

# *Virtuelle Tafelay Samstag*

Federvieh

## **Thymian Honig Hähnchen auf roten Zwiebeln**

**dazu lauwarmer Linsen-Birnensalat**

**an Aprikosen Bulgur**

**und mittelalterlichen Karottengemüse**

**mit Honigzwiebeln**

**Zutaten :**

für 4 Personen

### **Hähnchenkeulen**

- 4** Hähnchenkeulen mit Rückenstück
- 1** Bund Thymian
- 1** Glas Honig klein
- 5** rote Zwiebeln

### **Linsen - Birnen Salat**

- 1** Packung Berglinsen / Tellerlinsen
- 2** feste Birnen
- 1** Bund Frühlingszwiebeln
- 1** Essig und Öl

### **Aprikosen Bulgur**

- 1** Packung instand Bulgur
- 1** Packung getrocknete Aprikosen
- 1** Bund Petersilie glatt
- 1** Granatapfel

### **Karottengemüse**

- 1** Bund Karotten mit Grün
- 1** Packung Sultaninen ungeschwefelt

### **Honigzwiebeln**

- 500g** Gemüsezwiebeln
- 1** kleines Päckchen Curcuma Pulver
- 1** kleines Fläschchen weißer Balsamico

**zum Würzen:**

Pfeffer, Salz, Zucker, Weißwein(Riesling), Butterschmalz (oder Sonnenblumenöl), Gemüsebrühpulver

# *Virtuelle Tafelag Samstag*

Federvieh

**Thymian Honig Hähnchen auf roten Zwiebeln**

**dazu lauwarmer Linsen-Birnensalat**

**an Aprikosen Bulgur**

**und mittelalterlichen Karottengemüse**

**mit Honigzwiebeln**

**Zubereitung:**

## **Hähnchenkeulen**

Die Hähnchenkeulen mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Marinade für das Hähnchen herstellen (Thymian, Honig mit ordentlich Salz und Pfeffer vermengen) und die Keulen einmassieren. Die marinierten Hähnchenkeulen für ca. eine Stunde ziehen lassen. Die roten Zwiebeln schälen und geviertelt in die Kasserolle geben und diese mit Weißwein bedecken. Im Anschluss die Hähnchenkeulen auf die Zwiebeln legen und in der offenen Kasserolle für ca. 50 Minuten bei Umluft 180 Grad im Backofen Gold gelb braten lassen.

## **Linsen - Birnen Salat**

200gr Linsen in 500ml Wasser zum kochen bringen und darin weichkochen. Birnen in Achtel schneiden und in einer Pfanne mit ein wenig Zucker karamellisieren. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Wenn die Linsen weich sind abgießen mit den Birnen und den Lauchzwiebeln mischen und mit etwas Essig und Öl abschmecken.

## **Aprikosen Bulgur**

200gr Instand Bulgur mit 500ml heißer Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen bis die Flüssigkeit aus dem Topf ist. 100gr Aprikosen in Stifte schneiden und den Granatapfel aufschneiden und die Kerne auslösen. Petersilie schneiden und alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

## **Karottengemüse**

Karotten schälen und in 0,5 cm Ringe schneiden mit Butterschmalz anbraten und in 100ml Gemüsebrühe dünsten. Die Karotten im abgedeckten Topf für etwa 6 Minuten leicht köcheln lassen zum Schluss Sultaninen hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## **Honigzwiebeln**

Zwiebeln schälen halbieren und in Ringe schneiden. Mit Butterschmalz in einem Topf glasig dünsten, einen glatt abgestrichenen Teelöffel Curcuma hinzufügen mit Balsamico Essig ablöschen und drei Esslöffel Honig. Unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen bis die Zwiebeln weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Wir wünschen eine gedeihliche Esslust !!!**

# Garküchenschmaus

## **Heuburger Rahmbrot (früher als Rahmfleck bekannt) für 10 Stück**

- 1kg Dinkel Mehl, vorzugsweise eine Mischung aus gleichen Teilen 630 und 1050
- 15 Gramm Roggen Sauerteigextrakt gemahlen für 1 kg Mehl
- 7 Gramm Backhefe getrocknet für 1 kg Mehl
- 30 Gramm Salz
- 600 Gramm lauwarmes Wasser
- 600 Gramm Schmand oder Saure Sahne
- 200 Gramm Speckwürfel
- 5 Stangen Frühlingszwiebeln

## **Süße Pfannkuchen mit karamellisierten Nüssen**

- 1kg Dinkel Mehl, vorzugsweise eine Mischung aus gleichen Teilen 630 und 1050
  - 1 Messerspitze frisch geriebene Muskatnuss
  - 1 Teelöffel Salz
  - 1 Liter Vollmilch
  - 4 Eier
  - 2 EL Zucker
- 125 Gramm Mandeln  
125 Gramm Haselnuss  
125 Gram Walnuss  
- 4 EL Zucker

### **Zum Ausbacken:**

Sonnenblumenöl

**Salz, Muskatnuss, Zucker, Pfeffer sollte wohl jeder daheim haben.**

# Virtuelle Tafelap Sonntag

Rindvieh

Siedfleisch mit Kirschoße  
dazu Schmoräpfel  
an Karotten Bulgur  
und mittelalterlichen Kohlgemüse

Zutaten : für 4 Personen

## Siedfleisch

**750gr** Tafelspitz oder Rinderbrust

- 1 Bund Suppengemüse
- 3 Lorbeer Blätter
- Pfeffer, Salz

## Kirschoße

- 1 Glas Schattenmorellen
- Zimt gemahlen
- Pfeffer, Salz

## Schmoräpfel

- 2 feste rote Äpfel
- 1 bis 2** EL Honig
- Curcuma gemahlen
- Pfeffer

## Karotten Bulgur

- 200gr** Instand Bulgur
- 4 Karotten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Pfeffer, Salz

## Mittelalterliches Kohlgemüse

- 1 kleiner Spitzkohl oder Weißkohl (ca.500g)
- 1 Dose Kichererbsen (200g Abtropfgewicht)
- 1 Handvoll Sultaninen
- Pfeffer, Salz

zum Würzen:

Pfeffer, Salz, Zucker, Weißwein(Riesling), Butterschmalz  
(oder Sonnenblumenöl), Gemüsebrühpulver

# *Virtuelle Tafelay Sonntag*

Rindvieh

**Siedfleisch mit Kirschsoße  
dazu Schmoräpfel  
an Karotten Bulgur  
und mittelalterlichen Kohlgemüse**

**Zubereitung:**

## **Siedfleisch**

Einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser erhitzen. Das Suppengemüse gründlich waschen und alles einmal halbieren bevor es in den Sud gelangt. Alle Zutaten in den Topf geben und für rund 90min leicht köcheln lassen. Ab und an danach schauen das genügend Flüssigkeit im Topf ist.

## **Kirschsoße**

Kirschen abgießen und abtropfen lassen. In einer kleine Pfanne Kirschen für circa 15 min köcheln lassen mit etwas Mehl bestäuben und unter ständigem rühren mit 100ml Kirschsafft ablöschen anschließend ca. 5min köcheln lassen. Die ganzen Kirschen mit einer Gabel zerdrücken. Und abschmecken.

## **Schmoräpfel**

Äpfel waschen und in Achtel schneiden. Mit 2El Honig und etwas Curcuma in einer Pfanne anschwitzen und mit ein wenig Weißwein ablöschen. Leicht köcheln lassen bis die Äpfel weich sind und mit Pfeffer und Salz würzen.

## **Karotten Bulgur**

Karotten waschen und schälen und in 0,5 cm große Stücke schneiden. Das Gleiche mit der Zwiebel. Die geschnittenen Karotten und Zwiebel mit etwas Zucker und Butterschmalz in einem Topf karamellisieren lassen und mit 500ml Gemüsebrühe ablöschen. Wenn der Sud am Köcheln ist 200gr Bulgur hinzugeben und nochmals aufkochen lassen. Nach dem alles aufgeköcht ist den Topf von der Flamme nehmen und abgedeckt ziehen lassen bis die Flüssigkeit aus dem Topf ist.

## **Mittelalterliches Kohlgemüse**

Kohl waschen und in etwa 0,5cm große Stifte schneiden. Mit etwas Butterschmalz in einer Pfanne 5min andünsten. Salz, Pfeffer, Kichererbsen und Sultaninen zum Kohl geben und gemeinsam im Topf langsam erhitzen.

**Wir wünschen eine gedeihliche Esslust !!!**

# Einkaufsliste (für das gesamte Kocherlebnis) für 4 Personen

1 Bund	Thymian
5 Stk.	rote Zwiebeln
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Petersilie glatt
1 Stk.	Granatapfel
2 Bund	Karotten
<b>500g (2-3)</b>	Große Gemüsezwiebeln
1 Bund	Suppengemüse
2 Stk.	Birnen
2 Stk.	Äpfel Boskoop
1 Stk.	Spitzkohl oder Weißkohl
1 Packung	Linsen
1 Packung	Bulgur
1 Packung	Dörraprikosen
1 Packung	Sultaninen ungeschwefelt
1 Glas	Honig
1 Glas	Schattenmorellen
1 Dose	Kichererbsen
1 kleines Fläschchen	weißer Balsamico
1 Packung	Butterschmalz
1 Flasche	Weißwein
4 Stk.	Hähnchenkeulen mit Rückenstück
<b>750 Gramm</b>	Tafelspitz oder Rinderbrust
<b>125 Gramm</b>	Mandeln stifte
<b>125 Gramm</b>	Haselnuss ganz
<b>125 Gramm</b>	Walnuss Ganz
1 kg	Dinkelmehl 630
1 kg	Dinkelmehl 1050
<b>15 Gramm</b>	Roggen Sauerteigextrakt für 1 kg Mehl
<b>7 Gramm</b>	Trockenhefe für 1 kg Mehl
<b>200 Gramm</b>	Speckwürfel
1 Liter	Vollmilch
3 Becher	je 200 Gramm Schmand oder Saure Sahne
4 Stk.	Eier

## Gewürze:

Salz	Lorbeer Blätter
Pfeffer	Zimt gemahlen
Zucker	Öl
Gemüsebrühpulver	Mehl
Curcuma Pulver	
Essig	

# Einkaufsliste (Tafelay Samstag Hühnerbieh) für 4 Personen

- 4 Hähnchenkeulen mit Rückenstück
- 1 Bund Thymian
- 1 Glas Honig
- 5 Rote Zwiebeln
- 1 Packung Berglinsen/Tellerlinsen
- 2 Feste Birnen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Packung Instand Bulgur
- 1 Packung getrocknete Aprikosen
- 1 Bund Petersilie glatt
- 1 Granatapfel
- 1 Bund Karotten mit Grün
- 1 Packung Sultaninen
- 500g (2-3) Große Gemüsezwiebeln**
- 1 päckchen Cucuma
- 1 kleine Flasche Balsamico
- 1 Flasche Weißwein (Riesling)
- 1 Packung Butterschmalz

## Zum Würzen:

- Salz
- Pfeffer
- Zucker

# Einkaufsliste (Garküchenschmaus)

- 1kg** Dinkel Mehl, vorzugsweise eine Mischung aus gleichen Teilen 630 und 1050
- 15gr** Roggen Sauerteigextrakt gemahlen für 1 kg Mehl
- 7gr** Backhefe getrocknet für 1 kg Mehl
- 600g** Schmand oder Saure Sahne
- 200g** Speckwürfel
- 5** Stangen Frühlingszwiebeln
- 1kg** Dinkel Mehl, vorzugsweise eine Mischung aus gleichen Teilen 630 und 1050
- 1ltr** Vollmilch
- 4** Eier
- 125gr** Mandeln Stifte
- 125gr** Haselnüsse ganz
- 125gr** Walnüsse Ganz
- 1Fl** Sonnenblumenöl

## Zum Würzen:

- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss

# Einkaufsliste ( Tafelap Sonntag Rindvieh) für 4 Personen

- 750gr** Tafelspitz oder Rinderbrust
- 1** Bund Suppengemüse
- 1** Packung Lorbeerblätter
- 1** Glas Schattenmorellen
- 1** Packung Zimt gemahlen
- 2** feste Rote Äpfel
- 1** kleines Glas Honig
- 1** Packung Instand Bulgur
- 4** Karotten
- 1** Bund Frühlingszwiebeln
- 1** kleiner Spitzkohl/Weißkohl (500g)
- 1** Dose Kichererbsen
- 1** Packung Sultaninen
- 1** Packung Butterschmalz
- 1Fl** Weißwein (Riesling)
- 1** päckchen Cucuma

## Zum Würzen:

- Salz
- Pfeffer
- Zucker