



CLUB KOCHENDER MÄNNER  
4310 RHEINFELDEN

## Valler Hirsensuppe ( Schoppa da panitscha da val Sogn Pieder)

☺☺☺

## Lammkarree mit Kräuterkruste (Dà d'agnè con üna croosta dad erbinas) mit Krautpizokel (Bizzocals cun ravitscha)

☺☺☺

## Honigäpfel an Apfelsaftsauce

Zutaten:

Zubereitung:

### Lammkarree mit Kräuterkruste (Dà d'agnè con üna croosta dad erbinas) mit Krautpizokel (Bizzocals cun ravitscha)

2 Stk	Lammkarree	pariert	Lammkarrees mit Salz und Pfeffer würzen und im Erdnussöl anbraten. Im vorgeheizten Ofen bei 220° C weitere 10 bis 15 Minuten braten, so dass sie innen noch blutig sind. Oberseite der Lammkarrees mit dem Senf einstreichen. Kräuter und Brotbrösel mischen und darüberstreuen. Mit der flüssigen Butter beträufeln und bei starker Oberhitze kurz gratinieren. Fleisch warm stellen.
	Salz,Pfeffer		
2 EL	Erdnussöl		
40 g	Dijonsenf		
25 g	Brotbrösel		
1 EL	Majoran, Thymian, Rosmarin, Petersilie	frisch,fein gehackt	
2 EL	Butter	flüssig	
0.5 dl	Rotwein		Für die Sauce das Fett weggiessen und den Bratensatz mit dem Rotwein ablöschen. Auf ¼ einkochen lassen. Kalbs- oder Lammjus begeben und noch einmal auf 1/3 einkochen lassen. Kalte Butterstückchen unter die Sauce schlagen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
1.5 dl	Kalbs- oder Lammjus		
20 g	Butter	stückchen,sehr kalt	
	Salz,Pfeffer		
200 g	Mehl		Für die Pizokelmasse Mehl zusammen mit der Milch und den Eiern in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig rühren.
1 l	Milch		
2 Stk	Eier	verquirlt	
15 g	Bündnerfleisch		Bündnerfleisch, Salsiz und Lauch in der Butter dünsten und unter den Teig mischen.
15 g	Salsiz		
20 g	Lauch		
1 TL	Butter		
	Salz,Muskat		
			Teig portionenweise auf das Spätzlisieb geben und mit einem Spachtel in das siedende Salzwasser streichen. Sobald die Pizokel an die Oberfläche steigen, fischt man sie mit der Schaumkelle heraus und lässt sie trocknen.
1 Msp	Knoblauch	gepresst	Für die Gemüsemischung Wirsing und grosse Spinatblätter (kleine Blätter ganz lassen) in grobe Quadrate schneiden und im Salzwasserüberwallen. Gut abtropfen lassen. Knoblauch und Schalotten in der Butter dünsten. Das Gemüse dazugeben.
15 g	Schalotten	fein gehackt	
1 TL	Butter		
125 g	Wirsing		
125 g	Spinat		
	Salz,Pfeffer,Muskat		

Pizokel in der Bratpfanne mit Butter leicht anbraten und Gemüsemischung dazugeben. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat nachwürzen.