



DENNER



**KITCHEN
CASE**



Lorste Jöh



SAT.1

Immer sonntags und mittwochs
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 03.02.2019
KitchenCase bei Jampen Holzbau

Selbstgemachter Hackbraten mit Speck-Zwiebelsauce Chabis Salat & cremiger Polenta

(für 4 Personen)



Hackbraten:

ca. 40 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 1 Pack Bratspeck
- 2 Scheiben Toast ohne Rinde
- ★ 3 EL Milch
- ★ 1 Zwiebel
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 3 EL krause Petersilie
- ★ 800 g Hackfleisch
- ★ 2 EL grober Senf
- ★ evtl. 1 Ei
- ★ Herb. Trocomare

Zubereitung:

Brot oder Backform ausfetten und überlappend mit dem Bratspeck auslegen. Toast in Milch einweichen. Zwiebel schälen und in sehr feine Würfelchen schneiden. Den Knoblauch fein reiben und die Petersilie fein hacken. Alle Zutaten mit dem Hackfleisch gut vermengen und mit Trocomare abschmecken. Je nach Bindung mit einem Ei zusätzlich binden. Masse gut und gleichmässig in die Backform drücken und oben mit dem Speck verschliessen. Den Hackbraten bei 160 Grad ca. 25 – 30 Minuten garen.



DENNER



**KITCHEN
CASE**



Lorste Jöh



SAT.1

Immer sonntags und mittwochs
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 03.02.2019
KitchenCase bei Jampen Holzbau

Selbstgemachter Hackbraten mit Speck-Zwiebelsauce Chabis Salat & cremiger Polenta

(für 4 Personen)



Speck - Zwiebelsauce:

ca. 15 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 1 Zwiebel
- ★ 1 Pack Speckwürfel
- ★ 1 Knoblauch
- ★ 1 EL Pflanzenöl
- ★ 1 EL Mehl
- ★ 100 ml Bouillon
- ★ 100 ml Rahm
- ★ Herbamare Original

Zubereitung:

Die Speckwürfel mit dem Öl in einem Topf kross braten. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und zugeben.
Knoblauch schälen, reiben und zugeben.
Alles zusammen kurz dünsten.
Mit Mehl stäuben.
Mit Bouillon und Rahm aufgiessen.
Kurz aufkochen und mit Herbamare Original abschmecken.



DENNER



**KITCHEN
CASE**



Lorste Jöh



SAT.1

Immer sonntags und mittwochs
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 03.02.2019
KitchenCase bei Jampen Holzbau

Selbstgemachter Hackbraten mit Speck-Zwiebelsauce Chabis Salat & cremiger Polenta

(für 4 Personen)

Crèmige Polenta:

ca. 20 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 500 ml Milch
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 1 Lorbeerblatt
- ★ 60 g Polenta Griess
- ★ 3-4 EL Olivenöl
- ★ 2-3 EL Parmesan gerieben
- ★ 1 EL Mascarpone
- ★ Herbamare Original
- ★ Muskat

Zubereitung:

Die Milch mit dem Knoblauch und dem Lorbeerblatt erhitzen. Sobald die Milch anfängt zu kochen, an die Seite ziehen und die Polenta einrühren. Kurz quellen lassen. Dann das Olivenöl, den Parmesan und den Mascarpone zugeben. Mit Herbamare Original und frischer Muskat abschmecken. Polenta bis zum Gebrauch warm stellen.

Kochtipp:

Bereiten Sie Ihre Polenta im vielseitig einsetzbaren "Hot Pan" zu. Die Detailangaben dazu finden Sie in der Anleitung – Kochtabelle.



DENNER



**KITCHEN
CASE**



Lorste Jöh



SAT.1

Immer sonntags und mittwochs
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 03.02.2019
KitchenCase bei Jampen Holzbau

Selbstgemachter Hackbraten mit Speck-Zwiebelsauce Chabis Salat & cremiger Polenta

(für 4 Personen)



Chabis Salat:

ca. 15 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 40 g Speckwürfel
- ★ 1 kleine Zwiebel
- ★ 50 ml Bouillon
- ★ 3 EL Essig
- ★ 4 EL Pflanzöl
- ★ Herbamare Original
- ★ Pfeffer aus der Mühle
- ★ Zucker
- ★ 500 g Weisschabis Salat
- ★ Herbamare Original
- ★ Muskat

Zubereitung:

Falls man keinen bereits geraffelten Chabis einkauft, den Weisschabis vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden oder mit einer Küchenhobel fein raspeln.

In einer Pfanne die Speckwürfel glasig braten, die Zwiebelwürfel zugeben und kurz mitbraten.

Danach die Bouillon zugeben und noch heiss über den Chabis giessen und kurz ziehen lassen.

Zum Schluss den Salat mit Herbamare Original, Pfeffer und Zucker würzen. Anschliessend Essig und Öl zugeben und den Salat gut mischen.



DENNER



**KITCHEN
CASE**



Larste Jöh



SAT.1

Immer sonntags und mittwochs
um 19.55 Uhr in SAT.1 Schweiz

Rezept aus der Sendung vom 03.02.2019
KitchenCase bei Jampen Holzbau

Selbstgemachter Hackbraten mit Speck-Zwiebelsauce Chabis Salat & cremiger Polenta

(für 4 Personen)



Kleiner Apfelpfannkuchen:

ca. 20 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

- ★ 125 g Mehl
- ★ 225 ml Milch
- ★ 2 Eier
- ★ 1 EL Zucker
- ★ 3-4 Äpfel
- ★ Zucker/Zimt

Zubereitung:

Aus Mehl, Milch, Eiern und Zucker mit einem Mixer einen glatten Teig zubereiten.

Die Äpfel schälen, entkernen, in Spalten schneiden und mit etwas Zucker und Zimt mischen.

Den Teig dünn in eine heisse Pfanne mit etwas Öl geben. Sofort die Apfelspalten darauf verteilen.

Sobald der Rand goldbraun ist, den Pfannkuchen wenden und kurz von der anderen Seite anbraten.

Kochtipps:

Die Pfannkuchen lassen sich nach Belieben mit Schlagrahm, Eiscreme oder einer Vanillesauce variieren.