



**Hobby Köche Obstalden**  
**29.4.2019**  
**Franz Leupi**

## **Karotten-Miso-Suppe** **Schweinsfilet mit Gratin** **Apfelsaftcreme**

### **Karotten-Miso-Suppe**

**Zutaten für 8 Personen**  
**Zubereitung 40 Min.**

- 1500g Karotten
- 3 Zwiebeln
- 6 Zehen Knoblauch
- 25g Ingwer
- 2 Chilischoten
- 6 EL Kokosöl
- 2400 ml Gemüsebrühe
- 6 EL Misopaste
- 3 Limette ( nur Saft )
- Kokosmilch zum Servieren



Karotten schälen in feine Scheiben schneiden.  
Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili hacken.

Kokosöl in einem grossen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili auf mittlerer Hitze anbraten.

Karotten in den Topf geben und kurz anbraten.  
Gemüsebrühe hinzugeben und zum Kochen bringen.  
Hitze reduzieren und ca. 20 Min. köcheln lassen.

Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren.  
Zurück auf den Herd stellen und Misopaste sowie Limettensaft hinzugeben.  
Ca. 2 Min. köcheln lassen und anschliessend auf Teller verteilen.  
Mit etwas Kokosmilch obenauf anrichten.

# Schweinsfilet mit Gratin

**Zutaten für 4 Personen**

**Aktive Zeit ca. 20 Min.**

**Gesamtzeit ca. 1 Std.20 Min.**

## Gratin

- 400 g Kartoffeln festkochend, in dünne Scheiben gehobelt
- 500 g Kohlrabi, halbiert, in dünne Scheiben gehobelt
- 200 g Saucen-Halbrahm
- 2 dl Vollmilch
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 130 g geriebener Sprinz
- 1 EL Thymianblättchen
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer

## Medaillons

- 1 EL Bratbutter.
- 8 Schweinsmedaillons ( je ca. 70 g )
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 40 g Butter
- 1 Bund Petersilie, fein geschnitten
- 2 EL gemahlene Haselnüsse
- 2 EL Paniermehl



## Zubereitung Gratin

Gemüse und Kartoffeln in die vorbereitete, gefettete Form schichten. Saucen-Halbrahm, Milch, Knoblauch, Käse und Thymian verrühren, würzen. Guss über das Gemüse giessen.

## Backen

Ca. 45 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Ofentemp. auf 200 Grad erhöhen.

## Medaillons

Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen, würzen. Butter, Petersilie, Nüsse und Paniermehl mischen, auf den Medaillons verteilen, leicht andrücken.

## Fertig backen

Medaillons auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, Gratin daneben auf das Blech stellen. Zusammen ca. 15 Min. fertig backen.

# Apfelsaftcreme

Für 4 Personen

2 Eier  
4 Esslöffel Zucker  
5 dl Apfelsaft  
1 ½ gehäufte Esslöffel  
Maizena  
Saft von ½ Zitrone  
1 dl Rahm



Die Eier und den Zucker in einer Schüssel mit der Küchenmaschine zu einer sehr hellen, dicklichen Creme schlagen.

1 dl Apfelsaft abmessen. Das Maizena beifügen und rühren.

Dann die restlichen 4 dl Apfelsaft dazu giessen und alles zur Eiercreme rühren.

Die Creme in eine Pfanne geben. Die Herdplatte auf höchster Stufe einschalten.

Die Creme unter ständigem Rühren mit einem Schwingbesen zum Kochen bringen, bis sie dicklich wird.

Dann sofort in eine Schüssel umgiessen und den Zitronensaft dazu rühren.

Die Creme unter häufigem Umrühren abkühlen lassen.

Den Rahm steif schlagen.

Mit einem Schwingbesen unter die ausgekühlte Creme rühren.

Die Creme bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.