



KALBSRÖLLCHEN MIT EISCHWÄMMCHEN

einfache Zubereitung, delikats

Für 2 Personen

100 g Eierschwämmchen

1/2 Schalotte

etwas Petersilie

1 kleine Karotte (ca. 50 g)

1 Stück Lauch (ca. 50 g)

1 Teelöffel Bratbutter

1 dl Weisswein

1/2 Würfel Klare Bratensauce

Kräutersalz

Kalbsröllchen:

2 Tranchen Rohschinken

4 dünne Kalbsplätzchen

(ca. je 70 g)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Teelöffel Bratbutter

1. Eierschwämmchen unten frisch anschneiden. Die Stiele von oben nach unten leicht abschaben, die Hüte mit einem Pinsel reinigen. Wenn nötig kurz überbrausen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Grössere Pilze auseinander zupfen. Schalotte und Petersilie fein hacken. Karotte längs in dünne Scheiben, diese in lange Stäbchen und dann in Würfelchen schneiden (Brunoise). Lauch längs halbieren, flach drücken, längs in Streifen und diese in Würfelchen schneiden.

2. Für die Kalbsröllchen den Rohschinken längs halbieren und den Fettrand entfernen. Rohschinken auf die Plätzli legen, einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen und die Röllchen rundum ca. 8 Minuten braten.

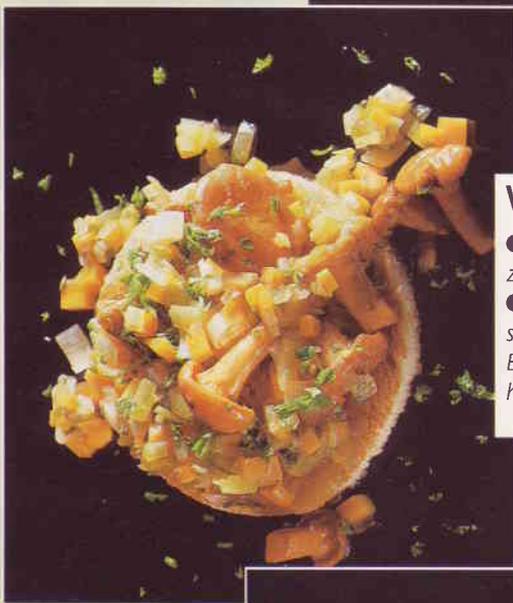
3. Für die Pilze in einer mittleren Pfanne die Bratbutter nicht zu stark erhitzen. Alle vorbereiteten Zutaten unter Wenden andünsten. Mit 1 dl Wasser und dem Weisswein ablöschen. Das Saucenwürfelstück beifügen und auflösen. Nach kurzem Durchkochen die Röllchen beifügen und erwärmen. Vom Herd nehmen und mit Kräutersalz abschmecken.

4. Kalbsröllchen nach Belieben schräg tranchieren, anrichten und die Pilze dazugeben.

Pro Person ca. 33 g Eiweiss, 9 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 1150 kJ/275 kcal

Dazu passen Wild Rice Mix, Safranreis oder Nudeln.

Hinweis Ausserhalb der Saison kochen Sie dieses Rezept mit Champignons oder verwenden Eierschwämmchen aus der Dose.



Vorspeise für vier

- Eierschwämmchen gemäss Rezept zubereiten.
- Toastbrot rund ausstechen, beidseitig in Butter rösten und mit den Eierschwämmchen belegen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.



● Eierschwämmchen gemäss Rezept zubereiten, aber ohne Lauch- und Karottenbrunoise.

● Statt Kalbfleischröllchen Poulet-Minifilets braten.

Auch fein:

Warme Eierschwämmchen auf Blattsalat und darüber zerbröselter Bratspeck oder ein Blätterteig-Feuilleté.

Ihre Fragen – unsere Antworten

Wie sieht man, ob Pilze frisch sind?

Frische Pilze sind trocken und duften fein. Bei Champignons achten Sie darauf, dass sie nicht zu trocken sind, das heisst keine schrumpeligen Köpfe haben.

Wie werden Pilze gewaschen?

Am besten gar nicht, denn Pilze sind porös und saugen das Wasser auf (sie heissen ja auch Schwämme). Wenn Waschen nötig ist, dann soll man sie nur kurz überbrausen und mit Haushaltspapier trockentupfen.

Wie rüstet und schneidet man Pilze?

Das ist individuell, aber alle müssen unten frisch angeschnitten werden.

Beim **Champignon** reinigt man den Hut mit einem Pinsel. Der Pilz wird mit einem trockenen Messer längs in Scheiben oder Viertel geschnitten.



Die **Herbst- oder Totentrompete** wird unten frisch angeschnitten, mit einem Pinsel gereinigt und in einem Sieb mit Wasser überbraust. Weil sie eher etwas zäh ist, wird sie nach dem Reinigen der Länge nach in Streifen geschnitten oder grob gehackt.



Beim **Steinpilz** schneidet man erdige Teile am Stiel weg. Stiel und Hut können mit Pinsel oder Haushaltspapier gereinigt werden. Geschnitten wird der Pilz längs, grössere in Scheiben, kleinere in Viertel. Junge Steinpilze kann man, fein geschnitten, auch roh essen.



Beim **Eierschwamm** wird der Stiel von oben nach unten mit einem Messer abgeschabt. Den Hut kann man mit einem Pinsel reinigen, und allfällig vertrocknete Ränder werden weggeschnitten. Grössere Exemplare zupft man zum Zerkleinern in Faserrichtung auseinander.



Wie lange kann man frische Pilze aufbewahren?

Man sollte sie möglichst bald verwenden, da sie schnell verderben. Müssen sie dennoch ein bis zwei Tage aufbewahrt werden, dürfen sie nicht eng aufeinander liegen und keinesfalls in Plastik verpackt sein. Richtig gehen Sie folgendermassen vor:

- Lose in einen Papiersack geben (Pilze müssen Luft haben).
- Kühl und dunkel aufbewahren (Helligkeit und Wärme beschleunigen die Verderbnis).
- Pilze mit schimmligen oder schmierigen Stellen wegwerfen.

Darf man Pilzgerichte aufwärmen?

Ja, wenn Sie die Resten des Pilzgerichts sofort kühl stellen und innerhalb eines Tages verbrauchen. Pilzgerichte können auch eingefroren werden, ihre Haltbarkeit liegt bei ca. 3 Monaten.

SAISON-TABELLE

Aktuell im Oktober

GEMÜSE:

	Inland	Aus Europa und Mittelmeerlandern
Artischocken		
Blumenkohl	■	
Bodenkohlrabi*	■	
Bohnen	■	
Broccoli	■	
Bundzwiebeln	■	
Catalogna*	■	
Chicorée	■	
Chinakohl	■	
Cicorino rosso	■	
Cima di rapa*	■	
Eisbergsalat	■	
Endivien/Frisée	■	
Fenchel	■	
Gurken	■	■
Karotten	■	
Knollensellerie	■	
Kohlrabi	■	
Kopfsalat	■	
Krachsalat/Batavia	■	
Krautstiel	■	
Kresse	■	
Kürbis	■	■
Lattich	■	
Lauch grün	■	
Lollo/Schnittsalat	■	
Meerrettich		
Nüsslisalat	■	
Patisson*	■	
Peperoni	■	■
Randen	■	
Rettich	■	
Romanesco*	■	
Rosenkohl	■	
Rotkabis	■	
Rüben weiss	■	
Schwarzwurzeln*	■	
Spinat	■	
Spitzkabis*	■	
Stangensellerie	■	
Suppensellerie	■	
Tomaten	■	■
Wald-/Wiesenpilze*		
Weisskabis	■	
Wirz	■	
Zucchetti	■	■
Zuckerhut	■	■
Zuckermais	■	

FRÜCHTE

Apfel	■	
Avocados		■
Birnen	■	
Brombeeren	■	
Esskastanien/Marroni		
Feigen		
Grapefruits		■
Kaki/Sharon	■	
Kaktusfeigen		
Melonen		
Quitten	■	
Trauben		■
Zitronen		■
Zwetschgen	■	

Mehr Infos bei www.saison.ch

Zum Saisonkalender gibts ausführliche Gemüse-, Früchte- und Kräuterwarenkunde. Interessant!

■ auch aus Migros-Bio-Produktion
* regional erhältlich