

Couscous

Paella

Polenta-Stécker, gegrillt

Risotto: mat Spargelen a Champignonen
 mat Molbier

Schmull, gratinéiert

Couscous

Mir brauche fir 6 bis 8 Léit:

300 g Couscous

¼ L Waasser

Salz

Uluecht:

De Couscous mam Waasser an e bësselche Salz vermëschen. ¼ Stonn quëlle loossen.

Am Waasserdamp vu Salzwaasser quëlle loossen, heiansdo mat enger Forschette oplabberen.

Paella

Fir 6 Leit:

6 Poulets-Hämmercher

min. 1 Dosen Moulen (selwer gekacht oder 1 Bécks)

ca. 450 g Fësch (z.B. Kabeljau) (evtl. déifgefrueren)

300 g Crevetten

12 kleng Langusten

2 Ęnnen, 3 Knuewelekszéiwen

5 Tomaten oder ½ Bécks geschielten Tomaten

1 gréng an 1 rout Paprika

1 kl. Bécks Artichauthäerzer

300 g déifgefrueren ledsen

300 g déifgefruere gréng Bounen

1 kléngt Glas Oliven

700 g Langkärrais (4 Tasen)

6 EL Oliven- an Oreganoelech

1/3 l wäisse Wäin

¼ bis ½ l waarm Hénger- oder Fleeschbitt

½ TL oder 1 bis 2 Beidel gemuelene Safran

1 ½ Zitroune

Salz, Pfeffer

Virbereedung: (ca. 60 Min.)

D'Hämmercher zweedeelen a wierzen.

Ęnnen a Knuewelekszéiwe reng haken,

Paprika a Sträife schneiden,

Artichauthäerzer an der Halschent duerchschniden.

Fësch an (net ze) kleng Portiounen schneiden.

Zitrounen a Stécker schneiden.

Alles bereet stellen.

Zoubreedung: (ca. 60 Min.)

D'Hämmercher am Olivenueleg ca. 10 Min. ubroden.

Uewen umaachen (op Dampfgaren ).

D'Fleesch mam Wäin oflăschen an d'Ęnnen, de Knuewelek an de Paprika dobäi ginn. Wierzen an ca. 5 Min. broden.



Safran mat Britt vermëschen, salzen a pefferen. Tomaten, Räis an d'Flëssegkeet an'd Pan ginn. D'Hämmercher mat den Ënnen, dem Knuewelek an dem Paprika drop leeën. Ca. 25 Min. dämpfen.

Artichauthäerzer mam Fësch, den Iedsen, Bounen, Oliven, Mullen, Crevetten a Langusten dobäi ginn. Nach ca. 15 bis 20 Min. garen.

Oppassen dat de Räis an d'Mullen net ze dresche ginn. (Bouillon bei de Räis an Zooss op'd Mullen ginn).

Zitrounen op d'Paella leeën.

Evtl. 10 Min. Intervalldampfgaren 

2004 fir d'Éischt gemeet, no Kachbicher an Informatiounen vun menger Mamm

Polenta-Stécker, gegrillt

Mir brauchen:

Polenta/Stécker, gegrillt

125 g Polenta

1/2 L Bouillon (net ze konzentréiert)

1 Knuewelekszéif

2 IL Botter

4 IL (ca. 30 g) Parmesan

Thymian (evtl. Majoran a Rosmarin)



Uluecht: (ca. ½ h Virbereedung)

De Bouillon kachen an d'Polenta 5 bis 10 Minutte mat zouenem Deckel zéi loossen.

De Parmesan rappen a mat dem Botter an de Kraider ënnert d'Polenta réieren.

Déi Mass op e geuelegte Blech oder eng Silikon-Tapis mat enger Héischt vun 1 bis 1,5 cm verdeelen.

Zirka eng Stonn ofkille loossen.

A Stecker schneiden an entweder an der Pan bei héijer Hëtzt 2 bis 3 Minutte vun all Säit ubroden oder am Schäffche baken (bei 160°C bis 200°C zirka 25 bis 10 Minutten).

Foto vum 13. Oktober 2024

Risotto:

Risotto mat Spargelen a Champignonen

Mir brauche fir 4 Leit:

200 g Risottoräis

150 g Spargelen (frësch oder Glas)

120 g Champignonen (frësch oder Bécks)

450 mL Geméibritt

1 kleng Ënn

50 g Botter

1 Pouz Salz

1 kleng Schlupp Äpplesseg



Uluecht:

Fräsch Spargele kachen.
D'Ënn wierfelen an am Botter dämpfen.
E Räis dobäi ginn an dämpfen.
D'Britt no an no dobäi ginn. Salzen.
D'Champignone kuerz an enger Pan ubroden.
No enger Véierel Stonn D'Ënnen, d'Champignonen an den Äppellesseg drënner mëschen an ofschmaachen.

Dekoratioun:

Licht ugewiermte Piniekären, Bratzelen an agedeckten Aceito Balsamico passe gutt dobäi.

Foto Fréijoer 2024, kal matgeholl op'd COSL Spillfest

Risotto mat Molbier

Mir brauche fir 4 Leit:

- 1 Taass Risottoräis
- 2 Tase Geméisbritt
- 1 kleng Ënn
- 2 IL Botter
- 1 Pouz Salz
- 1/3 Taass Molbier
- 1 kleng Schlupp Äppellesseg



Uluecht:

D'Ënn kleng schneiden an am Botter dämpfen.
De Räis dobäi ginn an dämpfen.
D'Britt dobäi ginn a salzen.
No 20 Minutten d'Molbieren an den Äppellesseg drënner mëschen an ofschmaachen.

Foto vun Abrëll 2025, präparéiert mat enger Risotto Mëschung mat gedréchente Molbieren, déi ech no enger Course vum Julie zu Bormio matbruecht hat

Schmull, gratinéiert

Mir brauchen:

- ¼ l Mëllech
- 1 Eegiel
- 25 g Botter
- 60 bis 80 g Schmull (oder Polenta)
- 60 g Parmesan
- Muskat, Salz, Pfeffer



Uluecht: (ca. ½ h Virbereedung)

D'Mëllech mam Botter kachen. De Schmull oder d'Polenta mat de Gewierzer aréiere, bis déi Mass haart gëtt.
Duerno d'Eegiel drënner réieren a kal gi loossen.
Zirka 1 cm déck Scheiwen ausstiechen a Parmesan drop streeën.
Eng ¼ h bei 200°C am Schäffche gratinéieren.

Foto vum Dezember 2019