

Rezepte

vom FRAGILE Zürich Kochkurs
am Donnerstag

geleitet von Silke Frölich



Silke Frölich

«Wir verwenden keinen Zucker und beim Mehl nehmen wir so oft wie möglich Vollkornmehl.

Den Teilnehmenden sage ich zu Beginn, was wir austauschen oder schreibe dies auf die Rezeptvorlage, die am Arbeitsplatz liegt.»



Januar Menü vom 30.01.2020





Petersiliencremesuppe



½ EL Bratbutter/Butterschmalz

200 g Petersilienwurzeln

1 Zwiebel

½ l Wasser

2 dl/200 ml Milch

wenig Muskatnuss

frisch gemahlener weißer Pfeffer

Meersalz

½ Bund glattblättrige Petersilie

1 Petersilienwurzeln schälen und würfeln. Zwiebel fein hacken.

2 Petersilienwurzeln und Zwiebeln in der Bratbutter andünsten, mit Wasser und Milch ablöschen, bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Pürieren.

3 Die Suppe erhitzen, mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Anrichten. Die fein gehackte Petersilie darüber streuen.



Wirsingpfanne



Zutaten

Für Portionen

- 300** g festkochende Kartoffeln (klein)
- 400** g Wirsing
- 100** g italienischer Hartkäse
- 50** g Butter
- 30** g Mehl
- 250** ml Milch
- 250** ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1** Bund Schnittlauch

Zubereitung

- 1.** Kartoffeln waschen und mit Schale 20 Min. in leicht gesalzenem Wasser kochen. Inzwischen Wirsing putzen, Strunk keilförmig herausschneiden. Den Wirsing grob schneiden. Käse fein reiben. Kartoffeln abgießen und pellen.
- 2.** 30 g Butter erhitzen. Mehl zufügen und unter Rühren 3-4 Min. anschwitzen. Mehlschwitze mit Milch und 125 ml Brühe ablöschen und unter Rühren 10-15 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse unter Rühren zufügen. Kurz erhitzen, nicht kochen.
- 3.** 20 g Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Wirsing darin anbraten. Mit restlicher Brühe ablöschen. Zugedeckt 10 Min. garen. Kartoffeln und Sauce zum Wirsing geben, 2 Min. weitergaren und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.



Kaki-Bananen-Dessert



Zutaten für

4



Portionen

2 Kaki(s)

2 Banane(n)

1 Becher saure Sahne (24 %)

1 Pck. Vanillezucker

3 EL Zucker

1 ½ EL Zitronensaft

3 EL Kokosraspel

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 10 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 10 Minuten

Die saure Sahne in eine Schüssel geben und mit Zucker, Zitronensaft und Kokosraspeln glatt rühren.

Die Kakis schälen (geht gut mit dem Sparschäler), halbieren, vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die Bananen schälen, halbieren, vierteln und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Evtl. zur Deko einige Fruchtstückchen beiseite legen.

Die Früchte sofort unter die saure Sahne rühren und das Dessert kühl servieren.



Februar Menü vom 27.02.2020





Tomini al verde



Zutaten für die Sauce

Petersilie

Semmelbrösel

Essig

Sardellen

1 Knoblauchzehe

Kapern

Olivenöl extravergine

Vorbereitung

Petersilie schneiden, Knoblauchzehe schälen (ganz lassen) und zusammen mit den Kapern in einen Schüssel geben.

Die Semmelbrösel gut in Essig wenden, diese dann mit den anderen Zutaten mischen.

Nun die Mischung/die Zutaten mit Olivenöl verdünnen

Eine ganze Knoblauchzehe begeben und die Mischung so lange wie möglich ruhen lassen

Danach die Mischung auf die Oberfläche der Tomini auftragen



Tagliolini al Funghi



Zutaten für 4 Personen

- 500 g schmale Bandnudeln ✓
- 60 g getrockene Steinpilze
- 125 g frische Butter ✓
- 200 g Kochsahne ✓
- 1 Löffel gehackte Petersilie ✓
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung

Fülle eine Schüssel mit lauwarmem Wasser für die getrockneten Pilze. Diese darin für ca. 10 Minuten weich werden lassen.

Nach dieser Zeit können die Pilze abtropft mit der Hälfte der Butter in eine grosse Pfanne gegeben werden. Darin während ca. 10 Minuten kochen lassen. Dann den Rahm begeben und würzen (Salz und Pfeffer).

Die Bandnudeln in ausreichend gesalzenem Wasser al dente kochen.

Die al dente gekochten Bandnudeln noch für einige Minuten in die Pfanne mit den Pilzen geben und vorsichtig mit einer grossen Gabel mischen.

Bandnudeln mit gezupfter Petersilie bestreut auf einem Teller anrichten.



Salame dolce di Cioccolato



Zutaten

- 65 g Zartbitter-Kakao ✓
- 125 g Butter
- 125 g Zucker
- 2 Eier
- 125 g trockenes Gebäck (Kekse/Biskuits)
- 1 Löffel Marsala

Zubereitung

Schlage die Eier mit dem Zucker bis eine schäumende Mischung entsteht.

Den Zartbitter-Kakao durch ein Sieb begeben um Klumpen zu vermeiden

Den Marsala begeben (für Kinder kann dies auch weggelassen werden)

Während dessen die Butter im heissen Wasserbad flüssig werden lassen und diese warm mit den anderen Zutaten mischen.

Wenn alle Zutaten gut durchmischt sind die Kekse/Biskuitstücke begeben und umrühren

Dann den Teig auf ein Backpapier verteilen, dann das Papier walzenförmig einrollen bis eine Zylinderform entsteht (genau wie diese beim Salami).

Den Salami anschliessend zum Aushärten bis zum Verzehr in den Tiefkühler legen

Der gleiche Teig ist auch geeignet um daraus Kugeln zu formen welche vor dem Servieren im Zucker gewendet zum Kaffee oder als Praline serviert werden können.



Juni Menü vom 25.6.2020





Bunter Tomatensalat



Zutaten

Für Portionen

30 g Tomaten (getrocknet)

20 g Pinienkerne

300 g Strauchtomaten

100 g rote und gelbe Kirschtomaten

1 rote Zwiebel

2 El Weißweinessig

Salz

Pfeffer

4 El Olivenöl

4 Stiele Basilikum

Zubereitung

- 1.** 30 g getrocknete Tomaten in kochendem Wasser 4 Min. kochen, dann abgießen, 4 El vom Kochwasser aufbewahren. Tomaten gut abtropfen lassen. 20 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen.
- 2.** Von 300 g Strauchtomaten den Stielansatz entfernen, Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden. Je 100 g rote und gelbe Kirschtomaten putzen und halbieren. 1 rote Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.
- 3.** Getrocknete Tomaten und Pinienkerne hacken. 2 El Weißweinessig, etwas Salz, Pfeffer, Zucker und aufgefangenes Kochwasser verrühren, 4 El Olivenöl unterschlagen. Getrocknete Tomaten und Pinienkerne untermischen. Blätter von 4 Stielen Basilikum abzupfen, grob zerzupfen und mit Tomaten, Zwiebeln und Sauce anrichten.



Baked sweet Potatoe



1 Portion

1 Süsskartoffel
Salz + Pfeffer
172 Olivenöl
50g getrocknete Tomaten - abgetropft u. in Streifen
geschnitten
25g schwarze Oliven - halbiert
25g Fetts - in Streifen geschnitten
Basilikum + Petersilie zum Bestreuen



Waffeln



Zutaten

ca. 6 Stück

- 80g weiche Butter
- 80g Honig
- Prise Vanille
- 2 Eier
- 275g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Backpulver

Butter, Honig, Vanille und Eier cremig schlagen

Frischgemahlenes Dinkelvollkornmehl mit dem Backpulver und dem Salz mischen und abwechselnd mit dem Wasser-Milchgemisch unter die Eimasse rühren.

Den Teig 15 min quellen lassen.

Waffeleisen vorheizen und mit etwas Butter einfetten.

Waffeln nacheinander in ca. 3-4 Minuten ausbacken.

Dazu passt: Apfelmus, geschlagener Rahm, Schokosauce oder ein Obstsalat



September Menü vom 24.09.2020





Sommersalat



Zutaten

250 g	<u>gemischte Blattsalate</u> (z. B. Romana, Rucola, Eichblattsalat)
200 g	<u>Kirschtomaten</u>
1	<u>Mini-Salatgurke</u> (ca. 200 g) je 1 rote und gelbgrüne Spitzpaprikaschote
1 Bund	<u>Frühlingszwiebeln</u>
4 EL	<u>Weißweinessig</u> <u>Salz</u> <u>Pfeffer</u>
2 TL	scharfer Senf 1-2 TL flüssiger Honig
6 EL	Öl, z. B. Rapsöl
1 Bund	<u>Kräuter</u> (z. B. Petersilie, Estragon, Schnittlauch, Basilikum)

Zubereitung

1. Die Blattsalate putzen, waschen, trocken schleudern und zerpfücken. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Gurke schälen, längs halbieren und in Scheibchen schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
2. Für das Dressing Essig, 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Senf und Honig in einer großen Schüssel verrühren. Das Öl darunter schlagen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unterheben.
3. Alle Salatzutaten in die Schüssel zum Dressing geben und behutsam darin wenden. Sofort servieren.



Elsässer Flammkuchen



Zutaten

Anzahl Personen

-	2	+
---	---	---

200 g Mehl

0.5 TL Salz

0.25 TL Zucker

0.25 Würfel Hefe (ca. 10 g)

1 - 1.5 dl Wasser

100 g Crème fraîche

1 Zwiebel

150 g Speckwürfeli

wenig Pfeffer

Und so wirds gemacht

Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Wasser dazugießen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

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

Ofen auf 240 Grad vorheizen.

Crème fraîche auf dem Teig verteilen, dabei ringsum einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden, mit den Speckwürfeli auf der Crème fraîche verteilen, würzen.

Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des Ofens.



Gefüllte Melone



- 1** Die Melonen halbieren und Kerne sowie schwammiges Inneres entfernen. Das Fruchtfleisch sauber und in möglichst grossen Stücken aus der Schale schneiden, sodass diese unverletzt bleibt, da man sie zum Servieren des Melonensalates verwendet. Die Melonenhälften in Klarsichtfolie verpackt kühl stellen.
- 2** Etwa $\frac{1}{4}$ des Melonenfleisches beiseitelegen. Restliches Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.
- 3** Reichlich Wasser aufkochen. Die Pfirsiche je nach Reifegrad 30–45 Sekunden blanchieren. Die Haut abziehen, die Pfirsiche halbieren, den Stein entfernen und die Früchte würfeln. Zu den Melonenwürfeln geben.
- 4** Die Banane schälen, der Länge nach halbieren und in Scheibchen schneiden.
- 5** Den Saft der Zitrone und Orange auspressen. Mit dem Sherry, dem beiseitegestellten Melonenfleisch sowie dem Zucker in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Zu den Früchten geben. Die Himbeeren beifügen und alles sorgfältig mischen. Mindestens 1 Stunde, besser aber länger kalt stellen.
- 6** Zum Servieren den Melonensalat in die ausgehöhlten Schalen anrichten.

ZUTATEN

 Für 6–8 Personen

4 Pfirsiche

1 Banane eher fest

1 Zitrone

1 Orange

2 Esslöffel Sherry

2 Esslöffel Zucker

250 g Himbeeren



Oktober Menü vom 29.10.2020





Rote Beete – Rucola – Birnen – Salat



2 Portionen

- 1 Rote Bete (ca. 150 g)
- 1 Handvoll Rucola
- 1 saftige Birne
- 30 g Walnüsse

Für das Dressing

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Prise Meersalz
- Pfeffer

1. Die Rote Bete waschen und mit einer Gemüsebürste gut sauber bürsten. Nur den Blattansatz, die Wurzel und unschöne Stellen entfernen. Mit Schale fein raspeln und in eine große Schüssel geben.
2. Den Rucola waschen und welke Blätter aussortieren. Den Rucola klein schneiden oder rupfen.
3. Die Birne waschen und mit Schale in kleine Würfel schneiden.
4. Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren oder alle Zutaten in ein Schraubglas mit Deckel geben und gut schütteln.
5. Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermengen.
6. Die Walnüsse grob hacken und über den Salat streuen. Sofort genießen.



Gefüllter Kürbis



Zutaten: (4-5 Personen)

100 g	Vollreis	Mit der doppelten Menge Wasser am Vortag kochen und beiseitestellen.
1.5 kg	Butternusskürbis Vollmeer- u. Kräutersalz	Waschen, halbieren, entkernen und Kürbisfleisch mit einem Pariserlöffel bis auf einen ca. 1 cm dicken Rand entfernen. Kürbishälften gut salzen. Kürbisfleisch klein schneiden.
2 EL	Olivenöl	Olivenöl in der Pfanne erhitzen,
1	gr. Zwiebel	Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und andünsten, die klein geschnittenen Pilze darin anbraten.
1	Knoblauchzehe	Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
200 g	Champignons	
400 g	Spinat (TK)	In der gleichen Pfanne das Kürbisfleisch und den Spinat andünsten. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.
	Cayennepfeffer Dukkah Gewürz- Mischung Vollmeer- und Kräutersalz	Pilze mit der Kürbis/Spinatmischung mischen und zusammen mit den nebenstehenden Gewürzen gut abschmecken und in die Kürbishälften füllen.

Vegetarische Variante:
Schafskäse unter die
Gemüsemischung geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200
Grad backen, bis der Kürbis gar ist.



Schoko-Banane



Zutaten für 4

- 2 Bananen
- 150g Kochschokolade
- Holzstäbchen

Zubereitung

1. Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad schmelzen lassen.
2. Bananen schälen, einmal quer in die Hälfte schneiden und auf die Stäbchen stecken. Bananenhälften in der Schokolade wenden und auf Butterpapier (damit die Bananen nicht festkleben) für mindestens 30min im Kühlschrank hart werden lassen.
3. Schlemmen!

Extratipp: Die in Schokolade getauchten Bananen könnt Ihr nach Belieben in Kokosraspeln, gehackten Mandeln oder Mohn rollen. Lasst Eurer Fantasie freien Lauf, denn Bananen und Schokolade passen zu fast allem!



November Menü vom 26.11.2020

Rüebli-Sellerie-Salat

Ravioli

Feigenkonfekt



Rüebli-Sellerie-Salat



- 1 Zitrone gross, der Saft
- 4 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 2 MS Vollmeersalz
- 1 TL Akazienhonig
- 1 TL körniger Senf
- 1 EL Dill
- 3 EL Petersilie

- 200 g Rüebli
- 100 g Sellerie
- 150 g Äpfel
- 200 g Chicorée, kurze Stauden
- 4 EL Erdnusskerne, ungesalzen

Aus den nebenstehenden Zutaten eine Salatsauce herstellen.

Gemüse und Äpfel waschen, sauber bürsten und mit der Schale auf einem Gemüsehobel grob reiben. Sofort in die vorbereitete Salatsauce geben.

Chicorée waschen, die einzelnen Blätter ablösen und auf eine Salatplatte legen. Den vorbereiteten Salat auf den Chicoréeblättern verteilen und mit den Erdnusskernen bestreuen.

Achtung! Es muss genügend Dressing sein, ev. mit etwas Apfelsaft/ Wasser verlängern.



Ravioli



Und so wirds gemacht:

Spinat in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen, gut ausdrücken. Spinat fein hacken, Knoblauchzehe pressen. Beides mit Ricotta und Käse in einer Schüssel mischen, würzen, zugedeckt kühl stellen.

Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Eier, Öl und Wasser in einem Messbecher verrühren (ergibt ca. 1 ½ dl Flüssigkeit), in die Mulde giessen, mit einer Gabel das Mehl vom Innenrand her nach und nach mit Flüssigkeit mischen, bis ein dickflüssiger Brei entsteht. Restliches Mehl daruntermischen. Teig ca. 10 Min. kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Teig zu einer Kugel formen, unter einer heiss ausgespülten Schüssel bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.

Teig vierteln, auf wenig Mehl rechteckig ca. 1 mm dick auswallen, dabei immer wieder von der Arbeitsfläche lösen. Teig mit dem Teigrädchen in ca. 10 cm breite Streifen schneiden. Füllung mit einem Teelöffel in haselnussgrossen Portionen im Abstand von ca. 4 cm auf eine Seite der Teigstreifen setzen. Ei verklopfen, freie Teighälfte mit wenig Ei bestreichen, über die Füllung legen, Kanten zusammendrücken, dabei eingeschlossene Luft herausdrücken. Die einzelnen Ravioli unterteilen, mit dem Teigrädchen voneinander trennen. Ravioli auf ein bemehltes Tuch legen. So weiterfahren, bis Teig und Füllung aufgebraucht sind.

Ravioli portionenweise im leicht siedenden Salzwasser ca. 5 Min. ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.

Zutaten

Anzahl Personen

-	4	+
---	---	---

250 g tiefgekühlter Blattspinat
1 Knoblauchzehe
250 g Ricotta
50 g geriebener Parmesan
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer
wenig Muskat

250 g Mehl
2 frische Eier
1 EL Olivenöl
3 EL Wasser

1 Ei

Salzwasser, siedend



Feigenkonfekt



- 250 g Feigen, getrocknet
- 1 Zitrone, Saft
- 60 g geriebene Haselnüsse
- 1 TL Kakao
- 1 MS Vanille

Kokosflocken zum Wälzen

frische Feigen und geschlagener Rahm
als Deko

Die getrockneten Feigen über Nacht in Wasser einweichen. Vor dem Zubereiten, das Wasser abschütten und zur Seite stellen.

Die Feigen sollten gut abgetropft sein, bevor diese in einem Cutter/ Pürierstab klein gehackt werden.

Soviel Haselnüsse zugeben (mindestens die 60 g; ev. mehr), dass eine formbare Masse entsteht.

Kakao und Vanille dazugeben und Kugeln formen. In den Kokosflocken oder auch in den geriebenen Haselnüssen wälzen.

Einige Kugeln auf einen Desserteller geben und mit frischen Feigen und einem Klecks Schlagrahm dekorieren.







Liebe Bea

Lieber Bruno

Liebe Gaby

Lieber Emmanuel

Lieber Matthias

Liebe Olivia

Liebe Martina

Wir alle hoffen, Ihr hattet schmackhafte und kurzweilige
Abende im Kochkurs.

Mit dieser Rezept-Zusammenstellung könnt Ihr jederzeit
eine Mahlzeit nachkochen. Herzlich «en Guete»!

FRAGILE Zürich

Alderstrasse 40

8008 Zürich

044 262 61 61 / zuerich@fragile.ch

Im Dezember 2020