

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Pikante Hefeschnecken mit mariniertem Gemüsesalat



Monatsmenü August 2015

Pikante Hefeschnecken

Teig

125 g Vollkornmehl

125 g Ruchmehl

½ KL Salz

½ EL Öl

10 g Hefe, zerbröckelt

ca. 1 ½ dl Wasser

in eine Schüssel geben
zugeben, mischen

zugeben, 5-10 Min. zu einem geschmeidigen Teig, kneten, zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen

Füllung

150 g Greyerzer, fein gerieben

100 g Baumnüsse, grob gehackt

1 Bd. Petersilie, gehackt

(evtl. andere Kräuter)

evtl. 1 -2 gehackte Zwiebeln

Pfeffer

alle Zutaten mischen

Formen

Den Teig auf Mehl ca. 1 cm dick rechteckig auswallen, die Füllung darauf verteilen. Den Teig von der breiten Seite her aufrollen, die Rolle in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen

Ofenmitte, 200 °C, ca. 20 Min.

Varianten

- Schinken, Speck oder gedämpftes Gemüse zur Füllung geben.
- Als ganze Rolle in einer Cakeform gebacken ergibt es ein gefülltes Brot.

Die Ebenrainköchin wünscht "à Guete".

Gemüsesalat

1 ½ kg Saisongemüse, z.B.
Fenchel, Rübli, Blumenkohl,
Brokkoli, Zucchetti, Peperoni

waschen, in relativ grosse Stücke,
Stängelchen oder Scheiben schnei-
den

Sud

½ EL Öl
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
einige Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 Zw. Rosmarin

erwärmen

2 dl guter Weisswein
3 dl Gemüsebouillon

zugeben, andämpfen

zugeben, aufkochen, Gemüse portio-
nenweise beugeben, je nach Sorte
10-20 Min. zugedeckt knapp weich
kochen, herausnehmen, abtropfen,
auf einer Platte dekorativ anrichten
Restlichen Sud auf 1 dl einkochen,
absieben

Sauce

1 dl eingekochter Sud
1 EL Senf
2 EL Aceto Balsamico
2 EL Raps- oder Olivenöl
Salz
Pfeffer

alle Zutaten mischen, über das
warme Gemüse giessen, mind. 1 Std.
marinieren

Nach Belieben
1 Stück Sbrinz

mit dem Sparschäler "Locken" ab-
schälen, über das Gemüse verteilen