

Ryce-Bulette, grober Senf, Kartoffel-Rote Bete Salat

Tellergerichte – ganzjährig
10 Portionen



Ryce-Bulette mit Hackfleisch

Ryce mit etwas Salz gar kochen (siehe Anleitung). Zum Ausdampfen auf flache GN-Bleche verteilen und abkühlen lassen. Zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

Zwiebeln würfeln und in Öl glasig anschwitzen. Währenddessen Pfeffer hinzufügen.

Petersilie samt Stiele fein schneiden, ebenfalls dazugeben und durchschwenken. Die Zwiebelmasse anschließend ebenfalls abkühlen lassen.

Nun Hackfleisch, Eier, den gegarten Ryce, die Zwiebeln und Salz zusammenführen und zu einer Bulettenmasse verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Semmelbrösel dazugeben.

Buletten portionieren und beidseitig in reichlich Öl ausbraten.

0,245 kg	Ryce - geschliffener Roggen	<i>gar kochen</i>
	Salz für Kochwasser	
0,195 kg	Zwiebeln	<i>anschwitzen</i>
0,040 kg	Pflanzenöl	
0,001 kg	Pfeffer schwarz gemörst	
0,030 kg	Petersilie frisch	
0,495 kg	Hackfleisch	
0,100 kg	Eier	
0,010 kg	Salz	<i>Masse herstellen</i>
	Semmelbrösel	<i>optional</i>
	Bratöl	<i>braten</i>

Grober Senf

Senfkörner mit Kaffeemühle oder sonstigem Mahlwerk schroten. Apfelsaft und Apfelessig mit restlichen Zutaten aufkochen, von der Hitzequelle nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Senfschrot und passierten Sud vermengen und 12–24 Stunden quellen lassen.

Am Folgetag mit dem Pürierstab pürieren. Der Senf ist sofort einsatzbereit als 'Junger Senf' und ist daher recht scharf. Gekühlt kann er in einem verschlossenen Gefäß wochenlang verwendet werden. Der Senf wird mit der Zeit milder und entwickelt eine angenehme Aromentiefe.

0,050 kg	Senfsaat gelb	<i>schroten</i>
0,050 kg	Senfsaat braun	
0,165 kg	Apfelessig	<i>Sud kochen</i>
0,065 kg	Apfelsaft	
0,025 kg	Zucker	
0,005 kg	Salz	
0,002 kg	Kurkuma gemahlen	
0,001 kg	Ingwer gemahlen	
0,001 kg	Piment ganz	
	Lorbeerblätter	

Kartoffel-Rote Bete Salat

Kartoffeln und Beten waschen und bürsten. Beides mit Schale in 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser in separaten Töpfen gar kochen. Abgießen und heiß weiterverarbeiten.

Brühe aufkochen, Essig, Senf, Salz und Dicksaft einrühren und von der Hitzequelle nehmen. Mit einem Stabmixer das Öl einarbeiten, sodass eine warme Marinade entsteht.

Kartoffeln, Rote Bete und die Marinade heiß zusammenführen und vermengen.

Kürbiskerne leicht anrösten und dazugeben.

Dill grob schneiden und erst kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen. Dabei einen kleinen Teil des geschnittenen Dills zum Anrichten verwenden.

1,195 kg	Kartoffeln festkochend	<i>würfeln, gar kochen</i>
0,795 kg	Rote Bete	
	Salz für Kochwasser	
0,280 kg	Gemüsebrühe aus Salzgemüse	<i>aufkochen</i>
0,100 kg	Weißweinessig	
0,100 kg	Senf fein	
0,015 kg	Salz	
0,030 kg	Zucker	
0,100 kg	Rapsöl nativ	<i>mixen</i>
0,060 kg	Kürbiskerne	<i>rösten</i>
0,030 kg	Dill	<i>dazugeben</i>

Eigenschaften

Portionsmenge*: 450 g

Kategorie: Tellergerichte

Art: Fleisch

Saison: ganzjährig

Zielgruppe: Erwachsene, Ältere

Bio: Ja

Allergene: Gluten, Eier, Senf, Sellerie

Nährwertangaben pro 100g

Brennwert: 130 kcal

Kohlenhydrate: 12,50 g

Ballaststoffe: 1,51 g

Eiweiß: 4,38 g

Fett: 6,62 g

Angaben: Zutaten in kg netto | für Hülsenfrüchte, Getreide etc. als Trockengewicht | für eingelegte Waren als Abtropfgewicht
Gemüse als Frischware

* Garverlust/-zunahme in Portionsmenge berücksichtigt

**KANTINE
ZUKUNFT**