

Wellness-Menü für die Augen

2013

Möhren im Schinkenmantel

Salat mit geschmorten Möhren

Rindfleischtopf *Rambaud*
mit Kartoffel-Möhrenpüree

Panna Cotta
mit karamellisierten Möhren

Weitere Informationen finden sie unter:
www.bayeroptik.de/Augenschmaus

Ihr Michael Bayer

Wellness-Menü für die Augen

Möhren im Schinkenmantel

Für 4 Personen

1 Bund Möhren (ca. 500g), 4 EL Raps- oder Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen,
2 TL abgeriebene Zitronenschale, ca. 20 Scheiben kräftigen Knochenschinken,
1 Bund Basilikum

Das Möhrengrün bis auf 3 cm abschneiden. Möhren gründlich waschen und dünn schälen. Das Öl in einem breiten Topf mäßig erhitzen. Möhren darin andünsten. Salzen, pfeffern und zugedeckt im eigenen Saft bei mittlerer Hitze 8 bis 10 Minuten garen. Inzwischen den Knoblauch schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit zu den Möhren geben. Abgeriebene Zitronenschale über die Möhren mit je w bis 3 Basilikumblätter in eine Schinkenscheibe wickeln. Mit Koch Sud beträufeln und mit Pfeffer überstreut servieren.

Wellness-Menü für die Augen

Salat mit geschmorten Möhren

Für 4 Personen

Salat: 600 g dicke Möhren, Salz Pfeffer, 1 EL Zucker, 2-3 Zweige Thymian, 3 EL Olivenöl, 1 EL gehackte Haselnüsse, 150 g gemischte Blattsalate.

Salatsoße: 2 EL Walnuss Öl, 1 EL Aprikosenmarmelade, 2 EL Orangensaft, 1EL Apfelessig, Salz, Pfeffer.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Für den Salat die Möhren schälen, längs vierteln und in etwa 5cm lange Stifte schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian und Olivenöl mischen. 2-3 Esslöffel Wasser zugeben. In einer feuerfesten Form im vorgeheizten Backofen 30 Minuten bei 200 Grad garen. Abkühlen.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Blattsalate waschen, putzen und trocken schleudern.

Für die Soße Walnussöl, Aprikosenmarmelade, Orangensaft, Apfelessig, Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Die Möhren mit dem Salat anrichten. Mit der Soße beträufeln und mit Haselnüssen bestreut servieren.

Wellness-Menü für die Augen

Rindfleischtopf *Rambaud*

Für 4 Personen

1,5 kg Rindfleisch von der Schulter oder Hüfte, 180 g durchwachsenen Speck, 3 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Zesten von 1 unbehandelten Orangenschale, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatblüte, 250ml Fleisch- oder Gemüsebrühe.

Marinade: 2 Schalotten, 250 g Möhren, 1 TL trockener Rotwein, z.B. Côtes du Rhone, 1 Tasse guter Weinessig, 1 Bouquet garni, Gewürznelken, zerdrückte Wachholderbeeren, 1 TL zerdrückter, schwarzer Pfeffer.

Außerdem: Öl zum Braten

Für die Marinade die Schalotten schälen und hacken. Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Wein mit Essig, den Kräutern und Gewürzen mischen.

Das Fleisch in große Würfel schneiden. Zur Marinade geben, zudecken und über Nacht kühl stellen. Am nächsten Tag das Fleisch abtropfen lassen und trocken tupfen, Marinade beiseite stellen.

Backöfen auf 150 Grad vorheizen.

Den Speck und die abgezogenen Schalotten würfeln. Etwas Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Fleischstücke darin kurz anbraten. Die Marinade mit dem Gemüse und den Gewürzen zugeben. Knoblauch schälen, zerdrücken und mit den Streifen der Orangenschale ebenfalls dazugeben. Das Fleisch sollte gut mit Flüssigkeit bedeckt sein. Eventuell noch etwas Brühe angießen. Alles erhitzen und dann für etwa 4 Stunden im vorgeheizten Backöfen bei 150 Grad ganz langsam garen.

Beim Servieren ist das Gleisch so weich, dass man es mit einem Löffel zerteilen kann.

Kartoffel-Möhrenpüree

Für 4 Personen

700 g mehlig kochende Kartoffeln, 300 g Möhren, Salz, ca. 150 ml Milch, etwas Sahne, 2 EL Butter, Pfeffer. Außerdem etwas glatte Petersilie.

Die Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und grob würfeln. In etwas Salzwasser etwa 15 bis 20 Minuten weich garen. Abgießen und im Topf stampfen. Zuvor einige Möhrenwürfel zum Garnieren beiseitelegen. Die Milch erwärmen und mit der Sahne und der Butter unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und grob hacken. Mit den Möhren würfeln über das Püree geben. Sofort servieren.

Quellen: Bilder und Texte aus den Kochbüchern der Zeitschrift Landlust.

Wellness-Menü für die Augen

Panna Cotta mit karamellisierten Möhren

Creme: 500 ml Sahne, 200 ml Orangensaft, Mark von 1 Vanilleschote, 6 Blatt Gelatine, 50 g Zucker.
Möhren: 150 g Möhren, ½ EL Orangeat, 100 g Zucker, 200 ml Orangensaft, 1 Sternanis.

Für die Creme die Sahne mit Orangensaft und dem Mark der Vanilleschote aufkochen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Anschließend ausdrücken und in der noch heißen Sahnemischung unter Rühren auflösen. Creme abkühlen lassen. Kurz vor dem Gelieren die Creme einmal durchrühren, damit sich der Orangensaft nicht absetzt. Anschließend kalt stellen und fest werden lassen. Die Möhren waschen, schälen und klein würfeln. Das Orangeat mit etwas Zucker mit 2 Esslöffeln Orangensaft hellbraun karamellisieren. Den restlichen Orangensaft dazu gießen. Möhrenwürfel, Orangeat und Sternanis dazugeben. Alles etwa 10 Minuten sirupartig einkochen, abkühlen lassen. Zum Anrichten die karamellisierten Möhrenwürfel mit dem Sirup über der Creme verteilen.

Wellness-Menü für die Augen 2013



Ihr Michael Bayer

www.bayeroptik.de/Augenschmaus



Möhren im Schinkenmantel



Salat mit geschmorten Möhren



Rindfleischtopf *Rambaud* mit Kartoffel-Möhrenpüree



Panna Cotta mit karamellisierten Möhren
