Kochen mit Annemarie Wildeisen

Pikant marinierte Kalbsbrust vom Grill

Für 4–6 Personen
Vorbereitungszeit: Etwa 115 Minuten
Koch-/Backzeit: 15 Minuten
Ruhezeit: 4 Stunden

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 Peperoncini
1 Apfel
1 dl Sojasauce
1 l Apfelsaft
je ½ Bund Thymian und Rosmarin
1 kg Kalbsbrust
½ dl Sojasauce
50 g Honig
½ dl Holl-Rapsöl
2-3 Esslöffel Zitronensaft
Salz
1 Bund glatte Petersilie

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Peperoncini halbieren und nach Belieben die Kerne entfernen. Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Alle diese Zutaten in eine Pfanne geben. Sojasauce, Apfelsaft und Kräuter beifügen und den Sud aufkochen. Die Kalbsbrust hineinlegen und auf kleinem Feuer zugedeckt etwa 1½ Stunden weichkochen.

2. Die Kalbsbrust in eine Gratinschale geben. Den Sud durch ein Sieb passieren und die Stiele und groben Teile der Kräuter entfernen. Die mitgekochte Gemüse-Apfel-Mischung in einen hohen Becher geben. Vom Sud 1 dl abmessen und zum Gemüse geben. Sojasauce, Honig, Öl und Zitronensaft ebenfalls beifügen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Die Marinade mit Salz abschmecken.

3. Die Marinade über das Fleisch geben und mindestens 4 Stunden durchziehen lassen. Die Petersilie hacken und zugedeckt beiseitestellen.

4. Vor der Zubereitung auf dem Grill die Kalbsbrust aus der Marinade nehmen, diese dabei so gut wie möglich abstreifen. Die Kalbsbrust je nach Breite und Länge in Würfel von etwa 5 × 5 cm oder in dicke Streifen von etwa 3 × 10 cm schneiden.

5. Die Kalbsbruststücke auf dem Grill bei mittlerer Hitze rundum etwa 15 Minuten knusprig braten, dabei die Stücke zwischendurch mit der Marinade bestreichen.

6. Zum Servieren die Fleischstücke auf eine Platte geben und mit der Petersilie bestreuen. Restliche Marinade separat dazu anrichten.

Für weniger/mehr Gäste

Eine kleinere Menge lohnt den Aufwand nicht. Man kann die Kalbsbrust jedoch gekocht und in Stücke geschnitten zusammen mit der Marinade gut tiefkühlen. Für mehr Leute die Rezeptmenge der Gästezahl anpassen.

ANNEMARIE WILDEISENS
Kochen

«Annemarie Wildeisen's KOCHEN»

Jetzt kennen lernen mit einem Schnupperabo (4 Ausgaben für Fr. 20.–)

Online-Bestellung unter
www.wildeisen.ch/schnupperabo

Kurzmeldung

«Weihnachtsmarkt»-Spende übergeben

Rinaudo & Kiss Immobilien GmbH spendet an die Stiftung MBF

(bea) Die Stiftung MBF durfte in den vergangenen Tagen eine grosszügige Spende in Höhe von 1000 Franken von der Firma Rinaudo & Kiss Immobilien GmbH entgegennehmen, welche die Immobilienfirma anlässlich ihres Standes am Weihnachtsmarkt 2019 in Frick eingenommen hat.

Jedes Jahr findet Anfang Dezember der traditionelle Weihnachtsmarkt in Frick statt, an welchem die Rinaudo & Kiss Immobilien GmbH einen Stand betreibt. Der Firma ist es ein grosses Anliegen, sich sozial zu engagieren. Daher spendete sie bereits zum zweiten Mal den Erlös des Standbetriebs an die Stiftung MBF.

In vergangenen Jahr konnte die ungarische Spezialität «Langos» am Marktstand erworben werden. Die Idee für dieses aussergewöhnliche Angebot hatte sich aus dem kulturellen Hintergrund der Geschäftspartnerin ergeben, denn Frau Kiss stammt ursprünglich aus Ungarn.

Christoph Egloff, Leiter Verkauf – Produktion der MBF, freute sich sehr über diese grosszügige Spende, die aufgrund der Coronapandemie nun mit sechs Monaten Verzug übergeben werden konnte.

Die Stiftung MBF bietet heute über 240 Menschen mit Behinderung, unter Berücksichtigung ihrer agogischen Grundhaltung, vielfältige und den Bedarfen angepasste Arbeits-, Beschäftigungs-, Ausbildungs- und Wohnplätze sowie eine angemessene Begleitung in lebenspraktischen und gesundheitlichen Bereichen an. Jede Spende hilft, auch zukünftig die Weiterentwicklung der Stiftung MBF zu sichern.

Die Firma Rinaudo & Kiss Immobilien GmbH ist seit ca. 7 Jahren in Rheinfelden und seit ca. 2,5 Jahren mit einem Büro in Frick vertreten. Ihre langjährige Erfahrung im Immobilienmarkt und die regionale Verankerung der Geschäftsleitung bietet dem Kunden Gewähr, dass die Firma die örtlichen Gegebenheiten und den Markt kennt. Mit fachlichem Knowhow ist die Firma auf die professionelle und sorglose Vermittlung von Wohneigentum spezialisiert und entwickelt ihre Dienstleistungen so weiter, dass der Kunde den grösstmöglichen Nutzen erhält.

Unser Bild (von links): Christoph Egloff, Leiter Verkauf – Produktion, Carlo Rinaudo und Eva Rinaudo Kiss, Rinaudo & Kiss Immobilien GmbH, bei der Scheckübergabe vor dem Gebäude der Stiftung MBF in Stein . Foto: zVg

redaktion@fricktal.info

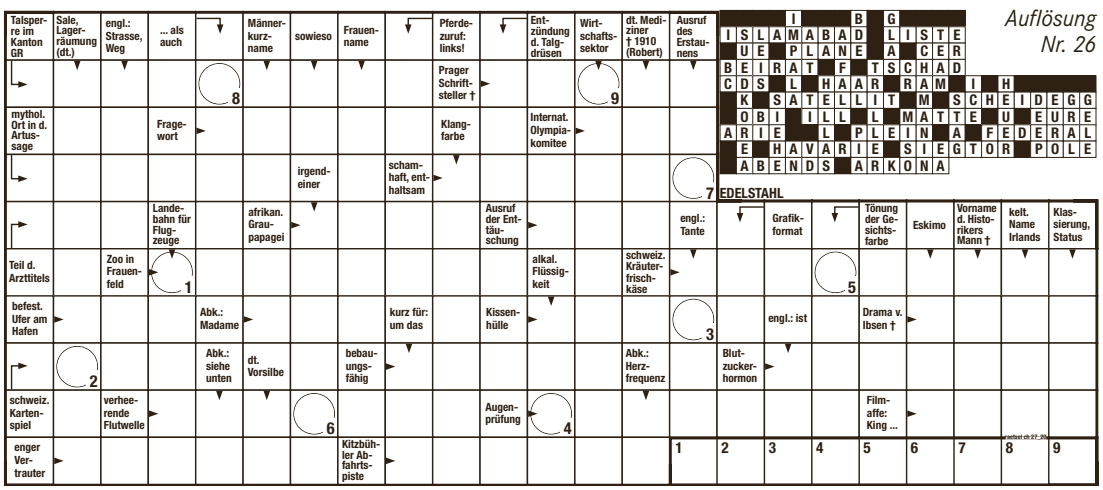
blick·fang Augmented Reality

Was ist Augmented Reality (AR)?
Bei der zu Deutsch «Erweiterten Realität» geht es um eine computergestützte Erweiterung in der Realitätswahrnehmung im Sinne von zusätzlicher visueller, digitaler Darstellung von Informationen, welche die reale Welt um virtuelle Aspekte erweitert. Einfach ausgedrückt nutzt fricktal.info diese Möglichkeit, um zur gedruckten Veröffentlichung von Pressetexten und Werbeinhalten digitale Ergänzungen bereitzustellen. Dies können Bildergalerien, Videoinhalte, Spiele u.v.m. sein.

Wie funktioniert das?
In der gedruckten Zeitung «fricktal.info» finden Sie immer wieder Elemente (Berichte und Inserate), die mit unserem Logo für «AR» gekennzeichnet sind. Hierbei können, mittels unserer App auf dem Mobile-Gerät, zusätzliche Inhalte abgefragt werden.
Laden Sie zu diesem Zweck unsere App (iOS oder Android) aus den Stores herunter und klicken Sie auf den AR-Button «blick-fang» auf der Inhaltsübersicht (≡). Nach der Berechtigungserteilung für die Kamera scannen Sie das Element und schon zeigt Ihnen das Mobile-Gerät den zusätzlichen Inhalt zum entsprechenden Zeitungsbeitrag oder Inserat auf dem Gerät an.

app.fricktal.info
fricktal.info
Laden im App Store
JETZT BEI Google Play

Kreuzworträtsel



Auflösung Nr. 26

			I		B	G		
I	S	L	A	M	A	B	A	D
	U	E		P	L	A	N	E
B	E	I	R	A	T		F	
C	D	S		L		H	A	A
	K		S	A	T	E	L	L
	O	B	I		I	L	L	
A	R	I	E			L		P
	E		H	A	V	A	R	I
	A	B	E	N	D	S		A

L	I	S	T	E				
A	C	E	R					
T	S	C	H	A	D			
R	A	M		I	H			
S	C	H	E	I	D	E	G	G
L	M	A	T	T	E	U	E	U	R	E
N	A	F	E	D	E	R	A	L
R	I	E	G	T	O	R	P	O	L	E
O	N	A	R	K	O	N	A	

redaktion@fricktal.info

	9	3	7	1				5
	1				2			
							9	8
	4			5	7			
		9				5		
			3	2			7	
3	7							
			4				5	
4				8	3	2	1	