

Månedspakken

OKTOBER

INDHOLD

1,2 kg kamsteg

1,2 kg oksesteg

1,2 kg nakkefilet

700 g stegeflæsk i skiver

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

1 kg medister

1 kg farsbrød

1 landkylling

700 g oksekød i tern

4 svinemedaljoner

4 skinke cordon bleu

4 hakket kalve cordon bleu

4 løgsteaks

OPSKRIFTER

OKTOBER

KAMSTEG MED SPRØD SVÆR OG RØDKÅLSSALAT



INGREDIENSER

1,2 kg kamsteg
1 dl perlespelt
2 æbler, f.eks. Ingrid Marie eller cox orange
½ liter fintsnittet rødkål
1 fintsnittet rødløg
1 dl grofthakkede, tørrede, frugter
f.eks. abrikoser, rosiner og tranebær
samt lidt syltet ingefær

Dressing:

2 spsk. olie
4 spsk. æbleeddike
2 tsk. akaciehonning
1 tsk. spidskommen
Salt og peber



FREMGANGSMÅDE

Kog perlespelt efter anvisningen på pakningen, afdryp og afkøl den. Udkern og snit æblerne i både. Rødkål og rødløg finsnitted. Bland perlespelt, æbler, rødkål samt rødløg med de tørrede frugter. Rør dressingen sammen og smag den godt til med salt og peber, før den blandes med salaten. Den færdige salat trækker 15-20 minutter og gerne længere. Gnid sværen med groft salt. Sæt stegen i en forvarmet ovn ved 170°C. Kerntemperaturen skal være 70°C i kernen, når stegen tages ud. Er sværen ikke sprød ved en kerntemperatur på 70°C, så sæt ovnen på grill og åben ovnlågen let, men bliv ved ovnen hele tiden og hold øje med at sværen bobler op inden den bliver blanket.

OPSKRIFTER

OKTOBER

OKSESTEG MED VINTERGRØNTSAGER



INGREDIENSER

1,2 kg oksesteg
2 løg
2 fed hvidløg
2 gulerødder
½ bdt. timian
1 dl olie
2 stk. laurbærblade
5 dl oksebouillon
Salt og peber

Vintergrøntsager:

3 søde kartofler
4 persillerødder
4 pastinakker
1 dl olivenolie
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Skær løgene i kvarte og hak hvidløget fint. Skyl timianen godt. Varm en pande godt op med lidt olie. Steg løg, timian, den hele oksesteg, hvidløg og laurbærblade. Brun det godt, krydr med salt og peber og kom det i et ildfast fad. Har du et fad med låg, så brug det. Du kan også bruge en stegesko eller en jerngryde med låg. Skræl gulerødderne og skær dem midt over. Kom dem i fadet med oksestegen og tilsæt vand eller bouillon, så kødet er dækket 2/3 op. Dæk fadet til og sæt det i ovnen i 2 - 2½ time ved 170°C. Du kan lave en god sauce ud af skyen.

Vintergrøntsager: Kartofler, persillerødder og pastinakker skrælles og skæres i 1 cm tykke skiver. Skiverne marineres i olie og krydres med salt og peber. Grøntsagerne taglægges i et ildfast fad og sættes i en 180°C varm ovn i 45 minutter.

OPSKRIFTER

OKTOBER

NAKKEFILET I STEGESO MED RODFRUGTER



INGREDIENSER

1,2 kg nakkefilet
Salt og peber
1 spsk. olie
3 kviste timian
1 usprøjtet citron
1 spsk. balsamicoeddike
4 dl vand
4 gulerødder
4 persillerødder
4 gule beder
3 fed hvidløg
1 dl fløde
1 spsk. majsstivelse
Frisk timian
1 usprøjtet citron



FREM GANGSMÅDE

Krydr kødet med salt og peber og brun det i olien. Kom kødet i en gennemvædet stegesø og tilsæt timian, revet citronskal, eddike og vand. Skræl rødderne, skær dem i mindre stykker og læg dem ved kødet. Læg låg på stegesoen, stil den i en kold ovn, indstil ovnen på 180°C og lad den stå i 2 timer. Kog stegeskyen op i en gryde med fløden og jævn den med majsstivelse rørt ud i vand. Smag sovsen til med salt og peber, skær stegen i skiver og servér med rodfrugterne drysset med timian og revet citronskal.

OPSKRIFTER

OKTOBER

STEGT FLÆSK MED STUVET HVIDKÅL



INGREDIENSER

700 g stegeflæsk i skiver

Salt

Stuvet hvidkål:

¼ hvidkål

2 dl vand

Lidt salt

2 dl piskefløde

1 dl mælk

Friskkværnet peber

Lidt friskrevet muskatnød

Skal og saft af 1 usprøjtet citron

1 kg små kartofler

Bredbladet persille



FREM GANGSMÅDE

Skrub kartoflerne og kog dem møre i letsaltet vand. Krydr flæsket med salt, og bank det evt. lidt tyndere. Læg flæsket på en ovnrist med en bageplade under, som fedtet kan dryppe ned i under stegningen. Steg flæsket i ovnen ved 180°C i ca. 15 minutter eller til det er sprødt og gyldent. Snit hvidkålen i grove stykker, og læg dem i en gryde sammen med vand og lidt salt. Damp kålen under låg i 6-8 minutter til den falder sammen og bliver mør. Hæld vandet fra. Tilsæt fløde og mælk og krydr med salt, peber og muskatnød. Lad kålen koge ind til en cremet konsistens. Smag til med fintrevet citrusskal og citronsaft. Drys kartoflerne med hakket persille og servér som tilbehør til det stegte flæsk, sammen med stuvet hvidkål.

OPSKRIFTER

OKTOBER

OKSEKØDSBOLLER I TOMATSAUCE



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
1 lille rød peberfrugt
1 lille løg
1-2 fed hvidløg
½ dl hakket persille
Hvedemel
Salt og peber
3 æg
Olivenolie til stegning

Tomatsauce:

1 løg
2 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
2 laurbærblade
1 dl halvtør hvidvin
2 dåser hakkede tomater
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Kødboller: Hak løg, hvidløg og peberfrugter fint og rør det i kødet sammen med hakket persille, salt, peber og 2 æg. Tilsæt hvedemel indtil farsen er fast nok til at blive formet til kødboller. Form små kødboller med en dessertske. Vend dem først i det sammenpiskede æg, og derefter i hvedemel. Steg kødbollerne i olivenolie på en pande til de er gennemstegte og gyldne (ca. 5 minutter i alt).

Tomatsauce: Sautér hakket løg og hvidløg i olivenolie i en gryde i ca. 4 minutter. Tilsæt laurbærblade og hvidvin, og lad vinen koge næsten væk. Hæld tomaterne i gryden (disse kan evt. blendes først), og lad saucen småkoge uden låg i ca. 15 minutter. Smag til med salt og peber og læg kødbollerne i saucen og varm retten igennem.

Servér retten med pasta og flutes.

OPSKRIFTER

OKTOBER

KRYDDERURTE-KARBONADER MED TOMATSALSA



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
¼ bdt. finthakket purløg
¼ bdt. finthakket persille
¼ bdt. finthakket løvstikke
2 æg
2 spsk. mel
12 spsk. mælk
Salt og peber
12 skiver bacon
Smør til stegning

Salsa:

100 g semidried tomater
(eller tomatbåde tilsmagt med en
krydderolie og tørret 45 minutter i
ovnen ved 85-90° C)
1 hel agurk
2 fed hvidløg
Olivenerolie
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Kødet røres med krydderurter, æg, mel, mælk, salt og peber. Form farsen til 12 karbonader som ombindes med en skive bacon. Brun karbonaderne i smør på en stegepande og sæt dem herefter i ovnen ved 200°C i 10- 12 minutter. Lad karbonaderne hvile i 3 minutter inden de serveres. Del agurken på langs, fjern kernerne og skær resten i ensartede stykker. Sautér agurkestykkerne i en gryde med olivenolie i 1½ minut og tilsæt tomaterne og de hele fed hvidløg. Kog salsaen i ca. 4 minutter. Servér salsaen varm til karbonaderne.

OPSKRIFTER

OKTOBER

MEDISTER MED RÅMARINERET BLOMKÅL



INGREDIENSER

1 kg medister
Margarine til stegning
1 blomkål
2 spsk. nøddeeddike eller æbleeddike
2 spsk. nøddeolie eller olivenolie
Frisk estragon
Salt og peber
6-8 kartofler
Paprika



FREMGANGSMÅDE

Skrub og halvér kartoflerne, drys med salt og paprika evt. lidt olie. Steg dem i ovnen ca. 1 time ved 180°C til de er møre. Ved hjælp af en lille skarp kniv og fingrene deles blomkålshovedet, indtil man har små buketter cirka på størrelse med et kirsebær. Bland blomkålen med eddike og olie og krydr med salt og friskkværnet sort peber. Lad det gerne stå en times tid eller længere og trække på køkkenbordet. Lige inden servering blandes de plukkede estragonblade i. Anden urt kan selvfølgelig også benyttes. Opvarm panden på mellem-varme og tilsæt fedtstof. Læg derefter medisteren på panden og steg den forsigtigt. Vend den efter et kvarters tid. Man kan med fordel give den et lille opkog (kommes i kogende vand og når vandet koger igen, tages medisterpølsen op) og dernæst stege den. Det afkorter stegetiden.

OPSKRIFTER

OKTOBER

FARSBRØD MED TIMIAN OG BACON



INGREDIENSER

1 farsbrød
2-3 tsk. tørret timian
6-8 skiver slagterbacon
800-1000 g små kartofler
2 spsk. olie
2-3 tsk. tørret timian
Salt og friskkværnet peber



FREM GANGSMÅDE

Læg farsbrødet i en lille bradepande. Drys med tørret timian. Halvér baconskiverne og læg dem taglagt ovenpå farsbrødet, så de overlapper hinanden let. Bag brødet ved 180°C i ca. 45 minutter, eller til kernetemperaturen er 75°C. Skrub kartoflerne og dup dem let med køkkenrulle, så de ikke er alt for våde. Hæld kartoflerne i en stor frysepose og kom olie, timian, salt og peber ved. Ryst posen godt og hæld dernæst kartoflerne ud på en bageplade. Bag dem i ovnen ved 180°C i ca. 30 minutter eller til de er gyldne og møre. Rod gerne rundt i kartoflerne et par gange undervejs. Skær skiver af farsbrødet og servér med timiankartoflerne.

OPSKRIFTER

OKTOBER

LANDKYLLING MED GROV RÅKOST



INGREDIENSER

1 landkylling
Timian
2 gulerødder
1 lille persillerod, pastinak eller et
stykke selleri
100 g rosenkål
100 g grønkål
25 g salte græskarkerner
50 g Sultanas rosiner

Dressing:

3 spsk. rapsolie
1 spsk. vand
3 spsk citron- eller appelsinsaft
1 tsk. honning
1 tsk. grov sennep
Salt og peber

Tilbehør:

4 ciabattaboller



FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 170°C. Krydr kyllingen med salt, peber og timian. Steg den i 50 minutter. Skær gulerødder og andre rødder i tynde strimler, bland det med fintsnittet rosenkål og finthakket grønkål, græskarkerner og rosiner. Pisk ingredienserne til dressingen sammen og smag den godt til, før den vendes omhyggeligt med salaten. Partér kyllingen og servér med råkostsalaten og ciabattaboller.

OPSKRIFTER

OKTOBER

BØF BOURGUIGNON MED MOS



INGREDIENSER

700 g oksekød i tern
200 g røget bacon u/svær
400 g champignon
20-25 chalotteløg (eller syltede perleløg)
2 fed hvidløg
½ - ¾ flaske rød bourgogne
2 spsk. hvedemel
Salt og peber
2 spsk. vindrukerneolie

Krydderbuket:

1 bdt. persille
1 kvist timian
1 laurbærblad
½ porre

Tilbehør:

1 kg kartofler til mos



FREM GANGSMÅDE

Drys kødet med mel blandet med salt og peber. Skær røget bacon i mindre terninger. Steg baconterne i sit eget fedt i en gryde. Tag de brunede baconterne op og læg dem til side. Tilsæt olie og brun de pillede chalotteløg. (Bruges der syltede løg, skal de ikke brunes). Tag også løgene op. Brun kødterne, evt. af et par gange. Kom løg og baconterne i gryden med det brunede kød. Tilsæt knust hvidløg. Kom krydderbuketten i. Hæld rødvin ved så kødet akkurat er dækket. Bring det i kog, læg et tætsluttende låg på, og lad retten simre ved svag varme til kødet er mørt. (ca. 1 time). Rens og skyl champignon og brun dem på en pande. Tilsæt champignon til retten ca. 10 minutter før den er færdig. Retten kan evt. jævnes lidt med en smørbole, hvis den ønskes lidt tykkere. Servér med kartoffelmos.

OPSKRIFTER

OKTOBER

MARINEREDE SVINEMEDALJONER MED JORDSKOKKECREME



INGREDIENSER

4 svinemedaljoner
½ dl hvidvin
½ dl sojasauce
2 spsk. ekstra jomfruolivenolie
1 spsk. ahornsirup
3 enebær
6-8 rosa peberkorn
Tørrede krydderurter, ex. rosmarin og timian
Salt
300 g jordskokker
1 skalotteløg
2 spsk. smør
¼ dl hvidvin
2,5 dl vand
1 fed hvidløg
½ grøntsagsbouillonterning
½ dl fløde
Salt og peber
Persille
Pasta
Rosenkål



FREM GANGSMÅDE

Kom hvidvin, sojasauce, olivenolie, ahorn-sirup og de knuste krydderier/krydderurter i en skål og marinér medaljonerne i denne blanding i 1 time. Skrub jordskokkerne og skær dem i tern. Hak skalotteløget fint. Varm smør op i en lille gryde og svits løget i nogle minutter, uden at det tager farve. Tilsæt jordskokkerne og svits dem kort. Tilsæt hvidvin og lad det dampe lidt af. Tilsæt vand, hvidløgsfed og bouillonterning. Lad det simre til jordskokkerne er helt møre (ca. 15 minutter). Det må ikke tørre ud – tilsæt evt. mere vand. Tag det af varmen og blend til en meget jævn sauce. Tilsæt fløde og smag til med salt og friskkværnet peber. Du kan justere tykkelsen ved at tilsætte mere væske. Denne creme kan laves i forvejen og varmes op igen lige før servering. Drys med lidt friskhakket persille. Steg medaljonerne på en varm stegepande i få minutter på hver side. Hæld evt. resten af marinaden ved og kog det op. Dryp medaljonerne med skyen og servér med smørstegte rosenkål og pasta.

OPSKRIFTER

OKTOBER

SKINKE CORDON BLEU MED VINTERGRØNT



INGREDIENSER

4 skinke cordon bleu
20 g smør
Salt og peber
Frisk estragon
Rå grøntsager
½ rødløg
2-3 spsk frugt- eller risvinseddike
Vælg 300 g grøntsager efter lyst og udbud, f.eks. radiser, ræddiker eller kinaradiser, agurker, jordskokker, gulerødder, grønkål eller broccoli

Dressing:

1 spsk. rapsolie
Evt. frisk estragon eller salvie

Tilbehør:

Grovbrød



FREM GANGSMÅDE

Hak rødløget fint og hæld eddiken over. Lad blandingen stå i minimum 1 time. Skær grøntsagerne i små tern og broccolien i små buketter. Rør olie og krydderurter til en dressing og smag til med salt og peber. Hæld den over grøntsagerne, og kom rødløg med eddike over. Lad smørret blive gyldent på en pande ved god varme. Brun cordon bleuene 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige, ca. 3-4 minutter på hver side. Steg estragonen med ca. 1 minut til sidst. Servér med grovbrød.

OPSKRIFTER

OKTOBER

KALVE CORDON BLEU MED QUINOASALAT



INGREDIENSER

4 stk. kalve Cordon bleu
(af hakket kød)
200 g quinoa
½ blomkålshoved
100 g sprød bacon
(den gode fra din slagter)
1 peberfrugt i tern
2 store tomater
½ citron
1 spsk. vand
½ tsk. salt
½ tsk. sukker
Godt med frisk persille
(der kan også bruges andre urter)
Salt og groft peber
75 g smør til stegning



FREM GANGSMÅDE

Krydr cordon bleu med groft peber og steg dem på en pande i smør, lad dem blive godt sprøde.

Kog quinoaen efter anvisning på pakken, og lad dem dampe af tildækket.

Hak eller blend blomkålen til små stykker (på størrelse med riskorn) og kog det i 1 minut og hæld det i en si for at dræne vandet fra.

Skær tomater og peberfrugt i små tern, bland det med quinoa og blomkål, sæt låg på.

Mix en dressing af citronsaft, vand, salt, sukker og masser persille.

Bland det hele sammen til en salat og pynt retten af med sprød bacon i tern.

Servér med brød og tzatziki

OPSKRIFTER

OKTOBER

LØGSTEAKS MED PIKANTE FLØDEKARTOFLER



INGREDIENSER

4 løgsteaks
800-900 g kartofler
Olie
1 løg
1 porre
1 pk. pikant ost (200 g)
1½ dl fløde (piskefløde eller madlavningsfløde)
1 dl mælk
Salt og friskkværnet peber
1 spidskål
Salt og friskkværnet peber



FREM GANGSMÅDE

Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Skær porren i tynde skiver. Fordel kartofler og porre i et ildfast fad. Hak løget. Varm olien op på en pande og svits løg. Tilsæt pikant ost, fløde og mælk og opvarm retten under omrøring til osten smelter og saucen tykner. Smag til med salt og peber. Fordel ostesaucen ovenpå kartofler og porre. Bag kartoflerne ved 200°C i en times tid til de er møre og gyldne på toppen. Skær spidskål i strimler og rist det kort på en varm pande til det falder let sammen. Smag til med salt og peber. Steg løgsteaksene på en varm pande i lidt olie. Servér flødekartofler og spidskål som tilbehør til løgsteaksene.