

Månedspakken

SEPTEMBER

INDHOLD

4 stk. panerede karbonader

4 stk. skinkeschnitzler

1,2 kg svinekam

1,2 kg gammeldags oksesteg

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

1 kg hamburgerryg

1 forloren hare

8 stk. svinekæber

700 g stegeflæsk i skiver

750 g wok ret

700 g oksekød i tern

4 simrekoteletter

1 stk. landkylling

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

NORDISKE KARBONADER MED FRIKASSÉ



INGREDIENSER

4 panerede karbonader
30 g smør
Salt og peber

Frikassé:

4 gulerødder
1 pose frosne ærter
50 g smør
2 spsk. mel
5 dl mælk
½ bundt persille

Bagekartoflerne:

5 store bagekartofler
1 dl olivenolie
1 spsk. paprika
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Karbonaderne steges i smørret og krydres under stegningen med salt og peber. De skal steges saftige, hvilket ca. er 6-8 minutter på hver side.

Frikassé: Gulerødderne skrælles og skæres i små tern. De koges møre i kogende vand. Smørret smeltes, melet tilsættes og der laves en melbolle. Tilsæt mælken lidt ad gangen, og pisk konstant med et piskeris. Når opbagningen har den ønskede konsistens, tilsættes ærter og gulerødder, og der smages til med salt og peber. Der drysses med hakket persille over frikasséen.

Bagekartoflerne: Kartofflerne skylles og skæres i både. De krydres med paprika, salt og peber og vendes i olien. De lægges på en bradepande med bagepapir og sættes i ovnen ved 200° C i ca. 40 minutter eller til de er flotte gyldne og sprøde.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

FYLDTE SKINKESCHNITZLER MED GRØNTSAGSTERN



INGREDIENSER

4 skinkeschnitzler
12 friske salvieblade
1 fed hvidløg
4 skiver parmaskinke
8 tørrede abrikoser
Olivenolie til stegning
3 bagekartofler
1 lille selleri
2 spsk. olivenolie til stegning
6 blade frisk salvie
Salt og friskkværnet peber



FREM GANGSMÅDE

Skær en lomme ind fra siden på hver schnitzel. Hak salvie, hvidløg, parmaskinke og abrikoser. Bland det sammen og læg det ind i lommerne på schnitzlerne. Luk hullet med en kødnål. Skræl bagekartofler og selleri og skær dem i små tern på 1x1 cm. Steg dem i olie på en pande i 5 minutter sammen med hakket salvie. Krydr med salt og peber. Læg dem i en bradepande og steg dem i en 180° C varm ovn i 10 minutter eller til de er møre. Brun schnitzlerne i olie på en pande og læg dem herefter oven på kartofler og selleri i bradepanden. Steg kartoffel og selleritern samt koteletter i ovnen i yderligere 15 minutter eller til kartofler og selleri er møre.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

SVINEKAM MED CORNFLAKES



INGREDIENSER

1,2 kg svinekam
1½ spsk. abrikosmarmelade
60 g cornflakes
Salt og friskkværnet peber
1 spsk. sød chilisaUCE
4 gulerødder
1 lille broccoli
3 stængler bladselleri
1 dl grøntsagsbouillon
2½ dl madlavningsfløde
1 tsk. sød sennep med honning
Salt og friskkværnet peber



FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 200° C. Fjern svær fra kødet, så du har et reelt stykke kød uden fedt. Læg kødet i en lille bradepande. Smør abrikosmarmelade jævnt ud over kødet. Knus cornflakesene fint og fordel dem over kødet. Tryk dem godt fast, f.eks. med bagsiden af en ske. Krydr med salt og peber, og dryp til sidst lidt sød chilisaUCE hen over kødet. Steg flæskestegen i ovnen i ca. 1 time, eller til kødet er gennemstegt. Kernetemperaturen skal være 65°C, når den tages ud af ovnen. Skræl gulerødderne og skær dem i tynde stave. Skyl broccolien og pluk den i små buketter. Rens bladsellerien og skær stænglerne i skiver. Bland gulerødder, broccoli, bladselleri, bouillon, madlavningsfløde og sennep i en gryde med vand og bring det i kog. Lad grøntsagerne småkoge i 4-5 minutter til de lige netop er møre. Smag til med salt og peber. Tag flæskestegen ud af ovnen, når den er færdigstegt, og lad den hvile i ca. 5 minutter. Skær kødet i tynde skiver og servér det sammen med de stuede grøntsager og et godt brød.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

OKSESTEG MED SVAMPE OG SPRØDE SALVIEKARTOFLER



INGREDIENSER

1,2 kg gammeldags oksesteg
2 tsk. smør
2 tsk. olivenolie
4 dl æblejuice
350 g knoldselleri
250 g skalotteløg
Groft salt og friskkværnet peber

Salviekartofler:

1 kg kartofler
4-5 kviste frisk salvie
1½ spsk. olivenolie

Svampe:

500 g svampe, f.eks. portebellosvampe
1 bundt persille
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Varm smør og olie i en tykbundet gryde. Brun kødet og krydr med salt og peber. Hæld æblejuice i gryden og lad retten simre ved svag varme under låg 45 minutter. Skræl knoldselleri og skær ud i små tern. Pil skalotteløgene og skær de største over i halve. Kom selleri og løg i gryden med kødet. Vend kødet og lad det småsimre yderligere til det er mørt ca. 45 minutter.

Salviekartofler: Skræl eller skrub kartoflerne. Skær dem i både. Læg bagepapir i et ovnfast fad eller en bradepande. Kom salvieblade og olie i bradepanden og vend kartoffelbådene heri, krydr med friskkværnet peber. Sæt fadet i ovnen og tænd på 225° C. Bag kartoflerne møre ca. 45 minutter til de er sprøde og gyldne. Rør af og til i fadet med en grydeske. Mærk om de er møre med en spids kniv. Drys med groft salt.

Svampe: Rens svampene og skær dem i skiver. Steg dem på tør pande ved kraftig varme nogle minutter.

Tag kødet op af gryden, når det er mørt. Lad det hvile og skær i skiver på tværs af kødfibrene. Kom svampene i gryden og smag til med salt og peber. Drys med skyllet, hakket persille og servér sprøde salviekartofler til.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

MOUSSAKA



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
Olie til stegning
2 mellemstore løg
2 fed hvidløg
1 lille dåse tomatpuré
1 spsk. hvedemel
Salt og friskkværnet peber
1 spsk. tørret oregano
1 kanelstang
1-2 laurbærblade
2 dåse hakkede tomater
1 dl bouillon
2 auberginer
Olie til stegning
6 bagekartofler
25 g smør
½ dl hvedemel
5 dl mælk
Revet muskatnød
1 knivspids stødt kanel
Salt og friskkværnet peber
4 æg
150 g revet emmentaler



FREM GANGSMÅDE

Brun kødet i lidt olie på en stor pande. Pil og hak løg og hvidløg, og lad dem stege med. Tilsæt tomatpuré og mel, og varm retten godt igennem. Krydr med salt, peber, oregano, kanelstang og laurbærblade. Hæld hakkede tomater og bouillon i gryden. Lad saucen simre i 10 minutter. Fisk laurbærblade og kanelstangen op. Skyl auberginerne og skær dem i skiver på langs. Steg dem møre i lidt olie på en varm pande. Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Læg dem i iskoldt vand. Smelt smørret i en gryde. Tilsæt hvedemel, og rør kraftigt. Pisk mælken i lidt ad gangen, og lad det koge til saucen er jævn. Smag til med revet muskatnød, kanel, salt og peber. Pisk æggene i saucen, og vend til sidst halvdelen af osten i. Tænd ovnen på 175°C. Læg halvdelen af kartoffelskiverne i et lag i bunden af et stort, smurt ovnfast fad. Fordel halvdelen af kødsaucen henover, og dæk med aubergineskiver. Fordel resten af kødsaucen henover og dæk med resten af kartoflerne. Hæld ostesaucen over og bag retten i ovnen i 30 minutter. Drys med resten af osten og bag yderligere 15 minutter. Servér moussakaen med en tomatsalat og brød.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

HAKKET SVINEKØD I SAVOJKÅL MED URTER



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
1 tsk. salt
1 fed hvidløg
1 æg
1 citron
¼ tsk. peber
5 spsk. friske eller 5 tsk. tørrede krydderurter (timian, rosmarin, basilikum, oregano og persille)
1 savojkål, ca. 600 g
4 gulerødder
1-2 løg
1 pastinak
10 g smør
1 dl hvidvin eller bouillon
2½ dl bouillon
2 tsk. majsstivelse
Muskatnød
150 g bacon
800 g kogte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Kom 8 pæne blade fra kålen i kogende let-saltet vand i 3 minutter. Tag dem op og afkøl dem i iskoldt vand. Dup dem tørre i et rent viskestykke og skær det tykke af stokken væk. Rør kødet med salt. Tilsæt hakket hvidløg, æg og 1 spsk citronsaft. Tilsæt peber og finthakkede krydderurter. Fordel farsen på kålbladene og rul dem sammen. Læg dem med åbningen nedad. Skær gulerødder, løg og pastinak i små tern. Kom smør i en dyb pande eller gryde og vend urterne heri, uden at de tager farve. Tag dem op og stil til side. Læg kålrullerne på panden og hæld hvidvin og bouillon ved. Læg låg på og lad retten simre 15 minutter. Kom grøntsagerne ved og lad retten simre yderligere 7-10 minutter, til kålrullerne føles faste. Tag kålrullerne op og hold dem varme. Jævn saucen med majsstivelse udrørt i koldt vand og smag til med salt og peber. Snit resten af kålen meget tyndt og kom den i rigeligt kogende vand. Kog ½-1 minut. Hæld vandet fra og krydr med salt, peber og lidt revet muskatnød. Skær bacon i tern og rist dem på panden til de er gyldne og sprøde. Lad dem dryppe af på et stykke køkkenrulle og drys dem over retten.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

HAMBURGERRYG OG RØDBEDESALAT



INGREDIENSER

1 kg hamburgerryg
500 g mellemstore rødbeder
1 rødløg
1 æble

Bærvinaigrette:
3 spsk. hindbæreddike evt. sherry
eller æbleeddike
1 oliven- eller valnøddeolie
Salt og peber

1 håndfuld rucola
25 g valnødder
125 g feta eller afdryppet mozzarella
Evt. brød som tilbehør



FREM GANGSMÅDE

Hamburgerryggen lægges i kogende vand og koges i 40 minutter og hviler i 20 minutter efterfølgende. Imens skinken koger, laves salaten. Kog og pil rødbederne. Afkøl og skær dem i tern eller strimler og bland dem med rødløg i tern samt æbletern. Pisk dressingen sammen, smag til med salt og peber og vend den i salaten. Vend de resterende ingredienser i salaten med let hånd og servér.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

FORLOREN HARE MED RØDKÅLSSLAW



INGREDIENSER

1 forloren hare

Sauce:

3 dl mælk

1 spsk. ribsgele

Saucejævner

Evt. kulør

Sky fra haren

½ dl fløde

Kartofler:

8-10 kartofler

Olie

Salt og peber

Salat:

1/5 stk. rødkål

1 æble

1 rødbede

1 gulerod

Ca. 1 dl syltede agurker eller cornichoner

Dressing:

½ dl græsk yoghurt

½ dl mayonnaise

1 tsk. grovkornet dijonsennep

Lidt appelsinsaft + evt. reven appelsinskal

Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 200° C. Efter ca. 15 minutter hældes 1 dl vand og 3 dl mælk ved "haren" for at give sauce. Lad "haren" stege i alt ca. 1 time. Stik en kødnål i "haren". Kødsaften skal være klar, så er den gennemstegt. Tag "haren" ud og hold den varm. Si skyen over i en gryde, tilsæt fløde og ribsgele. Giv saucen et opkog. Drys saucejævner i og smag til med salt og peber. Tilsæt evt. kulør.

Kartofler: Rids hver enkelt kartoffel dybt med ½ cm mellemrum og dryp med olie, salt og peber. Steg dem gyldne i ovnen ca. 1 times tid.

Salat: Fintsnittet rødkål, æble i tynde skiver, groftreven rødbede, gulerod i tynde strimler og hakkede syltede agurker blandes sammen til en salat.

Dressing: Rør dressingens ingredienser sammen og smag den godt til, før den vendes omhyggeligt med salaten.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

SVINEKÆBER SLOW COOK MED RUSTIK KARTOFFELMOS



INGREDIENSER

8 stk. svinekæber
3 gulerødder
2 løg
2 fed hvidløg
6 timiankviste
4 dl mørk øl
2 dl æblemost
3 spsk. æbleeddike
Salt og peber
5 dl oksebouillon

Tilbehør:

Grov kartoffelmos og en rustik
vintersalat



FREM GANGSMÅDE

Brun kæberne i rapsolie i en stegegyde til de har god farve på alle sider. Skræl gulerod, løg og hvidløg, og skær alt i grove stykker. Læg dem ned i gryden, brun dem og tilsæt til sidst timiankviste, øl, æblemost og eddike, salt og peber. Lad væsken koge ind i 20 minutter, tilsæt så bouillon, og kog forsigtigt op. Skum af for urenheder, når det koger. Læg låg på, og sæt herefter kæberne i ovnen ved 150° C, og braiser dem i 1½-2 timer.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

STEGEFLÆSK I SKIVER PÅ KLASSISK MANER



INGREDIENSER

700 g stegflæsk i skiver

Persillesovs:

½ liter skummet-, mini- eller

letmælk

2 ½-3 spsk. hvedemel

1 bundt hakket persille

Salt og peber

Tilbehør:

Kogte kartofler

Evt. syltede rødbeder og stærk

sennep



FREM GANGSMÅDE

Læg flæsket på en varm pande og steg det sprødt. Efterhånden som flæsket er stegt, lægges det på et stykke fedtsugende papir. Alternativt kan flæsket lægges på en bradepanderist med bradepande under. Drys det godt med salt, og steg det i ovnen ved 220° C i 30-40 minutter til det er sprødt. Hæld 3 dl af mælken i en gryde med slip-let-belægning og varm op. Resten af mælken hældes sammen med hvedemel i en melryster, hvor det rystes godt sammen. Kom jævningen i mælken under omrøring og kog i ca. 5 minutter. Hvis sovsen er for tyk, kan du tilsætte lidt mere mælk. Hvis den er for tynd, kan du i stedet lade den koge lidt længere. Tilsæt masser af hakket persille og smag til med salt og peber. Servér med kogte kartofler, syltede rødbeder og stærk sennep.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

WOK RET MED COUSCOUS OG SPRØDT CIABATTABRØD



INGREDIENSER

750 g wok ret
1 spsk. fintrevet appelsinskal (usprøjtet)
1½ dl friskpresset appelsinsaft
1½ tsk. friskkværnet peber
2 fennikler
200 g forkogte couscousgryn (ca. 2½ dl)
2½ dl kogende vand
1½ spsk. rapsolie
200 g fetatern
2 dl vand
3 dl hakket frisk bredbladet persille
1¼ tsk. groft salt

Tilbehør:

Ciabattabrød

4 dl yoghurt



FREM GANGSMÅDE

Bland appelsinskal, -saft og peber i en plastikpose egnet til madvarer. Kom wokstrimlerne i posen og luk den. Vend godt rundt og lad kødet marinere i køleskabet i ca. 15 minutter. Fjern de yderste, grove blade og stokken fra fenniklerne og skær dem i strimler. Kom imens couscousgrynene i en skål og hæld det kogende vand over. Lad grynene stå i ca. 10 minutter - rør med en gaffel et par gange, mens couscousgrynene trækker. Smelt fedtstof i en wok eller en stor gryde ved kraftig varme, men uden at brune. Svits fennikelstrimlerne i ca. 1 minut. Tilsæt wokstrimler med marinade og svits ca. 2 minutter mere. Tilsæt couscous, ostetern og vand og svits i yderligere ca. 1 minut. Vend persille (gem lidt til pynt) og salt i. Smag retten til og spis den sammen med brød og yoghurt.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

MAROKKANSK OKSEKØDSGRYDE (LANG TILBEREDNINGSTID)



INGREDIENSER

700 g oksekød i tern
4 spsk. Ras el Hanout
Salt og friskkværnet peber
1 tsk. stødt koriander
1 tsk. spidskommen
½-1 tsk. chili
2 løg
2 fed hvidløg
1 dåse forkogte kikærter (400 gram)
2 søde kartofler (ca. 400 gram)
1 dåse tomatpuré
7 dl oksefond
Olie til stegning
100 g svesker
½ bundt bredbladet persille
50 g mandler
Couscous



FREM GANGSMÅDE

Marinér kødet i Ras el Hanout, salt og peber – meget gerne natten over, men ellers bare et par timer. Hak løg og steg (uden at det tager farve) i en gryde, der er stor nok til at indeholde hele retten. Tilsæt hakket hvidløg, stødt koriander, spidskommen og chili. Steg videre i et minut. Kom kødet på panden og brun grundigt på alle sider. Tilsæt tomatpuré og oksefond. Lad retten simre i 2-2,5 time under låg til kødet er mørt. Skræl de søde kartofler og skær dem i grove tern. Tilsæt dem sammen med de afdryppede kikærter og sveskerne. Lad det hele simre i yderligere 30 minutter. Hvis retten virker for våd, så lad det simre uden låg. Hak bredbladet persille. Hak og rist mandlerne og kog couscousen efter anvisningerne på pakken. Servér gryderetten dampende varm med couscous, persille og mandler.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

SIMREKOTELETTER



INGREDIENSER

4 simrekoteletter
1 spsk. olie
2 små zittauerløg
500 g champignoner
1 gul peberfrugt
1 grøn peberfrugt
½ liter grønsagsbouillon
1 dåse tomatpuré (ca. 140 g)
1 tsk. paprika
2 dl kaffefløde 9%
1 spsk. saucejævner
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
1 spsk. olivenolie

Tilbehør:

Løse ris, f.eks. parboiled ris
Groftrevne gulerødder
Grovbrød



FREM GANGSMÅDE

Lad olien blive varm i en sauterpande. Svits løg og champignon i skiver ca. 2 minutter. Tilsæt strimler af peberfrugt og svits i yderligere ca. 1 minut. Tilsæt grøntsagsbouillon, tomatpuré og paprika. Lad retten småkoge i ca. 2 minutter. Tilsæt fløde, saucejævner, salt og peber. Kog saucen igennem og smag til. Lad olien blive varm i en pande og brun koteletterne ca. ½ minut på hver side. Læg dem i et smurt ovnfast fad og hæld saucen over. Steg koteletterne færdige midt i ovnen i 15 minutter ved 170° C forvarmet ovn. Servér retten med nykogte ris, råkost og brød.

OPSKRIFTER

SEPTEMBER

KYLLING MED CITRON, HVIDLØG OG ROSMARIN



INGREDIENSER

- 1 landkylling
 - 75 g smør
 - 1 tsk. citronskal
 - 2 fed hvidløg
 - 2 spsk. friske rosmarinblade
 - 1¼ tsk. groft salt
 - Friskkværnet peber
 - 1 citron i 8 både
 - ¾ tsk. groft salt
- Broccoli og tomatpasta:
- 400 g frisk pasta, f.eks. grøn
 - Fettuccine
 - 300 g broccoli
 - 3 liter vand
 - 1 spsk. groft salt
 - 250 g cherrytomater
 - Friskkværnet peber
- Pynt:
- 1 citron i 8 både



FREM GANGSMÅDE

Fjern vingespidser og gump. Rør smør med revet citronskal, knust hvidløg, grofthakket rosmarin, salt og peber. Tag halvdelen af smørret fra og stil det tildækket i køleskabet. Gnid kyllingen udvendigt og indvendigt med den anden halvdel af smørret. Læg citronbådene ind i kyllingen og luk med en kødnål. Drys kyllingen med salt og læg den i en lille bradepande med brystet opad. Steg kyllingen ved varmluft på 180° C i midten af ovnen. Tag kyllingen ud, fjern citronbådene og del den i 8 stykker. Gem den sky, der løber fra. Hold kyllingen varm.

Broccoli og tomatpasta: Kom pasta og broccoli i små buketter i kogende vand tilsat salt og kog det i ca. 1 minut. Hæld vandet fra, og stil gryden tilbage på det slukkede blus. Damp pasta og broccoli tørre i gryden et kort øjeblik. Tilsæt resten af kryddersmørret, og lad det smelte. Mål ca. 1 dl kyllingesky af, og vend den forsigtigt i pastaen sammen med halverede cherrytomater og friskkværnet peber. Læg låg på gryden og lad pastaen hvile ca. 1 minut på det slukkede blus.