

# Menu vom 6.11.2019

- Ziel:**
1. Wenig Ressourcen (Energie verbrauchen) z. Bsp. Filet (bleu) / Für den Dessert: Annahme Standort Arktis!
  2. Vernichtung von CO2 Emittenten wie Rinder, Wein, Bier usw.
  3. Heimische Produkte wie Kartoffeln, schweizer Schokolade, Milch/Rahm von schweizer Kühen verwenden
  4. Weniger Energieverbrauch durch Kochen für Gruppe/weglassen der Vorspeise!

***Einhornküche für die Umwelt!!!!***

**Apéro Kurz! Käse und andere «Küchlein» Fingerfood**

**Fertigprodukt - Zeitmangel**

**Weisswein, Rotwein Ca`Rugate**

**Bier mit und ohne (Alkohol nicht CO2)**

**Mineralwasser auch mit und ohne**

# Kartoffelgratin

## DAS BRAUCHTS



### Kartoffeln

- 1600 g** mehlig kochende Kartoffeln, geschält, in ca. 3 mm dicke Scheiben gehobelt
- 200 g** geriebener Gruyère

### Guss

- 8 dl** Halbrahm
- 2** Knoblauchzehe, gepresst
- wenig** Muskat
- 1 ½ TL** Salz
- wenig** Pfeffer

### Kartoffeln

Kartoffelscheiben mit dem Käse ziegelartig in die vorbereitete Gratinform schichten.

### Guss

Halbrahm und Knoblauch verrühren, würzen, über die Kartoffeln giessen.

### Backen

Ca. 1 Std. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

## Rinderfiletsteak mit grüner Pfeffersauce



Zutaten für  Portionen

- » 8 Rinderfiletsteaks (à 150 g)
- » Salz
- » schwarzer Pfeffer
- » 4 EL Olivenöl
- » 2 TL Butter
- » 300 ml Fleischbrühe oder Rinderfond
- » 200 g Crème fraîche
- » 2 EL Speisestärke
- » 4 EL eingelegter grüner Pfeffer
- » 4 EL Cognac

# Dessert

## Vanille-Parfait

---

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Gefrieren: ca. 4 Std.

Für eine Cakeform von ca. 25 cm (ca. 1½ Liter), mit wenig Öl bestrichen, mit Klarsichtfolie ausgelegt

- 2 **frische Eigelbe**
- 4 Esslöffel **Zucker**
- 1 **Vanillestängel**,  
längs aufgeschnitten,  
nur ausgekratzte Samen
  
- 2½ dl **Rahm**, steif geschlagen
  
- 2 **Eiweisse**
- 1 Prise **Salz**
- 1 Esslöffel **Zucker**

alles in einer Schüssel gut verrühren,  
weiterrühren, bis die Masse heller ist

die Hälfte begeben, mit dem Schwing-  
besen unter die Masse rühren, Rest mit  
dem Gummischaber sorgfältig darunter-  
ziehen

zusammen steif schlagen

begeben, weiterschlagen, bis der Ei-  
schnee glänzt. Eischnee portionenweise  
mit dem Gummischaber sorgfältig  
unter die Masse ziehen, sofort in die  
vorbereitete Form giessen

**Gefrieren:** zugedeckt ca. 4 Std.

**Servieren:** Parfait aus dem Tiefkühler nehmen, auf ein Brett stürzen,  
Folie entfernen. Parfait in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, nach Belieben  
diagonal halbieren, sodass Dreiecke entstehen, auf Tellern anrichten.



### Schokoladesauce

150 g **dunkle Schokolade**,  
zerbröckelt, in 2 dl **Halbrahm**  
in einer kleinen Pfanne un-  
ter Rühren bei kleiner Hitze  
schmelzen. Sauce lauwarm  
in einer Sauciere servieren  
(z. B. zu Vanilleglace für Coupe  
Dänemark).