

FEINSCHLECKER REZEPTE 2008–2015



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Anti-Pasti-Misto



für 4 Personen:

2 grosse Zucchini à ca. 500g

1 Aubergine à ca. 300g

2 rote Peperoni

150g Eierschwämmli

0,25 Bund Tymian

Pfeffer

Salz

1,2 dl Olivenöl

100g Bresaola

60g Salami

100g Mortadella



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Zubereitung:

1. Zucchetti und Auberginen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Peperoni halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Eierschwämmli rüsten und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Alles mit der Hälfte des Öls beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymanblättchen darüberzupfen.
2. Gemüse und Pilze portionenweise in einer Bratpfanne braten, bis sie leicht Farbe annehmen. Gemüse-Pilz-Mischung abkühlen lassen und mit restlichem Öl beträufeln. Mit Bresaola, Salami und Mortadella servieren.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Focaccia al rosmarino



für 6 Personen:

Teig:

1 kg Mehl

1 Würfel Frischhefe

650 ml lauwarmes Wasser

3 EL Olivenöl + mehr zum Backen

1 1/4 EL Salz

Belag:

2 TL grobes Meersalz

3 EL Olivenöl

3 EL lauwarmes Wasser

einige Rosmarinzweige



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Zubereitung:

1. Die Hefe mit ca. 100 ml des Wassers verrühren und gute 10 Minuten stehen lassen. In der Schüssel einer Küchenmaschine das Mehl mit dem Salz vermengen und darin eine Mulde machen. Das Hefe-Wasser dazu geben, leicht mit Mehl bedecken und weitere 10 Minuten stehen lassen. Das restliche Wasser und Olivenöl dazu geben und zuerst auf kleiner dann auf höherer Stufe den Teig zu einem knetbaren aber klebrigen Teig kneten. Je nach Wetter braucht es etwas mehr oder weniger Wasser. Das Kneten sollte mindestens 10 Minuten dauern. Marcella empfiehlt natürlich, es von Hand zu machen (was ich bisher immer getan habe) - aber das Schöne am Verarbeiten mit der Kitchen Aid ist, dass der Teig wirklich extra feucht und klebrig sein kann, d.h. nicht unbedingt von Hand knetbar. Aber mit der Maschine stört das ja nicht.
2. Maschine abstellen, Teig zu einer Kugel formen. Ein schwarzes Backblech mit etwas Olivenöl einfetten. Die Teigkugel darauf setzen. Für gute 1 1/2 Stunden gehen lassen.
3. Nach der angegebenen Garzeit den Teig auf dem Backblech auseinanderziehen und drücken, bis das gesamte Backblech bedeckt ist. Mit einem feuchten Tuch abdecken und noch einmal 45 Minuten gehen lassen. Den Ofen auf 230 Grad vorheizen. Nach dem 2. Gehen den gesamten Teig mit allen Fingern fest eindrücken, so dass viele kleine Mulden entstehen. Das restliche Öl zusammen mit etwas lauwarmem Wasser mit einem Rührbesen gut schlagen. Die Mischung über den Teig giesen, so dass sie sich in den Löchern festsetzt. Mit dem grobem Meersalz bestreuen.
4. In den Ofen damit! Ca. 15 Minuten backen, allenfalls nach 12 Minuten umdrehen. Erst nach 12 Minuten mit Rosmarin belegen, damit die Zweige nicht verbrennen und nur ihr Aroma abgeben. Auskühlen lassen und genießen.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Ravioli mit Mascarpone-Kürbis-Füllung



für 6 Personen (als Vorspeise):

Teig:

300 g Mehl

TL Salz

2 Prisen Safran

2 Eier, verquirlt

4 Eigelb

einige Tropfen Öl

Füllung:

1 kleine Schalotte, fein gehackt

30.11.15 / Seite 5



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

10 g Butter
400 g Kürbis, z.B. Potimarron, in Würfel geschnitten
1 dl Wasser, 125 g Mascarpone
125 g Sbrinz AOP, gerieben
1 TL Majoran, fein gehackt
½ Orange, abgeriebene Schale
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Garnitur:

4 Zweiglein Majoran, Blättchen
½ Orange, abgeriebene Schale
40 g Butter, leicht schäumend
Majoranzweiglein

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, Salz und Safran mischen, eine Mulde formen. Eier, Eigelb und Öl hineingießen, zu einem Teig zusammenfügen. Kneten, bis der Teig geschmeidig und elastisch ist. In Folie gepackt 1 Stunde kühl stellen.
2. Für die Füllung Schalotten in Butter andämpfen. Kürbis zugeben, mitdämpfen. Mit Wasser ablöschen, zugedeckt ca. 10 Minuten weich garen.
3. Kürbis mit der Flüssigkeit pürieren, leicht auskühlen lassen. Mascarpone, Sbrinz, Majoran und Orangenschale darunter mischen, würzen.
4. Teig auf wenig Mehl hauchdünn auswallen. 24 Rondellen von ca. 9 cm Ø ausstechen. Je 1 TL Füllung auf die Hälfte der Teigondellen geben. Ränder mit wenig Wasser bepinseln. Restliche Rondellen darauf legen, Ränder gut andrücken. Bis zum Fertigstellen auf einem leicht bemehlten Küchentuch ausbreiten.
5. Ravioli in knapp siedendem Salzwasser ca. 3 Minuten ziehen lassen.
6. Ravioli auf vorgewärmten Tellern verteilen. Für die Garnitur Majoran und Orangenschale darauf streuen, mit Butter beträufeln. Majoranzweiglein dazulegen.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Brasato mit Barolo und Kartoffeln mit frischen Kräutern



für ca. 18 Personen:

- 3 kg Rindsbraten
- 1,5 Flaschen Barolo
- 3 dl Fleischbouillon
- 9 Rüebli
- 4 Stangen Sellerie
- 4 Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen, ganz
- Rosmarin, Thymian und Salbei
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Butter
- ein wenig Mehl



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

4 kg Kartoffeln und diverse Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin, Oregano etc.)

Zubereitung Fleisch:

1. Nehmen Sie den Braten aus dem Kühlschrank. Wenn er Zimmertemperatur hat, würzen Sie ihn mit Salz und Pfeffer, und bestäuben Sie ihn mit Mehl. Braten Sie ihn in einer Gusseisenpfanne rundum an, und nehmen Sie ihn heraus.
2. Schneiden Sie das Gemüse in grosse Stücke (kleine Rüeblli können Sie ganz lassen). Nun geben Sie 1 Esslöffel Olivenöl in die Pfanne, worin Sie das Gemüse anbraten. Geben Sie die Kräuter bei.
3. Wenn das Gemüse Farbe und Geschmack angenommen hat, wird es herausgenommen und der Braten wieder in die Pfanne gegeben. Anschliessend verteilen Sie das Gemüse rund um den Braten. Nun giessen Sie langsam den Wein und die Bouillon darüber.
4. Lassen Sie alles aufkochen und reduzieren Sie dann die Hitze. Geben Sie den Deckel auf die Pfanne und lassen Sie den Braten sanft köcheln, etwa 3 Stunden. Wenden Sie das Fleisch ab und zu. Wenn der Braten fertig ist, nehmen Sie ihn heraus und stellen ihn warm.
5. Entfernen Sie das Gemüse sorgfältig und kochen Sie die Sauce auf. Wenn die Sauce zu dünn ist, geben Sie etwas Mehl mit Butter vermischt bei. Nun servieren Sie den Braten mit dem Gemüse und reichlich Sauce.

Zubereitung Kartoffeln:

1. Schälen Sie Kartoffeln und schneiden Sie diese in längliche Schnitze. Geben Sie sie in eine grosse Backform und mischen Sie alles mit Olivenöl, Salz und Kräutern Ihrer Wahl, wie beispielsweise Thymian, Rosmarin oder Oregano. Braten Sie sie im auf 220 Grad vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten goldbraun. Wenden Sie die Kartoffeln nach der Hälfte der Kochzeit.
2. Zum Servieren geben Sie nochmals feingehackte, frische Kräuter dazu.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Cannoli süsse Sizilianer



Menge gemäss Rezept verdreifacht

Teig:

6 EL geschmolzene Butter

3 EL Zucker

3 Prise Salz

3 Eiweiss

5 dl Marsala

675 g Mehl

2 L Frittieröl (evtl. zusätzlich 2 L zum austauschen)



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Füllung:

1,2 kg Ricotta

300 g Zucker

3 Packung Vanillezucker

150 g Schokolade, bittere

Garnitur:

Puderzucker

300 g Schokolade

Zubereitung:

1. Mehl, Zucker und Salz vermengen, die geschmolzene Butter und den Marsala beifügen, zu einem Teig verarbeiten und gut durchkneten, 3 Stunden kühl stellen.
2. Den Teig sehr dünn auswallen, Kreise mit 10 cm Durchmesser ausschneiden, nochmals dünn auswallen, die Rondellen um eine Cannoliform rollen, mit dem Eiweiss verschliessen.
3. Frittieröl auf 180 Grad erhitzen, die Cannoliröhren ca. 2–3 Minuten goldgelb und knusprig frittieren, herausnehmen, abkühlen und die Form sorgfältig entfernen.
4. Für die Füllung den Ricotta mit dem Zucker und dem Vanillezucker gut verrühren, die Schokoladensplitter begeben.
5. Die Cannoli erst kurz vor dem Servieren füllen, dafür eine Spritztüte benützen. Sie können die Cannoli mit geschmolzener Schokolade und Mandelsplitter garnieren.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Fruchtsalat



Früchte für ca. 18 Personen (Banane, Äpfel, Kiwi, Trauben etc.)

2 Zitronen

ca. 7 dl Rahm



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Cantuccini „Give-away“



- 6 Eier
- 400 g Zucker
- 2 Brieflein Vanillezucker
- 2 EL Öl
- 2 geraffelte Zitrone
- 600 g Weissmehl
- 2 Brieflein Bachpulver
- 3-4 Packungen Mandeln



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Zubereitung:

1. Mandeln mit Zucker caramolisieren und gut rösten - auskühlen

2. Teig:

Eier, Zucker, Vanillezucker zusammenmischen

Öl, Zitrone dazumischen

Mehl, Backpulver dazumischen

Zum Schluss die Mandeln daruntermischen

3. Backen:

Mit dem Löffel schmale (Achtung gehen beim backen noch auf) Bahnen formen.
Ca. 10 Min. backen. Der Teig wird leicht rötlich.

Dann aus dem Ofen nehmen und die Cantuccini schneiden, seitlich aufs Blech legen und nochmals ca. 6-8 Min. backen – je nach gewünschter Bräune.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Bunter Herbstsalat

für 2 Personen



Salat:

- 2 Handvoll Blattsalat, z.B. Endivien, gerüstet, in mundgerechte Stücke gezupft
- 150 g blaue und weiße Trauben, halbiert, nach Belieben entkernt
- 50 g Käse, gewürfelt
- 2-3 Wurst, ca. 50 g, in Streifen geschnitten
- 2 EL Baumnüsse, grob gehackt

Sauce:

- 2 EL Essig
- 2-3 EL Rapsöl
- 1 EL Apfelsaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Kürbisgnocchi mit Marroni und Rosenkohl

für 4 Personen



- 1 Kürbis
- 200 g Kartoffeln
- 500 g Rosenkohl
- 50g gehackte, vorgekochte Maronen
- 1 Handvoll gehackte Walnüsse
- ½ Zwiebel
- 7 EL Maisgrieß
- 200 g Kartoffelmehl
- 1 Ei
- 50 g Parmesan
- Muskatnuss
- Salz & Pfeffer
- 200 g Butter
- 1 Bund Petersilie



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Während ihr den Backofen auf 180°C vorheizt, halbiert und entkernt ihr den Kürbis. Anschließend schneidet ihr ihn in große Stücke ritzt diese ein und beträufelt sie mit etwas Olivenöl. Die Kürbisstücke können nun für eine Stunde im Ofen backen.

Nach dem Garvorgang kratzt ihr das inzwischen weiche und duftende Kürbisfleisch von der Schale und gebt es in eine große Schüssel. Auch die gekochten Kartoffeln werden in die Schüssel gegeben und mit dem Kürbis ausgiebig zerstampft und verrührt. Im Anschluss gebt ihr ein Eigelb, Kartoffelmehl, sowie Maisgrieß hinzu und würzt alles großzügig mit Muskat, Salz und Pfeffer. Gut verrührt und mit Mehl bestäubt wird der Teig glatt geknetet. Nun formt ihr lange Teigrollen und schneidet kleine daumendicke Gnocchi heraus. Jede einzelne Gnocchi wird mit der Handinnenfläche zu einer ovalen Form gerollt, und mit einer Gabel eingedrückt.

In einem großen Topf bringt ihr Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen. Während die Gnocchi darin garen, könnt ihr euch ganz den weiteren Zutaten widmen: Ihr gebt gewürfelte Zwiebeln und die Walnüsse mit etwas Öl in eine heiße Pfanne. Sobald die Zwiebeln und Walnüsse angeröstet sind und ihren Duft entfalten, gebt ihr gehäufteten Rosenkohl und gehackte Maronen hinzu. Ein großzügiges Stück Butter unterstützt dabei die Verbindung der verschiedenen Aromen von erdigen Walnüssen und Maronen, Zwiebeln und würzigem Rosenkohl.

Nachdem alle Komponenten gegart sind, gebt ihr die Kürbisgnocchi in die Pfanne und lasst sie die Würze von Nüssen und Gemüse in sich aufnehmen. Sobald auch die Gnocchi goldbraun sind, kann die würzige Herbstkreation serviert werden. Etwas gehackte Petersilie sorgt hierbei als Garnitur für eine frische Kräuternote.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Rehrücken im südlichen Kleid

für 4 Personen



- 1,2 kg Rehrücken, küchenfertig
- 10 Wachholderbeeren, zerdrückt
- 4 Pfefferkörner, zerdrückt
- 1 EL Rosmarin, gehackt
- 4 Abrieb von einer Orange
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Erdnussöl zum Braten
- 1 Blutorange, in feine Schnitze geschnitten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Wildfeigen, halbiert und getrocknet
- Spitzen von 1 Brüsseler
- 2 dl Wildsauce
- 1 Esslöffel Balsamicoessig
- Fleur de Sel
- Chilipulver
- 1 Teelöffel Honig



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

1. Sämtliche Gewürze und Öl im Mörser zu Marinade mischen. Rehrücken mit Marinade einreiben.
2. Ofen auf 220 °C vorwärmen. Bratpfanne oder Bräter mit richtiger Grösse auf Kochfeld erhitzen. Öl erwärmen und den Rücken beidseitig kurz anbraten, so schliessen sich die Poren. Rücken auf die Knochen drehen, im vorgewärmten Ofen ca. 15 Min. braten, bis auf dem Rückenfleisch leicht Blut ausperlt. Fragen Sie Ihren Metzgermeister bezüglich der idealen Zeit. Rücken danach auf Blech bei Raumtemperatur abstehen lassen.
3. Geschnittene Früchte und Gemüse in Bräter geben und 10 Min. rösten. Mit 1 dl Wildsauce und Balsamicoessig ablöschen, mit Gewürzen und Honig abrunden.
4. Rehrücken nochmals in Bräter legen und kurz nachbraten, ca. 5 Minuten. Rücken auf eine vorgewärmte Platte legen und mit der geschmorten Beilage garnieren.
5. Übrig gebliebene Sauce in Sauteuse geben und mit restlicher Wildsauce kurz aufkochen. In einer Sauciere mit dem Rehrücken servieren. Den Rehrücken am Tisch präsentieren und tranchieren.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Vermicelles

für 4 Personen



- 4,5 dl Milch
- 600 g geschälte Kastanien (ca. 1 kg Kastanien mit Schale)
- 3 dl Wasser
- 6 EL Zucker
- ½ Vanillestängel, ausgeschabtes Mark
- 2 EL Kirsch, nach Belieben
- 4-8 Meringues Rahm, steif geschlagen

Milch aufkochen. Geschälte Kastanien beifügen und auf kleiner Stufe kochen. Kochzeiten: Frische Kastanien: 40-50 Minuten. Tiefgekühlte Kastanien: 10-20 Minuten.

Masse fein pürieren und abkühlen lassen.

Wasser, Zucker, Vanillemark ca. 15 Minuten einkochen, bis die Masse sirupartig ist.

Heissen Sirup zum Kastanienpüree geben und gut mischen. Nach Belieben Kirsch darunter rühren. Die Masse soll weich und streichfähig sein.

Je 1 oder 2 Meringues auf vier Tellern anrichten. Kastanienpüree durch die Vermicelles-Presse oder durch das Passevite direkt auf die Meringues dressieren.

Mit Rahm garnieren und sofort servieren.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Spanische Spinat-Kartoffel-Tortilla



für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Min. + Garzeit: 40 Min.

Pro Portion: 440 kcal; 28 g F, 20 g E, 27 g KH

400 g Spinat, 2 Knoblauchzehen
3 EL Öl
600 g gegarte Pellkartoffeln (festkochend)
100 g getrocknete Tomaten in Öl
1 Zwiebel
7 Eier, 60 ml Schlagsahne
1 EL Oregano, gerebelt
2 TL Paprikapulver, edelsüß
Salz, Cayennepeffer

Spinat grob schneiden, Knoblauch hacken. Knoblauch in 1 EL Öl kurz anbraten. Spinat zugeben, zusammenfallen und auskühlen lassen, dann gut ausdrücken und hacken. Kartoffeln pellen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Tomaten gut abtropfen lassen. Tomaten und Zwiebel würfeln. Eier mit Sahne, Oregano und Paprikapulver verquirlen. Kräftig mit Cayennepeffer und Salz würzen.

In einer großen beschichteten Pfanne Kartoffeln und Zwiebeln im restlichen Öl ca. 5 Minuten braten. Erst den Spinat und die Tomaten, dann die Eiermasse unterrühren. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen, bis die Eiermasse fest ist.

Tipp: Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann auch eine mit Backpapier ausgelegte Backform nehmen.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Gambas al ajillo (Gambas in Knoblauch)



für 4 Portionen

1 Pck. Gambas, ungeschält

2 Zehen Knoblauch

2 Chilischote

Salz, Pfeffer, Olivenöl

bei Bedarf Petersilie

1 Knoblauch und Chilischoten in feine Streifen schneiden. Petersilie hacken. Wie nach belieben Gambas von der Schale und Darm entfernen oder nicht.

2 Variante 1 : Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Gambas einlegen, mit einer Prise Salz und Pfeffer bestreuen. Gambas nach ca. 1,5 Minuten drehen Erneut mit Salz und Pfeffer bestreuen, Knoblauch und Chilischoten dazugeben. Gambas nach ca. 3 - 4 Minuten rausnehmen. Nach Bedarf und Geschmack nochmals Olivenöl aufgießen, kurz aufkochen und in eine Schale oder tiefen Teller geben.

3 Variante 2 :Gambas im heissem Olivenöl anbraten. Danach salzen und pfeffern. Die Gambas in eine feuerfeste Form setzen. Im Bratöl gehackte Knoblauchzehen und Chili ca. 5 Minuten dünsten und mit dem Öl über die Gambas geben. Das Ganze für ca. 10 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben.

4 Bei Bedarf mit Petersilie überstreuen, je nach Geschmack. Baguette dazu servieren. Mein Tipp: Die ungeschälten Gambas nun zu schälen (-achtung heiß-) macht das Gericht nun noch mehr zum Essvergnügen =)!



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Fleischbällchen im Kräuter-Kapern-Mantel



3 frische, grobe Bratwürste
3 TL Kapern
1 kleines Bund Petersilie
Olivenöl
Pfeffer & Salz

Zubereitung

Die Würste vorsichtig aus dem Darm lösen. Die Petersilie und die Kapern fein hacken. Jede Wurst in 4 Teile schneiden und diese zu Bällchen rollen. Jedes Bällchen rundherum in dem Mix aus Petersilie und Kapern wälzen. Die Bällchen in einer Auflaufform platzieren und mit Olivenöl beträufeln. Mit Pfeffer und Salz würzen und für 15 Minuten bei 180°C (Umluft) garen.

Die fertigen Bällchen aus dem Ofen holen und in einem passenden Schälchen anrichten.

Tapito-Tipp: Für dieses Rezept sehr kleine Kapern verwenden, denn sie sind wesentlich feiner im Aroma. Wer einen weniger salzigen Geschmack bevorzugt, kann die Kapern vor dem Kleinhacken auch kurz wässern.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Auberginen-Tapas



für 4 Portionen
4 Aubergine(n), oder grosse Zucchini
16 Scheibe/n Käse
Salz und Pfeffer
8 Ei(er)
Mehl
Olivenöl

Gemüse in dünne Scheiben schneiden, zwischen zwei Scheiben jeweils ein Stück Käse (auf Größe des Gemüses zurecht geschnitten) legen. Diese so entstandenen Sandwiches mit Salz und Pfeffer würzen, in verquirltem Ei und danach in Mehl wenden. In Olivenöl goldbraun ausbacken.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Schweinefilet mit getrockneten Tomaten



Zutaten:

1/3 Schweinefilet (ca. 300g)
8 Scheiben getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
3 EL Öl aus dem Tomatenglas
150g Pizzatomaten
2 Knoblauchzehen
1/2 TL Paprikapulver (scharf)
1 TL Majoran
Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Das Schweinefilet wird in kleine Würfel geschnitten. Der Knoblauch wird geschält und in feine Scheiben geschnitten. Beides mixen und mit Paprikapulver, Majoran, Pfeffer & Salz würzen.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die getrockneten, in Öl eingelegten Tomaten kleinschneiden und mit dem Öl aus dem Glas in der Pfanne anbraten. Dann das gewürzte Fleisch dazugeben und alles zusammen scharf anbraten. Die Pizzatomaten in die Pfanne geben und alles zusammen noch 5-6 Minuten köcheln lassen.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Spanischer Salat



4 bis 8 Portionen

EINFACHE SHERRY VINAIGRETTE

2 EL Sherryessig

1 mittelgroße Knoblauchzehe, sehr fein gehackt

½ TL Salz kosher, plus mehr zu schmecken

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, plus mehr zu schmecken

½ Tasse extra-natives Olivenöl

SALAT

¼ kleine rote Zwiebel, schneiden Sie der Länge nach und dünn in Scheiben geschnitten, in Schüssel mit Eiswasser für ca. 10 Minuten eingeweicht, 1 Beutel DOLE Salate Italienische Mischung, zusätzlich in kleinere Stücke (oder 1 Leiter der Römersalat und 1 Kopf Radicchio) gehackt, 1 Beutel DOLE Salate Rucola-Mischung (oder 4-5 Handvoll Rucola), 1 Pint Cherry-Tomaten in Hälften oder Viertel geschnitten (wir haben gelben für die Farbe)

2 geröstete Paprika, gehackt, ¼ Tasse Spanisch öl geheilt Oliven, in Scheiben geschnitten, 1 Dose Kichererbsen, abgetropft und abgespült, ¼ Pfund Manchego-Käse, in ½-Zoll-Würfel gewürfelt, ¼ Pfund spanischen Chorizo, in dünne Scheiben geschnitten Runden, dann in Viertel geschnitten, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Sprechen Sie die Vinaigrette: wischen Sie zusammen das Essig, Knoblauch, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben. Lassen Sie die Mischung 5 Minuten ruhen, dann fügen Sie das Öl in einem langsamen, stetigen Strom, ständig wischend, um eine emulgierte Vinaigrette bilden. Geschmack zum Würzen, und passen Sie Salz, Pfeffer nach Bedarf. Machen Sie den Salat: Kombinieren Romaine, Radicchio, Rucola und Kopfsalate, Tomaten, geröstete Paprika, Oliven in Scheiben geschnitten, Kichererbsen, Manchego-Käse, Chorizo, und roten Zwiebeln in einem großen, breiten Schüssel. Drizzle etwa ¼ Tasse der Vinaigrette über die Zutaten in die Schüssel, dann werfen sanft, um das Gemüse zu kombinieren und Mantel. Geschmack zum Würzen und passen mit zusätzlichen Vinaigrette, Salz und Pfeffer. Sie werden nicht alle Dressing. Decken Sie sie fest und halten im Kühlschrank bis zu 3 Tage.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Brokkoli mit Mandeln und Kürbiskernen



1/2 Brokkoli
4 EL Olivenöl
Pfeffer & Salz
1/2 große, rote Chili (eher mild als scharf)
1/2 Zitrone
3 EL Mandeln (in Scheiben)
3 EL Kürbiskerne
1 kleine Knoblauchzehe

Zubereitung

Die Brokkoliröschen vom Strunk abschneiden und in einem kleinen Topf mit kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren. Abgießen, kurz kalt abschrecken und beiseitestellen.

Knoblauch und Chili in sehr feine Stücke hacken. Eine mittelgroße beschichtete Pfanne erhitzen, Mandeln und Kürbiskerne hineingeben und stetig schwenken, damit nichts anbrennt. Sobald die Mandeln eine goldbraune Tönung annehmen und die Kürbiskerne in der Pfanne springen, die Chilistückchen hinzufügen und Olivenöl über den Pfanneninhalt gießen. Kochplatte ausstellen, denn die Resthitze reicht nun aus.

Den Brokkoli-Knoblauch-Mix mit in die Pfanne geben und alles gründlich durchschwenken. Zitronensaft dazugeben und kräftig mit Pfeffer und Salz würzen. Ein letztes Mal gut umrühren, noch einmal abschmecken und in kleinen Tapas-Schälchen anrichten.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Spanisches Olivenbrot



250 g Roggenmehl
250 g Weizenmehl
1 Päckchen frische Hefe (42 g)
200 ml lauwarmes Wasser
1/2 TL Salz
1 TL Zucker
100 ml Olivenöl
200 g Oliven (schwarz oder grün)
10 g Rosmarin

Die beiden Mehlsorten in einer Rührschüssel vermischen. Mit einem Löffel in der Mitte eine Mulde formen. Die Hefe in die Mulde bröseln und das Salz und den Zucker darüber streuen. Das Wasser dazugeben und mit der Hefe leicht verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 10 Minuten gehen lassen.

Das Olivenöl unter das Mehl kneten, bis der Teig geschmeidig ist. Abgedeckt an einem warmen Ort weitere 15 - 20 Minuten gehen lassen.

Die Oliven entkernen und zusammen mit den Rosmarinnadeln klein hacken. Unter den Teig kneten, nochmals zugedeckt 15 - 20 Minuten gehen lassen.

Aus dem Teig 4 Rollen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180°C (Umluft) etwa 25-30 Minuten im Backofen backen.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Frauenkochabend Samstag 29.11.2014

Apéro:

- Emping (Asiatische Frucht-Chips)
- Krupuk (Krabbenchips)
- Frühlingsrollen mit Süss-Scharfer Thaisauce
- Poulet-Saté-Spiessli mit Erdnussbuttersauce
- Fruchtcocktail (Rezept Benny)
- Bier, Wasser, Cola

Suppe:

- Tom Kah Gai (Variation mit Risencrevetten anstatt Poulet)

Entrée:

- Nasi Goreng (Indonesisches Reisgericht)

Hauptspeise:

- Bärenkrebs/Flusskrebs vom Grill
- Im Wok rührgebratenes Gemüse
- Wein

Dessert:

- Zitronencreme mit Mango und Passionsfrucht



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Rezept "Emping / Krupuk"



Zubereitung:

Chips in Frittieröl kurz braten und auf Küchenpapier trocknen lassen. Servieren.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

?

?

?

?

Rezept "Poulet-Saté-Spiessli"



Grundtext für Rezept:

1'600 gr	Pouletbrüstli, in ca. 4-5 cm lange dünne Streifen geschnitten
40 Stk	Holzspiessli (in Wasser eingelegt)
	Marinade, darin etwa 1 Stunde marinieren
	Erdnussbuttersauce-Pulver
	Kokosmilch

Zubereitung:

Pouletfleisch in dünne Streifen schneiden, marinieren für etwa 1 Stunde und danach auf die gewässerten Holzspiesse spießen. Entweder in der Bratpfanne im Oel oder im Backofen bei Grillfunktion braten bis es gar ist.

Erdnussbuttersauce-Pulver mit Kokosmilch und leichter Hitze in der Pfanne anrühren bis es die notwendige Konsistenz hat. Servieren.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Rezept "Vegetarische Frühlingsrollen"



Weizenteigblätter verarbeiten

Da Weizenteigblätter schnell austrocknen, immer nur so viele Blätter aus der Verpackung nehmen, wie benötigt werden. Blätter auf ein feuchtes Tuch legen und darauf verarbeiten. Geformte Frühlingsrollen bis zur Verwendung unter einem feuchten Tuch beiseite legen.

Grundtext für Rezept:

1	l	Erdnussoel zum Rührbraten des Gemüse
450	gr	Chinakohl in feine Streifen geschnitten
3	Stk.	Rüebli in feine Streifen geschnitten
300	gr	Mungobohnen-Sprossen
30	gr	Mu-Err eingeweicht, abgetropft und grob gehackt
4	Stk	Frühlings- resp. Bundzwiebeln fein hacken
4	Stk	Knoblauchzehen fein hacken
3	EL	Ingwer fein hacken
6	EL	heller Reissessig
6	EL	helle (light) Sojasauce
6	TL	dunkles Sesamoel
40	Stk	tiefgekühlte Weizenteigblätter für Frühlingsrollen (ca. 12x12 cm)
2	Stk	Eiweiss zum bestreichen
1	l	Frittierool

Zubereitung:

Gemüse vorbereiten und im Wok im Erdnussoel ca. 4 Min rührbraten. Reissessig, Sojasauce und Sesamoel begeben und ca. 2 Min köcheln lassen, auskühlen. Weizenteigblätter füllen und danach im Frittierool (ca. 3 cm hoch, zuerst voll erhitzen, danach Hitze reduzieren) halbschwimmend beidseitig ca. je 1 Min frittieren. Rausnehmen, abtropfen und im Backofen warm halten. Mit Sweet Chilisauce und Sojasauce servieren.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Rezept "Tom Kah Gai" Variation



Grundtext für Rezept:

7	Dosen	Kokosmilch (2'800 ml)
15	cm	frischer Galgant (gequetscht)
10	Stk	Kaffirlimettenblätter (gequetscht)
3	Stengel	Zitronengras (gequetscht)
5	EL	Palmzucker
2	TL	Salz
4	EL	Fischsauce
6	Stk	Limetten (nur Saft)
500	gr	Champignons (in Viertel geschnitten)
4	Stk	kleine rote Chilis, entkernt in feine Streifen geschnitten
Einige Tropfen		Chilioel und evtl. Koriander zum garnieren
20	Stk	Riesencrevetten
1	Dose	Rotes Curry

Zubereitung:

Kokosmilch, Galgant, Kaffirlimetten und Zitronengras in einer Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt und gelegentlichem Rühren ca. 30 Min köcheln.
Palmzucker, Salz, Fischsauce und Limmetensaft begeben, nochmals aufkochen. Galgant, Kaffirlimettenblätter und Zitronengras entfernen, Hitze reduzieren.
Champignons begeben, ca. 5 Min. weiterköcheln, Suppe mit Chilioel und Chilis dekorieren.
Gleichzeitig noch Riesencrevetten mit rotem Curry bestreichen und auf Zitronengrassstengel stecken, danach in Bratpfanne braten. Auf die Suppe legen und servieren.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Rezept "Nasi Goreng"



Grundtext für Rezept:

7	Tassen	Basmati Reis
500	gr	Bauernspeck
7	Stk	Eier
6	EL	Sambel Oelek
4	Stk	Schalotten
2	Stk	Knoblauch
2	EL	Vetsin (je nach Geschmack)
Je nach Gusto		Sojasauce (light) unterrühren

Zubereitung:

Reis separat fertig kochen und warm stellen.

Speck in feine Streifen schneiden und in Bratbutter knusprig braten.

Rühreier in Bratpfanne braten.

Schalotten und Knoblauch (fein geschnitten) in Bratbutter anbraten, Sambel Oelek begeben (Achtung scharfer Dunst!), kurz rührbraten, Speck, Rühreier und Reis langsam begeben und unterrühren. Für einen stärkeren Geschmack noch Vetsin begeben und unterrühren.

Indonesisch: Selamat makan – En Guete!



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Rezept "grillierte Bärenkrebse"



Grundtext für Rezept:

40 Stk Bären-/Flusskrebse mariniert

Zubereitung:

Grillieren und gleichzeitig mit Asiatischem Gemüse servieren.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Rezept "rührgebratenes Gemüse"



Grundtext für Rezept:

6	Stk	Knoblauchzehen in feine Streifen geschnitten
6	Stk	Frühlingszwiebeln in 3 mm breite Ringe geschnitten
6	Stk	Lauch in 3 mm breite Ringe geschnitten
8	Stk	Rüebli, schälen und in feine Streifen schneiden (Julienne)
4	Stk	Peperoni rot oder gelb, in ca. 4 cm lange und feine Streifen schneiden
30	Blätter	Chinakohl, halbieren, in 1 cm dicke Streifen schneiden
1	l	Rapsoel
4	cm	Ingwer, an der Ingwerraffel fein reiben
400	gr	tiefgekühlte Kefen
400	gr	Mungobohnensprossen
16	EL	Wasser
16	EL	Sojasauce (light)
4	EL	Sweet Chilisauce
2	TL	Maizena

Zum abschmecken mit Salz, Pfeffer und evtl. Curry würzen

Zubereitung:

In einem grossen Wok Rapsoel auf grösster Stufe erhitzen, Ingwer begeben, Hitze reduzieren und danach das Gemüse begeben und ca. 5 Min rührbraten. Kefen und Mungobohnensprossen ca. 2 Min begeben und mit rührbraten. In einem Gefäss Wasser, Sojasauce, Sweet Chilisauce und Maizena vermengen und danach zum Gemüse geben und alles gut verrühren. Evtl. noch nachwürzen.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Rezept "Zitronencreme mit Mango und Passionsfrucht"



Grundtext für Rezept:

3	Stk	Zitronen bio
4	Stk	reife Mangos
6	EL	Zucker
3	Stk	Zitronen bio
225	gr	Zucker
1080	gr	saurer Halbrahm
4.5	dl	Rahm
8	Stk	Passionsfrüchte
		Minzeblätter zum garnieren

Zubereitung:

Mangocreme: 3 Zitronenschalen abreiben. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und mit 6 EL Zucker und dem Zitronensaft fein pürieren.

Zitronencreme: 3 Zitronenschalen abreiben und mit dem Zitronensaft und dem restlichen Zucker und dem sauren Halbrahm verrühren. Den Rahm steif schlagen und unter die Zitronencreme ziehen.

Danach in Gläsern in Schichten anrichten und zuoberst mit Passionsfrucht und Minzblatt servieren. Im Kühlschrank kühl stellen.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Kir Royal Rezept



1 cl Crème de Cassis

9 cl Champagner

Crème de Cassis ins Glas geben und vorsichtig mit Champagner auffüllen.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Zitronencreme mit Mango und Passionsfrucht

für 6 Personen



1 Zitronenschale abreiben

1 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und mit dem Zitronensaft (halbe Zitrone) und 2 EL Zucker fein pürieren

Zitronensaft (halbe Zitrone) und Zitronenschale mit 75g Zucker und 360g saurem Halbrahm verrühren

1,5dl Rahm steif schlagen und unter die Zitronencreme ziehen.

2 Passionsfrüchte

Etwas Zitronencreme in sechs Dessertgläsern anrichten. Das Mangopüree daraufgeben und mit Zitronencreme abschliessen. Bis zum Servieren kühlstellen. Unmittelbar vor dem Servieren halbieren und das Fruchtfleisch auf die Zitronencreme geben.

Minzeblatt Nach Belieben das Dessert mit einem garnieren und gleich servieren.

Tipp: Zitronencreme mindestens eine halbe Stunde kühlstellen, bevor sie mit dem Rahm gemischt wird.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Frühlingsgemüsesalat mit Lachs

Für 4 Personen

Sud:

1 Stück Zwiebel
0.5 Stück Zitrone
5 dl Gemüsebouillon
1 dl Weisswein
1 Stück Lorbeerblatt

Salat:

300 g Spargeln, grün
300 g Rüebl
300 g Kohlrabi
100 g Erbsen, ausgelöst oder tiefgekühlt
300 g Lachsfilets, enthäutet



Sauce:

1 Bund Kerbel, gross
150 g saurer Halbrahm
3 Esslöffel Mayonnaise
3 Esslöffel Sud
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1 Die Zwiebel schälen und vierteln. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Beides mit der Gemüsebouillon und dem Weisswein in eine Pfanne geben. Das Lorbeerblatt dem Rand entlang einschneiden und beifügen. Alles aufkochen, dann auf kleinem Feuer 5 Minuten kochen lassen.

2 Inzwischen die Spargeln rüsten, dicke Stangen der Länge nach halbieren und alles schräg in gut 3 cm lange Stücke schneiden. Rüebl und Kohlrabi schälen und in Stängelchen schneiden.

3 Das vorbereitete Gemüse inklusive Erbsen in den Sud geben und während 5–6 Minuten bissfest garen. Mit einer Schaumkelle herausheben – ohne Zitrone und Zwiebeln! –, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

4 Den Lachs in den heissen, aber nicht kochenden Sud geben und je nach Dicke 5–7 Minuten garen; er soll innen noch leicht glasig sein. Herausheben und auf einem Teller kurz leicht abkühlen lassen.

5 Für die Sauce die Kerbelblätter grob hacken.

6 Sauren Halbrahm, Mayonnaise, Sud, Salz und Pfeffer verrühren, dann den Kerbel untermischen.

7 Das Gemüse dekorativ in tiefen Tellern anrichten. Den Lachs in Stücke zerpfücken und darauf anrichten. Alles mit Sauce beträufeln.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Roastbeef

Für 4 Personen

Zubereitungszeit

ca. 12 Minuten, ca. 2 Stunden im Ofen garen

Zutaten

1 TL Fleur de sel
0.5 TL grob gemahlener Pfeffer
800 g Entrecôte am Stück
Öl zum Anbraten

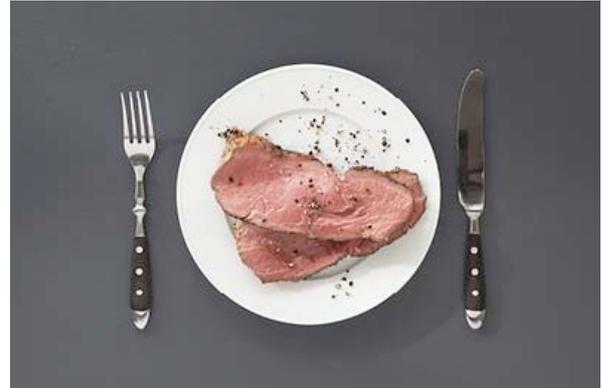
Zubereitung

1. Backofen samt Gargeschirr auf 80 °C vorheizen. Fleur de sel und Pfeffer mischen. Entrecôte damit würzen.
2. Fleisch in Bratpfanne bei grosser Hitze in Öl ca. 7 Minuten rundum anbraten.
3. Auf das vorgewärmte Gargeschirr legen. Im Ofen ca. 2 Stunden garen.
4. Mit dem Kerntemperaturmesser Garstufe kontrollieren. Hat das Fleisch eine Kerntemperatur von 55 °C, hat das Fleisch die Garstufe Rosa erreicht.
5. Fleisch in Alufolie einwickeln und im abgeschalteten Ofen 10 Minuten ruhen lassen.
6. Fleisch in Tranchen schneiden.
7. Roastbeef auf warmen Tellern anrichten.

Tipps

Garstufen mit Kerntemperaturmesser ermitteln. Temperatur muss in der Mitte des Fleischstückes gemessen werden. Fleisch zieht beim ruhen lassen etwas nach. Das heisst, die Kerntemperatur steigt um ca. 5 °C. Wenn das Roastbeef also rosa sein soll, Fleisch bei einer Kerntemperatur von 55 °C aus dem Ofen nehmen.

Garstufen: Ab 45 °C Stark blutig, ab 50 °C blutig, ab 60 °C rosa, ab 68 °C hellrosa, ab 72 °C durch.





FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Chimichurri-Sauce

Für 4 Personen

- 1 große Zwiebel (fein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (sehr fein gewürfelt)
- 2 getrocknete Chilischoten (fein gehackt)
- 1 Bund frische glatte Petersilie (ohne Stängel fein geschnitten)
- je 1 EL Thymian und Oregano (getrocknet)
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL Salz
- 1 TL schwarze Pfefferkörner (zum Beispiel unseren MALABAR-PFEFFER)
- 2 EL guten Weißweinessig
- 2 EL neutrales Öl (Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeimöl)

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch, Chili, Petersilie, Thymian, Oregano, Lorbeer, Pfeffer und Salz in einen großen Mörser (am besten aus Granit) geben und zu einer feinen Paste reiben; dann Öl und Essig zugeben, verrühren – und fertig ist Ihre erste Chimichurri-Sauce!





FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Roastbeef Sandwich «Freestyle»

- Rucola
- Tomaten
- Chimichurri-Sauce
- Toastbrot





FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Birnencrème mit Schokolade

Für 4-6 Personen

4 Birnen, ungeschält, gerüstet 600 g, in Stücke geschnitten
100 g Zucker
½ Zitrone, Saft
2-3 EL Mineralwasser

3 dl Rahm, geschlagen
1 EL Vanillezucker
1 EL Williamsschnaps
50 g dunkle Schokolade, grob gehackt

4 EL dunkle Schokolade, gerieben, zum Bestreuen



Zubereitung

1 Die Birnenstücke mit Zucker und Zitronensaft zugedeckt sehr weichkochen, durch ein Sieb streichen und auskühlen lassen.

2 Ein Drittel des Pürees mit dem Mineralwasser verlängern. In Cremeschälchen verteilen.

3 Restliches Püree mit Rahm, Vanillezucker und Williamsschnaps mischen, Schokoladestückchen darunterziehen und auf das Birnenmus geben. 2 Stunden kühl stellen.

4 Vor dem Servieren mit geriebener Schokolade bestreuen.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Carpaccio

Zutaten für 4 Personen

360 g Rindsfilet (Mittelstück)
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Ruccola
Parmesan

Olivenöl-Estragondressing

1 Eidotter (Eigelb)
80 g Olivenöl
1 TL Dijonsenf, Salz, Pfeffer und 1 Schuss Estragonessig
1 TL feingehackte Estragonblätter
100 g Sauerrahm



In einer Schüssel den Eidotter mit dem Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Estragonessig begeben. Wie bei der Herstellung von Mayonnaise mit Olivenöl aufrühren. Anschließend den Sauerrahm begeben und pikant abschmecken.

Das Rindfleisch in hauchdünne Scheiben schneiden und auf den mit Dressing bestrichenen Teller legen. Etwas Ruccola mit dem Dressing marinieren und dazugeben.

Zur Dekoration Parmesan darüberhobeln.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Bärlauch-Gnocchi

Zutaten für 3 Personen

3	mehlig kochende Kartoffeln (ca. 300 g)
40 g	Bärlauchblätter (ca. 1 Hand voll)
2	Frühlingszwiebeln
60 g	Butter
1	Ei
2 EL	Mehl
2 EL	Weizengriess
	Salz
	Pfeffer
	frisch geriebene Muskatnuss
	Mehl für die Arbeitsfläche



Die Kartoffeln waschen, mit Wasser bedecken und in ca. 25 Min. gar kochen.

Inzwischen Bärlauch waschen, trockenschütteln und grob zerschneiden. Die Zwiebeln putzen und bis zum hellgrünen Teil klein würfeln. 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebeln darin leicht andünsten. Bärlauch dazugeben und kurz durchschwenken. In einem Rührbecher mit dem Ei pürieren.

Die Kartoffeln abgiessen, schälen und sofort durch die Kartoffelpresse drücken. Bärlauchpüree, Mehl und Griess dazugeben und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles zu einem Teig vermengen.

Auf bemehlter Arbeitsfläche den Teig dritteln und die Teile jeweils zu einem daumendicken Strang rollen. Kleine Stücke abschneiden und zwischen den bemehlten Händen rollen. Mit einer Gabel Rillen zeichnen.

In einem flachen, breiten Topf Salzwasser aufkochen und die Gnocchi darin portionsweise 4 Min. ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

In einer Pfanne die restliche Butter erhitzen, leicht salzen und die Gnocchi darin schwenken.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Kalbsbraten mit Minzkruste

Zutaten für 6 Personen

200 g	Gemüse, z.B. Karotten, Lauch, Sellerie, Zwiebel
2	Kalbsbratenstücke von der Schulter à 600 g Salz, Pfeffer, Paprika
3 EL	Sonnenblumenöl
50 g	Tomatenpüree
2 dl	Weisswein
7 dl	Kalbsfond
2	Bund Pfefferminze
1	Bund Petersilie
50 g	Butter, weich
50 g	Paniermehl
600 g	Fenchel
1 EL	Sojasauce



1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Gemüse klein schneiden. Fleisch mit 2 TL Salz, Pfeffer und Paprika würzen. In 2 EL Öl in einem Bräter 10 Minuten braten. Gemüse und Tomatenpüree begeben. 5 Minuten mitbraten. Mit Wein ablöschen, reduzieren. Fond begeben. Fleisch im Ofen ca. 1 Stunde garen, ab und zu mit Jus übergießen.

2. Für die Kruste Kräuter hacken. Mit Butter und Paniermehl mischen. Auf Backpapier in Grösse der Bratenstücke verteilen, gut andrücken. Kühl stellen. Fenchel in Schnitze schneiden. Mit restlichem Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Braten aus dem Jus heben. Kräuterkruste daraufpressen, Papier entfernen. Fleisch neben den Fenchel legen. Im Ofen 25–30 Minuten braten. Jus absieben und einkochen lassen. Mit Sojasauce abschmecken. Braten tranchieren. Mit Jus und Fenchel servieren.

**Zubereitung ca. 1 Stunde
+ ca. 1 ½ Stunden braten**



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Polenta-Möndli

Zutaten für 4 Personen

150 g	Maisgriess grob
20 g	Butter
2 dl	Wasser
2 dl	Milch
½ dl	Rahm
2	Eigelb
20 g	Geriebener Käse



Wasser und Milch kurz aufkochen, vom Feuer nehmen und die Butter dazugeben. Maisgriess unter ständigem Rühren hineinstreuen und auf schwacher Hitze ca. 25 Min. solange kochen, bis eine dickflüssige Polenta entsteht (Vorsicht: ständig rühren, denn die Masse hockt schnell an). In die noch heisse Masse das Eigelb und den Rahm daruntermischen. Auf ein gebuttertes Blech ca. 2 cm dick streichen und abkühlen lassen. Dann kleine Halbmöndli ausstechen, mit Reibkäse bestreuen und mit Butter goldgelb braten.



FEINSCHLECKER
WENN MÄNNER KOCHEN

Passionsfruchtmus mit Beerengelee

Zutaten für 4 Personen

350 g Passionsfruchtmark
150 g Sauerrahm
4 Blatt Gelatine
400 g geschlagener Rahm
Zucker je nach Geschmack

200 g tiefgekühlte Beerenmischung
1 Schuss Rotwein
3 Blatt Gelatine
Zucker zum Abschmecken



Den Sauerrahm mit dem Passionsfruchtmark verrühren, mit Zucker abschmecken. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, erwärmen und unter das Passionsfruchtmark mischen, das Obers unterheben und in die vorbereiteten Formen füllen. Kaltstellen.

Die Beeren mit dem Rotwein aufkochen und vom Herd nehmen, mit Zucker abschmecken und die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine begeben. Kurz bevor die Beeren gelieren über das Mousse geben und kaltstellen.

Mit frischen Beeren belegen und mit einer Minzspitze servieren.

Kochabend vom 18. März 2011

Organisation: Andi und Thomas

Gast: Raphi

Graved Lachs

Langostinos auf schwarzen Spaghetti mit Kokosschaum

Lammracks mit Bärlauchrisotto, Tomatenperlen und Lammjus

Limonensabayone mit marinierten Erdbeeren und Cantuccini-
Crumble

Bärlauchrisotto

Dauer: 25 Minuten

Für 5 Personen

2 Bund	Bärlauch
2 Stück	Schalotten
100 gr.	Parmesan am Stück
3 Esslöffel	Olivenöl
350 gr.	Risotto-Reis
200 ml	trockener Weisswein
1 Liter	Gemüsebouillon
	Salz
	Pfeffer
	Butter

Bärlauch waschen, trockenschütteln und mit einem Messer hacken.

Schalotten fein hacken und Parmesan reiben.

Schalottenwürfel im Olivenöl andünsten, den Reis dazu geben. Unter Rühren bei kleiner Hitze hell und glasig dünsten. Weisswein zugeben und einköcheln lassen.

Nach und nach soviel warme Bouillon dazu geben, dass der Reis gerade bedeckt ist. Den Risotto unter häufigem Rühren "al dente" kochen (ca. 18 Min.)

Zum Schluss Parmesan und Butter dazu geben und kurz vor dem servieren noch den Bärlauch (so behält er die Farbe) unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Limonensabayone mit marinierten Erdbeeren und Cantuccini-Crumble

Dauer: 30 Minuten

Für 5 Personen

250 gr	Erdbeeren
3 Esslöffel (1)	Zucker
1 Stück	Ei
2 Stück	Eigelb
1/2 Stück	abgeriebene Limonenschale
1/2 dl	Limonensaft
1 dl	Orangensaft
1/2 dl	trockener Sherry
75 gr. (2)	Zucker
1 Pack	Cantuccini
1 Bund	frische Minze

Die Erdbeeren waschen, rüsten und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Zucker (1) bestreuen und kurz durchziehen lassen.

Cantuccini in ein Küchentuch geben und mit einer Bratpfanne in Stück schlagen (nicht zu klein).

Ei, Eigelb, Zucker (2), Limonenschalen, Limonen- und Orangensaft sowie Sherry in eine Schüssel geben. Über einem Wasserbad so lange aufschlagen, bis die Masse schaumig ist und cremig bindet (zur Rose kochen). Vom Wasserbad nehmen und weiterschlagen bis die Creme ausgekühlt ist.

In ein Cup-Glas zuerst die Erdbeeren geben dann den Cantuccini-Crumble und zu oberst die Sabayone. Anschliessend nach belieben mit Minzblättern garnieren.

Tomatenperlen

Dauer: 70 Minuten

Für 5 Personen

20 Stück	kleine Tomaten
1 Zweig	Rosmarin
2 Stück	Knoblauchzehen
50 ml	Olivenöl
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

Reichlich Wasser in einer Pfanne aufkochen.

Tomaten einschneiden (Kreuz) und anschliessend im kochenden Wasser blanchieren. Tomaten aus der Pfanne nehmen und die Haut nach oben ziehen, dass eine Art Hut entsteht, Haut jedoch nicht vollständig entfernen.

Tomaten auf eine feuerfeste Form verteilen.

Olivenöl, Knoblauch und Rosmarin ca. 1 Tag vor gebraucht vermengen und ziehen lassen. Anschliessend die Tomaten damit betreufeln.

Die Tomaten zusammen mit den Lammracks ca. 40 Minuten im Backofen erwärmen.

Langostinos auf schwarzen Spaghetti mit Kokosschaum

Dauer: 30 Minuten

Für 5 Personen

5 Stück	Langostinos
1/4 Stück	rote Chili
2 Stück	Zitronengras
1/4 Bund	frischer Koriander
2 Scheiben	Ingwer
250 ml	Kokosmilch
1 Pack	schwarze Spaghetti

Langostinos aus der Schale lösen. Schwarzer Darm entfernen und abspülen.

Zitronengras und Koriander grob hacken. Chili entkernen alles mit der Kokosmilch und den 2 Scheiben Ingwer vermengen.

Mariande zusammen mit den Langostinos (inkl. Schalen) in einen Vakumbeutel geben. Alles mit einem Vakumiergerät vakuumieren (nicht zu satt, damit die Langostinos nicht zerdrückt werden). und im Kühlschrank 1 Tag marinieren.

In einer Pfanne reichlich Wasser erwärmen. Temperatur darf nicht über 60 Grad sein. Dies während des Garprozesses mittels eines Fleischthermometers ständig kontrollieren. Langostinos dazugeben und 15 Minuten ziehen lassen.

Anschliessend den Beutel öffnen, Marinade durch ein Sieb in eine Schüssel abgiessen. Langostinos warmstellen.

Marinade in einer Pfanne aufkochen und wenn nötig bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Anschliessend mit einem Stabmixer aufschäumen.

Spaghetti in reichlich Salzwasser "al dente" kochen.

Kurz vor dem servieren die Langostinos in einer Bratpfanne in wenig Olivenöl wenden.

Tipp zum Anrichten: Spaghetti auf einen Teller geben, Langostinos aufschneiden und auf die Spaghetti legen und mit Sauce nappieren.

Lammracks

Dauer: 70 Minuten

Für 5 Personen

3 Stück	Lammracks
1 1/2 Bund	Rosmarin
1 1/2 Bund	Salbei
3/4 Bund	Basilikum
6 Stück	Knoblauchzehen
Wenig	Olivenöl
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

Sauce

1 dl	Rotwein
1 dl	Lammfonds
1/2 Bund	Rosmarin
1/2 Bund	Salbei
1/4 Bund	Basilikum
1 Stück	Knoblauchzehe
	Butter

Den Backofen auf 85 Grad vorheizen. Lammracks in Olivenöl von allen Seiten gut anbraten. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Lammracks auf das Ofengitter geben und mit Kräutern und den Knoblauchzehen belegen. Unter das Ofengitter ein Backblech mit einem Backpapier schieben. Das Fleisch ca. 40 Minuten (Kerntemperatur 45 Grad) rosa garen. Anschliessend in Alufolie einwickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

Gleiche Pfanne verwenden wie für das Anbraten der Lammracks. Fett mit einem Haushaltspapier daraus entfernen. Anschliessend Rotwein, Lammfonds, Rosmarin, Salbei, Basilikum und Knoblauchzehe dazu geben und die Sauce einkochen und mit kalter Butter aufmontieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Lammracks aufschneiden und auf den Saucenspiegel geben.

Tipp: Lammracks möglichst nahe am Risotto anrichten. Durch die eigenwärme des Risottos bleibt auch das Fleisch länger warm.

Graved Lachs

Dauer: 20 Minuten

Für 11 Personen (Apéro)

500 gr.	mageres Lachsfilet am Stück, mit Haut
1 Teelöffel	farbige Pfefferkörner
2 Bund	frischer Dill
2 Bund	frischer Kerbel
3 Teelöffel	Zucker
3 Teelöffel	Salz
5 Teelöffel	milder Senf
12 Esslöffel	Öl

Sauce

4 Esslöffel	scharfer Senf
3 Teelöffel	Zucker
2 Teelöffel	Salz
1 Bund	frischer Dill
75 ml	Sonnenblumenöl
50 ml	Weissweinessig
	Einige Umdrehungen schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Das Lachsfilet mit der Hautseite nach unten auf eine Platte legen. Mit der Pinzette sorgfältig die Gräten herausziehen

Die Pfefferkörner im Mörser grob zerdrücken. Den Dill fein hacken. Beides mit Senf, Zucker, Salz und Öl zu einer Paste verrühren.

Den Lachs auf der Oberseite mit der Paste bestreichen. Mit Klarsichtfolie decken und mit einem Küchenbrett beschweren. Im Kühlschrank 1-2 Tage marinieren lassen.

Für die Sauce Senf, Zucker, Salz, Pfeffer, Weissweinessig und Öl verrühren. Den Dill grob hacken und beifügen.

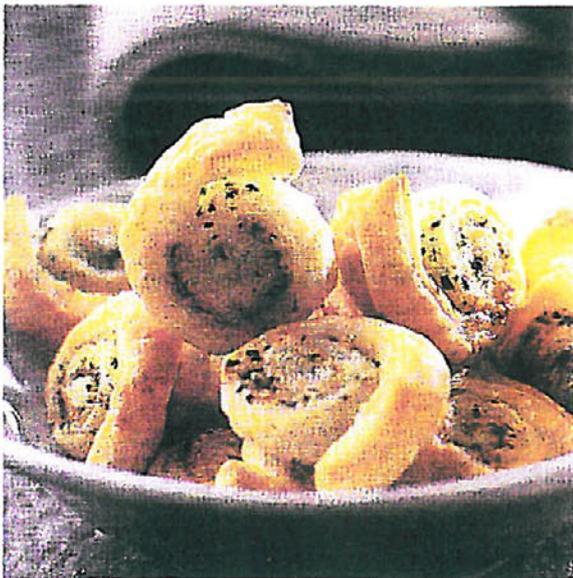
Zum Servieren den marinierten Lachs mit einem Tranchiermesser schräg möglichst dünn aufschneiden. Mit der Sauce betreufeln und servieren.

Beilage: Toast oder Baguette

Welcher Fisch passt auch? Lachsforelle, Saibling

Apéro-Gebäck

Blätterteig (ca. 42×25 cm) längs halbieren,
Fertig-Pesto und geriebenen Parmesan
darauf verteilen. Längs aufrollen, in
ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Backen:
ca. 10 Min. bei 220 Grad (Ofenmitte).



Gefüllte Oliven

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min. Ergibt ca. 40 Stück

- 50 g **Kalbsbrät**
½ **gelbe Peperoni**, fein gehackt
1 kleine **rote Zwiebel**, fein gehackt
1 Esslöffel **Majoranblättchen**, fein gehackt
¼ Teelöffel **Salz**
- ca. 40 grosse **entsteinte grüne Oliven**
- 2 Esslöffel **Mehl**
2 **frische Eier**, verklöpft
80 g **Paniermehl**
- alles in einer Schüssel gut mischen, in Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 4 mm Ø) geben mit der Brätmasse füllen
- je in einen tiefen Teller geben

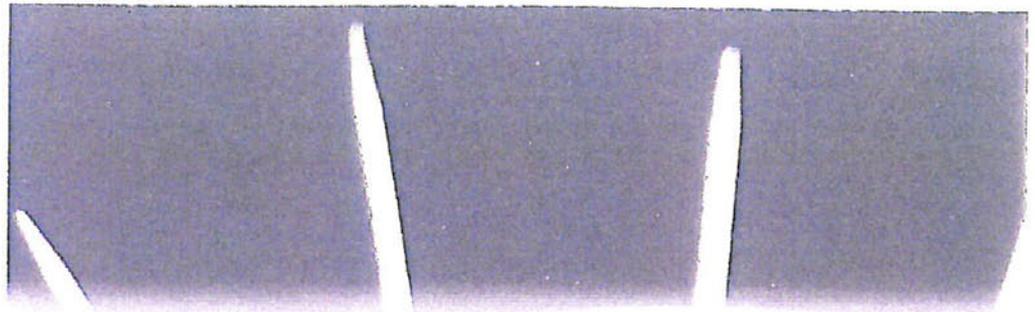
Panieren: Oliven im Mehl, im Ei, dann im Paniermehl wenden.

Öl zum Frittieren

Frittieren: portionenweise ca. 4 Min. bei 180 Grad. Auf Haushaltspapier gut abtropfen. Warm oder kalt servieren.

Pro Person: 37 g Fett, 10 g Eiweiss, 21 g Kohlenhydrate, 1907 kJ (456 kcal)





Kalbfleisch-Spiessli mit Thonsauce

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min. Ergibt ca. 24 Stück

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte vorwärmen.

- 300 g **gehacktes Kalbfleisch**
- 1 Scheibe **Toastbrot**, ohne Rinde, eingeweicht, gut ausgedrückt
- 1 **frisches Ei**
- 2 Esslöffel **Kapern**, abgetropft, fein gehackt
- 1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- ½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

Olivenöl zum Braten

Thonsauce

- 1 Dose **Thon im Salzwasser** (ca. 200 g), abgetropft, zerzupft
- 3 Esslöffel **Olivenöl-Mayonnaise** oder **Mayonnaise**

alles in einer Schüssel sehr gut mischen, mit nassen Händen ca. 24 Würstchen formen in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Würstchen portionenweise ca. 5 Min. braten, an Zahnstocher stecken, warm stellen

fein pürieren, zu den Spiessli servieren

Pro Person: 25 g Fett, 26 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 1443 kJ (345 kcal)



Peperonischiffchen mit Avocadocreme

Zutaten:

4 gemischte Peperoni / Paprikaschoten

Avocadocreme:

2 weiche Avocados
1 EL Zitronensaft
200g Ricotta
2 EL Olivenöl nativ extra
2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
je 2 EL fein gehackte grüne und schwarze Oliven
Kräutermeersalz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Peperoni halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen. Je nach Grösse halbieren oder vierteln.
2. Die Avocados halbieren und den Kern herauslösen. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen, mit dem Zitronensaft mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Den Ricotta und das Olivenöl unterrühren. Die Knoblauchzehen dazupressen. Basilikum in Streifen schneiden, zusammen mit den Oliven unterrühren. Würzen
3. Avocadocreme auf die Peperonischiffchen verteilen. Nur kurz stehen lassen, damit die Creme ihre frische Farbe behält.



Lachs-Cookies

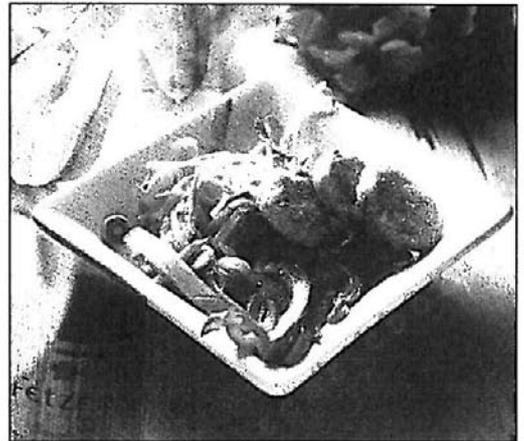
Zubereitung für 4 Portionen:

Cookies:

500g	frisches Lachsfilet ohne Haut
300ml	trockener Weisswein, gemischt mit
300ml	Wasser
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver
1 EL	Mayonnaise
1 EL	Zitronensaft
1	fein gehackte rote Zwiebel (in etwas Weisswein gedünstet)
100g	Mehl
2	Eigelb
50g	Paniermehl
	Sojaöl zum Braten
	Kapuzinerkresse

Salat:

2	rote Paprikaschoten
	Saft einer Orange und einer Zitrone
	Kikkoman-Sojasauce
	Paprikapulver, Cayennepfeffer
1 EL	Sesamöl
1 Hand voll	Sojasprossen
1	Möhre
½	grüne Gurke
	Pfefferminzblätter
	Zitronengras



Zubereitung:

Wir schneiden den Lachs in Würfel, bedecken ihn mit dem Wein-Wasser-Gemisch und garen ihn 4-8 Minuten in einem Topf. Verbleibende Flüssigkeit giessen wir ab und schmecken die Fischmasse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver ab. Mit der Mayonnaise, dem Zitronensaft und der gedünsteten Zwiebel vermengen wir die Masse zu einem Teig und stellen sie in den Kühlschrank.

Für den Salat brauchen wir nun die roten Paprikaschoten. Wir entfernen die Kerne, schneiden die Schoten in Streifen und rösten sie mit etwas Öl auf einem Backblech im Ofen. Wir rühren eine Vinaigrette aus dem Orangen- und Zitronensaft sowie Sojasauce, Paprikapulver, einer Prise Cayennepfeffer und dem Sesamöl. Die fertig gerösteten Paprikaschoten werden nun mit Sojasprossen, der geraspelten Möhre, in Streifen geschnittener Gurke, Pfefferminzblättern und, wenn möglich, Zitronengras zu einem Salat vermischt.

Aus der Lachsmasse formen wir mit einem Esslöffel kleine Buletten (Cookies). Diese wenden wir zuerst in Mehl, dann in geschlagenem Eigelb, zuletzt in Paniermehl und braten sie in einem Topf oder einer hohen Pfanne mit Sojaöl goldgelb an. Die Vinaigrette geben wir über den Salat und richten ihn mit den Cookies an. Mit Blüten und Blättern der Kapuzinerkresse dekorieren wir das Gericht.

Auberginenröllchen mit Peperonisauce

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Ziehen lassen: ca. 1 Std.

Backen: ca. 8 Min.

ergibt 8 Stück

1 Aubergine (ca. 400 g)

längs 8 ca. 5 mm dicke Scheiben abschneiden. Rest in Würfeli schneiden, zugedeckt für die Füllung beiseite stellen

½ Teelöffel Salz

Scheiben salzen, in ein Sieb geben, dieses in eine Schüssel hängen, Scheiben ca. 1 Std. ziehen lassen. Mit Haushaltspapier trockentupfen

2 Esslöffel **Fertig-Pesto** oder **Petersilien-Pesto** (S. 85)

Scheiben beidseitig damit bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen

Backen: ca. 8 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, herausnehmen, abkühlen.

Füllung

1 Esslöffel **Olivenöl**

in einer Pfanne warm werden lassen

belsalte gestellte Auberginenwürfeli

1 rote **Peperoni**, in Würfeli

1 **Zucchini** (ca. 150 g), in Würfeli

1 **Zwiebel**, fein gehackt

alles begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. dämpfen

½ Esslöffel **Majoranblättchen**, fein gehackt

begeben

¼ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

würzen, in eine Schüssel geben, abkühlen

Formen: je 2 Esslöffel Füllung auf die Auberginenscheiben verteilen, aufrollen, evtl. mit Zahnstocher verschliessen, zugedeckt beiseite stellen.

Peperonisauce

1½ dl **Gemüsebouillon**

aufkochen, Hitze reduzieren

2 grosse rote **Peperoni**, in Stücken

begeben, zugedeckt ca. 10 Min. weich köcheln, pürieren, durch ein Sieb in eine Schüssel streichen

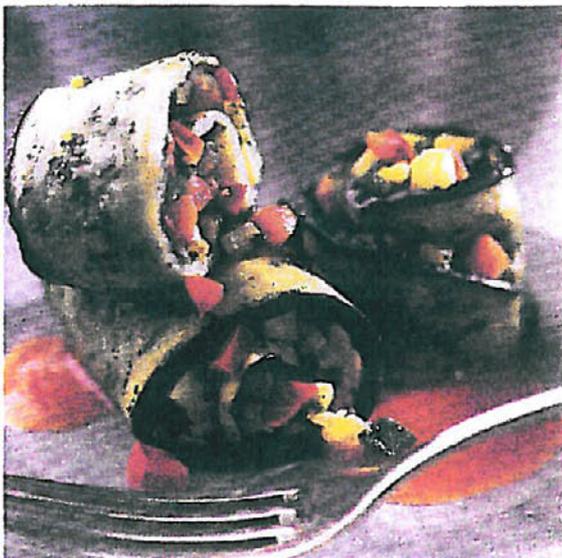
nach Bedarf **Salz**, wenig **Cayennepfeffer**

würzen, warm oder kalt zu den Auberginenröllchen servieren

Tipps

- 2 Esslöffel Frischkäse (z. B. Philadelphia) mit der Füllung mischen.
- Statt Peperonisauce Fertig-Pesto oder Petersilien-Pesto (S. 85) verwenden.

Pro Person: 8 g Fett, 4 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 515 kJ (123 kcal)



Rindsmedaillons in Rotwein-Sauce & mit Pesto-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

Rotweinsauce:

½ l	Rotwein
4	dich geschnittene Medaillons aus dem Rindsfilet oder gut gelagerter Huft
1 EL	Butter
2 EL	Olivenöl nativ extra
50ml	roter Portwein
1 TL	Tomatenpüree
2 EL	Saucen- oder Vollrahm
80g	Butter
	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer

Pesto-Sauce:

1½ Bund	Basilikum
1½ Bund	Petersilie
2 EL	Pinienkerne
2	Knoblauchzehen
2 EL	weiche Butter
3 EL	Olivenöl
2 EL	Olivenöl
200ml	Rotwein
200ml	Kalbsfond
1 Prise	Curry

Garnitur:

1	mittlere Zwiebel
wenig	Mehl
2-3 EL	Bratbutter
2	Toastbrotsciben
1 EL	Schnittlauch



Zubereitung Rotweinsauce:

1. Den Rotwein auf mittlerem Feuer auf 100ml einkochen lassen.
2. Den Backofen auf 70° vorheizen und eine Platte mitwärmen.
3. Die Rindsmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen. In der heissen Bratbutter während insgesamt 2 – 2.5 Minuten kräftig anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im Ofen bei 70° etwa 45 Minuten nachziehen lassen.

4. Überschüssiges Fett aus der Pfanne abgiessen. Den Bratensatz mit dem Portwein ablöschen und diesen zur Hälfte einkochen lassen. Dann den eingekochten Rotwein dazugiessen und das Tomatenpüree beifügen. Nochmals kurz kochen lassen. Beiseite stellen.
5. Kurz vor dem Servieren für die Garnitur die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. In etwas Mehl wenden und in der Hälfte der Bratbutter knusprig braun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Aus den Toastbrotstücken mit einem Ausstecher Herzchen oder andere Formen ausstechen. Kurz vor dem Servieren in der restlichen Bratbutter braun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Schnittlauch bestreuen.
7. Die Sauce nochmals aufkochen. Den Rahm unterrühren. Die Butter in Stücken unter die Sauce ziehen; diese soll leicht gebunden sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Rindsmedaillons auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Sauce umgiessen und mit Zwiebelringen und Brotcroûtons garnieren.

Zubereitung Pesto-Sauce:

1. Die Basilikum- und Petersilienblätter fein hacken. Die Pinienkerne grob hacken und zusammen mit den Kräutern und den durchgepressten Knoblauchzehen im Mörser oder Cutter fein zerreiben oder pürieren. Die weiche Butter beifügen und gut daruntermischen. Zuletzt das Olivenöl unterrühren.
2. Hälfte des Bratensatzes mit dem Rotwein ablöschen und zu zwei Dritteln einkochen lassen.
3. Den Kalbsfond beifügen und die Sauce auf knapp 100ml reduzieren.
4. Unmittelbar vor dem Servieren die Basilikumpaste unter die leicht kochende Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer sowie einer Prise Curry abschmecken. Heiss über das Fleisch giessen.

Kartoffelpastete

Foto ▶

Mahlzeit für 4–5 Personen

Kartoffelsorten: Christa, Charlotte
Gefettete Springform von ca. 24 cm Ø

1 Paket **Kuchenteig** (ca. 500 g)

Deckel: Ca. $\frac{1}{3}$ des Teiges in Formgrösse auswallen. In der Mitte ein Loch ausstechen (ca. 2 cm Ø), auf Backpapier aufgerollt kühl stellen.

Form auslegen: Restlichen Teig ca. 3 mm dick rund auswallen. Form so auslegen, dass der Teig gleich hoch ist wie der Formenrand. Teigboden mit Gabel dicht einstechen. Aus Teigresten Garnituren ausstechen oder formen, alles kühl stellen.

Füllung

2 Esslöffel geriebener Sbrinz	auf dem Teigboden verteilen
750 g Kartoffeln , geschält	in feine Scheiben hobeln
1 Teelöffel Salz	
nach Bedarf Pfeffer , wenig Muskat	Kartoffeln würzen
2 Esslöffel Öl oder Bratbutter	in einer Pfanne warm werden lassen
2 junge Gemüselauch , in feinen Streifen	
1 Teelöffel Curry	beides zugeben, andämpfen, auskühlen
$\frac{1}{2}$ Bund glattblättrige Petersilie	hacken, daruntermischen

Füllen: Die Hälfte der Kartoffeln auf dem Teigboden verteilen, dann Lauch, und Petersilie darübergeben. Mit den Kartoffeln zudecken.

2½ dl Doppelrahm	leicht erwärmen, langsam über die Füllung giessen
1 Eiweiss , verklopft	Teigrand damit bestreichen
1 Eigelb , verdünnt	zum Bestreichen der Pastete

Pastete verschliessen: Teigdeckel auflegen, Rand gut andrücken, Garnituren mit Eiweiss aufkleben, mit Eigelb bestreichen, sofort backen.

Backen: ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Dann Hitze auf 180 Grad reduzieren, in weiteren 35–40 Min. fertig backen. Bei zu starker Bräunung evtl. mit Folie bedecken.
Gesamtbackzeit: ca. 50 Min.

Zum Vorbereiten: Teigdeckel vorbereiten und Form auslegen. Lauch für die Füllung andämpfen, alles zugedeckt $\frac{1}{2}$ Tag kühl stellen.

Tip

An Stelle von Doppelrahm Sauerrahm verwenden.



braucht Zeit
zum Vorbereiten

Heidelbeer-Tiramisù im Glas

Zutaten für 11 Portionen:

11	Gläser à ca. 3 dl
275g	Löffelbiskuits
2.75 dl	Süsswein
5.5 EL	Wasser
16.5 EL	Zucker
5.5	frische Eier
275g	Mascarpone
2.75 dl	Vollrahm

Zubereitung für 4 Portionen:

Gläser à ca. 3 dl	4
Löffelbiskuits	100g
Süsswein	1 dl
Wasser	2 EL
Zucker	6 EL
frische Eier	2
Mascarpone	100 g
Vollrahm	1 dl

Zubereitung:

1. Löffelbiskuits auf flachen Tellern verteilen, mit Süsswein übergießen. Heidelbeeren, Wasser und 1/3 des Zuckers kurz aufkochen und abkühlen lassen.
2. Eier trennen. Eigelb und restlichen Zucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Mascarpone darunterrühren. Eiweiss und Rahm separat steif schlagen und sorgfältig unter die Mascarponecreme heben. Biskuits, Heidelbeeren und Mascarponecreme lagenweise in die Gläser schichten. Mit Mascarponecreme und einigen Beeren abschliessen. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde kühl stellen.



Geschichteter Bratapfel



Für 2 Personen

- 80 g geschälte Mandeln**
- 1 Päckchen Bourbon Vanillezucker**
- 1 Esslöffel Zucker**
- 1 Prise Zimtpulver**
- 20 g weiche Butter**
- 2 mittlere Äpfel**
- 2 Esslöffel Zitronensaft**
- Butter für die Form**
- 4–6 Esslöffel Johannisbeergelee**
- 4 Esslöffel Doppelrahm**

Küchengeräte

- Schneidebrett**
- Gemüsemesser**
- Kleine Schüssel**
- Esslöffel**
- Küchenpapier**
- Apfelausstecher**
- Küchenpinsel**
- Kleine Gratinform oder 2 Souffléförmchen von etwa 10 cm Durchmesser**

Zeitaufwand:

Vorbereiten: 15 Minuten

Backen: 20–25 Minuten

Die Zubereitung

❶ Die Mandelkerne mit einem Gemüsemesser mittelfein hacken →A. In eine kleine Schüssel geben. Den Vanillezucker, den Zucker, den Zimt und die weiche Butter beifügen und alles gut mischen →B.

❷ Die Äpfel waschen und mit Küchenpapier trocknen. Mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen →C. Dann die Äpfel ungeschält quer in 4–5 dicke Scheiben schneiden →D, dabei diese so nebeneinanderlegen, dass man sie später wieder zu einem Apfel zusammenfügen kann. Alle Schnittflächen der Apfelscheiben mit Zitronensaft bestreichen.

❸ Eine kleine Gratinform oder 2 Souffléformen von etwa 10 cm Durchmesser mit Butter ausstreichen. Mit der untersten Scheibe eines Apfels beginnend die Äpfel in die Form schichten, dabei jede Scheibe mit etwas Johannisbeergelee belegen und darauf etwas Mandelmasse verteilen →E. Mit dem «Deckel» des Apfels abschließen und in das Loch ebenfalls wenig Mandelmasse geben →F. Bis hier können die Bratäpfel bis zu 2 Stunden im Voraus zubereitet werden.

❹ Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

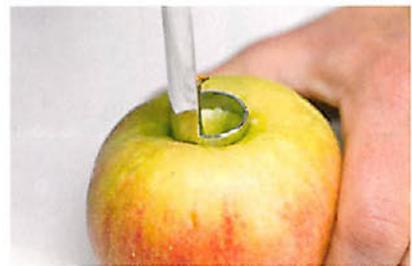
❺ Die Bratäpfel im 200 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille je nach Apfelsorte 20–25 Minuten backen. Noch warm mit etwas Doppelrahm begießen und sofort servieren.



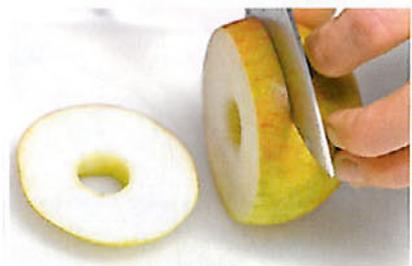
A



B



C



D



E



F

1.4 Suppen

Rezept 159

Kastanienpüreesuppe
Purée Clermont
 Für 2,5 Liter

Zutaten	Menge
Pflanzenfett	0,06 kg
Zwiebeln	0,1 kg
Lauch	0,1 kg
Knollensellerie	0,04 kg
Kastanien, ganz, geschält, tiefgekühlt	0,600 kg
Kartoffeln	0,3 kg
Bouillon	2,5 l
Abschmecken	1x
Vollrahm	0,1 l
Kerbel, frisch	0,002 kg

Vorbereitung

- Gemüse in feines Matignon schneiden
- Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden
- Kerbel zupfen

Zubereitung

- Matignon in Pflanzenfett andünsten
- Kartoffeln und Kastanien zufügen
- Mit heißer Bouillon auffüllen
- Aufkochen, abschäumen
- Sieden lassen, bis alles weich ist
- Speckschwarten entfernen
- Pürieren und durch feines Spitzsieb passieren
- Nochmals aufkochen, abschmecken und mit Rahm verfeinern
- Mit Kerbelblättchen bestreuen

Rezept 160

Kirschenkaltschale
Soupe froide aux cerises
 Für 1,5 Liter

Zutaten	Menge
Schwarze Kirschen, frisch	2 kg
Kristallzucker	0,2 kg
Weißer Kochwein	0,2 l
Maraschino	0,04 l
Zitrone	1 Stück
Saurer Halbrahm	0,1 l

Vorbereitung

- Kirschen entsteinen

Zubereitung

- Alle Zutaten außer dem sauren Halbrahm mit dem Mixer pürieren
- Durch ein Haarsieb streichen
- Sehr gut durchkühlen lassen
- Je einen Löffel sauren Halbrahm auf die angerichtete Kaltschale geben

Rezept 161

Kraftbrühe
Consommé
 Für 2,5 Liter

Zutaten	Menge
Bouillon	3 l
Klarfleisch (mageres Kuhfleisch)	0,45 kg
Wasser	0,2 l
Karotten	0,08 kg
Knollensellerie	0,06 kg
Grüner Lauch	0,08 kg
Tomaten	0,05 kg
Eiweiß	2 Stück
Lorbeerblatt	½ Stück
Weißer Pfefferkörner	5 Stück
Abschmecken (Salz)	1x

Vorbereitung

- Kuhfleisch durch die grobe Scheibe des Fleischwölfs treiben
- Gemüse zu Matignon schneiden, Tomate in Stücke schneiden
- Kuhfleisch, Matignon, Eiweiß, Gewürze, Tomatenstücke und Wasser kräftig vermischen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen

Zubereitung

- Klarifikation mit der kalten Bouillon auffüllen und gut vermischen
- Unter vorsichtigem Rühren mit der Bratschaufel aufkochen (nach dem Aufkochen nicht mehr rühren!)
- Abschäumen und abfetten
- 1 Stunde leicht kochen lassen
- Sorgfältig durch Tuch passieren
- Mit Küchenkrepppapier restlos abfetten
- Abschmecken

GROSSE CHAMPIGNONKÖPFE

GEFÜLLT MIT LUCANICEE, MASCARPONE RISOTTO

ZUTATEN:

- 1 PAAR LUCANICEE
- 4 STK GROSSE CHAMPIGNON
- 2 STK ZWIEBEL
- 1 BUND PETERLI
- 1 STK KNOBLAUCH
- 2 TL. WEISSWEIN
- 30 g KOCHBUTTER
- 120 g MASCARPONE
- 1/2 TASSE RISOTTO

VORBEREITUNG:

- PETERLI WASCHEN, HACKEN
- ZWIEBEL FEIN SCHNEIDEN
- KNOBLAUCH PRESSEN
- BEI DEN LUCANICEE, BRÄT AUS DER HAUT DRÜCKEN.
- DIE CHAMPIGNONKÖPFE AUSHÖLEN UND FEIN HACKEN

ZUBEREITUNG:

- LUCANICEE BRÄT MIT ZWIEBELN, PETERLI VERMISCHEN UND ABSCHMECKEN MIT SALZ, PETER, PAPRIKA
- CHAMPIGNONKÖPFE DAMIT FÜLLEN, DANACH AUF EIN STÜCK ALU-FOLIE LEGEN, EINE TASCHE FORMEN UND EIN WENIG WEISSWEIN BEGIEßEN. VERSCHNIESSEN.
- BEI 180 °C WÄRENDE 1/2 - 20 MIN IM OFEN GAREN.

RISOTTO:

- EIN WENIG FETTSTOFF IN PFANNE ERHITZEN, KNOBLAUCH, ZWIEBELN, PETERLI ANDLÜSTEN.
- ZULETZT DEN REIS BEGIEßEN MITDLÜSTEN BIS ER GLASIG IST, MIT WEISSWEIN ABLÖSCHEN UND 1 - 1,2 l LEICHTER BOLLWASSER AUFFÜLLEN.
- DANACH 20 MIN. LEICHT KOCHEN, BIS VOLLSTÄNDIG REDUZIERT, AM SCHLUSS MASCARPONE BEGIEßEN UND GUT ABSCHMECKEN.

MARTINI FEUCHEL

ZUTATEN:

- 3 STK FEUCHEL
- 40 g KOCHSALZ
- 1/2 BUND PETERLI
- 100 g ZWIEBELN
- 125 ml RAHM
- 70 g SBRINX GERIEBEN
- 1,5 dl WEISSER MARTINI

VORBEREITUNG:

- PETERLI, ZWIEBELN FEIN HACKEN
- FEUCHEL WASCHEN, LANGS HALBIEREN UND FEIN SCHNEIDEN

ZUBEREITUNG:

- KOCHSALZ ERHITZEN, DANN ZWIEBELN, PETERLI ANDUNSTEN
- FEUCHEL BEIGEBEN MITDUNSTEN CA 8 - 10 MIN.
- MIT WEISSEM MARTINI ABWÄSCHEN EINKOCHEN
- SBRINX UND RAHM BEIGEBEN, MIT SALZ, PEFFER, ARCHA, PAPRIKA WÜRZEN

UND SERVIEREN ☺

EN GUETE
GRÜESSE
YANNA S



Hit  dächtigt – Zum Vorbereiten

Überbackene Senf-Kalbsschnitzelchen

Für 4–5 Personen

- ½ Bund Estragon**
- 12 kleine Kalbsschnitzel**
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**
- 1 Esslöffel Bratbutter**
- 1 Esslöffel Dijon-Senf (1)**
- 1 dl weisser Portwein oder ersatzweise fruchtiger Weisswein**
- ½ Teelöffel Fleischextrakt**
- 2 dl Rahm**
- 50 g geriebener Gruyère**
- 2 Esslöffel Dijon-Senf (2)**
- wenig gemahlene Muskatnuss**

- 1** Die Estragonblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken.
- 2** Die Kalbsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen.

Die Kalbsschnitzel auf der ersten Seite 45 Sekunden, auf der zweiten Seite nur noch gerade 15–20 Sekunden anbraten. Wichtig: Die Hitze während des Bratens nicht reduzieren, damit die Schnitzel auf der einen Seite eine leichte Kruste bekommen. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und beidseitig sehr dünn mit der ersten Portion Senf (1) einstreichen. Leicht abkühlen lassen.

- 3** Den Bratensatz mit dem Port- oder Weisswein ablöschen. Den Fleischextrakt beifügen und die Flüssigkeit um gut $\frac{1}{3}$ reduzieren. Dann den Rahm beifügen und die Sauce nochmals 2–3 Minuten leicht kochen lassen.
- 4** Den entstandenen Jus von den Kalbsplätzchen zur Sauce giessen. Die Kalbsplätzchen ziegelartig in eine ausgebutterte Gratinform schichten.

- 5** Den Gruyère zur Sauce geben und schmelzen lassen. Dann einige Löffel Sauce mit der zweiten Portion Dijon-Senf (2) verrühren, mit dem gehackten Estragon zur restlichen Sauce geben und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Kalbsplätzchen giessen.
- 6** Die Kalbsplätzchen im 220 Grad heissen Ofen in der Mitte etwa 12 Minuten überbacken. Sofort servieren.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch für die Sauce $\frac{1}{2}$ dl Port- oder Weisswein und $\frac{3}{4}$ dl Rahm verwenden.

Pro Portion 30 g Eiweiss,
22 g Fett, 1 g Kohlenhydrate;
328 kKalorien oder 1374 kJoule



Brönnti Creme

Dessert für 4 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Kühl stellen: ca. 2 Std.

Energiewert/Person: ca. 1139 kJ/272 kcal

Zutaten

5 EL Feinster Bio-Zucker
1 1/2 EL Wasser
1/4 TL Bio-Zitronensaft
4 dl Bio-Milch
2 EL Maizena
1 frisches Bio-Ei
2 EL Feinster Bio-Zucker
1 dl Bio-Vollrahm

Zubereitung

Zucker, Wasser und Zitronensaft in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen, Hitze reduzieren. Unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein haselnussbrauner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte nehmen, ca. 5 Min. abkühlen.

Die Hälfte der Milch dazugiessen, bei mittlerer Hitze weiterköcheln, bis sich der Caramel aufgelöst hat, Pfanne von der Platte nehmen.

Restliche Milch und alle Zutaten bis und mit Zucker mit dem Schwingbesen verrühren, unter Rühren dazugiessen, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet und cremig wird, die Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min.iterrühren.

Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, auskühlen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

Rahm steif schlagen, kurz vor dem Servieren sorgfältig unter die Creme ziehen.

Brühteig

Brüh- oder Brandteig wird in der Pfanne zubereitet. Milchwasser mit Butter aufkochen. Durch die Beigabe von Mehl bildet sich ein Teigkloss, der abgeröstet wird. Verklopfte Eier portionenweise daruntererrühren. Die Ofentür nie öffnen, da das Gebäck sonst zusammenfällt.

Ofenküchlein mit Rahm

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.
Backen/Trocknen: ca. 50 Min.
Ergibt ca. 12 Stück

1 dl **Milch**
1 dl **Wasser**
50 g **Butter**
1 Prise **Salz**
1½ Esslöffel **Zucker**

120 g **Mehl**

2–3 **Eier**, verklopft

Formen: Teig in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 14 mm Ø) geben, ca. 12 Häufchen von ca. 4 cm Ø mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen, das Gebäck geht beim Backen stark auf.

Backen: ca. 35 Min. auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Ofen nie öffnen! Anschliessend ca. 15 Min. im ausgeschalteten Ofen trocknen, dabei die Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, quer durchschneiden, Bödeli und Deckeli auf dem Gitter auskühlen.

Füllung

2½ dl **Rahm**, steif geschlagen
1 Esslöffel **Puderzucker**

wenig **Puderzucker**

Pro Stück: 12 g Fett, 3 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 670 kJ (160 kcal)

zusammen in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren

auf einmal beigegeben (Bild 1). Teig in eine Schüssel geben, etwas abkühlen

portionenweise daruntererrühren (Bild 2)

sorgfältig mischen, in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 14 mm Ø) geben, auf die Bödeli spritzen, Deckeli daraufsetzen

Ofenküchlein damit bestäuben



Mehl auf einmal in die köchelnde Flüssigkeit geben, mit einer Kelle verrühren, weiterverrühren, bis sich ein geschmeidiger Teigkloss bildet, der sich vom Pfannenboden löst. Kloss bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. hin und her bewegen (d.h. abrösten). Er darf am Boden nicht anbrennen.

Verklopfte Eier portionenweise nach und nach mit der Kelle unter den Teig rühren. Der Teig ist zuerst zäh, dann glatt und glänzend. Er soll weich von der Kelle fallen, jedoch nicht zerfließen. Die Eimenge ist abhängig von der Eigrösse.

Mocca-Rahm Ofenküchlein zubereiten.
Füllung: 2½ dl **Rahm**, 1½ EL **sofort lösliches Kaffeegranat** und 3 EL **Zucker** verrühren, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen, steif schlagen. Füllung auf die Bödeli der Ofenküchlein spritzen, Deckeli aufsetzen, bestäuben.

Zürcher Geschnetzeltes

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch portionenweise begeben, mit Mehl bestäuben, ca. 2 Min. braten, herausnehmen, würzen, warm stellen. Hitze reduzieren, Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen.

Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Champignons in feine Scheiben schneiden, sofort mit dem Zitronensaft mischen, kurz mitdämpfen. Wein dazugiessen, auf die Hälfte einköcheln. Maizena mit dem Rahm anrühren und mit der Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Fleisch wieder begeben, würzen, nur noch heiss werden lassen. Petersilie darüber streuen.

Tipp: Nach Belieben das Geschnetzelte mit 200 g Kalbsnierli und 400 g Kalbfleisch zubereiten.

Dazu passen: Rösti oder Nudeln.



Zürcher Geschnetzeltes

Hauptgericht
für 4 Personen

Bratbutter zum Braten

600 g Kalbfleisch
(z.B. Nuss), vom Metzger in
ca. 1 cm breite Streifen
schneiden lassen

wenig Mehl zum Bestäuben

½ TL Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

1 EL Butter

1 kleine Zwiebel,
fein gehackt

200 g Champignons

1 TL Zitronensaft

1 dl Weisswein

1 EL Maizena

2 dl Rahm

1 dl Fleischbouillon

Salz, nach Bedarf

wenig Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Petersilie,
fein gehackt

Basisrezept Nudelteig mit Ei

 einsortiert in [Pasta selbermachen](#)

Zutaten für ca. 500 g



Nudelteig:

500 g Hartweizengrieß

4 Eier

1 TL Salz

etwas Olivenöl

Zubereitung:

1. Hartweizengrieß so auf die Arbeitsfläche geben, dass ein Hügel entsteht.

In die Mitte eine Kuhle machen und die Eier sowie 1 TL Salz hinein geben. Vom Rand her nach innen mit einer Gabel die Eier mit dem Grieß vermischen, bis eine krümelige Masse entsteht. Nach Belieben noch einen Schuss Olivenöl zugeben, dadurch wird der Teig schön elastisch und lässt sich ganz dünn ausrollen.

2. Den Teig mit den Händen etwa 20 Minuten gut durchkneten, bis er glatt und glänzend ist. Je länger man knetet, um so geschmeidiger wird der Teig. Am Anfang darf er nicht zu trocken sein. Falls das passiert, tropfenweise Öl oder Wasser zufügen. Ist er zu weich, noch etwas Grieß unterkneten. Den Teig dann zu einer Kugel formen und mit einem Handtuch abgedeckt mindestens 20 Minuten ruhen lassen.

3. Den Teig dann in 2 - 3 Portionen teilen. Jeweils 1 Portion zum Verarbeiten nehmen, den Rest wieder abdecken, damit er nicht austrocknet. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz dünn ausrollen und 5 - 10 Minuten antrocknen lassen, dann mit einem Messer in Streifen schneiden (je nach Geschmack sehr fein oder dicker) oder den leicht mit Mehl überpuderten Teig durch die Nudelmaschine drehen.

4. Die Nudeln am besten ganz frisch verwenden, also unmittelbar in reichlich sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Dabei darauf achten, dass frische Nudeln eine wesentlich kürzere Garzeit haben, je nach Größe und Dicke 1 - 3 Minuten. Angetrocknete Nudeln brauchen jeweils 1 Minute länger, trockene Nudeln 5 Minuten länger.

Lasagne und Cannelloni:

Für Lasagne den Teig in 8 x 12 cm große Rechtecke, für Cannelloni in 12 x 12 cm große Quadrate schneiden und etwa 1 Stunde trocknen lassen. Dann in reichlich Salzwasser ca. 1 Minute vorkochen. Die Lasagneplatten dann mit der gewünschten Füllung schichtweise in eine Auflaufform geben. Für Cannelloni die Quadrate mit der Füllung belegen, aufrollen und nebeneinander in eine Auflaufform legen. Beides wird mit Käse bestreut und im vorgeheizten Backofen überbacken.

 Zubereitungszeit ca. 1 Stunde; für Lasagne und Cannelloni zusätzlich die Stunde Trockenzeit berücksichtigen.

KOCHKURS VOM 30.10.2009

bei
Petra Hilfiker

Menü für Gäste

Apéro: Pastaschnecken

Tomatenschaumsuppe

* * *

Mischsalat im Parmesankörbli

* * *

Rindsfiletsteaks im Zucchettimantel

Safran-Kräuter-Knöpfli

Tomaten mit Kräuterkruste

* * *

Joghurtköpfli Exotica

PASTA - SCHNECKEN

ca. 30 Stück

Pastateig:

300 g	Mehl	in Schüssel geben
$\frac{1}{2}$ KL	Salz	zugeben
3	frische Eier	
1 EL	Öl	

zusammen verrühren, Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren.
Teig kneten bis er glatt und geschmeidig ist.
Teig unter heiss ausgespülter Schüssel 30 Min. ruhen lassen.

Füllung:

350 g	Ricotta	
100 g	Gorgonzola	
80 g	Baumnüsse, gehackt	
5 EL	Petersilie, gehackt	
6 EL	Parmesan	
$\frac{3}{4}$ KL	Salz	
	Pfeffer, Paprika	Alle Zutaten mit dem Mixer mischen.
2 EL	Butter	in einer Pfanne schmelzen

Formen:

Teig in 2 Portionen teilen. Beide Teighälften mit viel Mehl sehr dünn zu einem Rechteck auswallen. Je die Hälfte der Ricottamasse auf den Teig streichen. Teig von einer Seite her aufrollen. Rolle in 1.5 cm breite Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Schnecken mit der flüssigen Butter bestreichen.

Backen: ca. 15 Minuten, bei 200°C, Ofenmitte

Tipps: - Es kann fertiger Pastateig gekauft werden.

TOMATEN - SCHAUMSUPPE

Vorspeise für 4-5 Personen

Vorbereitung:

- 1 Stk. Orange Die Hälfte der Schale mit dem Sparschäler dünn abschälen. Daraus dünne Streifen schneiden. Diese in wenig kochendem Wasser blanchieren. Restliche Schale abreiben, Saft auspressen. Alles zugedeckt beiseite stellen.

Zubereitung:

- 1 Zwiebel
 $\frac{1}{2}$ KL Rosmarinnadeln hacken
1 EL Olivenöl in Chromstahlpfanne erwärmen, Zwiebeln und Rosmarin andämpfen.
4 EL Tomatenpüree kurz mitdämpfen
800 g Pelati, gehackt mit der Flüssigkeit dazugiessen, ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe kochen, pürieren
- wenig Muskat, Pfeffer
 $\frac{1}{2}$ KL Salz
 $\frac{1}{2}$ KL Zucker würzen
- vorber. Orangensaft dazugiessen, abschmecken
- $1\frac{1}{2}$ dl Rahm steif schlagen
vorbereit. Orangenschale dazumischen, kühl stellen

Garnitur:

Aus Toastbrot kleine und grosse Herzen, Sternen ... ausstechen. Diese in wenig Öl zu knusprigen Croutons braten. Zum Garnieren verwenden.

Anrichten:

Suppe nochmals aufkochen, mit dem Pürierstab schaumig rühren, $\frac{3}{4}$ des Schlagrahms mit dem Gummischaber luftig unter die Suppe ziehen, sofort anrichten und mit dem restlichen Schlagrahm, den Orangenesten und den Croutons garnieren.

PARMESANKÖRBCHEN

4 Stück

150 g	Parmesan, gerieben	
1 EL	Maisgriess	
1 EL	Mehl	zusammen vermischen in 4 Portionen teilen

Backen:

Den Boden einer beschichteten Bratpfanne gleichmässig mit einer Portion Käse bestreuen, bei guter Hitze ca. 3 Min. goldgelb backen. Achtung, nicht zu dunkel backen, da der Käse sonst bitter wird! Mit der Bratschaufel sorgfältig herausnehmen und sofort mit der ungebakenen Seite nach oben über eine umgekehrte kleine Schüssel stülpen. Mit Haushaltspapier andrücken, so dass sich eine Schale bildet. Kurz auskühlen und dann auf ein Gitter stellen. Mit den 3 restlichen Portionen gleich weiterfahren.

Anrichten:

Körbchen auf einen flachen Teller stellen und mit Salat oder andern Vorspeisen füllen. Den Tellerrand evtl. mit gehackten Kräutern bestreuen.

Tipp:

Die Körbchen lassen sich gut vorbereiten. z.B. Körbchen 3-4 Std. im Voraus zubereiten. Falls sie nicht mehr knusprig sind, im auf 80°C vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. aufbacken.

STEAKS IM ZUCCHETTIMANTEL

4 Personen

Vorbereiten:

- Ofen auf 80°C vorheizen, Gratinform und Teller vorwärmen.
- Fleisch ca. 30 Minuten vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Steaks:

2 Stk.	Zucchini	mit dem Sparschäler längs Streifen abschälen
2 EL	Bratöl	erwärmen
4	Rindsfiletsteaks, je ca. 4cm dick (je ca. 150g)	Steaks beidseitig je ca. 1 ½ Min. anbraten
	Salz, Pfeffer	Steaks beidseitig würzen
2 EL	Öl	obere Seite der Steaks und Zucchini-streifen bestreichen, Streifen längs, leicht überlappend (ziegelartig) auf die Steaks legen. Fleisch sofort auf die vorgewärmte Form legen.

Niedergaren:

Steaks ca. 1 Std. in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens niedergaren. Anschliessend können die Steaks bei 60°C bis zu 40 Min. warm gehalten werden.

Jus:

5 EL	trockener, weisser Vermouth	in dieselbe Pfanne giessen, Bratsatz lösen
1 dl	Wasser	
1 KL	Maizena	zusammen verrühren, zugeben, köcheln lassen, absieben, in Pfanne zurückgeben würzen Kurz vor dem Essen erwärmen und zu den Steaks servieren.
1 ½ KL	Bratensauce	
	Fleischbouillon, Pfeffer	

SAFRAN-KRÄUTER-KNÖPFLI

für 4 Personen

Knöpfleteig:

300 g	Knöpflimehl/ Weissmehl	
1 B.	Safran	
1 KL	Salz	in Schüssel geben, mischen
3	frische Eier	
1 dl	Wasser	
$\frac{1}{2}$ dl	Milch	
2 EL	Kräuter, gehackt	im Massbecher verrühren

Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren, Teig mit der Kelle klopfen bis er glatt ist, Blasen wirft und leicht von der Kelle fällt. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Min. quellen lassen.

Knöpfli zubereiten:

2 l	Wasser	aufkochen
1 EL	Salz	würzen

Teig portionenweise durch ein kalt abgespültes Knöpflesieb streichen. Wenn die Knöpfli an die Oberfläche kommen mit einer Lochkelle abschöpfen und in ein Sieb geben. Kurz vor dem Essen mit wenig Bratbutter anbraten.

- Tipps:**
- Mehl teilweise durch dunkle Mehle ersetzen (benötigt mehr Wasser)
 - Für rote Knöpfli anstelle von Safran 3 EL Tomatenpurée zugeben
 - Knöpfli mit Reibkäse bereichern

TOMATEN MIT KRÄUTERKRUSTE

für 4 Personen

4	Stk.	Tomaten	waschen, Stielansatz ausschneiden, halbieren Mit der Schnittfläche nach oben in eine Gratin- form geben.
---	------	---------	--

Kräuterkruste:

2	EL	Paniermehl	
2	EL	geriebener Parmesan	
2	EL	Olivenöl	in kleine Schüssel geben

2		Knoblauchzehen	dazupressen
1	EL	Petersilie, Basilikum	hacken zugeben
wenig		Salz, Pfeffer	würzen, mischen

Mischung auf die Tomaten verteilen
Gratinieren: Obere Ofenhälfte 220°C,
10-15 Minuten

Tipp:

- Im Winter können die Tomaten durch getrocknete Tomaten ersetzt werden.
- Sollte man keine frischen Kräuter haben, kann eine Kräuter-Mischung „Provence“ verwendet werden.

JOGHURTKÖPFLI EXOTICA

für 4-5 Personen

Joghurtköpfli:

300 g Joghurt, nature
3 EL Zucker
1 EL Vanillezucker mit Schwingbesen mischen
3 Blatt Gelatine auflösen
Unter ständigem Rühren zugeben.
1 $\frac{1}{2}$ dl Rahm schlagen, unter die Joghurtmasse ziehen
In 4-6 Portionenförmchen füllen
2 Std. im Kühlschrank fest werden lassen

Anrichten: Rand mit einem Messer lösen, kurze Zeit in heisses Wasser tauchen, auf einen Teller stürzen.

Mandeltulipes:

3 EL Puderzucker
1 $\frac{1}{2}$ KL Vanillezucker
1 Pr. Salz
3 EL Weissmehl
2 EL gemahlene, geschälte Mandeln mischen
6 EL Vollrahm zugeben, zu einem glatten Teig rühren

Formen: Auf ein Backtrennpapier mit dem Gummischaber den Teig zu 4 dünnen Kreisen mit 9 cm \varnothing austreichen (1-2 KL Teig pro Kreis).

Backen: 5-7 Min, in der Mitte bei 180°C bis sie hellbraun sind.
Ofen öffnen, Blech nur leicht rausschieben und die gebackenen Biscuits an der Wärme vorsichtig mit einem Spachtel in ein Schälchen legen, so dass sie eine Schälchenform erhalten. Kurze Zeit so auskühlen, dann auf ein Gitter stellen. Nächste Portion Teig verarbeiten.

Mangosauce:

200-300 g Mangos, rüsten, würfeln
2 KL Zitronensaft
1 EL Puderzucker
2 EL Wasser zusammen in einem Massbecher pürieren

Anrichten: Mangosauce um die Joghurtköpfli giessen, exotischer Fruchtsalat in Tulipes geben und daneben anrichten. Mit Karambole, Kiwisternen, Melisse garnieren.

Elsässer Flammkuchen

im Bild hinten

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Backen: ca. 10 Min.
Für 2 Personen

1 Portion **Brotteig*** (S. 81)

Belag

100 g **Crème fraîche**

1 **Zwiebel**, in feinen Ringen

150 g **Speckwürfeli**

wenig **Pfeffer**, nach Belieben

auf wenig Mehl oval, ca. 3 mm dick ausrollen, in ein mit Backpapier belegtes Blech legen

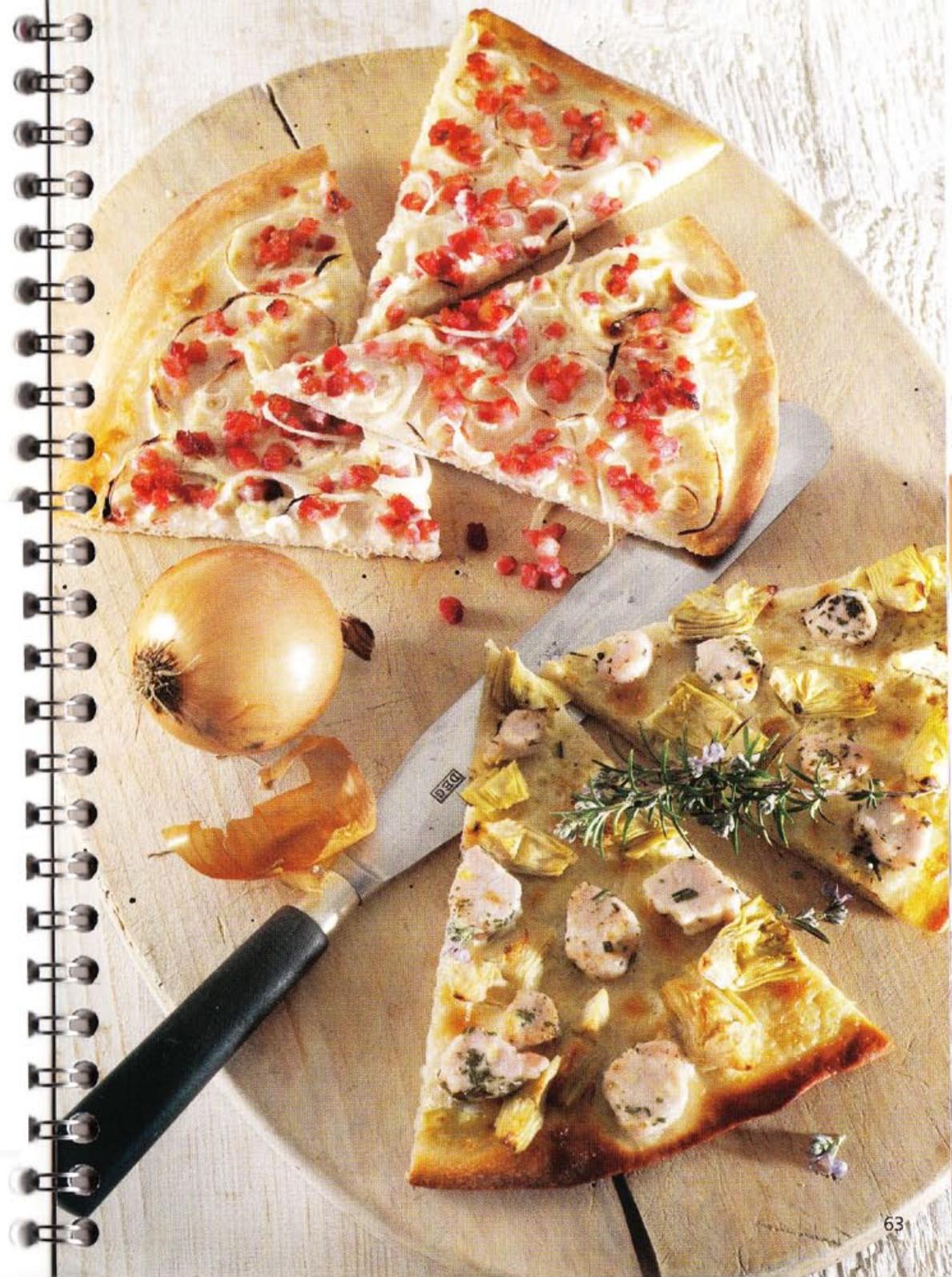
auf dem Teig verteilen, dabei ringsum einen Rand von ca. 1 cm frei lassen

darauf verteilen

würzen

Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.

Pro Person: 41 g Fett, 27 g Eiweiss, 75 g Kohlenhydrate, 3255 kJ (778 kcal)



Poulet-Cordons-bleus

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

4 **Pouletbrüstli** (je ca. 150 g)

vom Metzger aufschneiden lassen oder von der Längsseite her fast ganz durchschneiden, sodass sie sich zu Plätzli aufklappen lassen. Evtl. flach klopfen (S. 119)

4 Tranchen **Schinken**

4 Scheiben **Gruyère** (je ca. 30 g)

je eine Tranche Schinken und ein Stück Käse auf die Pouletbrüstli legen, zuklappen, mit Zahnstochern verschliessen

¼ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

würzen

2 Esslöffel **Mehl**

in einen flachen Teller geben

1 **Ei**

in einem tiefen Teller verklopfen

80 g **Paniermehl**

in einen flachen Teller geben

Panieren: Poulet im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann im Paniermehl wenden, Panade sehr gut andrücken.

Bratbutter zum Braten

in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren, Cordons bleus bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Min. braten

Pro Person: 16 g Fett, 54 g Eiweiss, 19 g Kohlenhydrate, 1811 kJ (433 kcal)

Cordons bleus mit Ricotta und Kräutern

Pouletbrüstli aufschneiden und evtl. flach klopfen wie oben. Schinken und Gruyère weglassen. Für die Füllung: 100 g Ricotta, 3 Esslöffel geriebenen Parmesan und 1 Knoblauchzehe, gepresst, mit Basilikum, Oregano und Petersilie, fein geschnitten (je 1 Esslöffel), gut mischen. Pouletbrüstli füllen, panieren und braten wie oben.



Frühlingsauce

½ Esslöffel Kräutersenf
1 unbehandelte Zitrone, wenig abgeriebene Schale und 1 ½ Esslöffel Saft
1 Esslöffel Aceto balsamico bianco
3 Esslöffel Olivenöl
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
Salz und Pfeffer aus der Mühle, nach Bedarf

Alle Zutaten z. B. im Salatsaucen-Mixbecher verquirlen.

Pro Person: 9 g Fett, 0,4 g Eiweiss,
1 g Kohlenhydrate, 371 kJ (88 kcal)

Leichte Frenchsauce

1 Teelöffel milder Senf
2 Esslöffel Weissweinessig
2 Esslöffel Light-Mayonnaise
2 Esslöffel Milch
1 Esslöffel Magerquark
Salz und weisser Pfeffer, nach Bedarf

Alle Zutaten z. B. im Salatsaucen-Mixbecher verquirlen.

Pro Person: 4 g Fett, 2 g Eiweiss,
1 g Kohlenhydrate, 201 kJ (48 kcal)

Sommersauce

2 Esslöffel Aceto balsamico
3 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Basilikumblätter, sehr fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle, nach Bedarf

Alle Zutaten z. B. im Salatsaucen-Mixbecher verquirlen.

Pro Person: 9 g Fett, 0,2 g Eiweiss,
0,4 g Kohlenhydrate, 347 kJ (83 kcal)

Zitronensauce

1 ½ Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Distelöl oder anderes Öl
1 Esslöffel Wasser
2 Esslöffel Joghurt nature
2 Esslöffel Kräuter, z. B. Zitronenthymian und glattblättrige Petersilie, sehr fein gehackt
Salz und weisser Pfeffer, nach Bedarf

Alle Zutaten z. B. im Salatsaucen-Mixbecher verquirlen.

Pro Person: 7 g Fett, 1 g Eiweiss,
2 g Kohlenhydrate, 287 kJ (69 kcal)

Herbstsauce

2 Esslöffel Aceto balsamico bianco
1 Esslöffel Waldhonig
3 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Meerrettich, frisch gerieben
Salz und Pfeffer aus der Mühle, nach Bedarf

Alle Zutaten z. B. im Salatsaucen-Mixbecher verquirlen.

Pro Person: 9 g Fett, 0,1 g Eiweiss,
3 g Kohlenhydrate, 369 kJ (95 kcal)

Leichte Specksauce

4 Tranchen Frühstücksspeck, in Streifen
1 Schalotte, fein gehackt
1 Esslöffel Dijonsenf
2 Esslöffel Rotweinessig
2 Esslöffel fettfreie Gemüsebouillon
2 Esslöffel Olivenöl

Frühstücksspeck und Schalotte in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis der Speck knusprig ist, auf Haushaltspapier auskühlen, mit den restlichen Zutaten gut verrühren.

Pro Person: 11 g Fett, 3 g Eiweiss,
1 g Kohlenhydrate, 495 kJ (118 kcal)

Wintersauce

1 Esslöffel getrocknete Kräutermischung (z. B. französische Kräutermischung)
1 Esslöffel Sherry-Essig oder Kräuternessig
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Olivenöl-Mayonnaise oder andere Mayonnaise
Salz und Pfeffer aus der Mühle, nach Bedarf

Getrocknete Kräutermischung und Sherry-Essig z. B. im Salatsaucen-Mixbecher verrühren, kurz stehen lassen. Restliche Zutaten begeben, alles verquirlen.

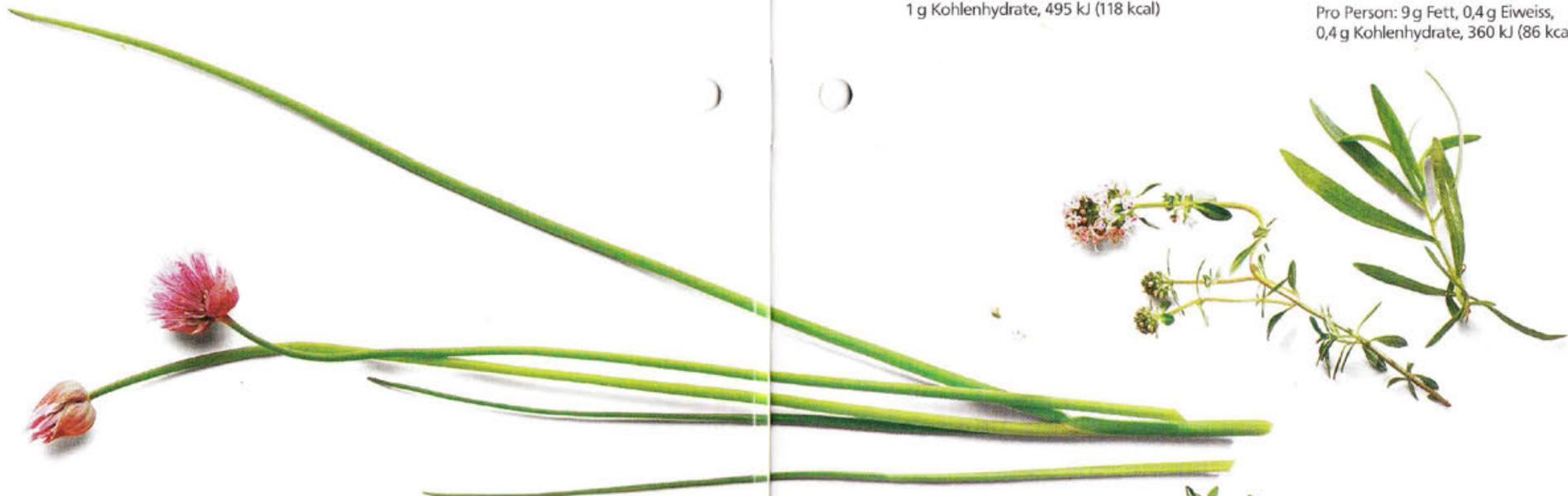
Pro Person: 15 g Fett, 0,2 g Eiweiss,
0,3 g Kohlenhydrate, 555 kJ (133 kcal)

Rassige Sauce

1 Esslöffel scharfer Senf (z. B. mit grünem Pfeffer)
1 ½ Esslöffel Rotweinessig
3 Esslöffel Sonnenblumenöl oder anderes Öl
1 Teelöffel Sojasauce
1 Messerspitze Curry

Alle Zutaten z. B. im Salatsaucen-Mixbecher verquirlen.

Pro Person: 9 g Fett, 0,4 g Eiweiss,
0,4 g Kohlenhydrate, 360 kJ (86 kcal)





Das kleine Rezept

«Versunkener» Rhabarber

Ergibt 12 Stück

Den Boden einer Springform von 24 cm Durchmesser mit Backpapier belegen. Papier und Formenrand bebuttern und mit etwas Mehl bestäuben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und 1 Backblech auf der untersten Rille einschieben.

500 g Rhabarber rüsten und in Würfel schneiden.

100 g weiche Butter, 200 g Zucker, 1 Teelöffel Vanillepaste oder 1 Päck-

chen Bourbon Vanillezucker zu einer geschmeidigen Creme rühren. Dann nacheinander 3 Eier unterschlagen.

200 g Mehl und 1 gehäuften Teelöffel Backpulver mischen und rasch unterrühren. Dann den Rhabarber beifügen.

Den Teig in die vorbereitete Form füllen. Den «versunkenen» Rhabarber im 180 Grad heißen Ofen auf dem Backblech auf der untersten Rille 50–55 Minuten backen. Das Gebäck ist innen eher feucht! Herausnehmen, kurz in der Form

stehen lassen, dann den Rand lösen und den Kuchen vollständig auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit **etwas Puderzucker** bestäuben. Gut schmeckt dazu geschlagener Vanillerahm oder Vanilleglace.

Pro Stück 4 g Eiweiss,

9 g Fett, 32 g Kohlenhydrate;

225 kKalorien oder 943 kJoule

Lactosearm Purinarm

Bruschetta

Zutaten für 4 Personen:

2 Zehen	Knoblauch
1	Tomaten, fleischig
einige	Basilikum - Blätter
etwas	Salz und Pfeffer
8 Scheiben	Baguette, quer geschnitten
4 EL	Öl (Oliven)



Zubereitung:

Backofen auf 250°C vorheizen.

Tomaten waschen (evtl. enthäuten) und in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Alles mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf die Brotscheiben geben, mit Öl beträufeln und ca. 15 Minuten rösten. Sofort servieren.

En Guete !

Spargel Pasta mit Rohschinken

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Spargel, grüner
- 300 g Spargel, weißer
- 500 g Bandnudeln bzw. Tagliatelle
- 250 g Cherrytomaten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 EL Butter
 - 1 EL Balsamico
- 100 g Rohschinken, in Scheiben geschnittener
- 50 g Parmesan, gehobelter
- Zucker
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Weißer Spargel ganz schälen, vom grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. Holzige Enden abschneiden.

Spargel waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. 1 TL Zucker in kochendes Salzwasser geben. Die weißen Spargelstücke darin ca. 12 Min. garen, dann herausnehmen. Grünen Spargel im selben Wasser ca. 6 Min. garen.

Pasta nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend durch ein Sieb abgießen.

Cherrytomaten waschen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Beides in heißem Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Butter zugeben und mit Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rohschinken zerzupfen. Grünen Spargel abgießen, dabei einige EL vom Kochsud zurückbehalten. Rohschinken und beide Spargelsorten zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Mit den abgegossenen Nudeln mischen (falls es zu kompakt ist, mit dem zurückbehaltenen Spargelsud verdünnen).

Pasta auf Tellern anrichten und mit Parmesanhobeln bestreut servieren.

En Guete !

Erdbeer Rhabarber Gratin mit Mascarpone

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Erdbeeren
200 g	Rhabarber
50 g	Zucker
2 St	Eiweiß
1 Prise	Salz
60 g	Puderzucker
2 St	Eigelbe
40 g	Zucker
10 cl	Grand Marnier gelb
200 g	Mascarpone
1 St	Orange (abgeriebene Schale)
1 EL	Kürbiskerne
2 TL	Sonnenblumenkerne
	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Erdbeeren würfeln und mit Puderzucker bestäuben. Rhabarber Fäden Grob entfernen, schälen, würfeln und mit den 50 g Zucker mischen. Eigelbe mit Zucker und Grand Marnier dick aufschlagen. Eiweiß mit Salz aufschlagen. Dabei den Puderzucker langsam mit dazu geben. Mascarpone und Orangenabrieb zu den Eigelben geben. Eiweißmasse vorsichtig unterheben.

In 4 Schalen oder Suppenteller die gewürfelten Erdbeeren und den geschälten und marinierten Rhabarber geben. Mit der Masse bedecken und mit den Körnern bestreuen. Im vorgeheizten Backofen nur bei Oberhitze (Grill) überbacken. Mit Puderzucker bestäuben.

En Guete !

Zanderfilet mit Safransauce

aus dem Video Ulrich Berger's „Schnelle Küche für alle Tage“



ZUTATEN

- 2 Stk. Zanderfilets
- ½ Stk. Zwiebel
- 1 dl Weißwein
- 1 dl Sahne
- 1 dl Gemüsebrühe oder Fischfond
- 10 Stk. Safranfäden
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

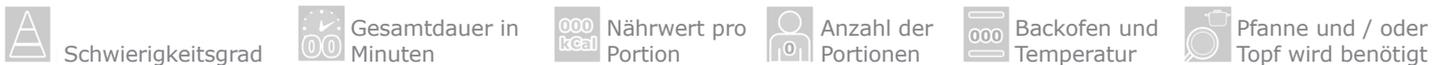
Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Zander in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.
3. Die Zwiebel in die Pfanne geben und kurz anschwitzen.
4. Mit dem Weißwein ablöschen, Safranfäden dazugeben und einkochen lassen.
5. Sahne und Fond zugeben, salzen, pfeffern und sämig einkochen.

Tipp

Zu diesem Gericht passen als Beilage sehr gut die Rotweinzwiebeln.

Maßeinheiten: Stk. = Stück Pkg. = Packung EL = Esslöffel TL = Teelöffel kg = Kilogramm dag = Dekagramm
g = Gramm l = Liter cl = Zentiliter Prise = ca. eine Messerspitze 670kCal = 2780kJoule



Bei diesen Werten handelt es sich um ungefähre Angaben.

Rüebli-suppe

ca. 1 Liter (für 4 Personen)

1 KL Bratbutter
600 g Rüebli (in Scheiben geschnitten)
1 KL Zucker
8 dl Gemüsebouillon
2 EL Pesto
Salz, Pfeffer (nach Bedarf)



Zubereitung

- Bratbutter in einer Pfanne warm werden lassen
- Rüebli mit dem Zucker andämpfen
- Bouillon dazugießen, aufkochen
- auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln
- Rüebli mit der Flüssigkeit fein pürieren, Suppe würzen
- Suppe in vorgewärmtem Teller anrichten
- Pesto darauf verteilen

Gefüllte Pouletschnitzel mit Rohschinken

für 4 Personen

4 mittlere Pouletbrüstchen
8 Dörrtomaten
einige Basilikumblätter
4 dünn geschnittene Scheiben Rohschinken
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl



Zubereitung

- Dörrtomaten grob hacken, Basilikumblätter fein schneiden und mit den Tomaten mischen
- Pouletbrüstchen der Länge nach fast durchschneiden
- mit der Tomatenmischung füllen und mit dem Zahnstocker wieder zumachen
- Schnitzel mit je 1 Scheibe Rohschinken umwickeln und mit Zahnstocker zumachen, würzen
- Olivenöl erhitzen, Pouletschnitzel ca. 6–8 Min. anbraten

Safran-Risotto

à la Ticino

1 EL Öl
300 gr Arborio Reis (Rundkorn)
1 mittlere Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, durchgepresst
1 dl Weisswein
1 Brieflein Safran Fäden (kein Pulver!)
6 dl Hühnerbouillon



Zubereitung

- Öl in Pfanne heiss werden lassen
- Zwiebel und Knoblauch andünsten (nicht braun werden lassen)
- Reis zugeben und kurz glasig dünsten
- mit dem Weisswein ablöschen
- Hühnerbouillon und Safran zugeben, gut verrühren und zudecken

Bei guter Mittelhitze aufkochen bis ein leises köcheln hörbar wird (noch kein Wassersiegel), auf die kleinste Stufe zurückstellen und das Ganze ca. 20 Min. leise köcheln lassen.

Hinweis

Rühren ist überflüssig, wenn die Hitze nicht zu hoch ist, gibt es kein Anbrennen!

4 EL Halbrahm und 100 g geriebener Sbrinz oder Appenzeller darunter mischen. Nach belieben nachwürzen. Für ein echtes Risotto sollte der Reis noch ganz leicht suppig sein. Vor dem Servieren zum Halbrahm und Sbrinz noch 30 g Butter zugeben.

Panna Cotta

Crème

400 g Rahm
50 g Zucker
1 Vanillestengel
3 Blatt Gelatine

Sauce

200 g Himbeeren
30 g Zucker
1 Nelke
Pfefferminzblätter

Garnitur

200 g gemischte Beeren



Zubereitung

- den Rahm mit dem Zucker in eine Pfanne geben
- den aufgeschlitzten Vanillestengel beigeben und aufkochen
- ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, immer wieder umrühren
- die Gelatine ca. 5 Minuten im kalten Wasser einweichen, gut ausdrücken und in den gekochten Rahm einrühren
- den Vanillestengel entfernen
- 4 Portionenförmchen mit kaltem Wasser ausspülen
- Rahm in den Förmchen verteilen

Die Förmchen für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Für die Sauce die Himbeeren mit 30 g Zucker kochen. 1 Nelke und einige Pfefferminzblätter ergeben einen erfrischenden Geschmack. Die gekochten Himbeeren werden püriert und durch ein Sieb passiert. Evtl. mit etwas Himbeergeist abschmecken.

Servieren

Die Sauce auf einen flachen Teller nappieren. Die Förmchen mit einem Messer dem Rand entlang von der Form lösen, kurz in heisses Wasser tunken und auf einen flachen Teller stürzen. Die Sauce auftragen und die gemischten Beeren locker über die Sauce streuen. Eventuell ein wenig Staubzucker über die Beeren stauben.

Kürbiscrème-Suppe

- 500g Kürbis
- 250g Sellerie
- 1 grosse Zwiebel
- Pfeffer, Curry mild, Muskatnuss
- Lorberblätter
- Bouillon
- Halbrahm



- Kürbis und Sellerie in Würfelgrössen zerschneiden
- Zwiebeln in kleine Stücke zerschneiden
- Öl in Kochpfanne
- Zwiebeln im heissem Öl kurz anbraten lassen
- Kürbis und Sellerie hinzufügen
- 1 Liter Wasser (inkl. 2 gestrichene Kaffelöffel Bouillon) hinzufügen
- 3 Lorberblätter hinzufügen
- ca. 30minuten leicht kochen lassen
- Lorberblätter rausnehmen
- Suppe mixen
- nochmals aufkochen und würzen mit Pfeffer, Curry mild, wenig Muskatnuss
- zum Schluss etwas Halbrahm dazu (ca. 1dl.)

Nüsslisalat met Allem

Feldsalat
Speckwürfeli
Brotwürfeli
Parmesan
1 Knoblauchzehe fein gehackt
1 TL Senf
1 TL Honig
Salz
Pfeffer
Öl
Aceto Balsamico



Feldsalat sorgfältig putzen, unter fließend Wasser abspülen und trockenschleudern. Feldsalat auf Tellern verteilen.

Durchwachsenen Speck und Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne kross ausbraten. Inzwischen eine Marinade aus Walnußöl und Weißweinessig rühren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und frisch gepreßtem Knoblauch würzen. Marinade über den Feldsalat gießen und die heißen Speckwürfel darüber verteilen. Feldsalat mit Speck sofort servieren

Königsberger Klopse (4 Portionen)

1-2 altbackene Brötchen
600 g Kalbshackfleisch
1 Zwiebel fein gehackt
1 Knoblauchzehe fein gehack
1 TL Senf
1 EL fein gehackter Peterli
Salz
Pfeffer
50 g Butter
50 g Mehl
2 EL Kapern
200 g Sahne



Brötchen in warmem Wasser 10 Minuten einweichen und ausdrücken.

Mit Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Senf und Peterli würzen und mit feuchten Händen zu 8 runden Klopsen formen.

Ca. 2 l leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Hackbällchen in das kochende Wasser geben. Bei mittlerer Hitze knapp unter dem Siede-punkt ca. 20 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und warm halten.

800 ml vom Kochfond abmessen und in einen zweiten Topf geben. Butter und Mehl miteinander verkneten. Die Mischung flöckchenweise unter Rühren zum abgemessenen Fond geben und 2 Minuten kochen lassen. Anschliessend die Kapern und die Sahne dazugeben, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ganz am Schluss die Klopse in die Sauce geben.

Vermicelle mit Vanilleglace und Meringue

Vermicelle
Meringue
Vanilleglace
Rahm



Zubereitung ganz einfach:

Alles in einen Teller und Essen

Gazpacho

für 4 Personen

250 g Weissbrot
1 kg reife Tomaten
1 Stück grüne Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
50 g Salatgurke
1 dl Öl
1 EL Essig
Salz und eine Prise Zucker
Wasser und Eis

Garnierung:

¼ Salatgurke
½ Grüne Paprikaschote
½ Zwiebel
1 hart gekochtes Ei
Geröstete Brotwürfel

Zubereitung:

Die Brotkrume einige Stunden lang in Wasser einweichen und danach abtropfen lassen. Brotkrume, Tomaten, grüne Paprika, Salatgurke, Knoblauch, Öl, Essig, Salz, Zucker und ein Glas Wasser in den Mixer geben. Einige Minuten mixen, bis der Inhalt eine dickflüssige Konsistenz erhält.

Das Ganze durch ein Sieb passieren und in eine Schüssel giessen. Wenn der Gazpacho zu dickflüssig ist, mit etwas Wasser strecken.

Und so wird's serviert: Mit Eiswürfeln servieren. Gemüse und Ei für die Garnierung klein hacken und in kleinen Schälchen reichen.



Gefüllter Mozzarella mit Rucola

für 4 Personen

50 g Rucola
1 EL Olivenöl
Salz
2 Tranchen Parmaschinken
1 Büffelmozzarella (ca. 180G)
1 Kleine rote Peperoni
½ Bund Petersilie
1 Kleine Frühlingszwiebel
1 EL Balsamico-Essig
1 EL Weissweinessig
¼ TL Senf
schwarzer Pfeffer
4 EL Olivenöl

Vorbereitung:

1. Den Rucola kurz unter kaltem Wasser spülen, sehr gut abtropfen lassen und 1 Handvoll Blätter für die Garnitur beiseite stellen. Restliche Blätter mit Küchenpapier zusätzlich trockentupfen, dann fein schneiden und anschliessend hacken (A). In einer kleinen Schüssel mit dem Olivenöl und etwas Salz mischen.

2. Die Rohschinken tranchen der Länge nach in etwa 2 cm breite Streifen (B) schneiden.

Zubereitung:

3. Den Mozzarella waagrecht 2-mal durchschneiden (C). Den gehackten Rucola zwischen die Mozzarellascheiben verteilen, diese wieder zu einer Kugel zusammensetzen und mit den Rohschinkenstreifen satt umwickeln (D). Den Mozzarella satt in Klarsichtfolien wickeln und kühl stellen.

4. Die Peperoni halbieren, entkernen und kurz unter kaltem Wasser spülen. Mit Küchenpapier trockentupfen. Die Schoten zuerst in dünne Streifen und diese in kleinste Würfelchen schneiden (E). Die Petersilie fein hacken. Die Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün ebenfalls hacken.

5. In einer kleinen Schüssel mit einem Schwingbesen beide Essigsorten, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Sauce rühren. Peperoniwürfelchen, Petersilie und Frühlingszwiebel untermischen.

6. Zum Anrichten den Mozzarella sorgfältig in 4 Scheiben schneiden (F) und auf Tellern anrichten. Den beiseite gelegten Rucola und die Peperoni-Vinaigrette rundum verteilen.



Involtini an Mascarpone-Sauce

für 4 Personen

12 dünne Schweinsplätzli
12 Tranchen Mortadella
12 Basilikumblätter

Bratbutter zum Braten

½ Teelöffel Salz, wenig Pfeffer

Vom Metzger flach klopfen lassen

Plätzli mit je 1 Tranche Mortadella und 1 Basilikumblatt belegen, satt aufrollen, mit Zahnstocher fixieren
In einer Bratpfanne heiss werden lassen, Involtni portionenweise ca. 4 Minuten braten und herausnehmen würzen, zugedeckt beiseite stellen. Hitze reduzieren, Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen.

Sauce:

1 dl Gemüsebouillon
100 g Mascarpone
½ unbehandelte Zitrone

¼ Teelöffel Salz, wenig Pfeffer

½ Bund Basilikum

Wenig abgeriebene Schale und ganzer Saft. Alles in derselben Pfanne gut verrühren, aufkochen, Hitze reduzieren
würzen, Involtni wieder begeben, nur noch heiss werden lassen
In feinen Streifen begeben

Dazu passen: Nudeln, Risotto, Trockenreis

Tipp: Statt Mortadella 12 Tranchen Fleischkäse verwenden



Erdbeercrème

für 4 Personen

750 g Erdbeeren

4 Esslöffel Zucker und nach Belieben etwas Grand Marnier

½ dl Rahm

100 g Joghurt Nature

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, rüsten und in Scheiben schneiden. 2/3 der Beeren mit 1-2 Esslöffeln Zucker und nach Belieben etwas Grand Marnier mischen. In Dessertschalen anrichten und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Die restlichen Erdbeeren mit 2 Esslöffeln Zucker mit dem Stabmixer pürieren. ½ dl Rahm steif schlagen und mit 100 g Joghurt nature sowie dem Erdbeerpüree mischen. Über die marinierten Erdbeeren geben.

