

Vegi



Hagenbuttensuppe mit Pilzen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Ergibt ca. 1 Liter

1 Esslöffel Olivenöl

1 Zwiebel, fein gehackt

400 g Hagenbuttenmost
(siehe Hinweis)

8 dl Gemüsebouillon

2 dl Rahm

Salz, nach Bedarf

wenig Pfeffer

2 Esslöffel Olivenöl

300 g Pilze
(z. B. Kräuterseitlinge und Champingons), in ca. 3 mm dicken Scheiben

1 Esslöffel Kerbel,
fein geschnitten

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Hagenbuttenmost ca. 2 Min. andämpfen. Bouillon und Rahm dazugießen, aufkochen, ca. 15 Min. köcheln, pürieren, würzen.

2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Pilze ca. 2 Min. braten, Kerbel begeben, würzen.

Servieren: Suppe mit dem Stabmixer aufschäumen, in vorgewärmte Suppenteller anrichten, Pilze darauf verteilen.

Hinweis: Hagenbuttenmost (Püree) ist auf vielen Wochenmärkten erhältlich.

Pro Person: 28 g Fett, 3 g Eiweiss, 64 g Kohlenhydrate, 2178 kJ (520 kcal)



Wildterrine mit Brombeer-Vinaigrette

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Kühl stellen: ca. 30 Min.
Garen im Wasserbad: ca. 25 Min.
Für 4 ofenfeste Förmchen von je ca. 1½ dl, gefettet

200 g Hirschfleisch
(z. B. Nuss), in Würfeln

1 Teelöffel Salz

2 dl Vollrahm

2 Esslöffel glattblättrige Petersilie, fein gehackt

2 Esslöffel ungesalzene, geschälte Pistazien,
grob gehackt

wenig Pfeffer aus der Mühle

Fleischwürfel ca. 30 Min. im Tiefkühler anfrieren. Fleisch salzen, mit dem Rahm pürieren. Petersilie und Pistazien darunterühren, würzen. Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen, glatt streichen, mehrmals auf ein Tuch klopfen, mit Alufolie bedecken.

Garen im Wasserbad: Förmchen auf einen Lappen in eine ofenfeste Form stellen. Siedendes Wasser bis $\frac{2}{3}$ Höhe der Förmchen einfüllen, ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens garen. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Vinaigrette

2 Esslöffel Apfelessig

3 Esslöffel Rapsöl

2 Esslöffel Gemüsebouillon

125 g Brombeeren,
einige zerdrückt

2 Esslöffel glattblättrige Petersilie, zerzupft

1 Esslöffel Rosmarin,
fein geschnitten

¼ Teelöffel Salz

Essig, Öl und Bouillon verrühren, Brombeeren, Petersilie und Rosmarin darunterühren, salzen, Vinaigrette zur Terrine servieren.

Pro Person: 30 g Fett, 12 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 1422 kJ (340 kcal)