 1 TL Fleischbouillonpulver
- 2 ½ EL dunkler Saucenbinder (Maizena Express)
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung:

1. Brot in Stücke schneiden, im Cutter fein mahlen, mit Milch mischen, ca. 10 Min. quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.
2. Ofen und Bratopf ohne Deckel auf 240 Grad vorheizen. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Min. dämpfen, auskühlen, in eine Schüssel geben. Essiggurken fein hacken, mit dem Brät begeben, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts gut verrühren.
3. Rindsplätzli auf einem Stück Klarsichtfolie leicht überlappend nebeneinanderlegen, sodass ein Rechteck von ca. 22 x 26 cm entsteht. Brätmasse darauf verteilen, Plätzli von der Längsseite her satt aufrollen, so dass eine grosse Rolle entsteht. Fleischrolle mit Küchenschnur binden, mit Öl bestreichen, würzen und in den heissen Bratopf legen.
4. **Anbraten im Ofen:** ca. 15 Min.
5. Wasser, Rotwein, Tomatenpüree und Fleischbouillonpulver gut verrühren, neben dem Braten in den Bratopf giessen und mit dem Deckel zudecken.
6. **Schmoren im Ofen:** ca. 1 Std. Bratopf aus dem Ofen nehmen, Braten aus dem Sud nehmen. Sud aufkochen, Saucenbinder darunterühren, ca. 2 Min. köcheln, würzen. Braten zum warm halten wieder in die Sauce geben, zudecken. Braten kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Tipps

- Fleischkäsebrät ist abgepackt in der Backschale oder offen beim Metzger an der Offentheke erhältlich.
- Wenn sie im Garten noch etwas Rosmarin haben, können sie gut ein Zweiglein davon zur Sauce geben und mitschmoren.

Erbsli und Rüepli

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 400 g Rüepli
- ¾ dl Wasser
- 350 g tiefgekühlte Erbsli, aufgetaut
- 1 TL Gemüsebouillonpulver

Zubereitung:

Zwiebel schälen, fein hacken. Rüepli schälen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel ca. 3 Min. andämpfen. Rüepli ca. 3 Min. mitdämpfen, Wasser dazugiessen, zugedeckt ca. 5 Min. weiterdämpfen. Erbsli und Bouillonpulver begeben, mischen, ca. 3 Min. weich dämpfen.

Butternüdeli

Zutaten:

300 g feine Nüdeli
Salzwasser, siedend
1 EL Butter

Zubereitung:

Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, Butter daruntermischen.

Vanilleglace mit Zwetschgenkompott und Streuseln

Zutaten:

80 g Mehl
50 g Butter, weich
50 g Zucker
2 Msp. Zimt
1 Prise Salz

500 g tiefgekühlte halbierte Zwetschgen, aufgetaut
2 EL Zucker
1 EL Wasser
½ TL Zimt
600 ml Vanilleglace

Zubereitung:

1. Mehl, Butter, Zucker, Zimt und Salz mit einer Gabel gut mischen, bis eine krümelige Masse (Streusel) entsteht. Eine beschichtete Bratpfanne warm werden lassen, Streusel unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten goldbraun backen. Streusel auf einem Teller auskühlen.
2. Zwetschgen mit Zucker, Wasser und Zimt mischen, zugedeckt ca. 4 Min. weich köcheln, etwas abkühlen. Zwetschgen mit Vanilleglace und Streusel anrichten.