FRACHTBOX

MENÜ

MAISCREMESUPPE
MIT CHILI-POPCORN

* * * * *

SAUERKRAUT-RISOTTO
MIT PILZEN UND WOLFSBARSCH

* * * * *

MUFFIN
MIT EINEM APFELKOMPOTT

FRACHTRAUM thefoodstory

MAISCREMESUPPE MIT CHILI-POPCORN

* * * * *

EINKAUFSLISTE

1dl	Rahm oder Kokosmilch, je nach Vorliebe
1 EL	Raps-Öl
1 Prise	Salz
3 EL	Zucker

Salz & Pfeffer zum abschmecken

ZUBEREITUNG

Suppe

Die Suppe aus dem Einmachglas in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze aufkochen.

Bei Bedarf Rahm oder Kokosmilch hinzufügen.

Suppe je nach Gusto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chili-Popcorn

Für unser Popcorn geben wir Rapsöl und Mais in eine Pfanne und bestreuen dieses mit Salz. Deckel auf die Pfanne setzen.

Den Mais 1-2 Minuten poppen lassen und dabei den Topf ab und zu schütteln.

Zucker in einer neuen Pfanne karamellisieren, fertiges Popcorn darunterziehen und frischen Chili oder getrockneten Chili dazugeben.

Wir wünschen guten Appetit!

SAUERKRAUT-RISOTTO MIT PILZEN UND WOLFSBARSCH

* * * * *

EINKAUFSLISTE

Für die Risotto Zubereitung

2 EL	Raps-Öl
100g	Parmesan
1dl	Weisswein
2dl	Bouillon
1	Zwiebel
1	Knoblauch-Zehe
1	Loorbeerblatt
2 EL	Olivenöl

Für den Wolfsbarsch

30g	Butter
1	Wolfsbarsch oder eine Alternative (z.B.Forelle / Zander)
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Dill zum garnieren
1 El	Mehl zum melieren

ZUBEREITUNG

Risotto

Knoblauch und Zwiebeln rüsten und fein hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne mit Rapsöl andünsten. Nach ca.1 Minute unsere Reis-Mischung dazugeben und weiter glasig dünsten. Mit Weisswein ablöschen, vollständig einkochen lassen und 1 Lorbeerblatt dazugeben. Bouillon nach und nach dazugeben, mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren ca. 18 Minuten bissfest garen.

Nach 12 Minuten Garzeit des Rissotos die Sauerkraut-Kürbis-Mischung beifügen.

Parmesan fein reiben. Kurz vor Garzeitende Parmesan dazugeben, nach Belieben ein wenig Olivenöl unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto auf Teller verteilen.

Wolfsbarsch

Wolfsbarsch entschuppen, Innereien entfernen und filetieren Filets mit Salz und Pfeffer würzen und melieren.

Die Filets auf der Hautseite mit Butter und einem Zweig Thymian anbraten und mit der Butter übergiessen bis die Hautseite schön knusprig ist.

Das Filet auf den Risotto geben und mit einem Zweig Dill garnieren und mit der Bratbutter betröpfeln.

Wir wünschen guten Appetit!

MUFFIN
MIT EINEM APFELKOMPOTT

* * * * *

EINKAUFSLISTE

Für das Muffin

50g	Milch
25g	Raps-Öl
1	Eigelb

Für das Apfelkompott

2	Äpfel
1	Zimtstange
3 EL	Zucker
1	Zitrone

ZUBEREITUNG

Muffin

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

1 Eigelb, 25g Rapsöl und 50g Milch vermengen. Anschliessend die Backmischung beigeben und unterrühren. Die Masse in einen Spritzsack geben und in die Muffinform spritzen.

Die Muffins bei 180 Grad für ca. 20 Minuten backen. Auf dem Blech oder einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Apfelkomptt

Die Äpfel waschen, schälen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und dann die Äpfel in kleine Stücke schneiden.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren und die Apfelstücke dazugeben. Alles mit einer halben Zimtstange abschmecken und mit dem Saft einer Zitrone ablöschen. Bei Wunsch kann man noch ein bisschen Wasser (30-50gr) dazugeben.

Äpfel weichkochen lassen, Zimtstange entfernen und mit einem Stabmixer pürieren.

.

Wir wünschen guten Appetit!