

## **Sund madlavning 1-11-2012**

Karin Lis Albæk

[kalia@mvbmail.dk](mailto:kalia@mvbmail.dk)

[www.kalitesser.dk](http://www.kalitesser.dk)

Menu:

Hokaidogræskarsuppe med 5 spice

Snoede grissini med fyld

Flettede koteletter, hjemmelavet bearnaise

Ovnstegte små kartofler,

Kartoffelgratin med grønt og nødder

Pastinaksalat

Provence squash

Orange nøddemarmelade

Abrikossmør

Squash og blåbærkage

### **Hokaidogræskarsuppe med 5 spice**

#### **Ca. 3 l.**

2 stk. hokaidogræskar, tern

5-6 fed hvidløg, hakkede

4 løg, tern

½ dl rapsolie

Chili efter ønske

5 kardemommekapsler, frøene

¼ - ½ spsk. Koriander stødt

½ - 1 spsk. 5 spice krydderi

2 - 3 l vand

Hønsebouillon

salt, peber

--

1-2½ dl piskefløde efter smag

--

300 g bacon i små strimler/tern

Creme fraiche

Løgene svitses i olien.

Det hele koges mørt i en gryde, ca. ½-1 time.

Blend suppen ad flere omgange og kom den op i en ren gryde. Tilsæt fløden.

Juster konsistens og smag suppen til.

Bacon ristes sprødt i ovn eller på pande. Serveres som tilbehør til suppen sammen med lidt creme fraiche og snoede grissini med fyld.

#### **5 spice krydderi**

6 stjerneanis, 2 hele kanelstænger,

3 tsk. hele fennikelfrø

3 tsk. hele nelliker

1 spsk. Hakket lakridsrod

3 tsk. sort peber/szechuanpeber, rustrød

Det hele kværnes på kaffekværn og gemmes i lukket glas. Lidt groft salt letter kværningen.

### **Snoede grissini med fyld**

800 g hvedemel

200 g groft mel, hvad man har

1 pose tørgær, 10 g

10-15 g salt

7-8 dl lunken vand

De tørre dele blandes i en skål.

Tilsæt vandet og ælt dejen længe til den danner tråde og er let og fugtig. Dejen hæves under plastpose et lunt sted.

Dejen deles i 2 stk.

Rul dejen aflangt og fladt.

#### **Fyldet:**

1 dl olie

1 spsk. Paprika

50 g bacon, små tern

2-3 fed hvidløg, knust

2 tsk. krydderurtemix

Lidt salt

Bland olien med hvidløg og krydderier. Smør olien på dejen.

Drys med bacon og evt. ost.

Fold dejen med 1/3 og læg den sammen igen, så der er 3 lag. Skær tynde strimler af dejen.

Sno strimlerne og læg dem på plader.

Strimlerne skal hæve til dobbelt størrelse.

Pensles med æg, drysses evt. med sesamfrø.

Bages ved 200 grader i ca. 20 min. Til de er sprøde.

### **Bearnaisesauce, 6-8 pers.**

2 dl pasteuriserede æggeblommer

250 g smør, 3 dl hønsebouillon

2 spsk. Bearnaiseessens

Finthakket persille

Smelt smørret i en gryde og tilsæt hønsebouillon, essens og persille.

Hæld alle ingredienser i en blender og blend til saucen skummer godt.

Hæld saucen i en gryde af stål og saucen varmes først 20 min. Før servering.

Tag gryden af varmen når saucen bliver jævn. Smag til.

**OBS! saucen skiller, hvis den koger.**

### **Flettede koteletter 10-12 stk.**

10-12 fadkoteletter  
1 dl olie  
2 spsk. Citronsaft  
1½ tsk. gurkemeje  
4 fed hvidløg, knust  
1 lille tsk. koriander  
1 tsk. salt, lidt peber

Der skæres 2 lange ridser i koteletterne.  
Flet eller vrid koteletterne så de bliver snoede,  
lidt klejneagtige.

Bland marinaden og mariner koteletterne heri i  
ca. 30 min. Koteletterne steges på en varm pande  
i få minutter på begge sider. Koteletterne lægges  
i et fad.

### **FylDET**

2-3 løg, små tern  
3-5 gulerødder, små tern  
1 bk. champignon, små tern  
3 fed hvidløg, knust  
150 g bacon, små tern  
15 rosmarinblade, hakkede  
2½ tsk. paprika  
1 tsk. røget paprika  
Salt og peber  
1 dl olie

På en pande kommes olien.  
Heri steges alle grønsagerne i ca. 5 min.  
Tilsæt krydderier og bacon.  
FylDET hældes over koteletterne, der steges  
færdige i ovnen ved 180 grader i ca. 20-30 min,  
eller til koteletterne er møre. Dæk til med  
stanniol hvis koteletterne bliver for mørke.

### **Pastinaksalat**

4 - 5 pastinakker, revet  
3-4 snack peberfrugter, røde, tern  
4 clementiner, både  
4 æbler, tern med skræl  
50 g valnødder  
3 dl creme fraiche  
sennep  
rørsukker  
salt  
tørrede krydderurter

Creme fraichen blandes med lidt sennep,  
rørsukker, krydderurter og lidt salt.  
Heri blandes resten af ingredienserne.  
Salaten hældes i en skål. Pyntes.

### **Ovnstegte små kartofler**

1 kg kartofler små vaskede  
½ dl olie  
2 tsk.. Citronsaft  
3 tsk. Paprika  
1-2 fed.hvidløg, fintrevet  
2 tsk. Tørrede krydderurter  
Groft salt

Olie, citronsaft, paprika, hvidløg og krydderurter  
blandes sammen og hældes i en stor plastpose.

Kom kartoflerne i posen og fyld posen med luft.  
Klem posens åbning sammen og ryst/trommel  
posen, til kartoflerne er jævnt krydrede.  
Fordel kartoflerne på plade /bradepande med  
bagepapir på. Drys med salt.

Bages i ovnen ved 160-180 grader i ca. 45-60  
minutter, til kartoflerne er gyldenbrune og møre.

Kartoflerne kan også tilberedes i gryde. Kog  
først kartoflerne. Hæld vandet væk og tilsæt olie  
og krydderier. Rist kartoflerne ved medium  
varme til de er gyldne.

### **Kartoffelgratin med grønt og nødder**

600 g skrællede bage/mos kartofler  
1 porre, 3-4 mm skiver  
1 rød snackpeberfrugt, tern  
1 spsk. Olie  
2 æggeblommer  
2 æggehvider, piskes stive  
25-50 g smør efter smag  
¼ dl fløde  
¾ dl hasselnødder, hakkede  
1 tsk. salt, lidt peber

Kartoflerne skæres i grove tern og koges i vand  
uden salt.

Porre ringene svitses i olien i 5 min. Kom  
peberfrugt i gryden og svits dem 2-3 min.  
Vandet hældes fra kartoflerne og de moses med  
elpisker. Tilsæt fløde og smør. Mosen afkøles 5 -  
10 min. Bland æggeblommer i mosen.  
Porrerne tilsættes sammen med nødderne og  
krydderierne.

Æggehviderne piskes stive og blandes i mosen.  
Mosen kommes i et ildfast fad smurt med olie.  
Gratinen bages ved 200 grader i ca. 20-25 min.

Hvis gratinen tilsættes hakket skinke/kylling etc.  
Kan den bruges som hovedret.

### **Provence squash**

1½ stk. squash, skiver med bølgeskær  
150 g cherrytomater, halve  
1 stort løg, både  
2 spsk. olie  
2 spsk. balsamisk eddike  
1½ tsk. frisk rosmarin, bladene finthakkede  
Lidt salt, lidt peber  
--  
lidt basilikumblade  
--  
Løgbådene blandes med olien, balsamisk eddike, salt, peber og rosmarinen.  
Steg løgene halvmøre i ovnen ved 180 grader.  
Tilsæt squash til løgene og bland rundt.  
Steg blandingen videre i ovnen til det er næsten mørt.  
Tilsæt de halve cherrytomater og steg videre ca. 5-8 min.  
Serveres i et fad drysses med lidt basilikumblade.

### **Squash og blåbærkage**

275 g hvedemel  
250 g farin mørk  
2 tsk. bagepulver  
2 tsk. kanel  
2 tsk. vanillesukker  
½ tsk. kardemomme  
1 nip salt  
60 g hasselnødder, hakkede fint  
2 dl rapsolie  
4 æg  
225 g squash, revet  
100 g blåbær  
75 g æbler, revet med skal

De tørre ingredienser samles i en skål og blandes sammen.

Tilsæt olie, æg og squash.  
Til sidst blandes æbler i dejen.

**OBS!** Blåbærrene blandes ikke i dejen.

Fordel dejen i en lille aflang bageform med bagepapir i.  
Drys de frosne blåbær over dejen.  
Bages i ca. 40 min. Ved 165-180 grader

### **Orange nøddemarmelade**

2 appelsiner økologiske  
75 g tørrede abrikoser eller figner  
75-100 g valnødder eller mandler/solsikkekerner  
300 g rørsukker  
½ citron økologisk, skal + saft

Den tynde skal af appelsin og citron + citronsaft køres på food processor.  
Den hvide hinde skæres af appelsinerne.  
Skær appelsinerne i stykker og fjern kernerne.  
Kom appelsinkødet i food processoren.  
Tilsæt abrikoser eller figner og sukker.  
Kør til abrikoserne er hakket nogenlunde fint.  
Tilsæt mandler eller valnødder og kør til nødderne er en mellemting mellem fint og grovhakket. Marmeladen bliver stivere næste dag.  
Opbevar marmeladen i køleskab i glas med låg.

### **Mandel abrikossmør**

200 g tørrede abrikoser, økologiske  
1-2 dl vand  
½ citron, økologisk, skal + saft  
125 g smør  
¼ tsk. Salt  
100 g mandler, ristede

Abrikoserne hældes i en lille gryde.  
Tilsæt citronsaft og så meget vand at abrikoserne er halvt dækkede.  
Kog med låg på til abrikoserne er næsten møre og har opsuget det meste af vandet.  
Køl abrikoserne til de er lidt lune.  
Kom abrikoserne i food processoren og blend ca. 10 sekunder.  
Tilsæt citronskal, mandler, salt og smør i mindre stykker.  
Det hele blendes til ensartet masse i få sekunder.  
Hældes på glas med skruelåg og kan opbevares i køleskabet.  
Abrikossmør er velegnet som smørepålæg på boller, knækbrød m.m.