

Månedspakken

SEPTEMBER

INDHOLD

4 stk. panerede karbonader

4 stk. skinkeschnitzler

1 stk. svinekam

1 stk. gammeldags oksesteg

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

1 stk. hamburgerryg

1 stk. forloren hare

8 stk. svinekæber

700 g flæsk i skiver

750 g wokret

700 g oksekød i tern

4 stk. simrekoteletter

1 stk. landkylling

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

KARBONADER MED GRØNTSAGSSTUVNING



INGREDIENSER

4 panerede karbonader
1 spsk. olie til stegning
1 spsk. smør til stegning

4 gulerødder
1 lille blomkål
5 dl kalvebouillon
2 spsk. blødt smør
2-3 spsk. mel
5 dl letmælk
Sukker
Salt og peber
150 g ærter

Tilbehør

Råstegte eller kogte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Brun karbonaderne godt på begge sider i smør og olie på en varm pande. Skru ned til middelvarme og steg dem færdige i ca. 5 minutter på hver side.

Klargør grøntsagerne. Skær gulerødder i rustikke skiver og del blomkålen i mindre buketter. Kog begge dele i kalvebouillon i 3-4 minutter – de skal stadig have bid. Rør mel og smør til en smørbolle og læg den til grøntsagerne. Rør så den opløses. Tilsæt mælk lidt af gangen til den ønskede konsistens. Sauce skal være tyk og jævn. Vend ærterne i og smag til med sukker, salt og peber.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

SPRØDE SCHNITZLER MED RISSALAT



INGREDIENSER

4 skinkeschnitzler
3 dl ris
5 dl hønsebouillon
1 dl teriyakisauce
1 dl hvedemel
1 æg
2-3 dl pankorasp
Smør eller olie til stegning
5 forårsløg
1 rød peberfrugt
100 g ananas
1 spsk. sorte sesam

Tilbehør

Chilisauce



FREMANGSMÅDE

Kog risene efter anvisning på pakken i bouillon. Skær hver schnitzel i tre stykker. Lad dem trække i teriyakisauce, mens risene koger. Klargør grøntsagerne og skær forårsløg fint samt ananas og peberfrugt i små tern. Dryp kødet af, og vend i mel, sammenpisket æg og til sidst pankorasp.

Steg schnitzlerne i smør eller olie i ca. 3 minutter på hver side ved jævn varme, så de bliver gyldne og sprøde. Bland de kogte ris med forårsløg, ananas, peberfrugt og sort sesam.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

FLÆSKESTEG MED BRUN SAUCE



INGREDIENSER

1 svinekam
¾ spsk. groft salt
Peber
1 løg

2-3 dl sky
1½ spsk. hvedemel
2 spsk. balsamico
Kulør
Salt og peber

Tilbehør

Kogte kartofler
Rødkål



FREMGANGSMÅDE

Drys sværen med salt. Vær omhyggelig med at få salt ned mellem alle sværene. Krydr kødet med salt og peber. Hæld 3 dl vand i en lille bradepande, læg løg i skiver i vandet. Læg en rist over og læg kødet herpå. Læg eventuelt sammenkrøllet stanniol under kødet, så sværen ligger så vandret som muligt. Stik et stegetermometer ind midt i kødet. Stil stegen midt i en kold ovn. Tænd ovnen på 200°C. Steg til en kernetemperatur på 65°C. Hvis sværen er sprød, fortsættes stegningen indtil kernetemperaturen er 72°C.

Hvis sværen ikke er sprød, skrues ovnen op på 250°C. Hold godt øje med stegen, så sværen ikke bliver for mørk. Tag stegen ud af ovnen og hæld skyen fra. Si skyen op i en gryde og skum fedtet fra. Der skal være 2-3 dl sky. Spæd eventuelt op med vand. Ryst melet ud i lidt vand og rør det i skyen. Tilsæt balsamico og kog saucen godt igennem i 4-5 minutter under omrøring. Smag til med salt, peber og lidt ribsgelé. Giv saucen lidt kulør.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

GAMMELDAGS OKSESTEG MED GLASEREDE PERLELØG



INGREDIENSER

1 gammeldags oksesteg
Smør eller olie til stegning
3 gulerødder
½ knoldselleri
2 løg
2 dl rødvin
4 dl oksefond eller bouillon
3 laurbærblade
Frisk timian
1 dl fløde
Maizena
500 g perleløg
25 g sukker
40 g smør
Salt og Peber

Tilbehør

Kogte kartofler eller mos



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Gulerødder, knoldselleri og løg skæres i mindre stykker. Brun stegen i en stegegryde (der kan tåle ovn – og som har et låg). Krydr med salt og peber og læg stegen til side. Brun grøntsagerne i lidt nyt olie. Krydr med salt og peber. Hæld rødvin ved og lad det koge så det reduceres til halvdelen. Læg stegen tilbage. Hæld fond ved sammen med laurbærblade og et par kviste frisk timian. Dæk kødet med et stykke bagepapir og sæt låget på gryden. Sæt den i ovnen ved 180°C i 1½-2 timer til kødet er mørt. Tilsæt eventuelt vand efter behov – gryden må ikke koge tør.

Dræn perleløgene. Smelt sukkeret i en gryde – når det er let gyldent tilsættes smør. Når smørret skummer, kommes løgene i og steges til de er gyldne. Skru ned og lad løgene simre 5-10 minutter til de er møre. Krydr med salt og peber.

Tag stegen op og hæld skyen gennem en sigte over i en lille gryde. Tilsæt fløde og jævn eventuelt med lidt maizena. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

HERREGÅRDSBØFFER MED ÆRTER OG BEARNAISE



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
Olie til stegning
3 spsk. smør til stegning

400 g ærter
25 g smør
Salt

250 g smør
25 g frisk estragon
2 skalotteløg
1 fed hvidløg
10 hele peberkorn
1 dl hvidvin
1 dl hvidvinseddike
2 æggeblommer
Salt og peber

Tilbehør

Ovnstegte kartoffelbåde



FREM GANGSMÅDE

Form fire hakkebøffer af kødet og krydr dem med salt og peber. Lad dem trække lidt på køkkenbordet.

Brun bøfferne på begge sider i olie på en pande ved høj varme. Skru ned til middelvarme og steg dem færdige i 4-5 minutter på hver side i smør.

Giv ærterne et hurtigt opkog i en gryde med vand. Sigt og vend med smør. Krydr med salt.

Smelt langsomt smørret i en gryde. Fjern estragonbladene fra stilkene (gem bladene). Pil og hak løg og hvidløg groft sammen med estragonstilkene. Hæld løg, hvidløg, estragonstilke, peberkorn, hvidvin og hvidvinseddike i en lille gryde og kog op. Kog ind til der er 2-3 spiseskefulde tilbage. Sigt essensen og hæld 1-2 spiseskefulde tilbage i gryden. Hæld æggeblommerne i og lun blandingen ved svag til middel varme under konstant piskning til den begynder at tykne og bliver cremet. Tilsæt det smeltede smør langsomt i en meget tynd stråle, mens der fortsat piskes. Jo mere smør der tilsættes, jo tykkere bliver saucen. Pas på temperaturen ikke kommer over 70 grader (så skiller den). Smag saucen til med finthakkede estragonblade, salt og peber. Server straks.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

RAMEN MED HAKKET SKINKEKØD



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
200 g nudler
1 l svine- eller grøntsagsbouillon
2 fed hvidløg
1 løg
2 forårsløg
¼ spidskål
6 cm ingefær
250 g champignon
1 dl soya
2 tsk. fiskesauce
2 spsk. ostersauce
1 rød chili (styrke efter humør)
4 smilende æg
Sesamolie



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær spidskål i fine strimler, skær champignon i kvarte og hak chili og hvidløg fint. Skær løg i fine både. Brun kødet grundigt i sesamolie i en stegegryde ved høj varme. Tilsæt ostersauce og lad det karamellisere kort.

Læg til side. Steg i samme gryde champignon, chili, løg og hvidløg. Brun godt og hæld dernæst bouillon, soya og fiskesauce ved. Lad det småkoge 10-15 minutter. Smag til med soya og fiskesauce. Kog nudlerne efter anvisning på pakken. Fordel dem derefter i 4 skåle og hæld suppen inklusiv grønt over. Læg spidskål i den ene side og kødet i den anden. Halver æggene og placer dem ovenpå spidskålen.

Pynt med fintsnittet forårsløg.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

HAMBURGERRYG MED BROCCOLI-COUSCOUS



INGREDIENSER

1 hamburgerryg
1 broccoli
1 rødløg
100 g ærter
50 g rosiner
50 g ristede mandler
1 dl yoghurt naturel
1 spsk. mayonnaise
4 kviste frisk estragon

Tilbehør

Kartofler eller brød



FREM GANGSMÅDE

Hamburgerryggen lægges i kogende vand – den simrer i 40 minutter under låg. Herefter hviler den i suppen i 40 minutter inden udskæring.

Klargør grøntsagerne. Del broccolien i buketter og damp dem i 3 minutter i så lidt vand som muligt. Hæld koldt vand over og afdryp. Kom broccolibuketterne i en blender sammen med rødløg og blend til en couscous-lignende konsistens. Vend med ærter, rosiner og ristede hakkede mandler. Rør en dressing af yoghurt, mayonnaise og hakket estragonblade. Smag til med salt og peber. Vend dressingen i broccoli-couscousen.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

FORLOREN HARE MED BAGTE SØDE KARTOFLER



INGREDIENSER

1 forloren hare
2 dl hvidvin
3 dl oksebouillon
2 dl piskefløde
Peber
1 kg søde kartofler
2 spsk. olivenolie
Salt



FREM GANGSMÅDE

Læg haren i et smurt, ovnfast fad. Sæt fadet i ovnen ved 200°C varmluft i 15 minutter. Tag fadet ud af ovnen og hæld hvidvin og bouillon i bunden af fadet. Steg videre i ovnen i 30 minutter.

Skrub eller skræl de søde kartofler og skær dem i både. Læg dem på en bageplade med bagepapir. Vend dem med olie, og krydr med salt. Bag dem i ovnen i 30-40 minutter, til de er gyldne.

Hæld hvidvinssaucen fra fadet over i en kasserolle. Tilsæt fløde, og kog saucen op. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

SVINEKÆBER I ØL MED STEGTE LØG



INGREDIENSER

8 svinekæber
½ l. Brown ale
2 dl kalvefond
1 stor gulerod
1 pastinak
2 løg
Smør til stegning
50 g bacon i tern
2 timiankviste
2 laurbærblade
Salt og peber

3 bagekartofler
½ knoldselleri
75 g smør
Lidt sødmælk
4 løg
Olie til stegning
1 dl vand
1 tsk. sukker
Salt og peber



FREMGANGSMÅDE

Krydr kæberne med salt og peber. Brun dem på begge sider i smør i en stegegryde. Læg til side. Klargør grøntsagerne og skær gulerod, pastinak og løg i mindre stykker. Brun grøntsagerne sammen med bacon i gryden. Tilsæt kæber og krydderurter. Hæld Brown ale og fonden ved. Skru ned for varmen og læg låg på. Lad det simre i ca. 2½-3 timer.

Tag kæberne op. Sigt væden og kom den tilbage i gryden. Reducer til en tyk glace (kan også jævnnes med lidt maizena). Hæld den over kæberne.

Skær kartofler og selleri i tern. Kog dem i letsaltet vand i ca. 15 minutter til de er møre. Hæld vandet fra og lad dem stå og dampe lidt. Kom smør og mælk i og rør det til en fast mos. Smag til med salt og peber.

Skær løgene i ringe og brun dem i olien ved middelvarme. Tilsæt sukker og vand og lad det simre til løgene er møre og har optaget vandet. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

JAPANSK PORK BOWL



INGREDIENSER

700 g flæsk i skiver
1 bdt. forårsløg
4 æg
4 dl ris
1½ dl soya
2 spsk. citronsaft
5 spsk. sukker
2 tsk. majsstivelse
1 dl vand
2 tsk. revet ingefær
3 fed hvidløg



FREM GANGSMÅDE

Rør en marinade af soya, citronsaft, sukker, majsstivelse, vand, ingefær og finthakket hvidløg. Kog det op i en lille gryde til det tykner. Lad det småsimre i nogle minutter. Kog risene efter anvisning på pakken. Steg flæskeskiverne på begge sider i lidt olie på en pande til de begynder at blive sprøde. Skær hver skive i tre mindre stykker.

Spejl æggene. Læg flæskestykkerne tilbage på panden og hæld marinaden over – lad det småsimre og kog ind i 5-8 minutter – sørg for at vende rundt ind imellem så al kødet er dækket. Anret ris i fire skåle sammen med spejlæg. Fordel kødet ud over og top med fintsnittet forårsløg.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

WOKRET MED NUDLER



INGREDIENSER

750 g wokret
250 g nudler
3 stængler forårsløg
4 nye gulerødder
Olie til stegning
Soyasauce e.lign.



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsager.

Kog nudler efter anvisning på pakken – træk 1 minut fra kogetiden. Afdryp. Gulerødder skæres i tynde skiver og forårsløg i lidt tykkere skiver. I en wok (eller en dyb pande) svitses gulerødder og forårsløg (gem noget af det grønne til pynt). Læg til side. Steg dernæst wokretten så kødet er mørt og gennemstegt. Hæld gulerødder og forårsløg tilbage og vend nudlerne i.

Krydr med soyasauce eller anden asiatisk sauce. Pynt med det grønne fra forårsløgene.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

GULLASCHSUPPE



INGREDIENSER

700 g oksekød i tern
Olie til stegning
2 løg
3 spsk. koncentreret tomatpuré
1 spsk. paprika
1½ l vand
6 kartofler
5 tomater
2 røde peberfrugter
Salt og peber



FREMANGSMÅDE

Dup kødet tørt og brun det i en stegegryde i lidt olie.
Gør det af et par omgange, så det ikke kommer til at koge.
Krydr med salt og peber og læg til side. Klargør grøntsagerne (kartoflerne skal skrælles).

Hak løg mellemfint og skær kartofler i mindre tern. Svits løg i lidt olie i stegegryden og kom dernæst kødet tilbage. Tilsæt tomatpuré, paprika, salt og peber.

Lad det stege et par minutter under omrøring. Kom kartoflerne i gryden og hæld vand ved. Kog suppen i ca. 45 minutter ved svag varme. Skold og flå tomaterne og skær kernerne fra. Skær dem i tern. Skær peberfrugter i strimler. Kom tomater og peberfrugter i gryden og lad det simre videre i 10-15 minutter eller til kødet er mørt. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

ITALIENSKE SIMREKOTELETTER



INGREDIENSER

4 simrekoteletter
Olie til stegning
1 løg
1 rød peberfrugt
2 dl kalvefond eller bouillon
100 g soltørrede tomater
2 ts. paprika
3 spsk. engelsk sauce
3 kviste frisk timian
1 ts. oregano
2 stilke bladselleri
Salt og peber

Grov mos eller pasta



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Hak løget groft og skær peberfrugt i strimler. Skær bladselleri i skiver og del de soltørrede tomater i mindre stykker. Brun kødet grundigt i lidt olie på begge sider i en meget varm stegegryde. Læg til side. Skru lidt ned for varmen og svits løg i lidt olie til de er klare.

Tilsæt peberfrugt, soltørrede tomater og paprika. Lad det stege med et øjeblik. Læg kødet tilbage og hæld kalvefond, engelsk sauce, frisk timian og oregano ved.

Lad retten simre under låg i 60-90 minutter. De sidste 10 minutter tilsættes bladselleri. Tag eventuelt låget af hvis der ønskes en tykkere konsistens på saucen. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

KYLLING OG GRØNTSAGER I OVN



INGREDIENSER

1 landkylling
½ broccoli
2 porrer
2 rødløg
3 gulerødder
250 g små kartofler
1 dl hvidvin
1 dl vand
2 øko citroner
3 fed hvidløg
Salt
Grillkrydderi

Tilbehør

Flute



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær porrer i grove skiver, halver gulerødderne på langs, del broccoli i mindre buketter, halver rødløg og skær hvidløg i skiver. Bland grøntsagerne og kartofler i en stegesko og drys med salt og hæld vand og hvidvin ved. Halver citronerne og kom dem ind i kyllingen. Læg kyllingen ovenpå og mellem grøntsagerne og krydr med grillkrydderi.

Læg låg på og sæt stegesoen i ovnen ved 200°C varm luft i 45-60 minutter. Er du i tvivl om kødet har fået nok, så prik i lårkødet med en spids gaffel. Saften skal være klar og kødet mørt. Er det ikke tilfældet, skal den have lidt længere. Prøv igen efter 5 minutter. Tag eventuelt låget af stegesoen de sidste 15 minutter så kyllingen får lidt farve.