

# Rezepte

vom FRAGILE Zürich Kochkurs  
am Montag

geleitet von Silke Frölich



Silke Frölich

«Wir verwenden keinen Zucker und auch 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 13.01.2020





## Klare Gemüsesuppe



Für **4** Personen

- 1 Bund Suppengrün
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Öl, 1 Lorbeerblatt
- 2 Gewürznelken
- 3 Wacholderbeeren
- einige Pfefferkörner
- Salz, weißer Pfeffer
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 kl. Stange Porree (Lauch)
- einige Spritzer Worcestersoße
- 2-3 Stiel(e) Petersilie

1. Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen und klein schneiden. Zwiebel waschen, mit Schale halbieren
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Suppengrün darin kräftig anbraten. Mit gut 3/4 l Wasser ablöschen. Gewürze und Salz zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 35 Minuten köcheln
3. Inzwischen Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden
4. Die Brühe durch ein Sieb gießen und aufkochen. Möhren und Porree darin zugedeckt 5-7 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Gemüsesuppe mit Petersilie bestreuen
5. Tolle Basis für Soßen: Gemüsesuppe auf die Hälfte einkochen lassen und portionsweise (z. B. in Gefrierbeuteln) einfrieren. Bei Bedarf erhitzen und verlängern



## 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.



## 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 03.02.2020





## Grüner Wintersalat



- 3 EL Balsamico bianco
- 6 EL versch. kaltgepresste Öle  
(Oliven-, Sonnenblumen-,  
Rapsöl u.a.)
- 1 TL Senf  
Wasser

### Verschiedene Salate:

Endivie  
Castelfranco  
Rot- und Weisskraut  
Chicorée  
Cicorino rot/ Radicchio  
junge Spinatblätter

*Aus den nebenstehenden Zutaten eine Sauce herstellen.*

*Salate waschen, putzen und **fein** schneiden.*

*Achtung! Vorher probieren wie bitter die Salate sind und dann die Bitteren im entsprechenden Verhältnis resp. je nach Gusto verwenden.*



## Thai-Curry mit und ohne Poulet



4 Portionen

1 kleine Aubergine

½ Zwiebel

1 EL frischer Ingwer

2 Stängel Zitronengras

25 g Thai-Curry-Paste

½ Limette, Viertel

1 TL Kurkuma

1 TL Meersalz

1 EL Rohrzucker

6 dl Kokosmilch

6 dl Gemüsebouillon

1 EL Maizena

2 EL Wasser

200 g Mini-Maiskolben, frisch

200 g Long Beans

250 g Quorn

Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

½ Bund Koriander

1 Limette

Öl

Die Aubergine in 1.5 cm grosse Würfel schneiden. Mit Salz bestreuen und 30 min stehen lassen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen.

Zwiebel und Ingwer fein hacken und in Öl gut anziehen. Zitronengras, Curry-Paste und Limettenviertel dazugeben, kurz mit anziehen. Kurkuma, Salz und Zucker dazugeben, umrühren und mit der Kokosmilch ablöschen. Die Sauce 5 min leicht kochen lassen.

Die Bouillon begeben, aufkochen und nochmals 10 min leicht kochen lassen. Zitronengras und Limetten herausnehmen, die Sauce mixen.

Maizena mit dem Wasser anrühren und in die Sauce einrühren, die Mini-Maiskolben begeben, erhitzen und 10 min bei kleiner Hitze weich kochen. Die Long Beans in 6 cm grosse Stücke schneiden, 3 min blanchieren, in Eiswasser abkühlen.

Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel darin goldbraun braten, auf Haushaltspapier entfetten. Quorn in 1.5 cm dicke Scheiben schneiden und in Öl rundum goldbraun braten. Quorn und Long Beans in die Sauce geben, erhitzen, abschmecken, anrichten.

Die Auberginenwürfel als Garnitur drüberstreuen, mit Limettenschnitt und Koriander garnieren. Mit Jasminreis servieren.



## Birnen in Rotwein



### Zutaten

- 1 unbehandelte Zitrone
- $\frac{3}{4}$  l Rotwein
- 150 g Zucker
- 1 Zimtstange
- 8 Birnen z. B. Williams Christ

### Zubereitungsschritte

1. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und mit dem Rotwein, dem Zucker und der Zimtstange zum Kochen bringen. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Die Birnen schälen und das Kerngehäuse von unten mit einem spitzen Messer herausschneiden.
2. Die Zimtstange und Zitronenscheiben aus dem Rotwein entfernen und die Birnen in den Sud stellen. Mit dem Wein übergießen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten simmern lassen. Anschließend im Sud abkühlen lassen. Auf Teller angerichtet und mit dem Sud beträufelt servieren.



# Juli Menü vom 06.07.2020





## Kalte Gurkensuppe



### Zutaten für 4 Personen

- 1 große Schlangengurke
- 4 EL rohes Mandelmus
- 1 l Wasser
- 1 reife Avocado (z. B. Hass)
- 2-4 EL naturtrüber Apfelessig
- 1-2 TL Honig oder ½ Dattel oder ein wenig Stevia
- 1-2 TL Salz
- reichlich schwarzer Pfeffer
- 1 kleines Bund frischer Dill
- Dillrapsöl zum Darüberträufeln (z. B. von »Essbare Landschaften«)
- eine reichliche Menge

*Liebe und Güte*

*Gurkensuppe*

Pro Portion  
Brennwert 136 kcal/566 kJ  
Eiweiß 2,7 g  
Fett 10,8 g  
Kohlenhydrate 6,7 g

Waschen Sie die Gurke gründlich, und schälen Sie sie. Die Schale können Sie z.B. für den nächsten Smoothie verwenden. Schälen Sie die Avocado, und entfernen Sie den Kern. Zupfen Sie für die Suppe die zarten Blätter vom Dill ab. Behalten Sie einen Zweig für die Dekoration zurück.

Pürieren Sie alle Zutaten außer dem Dillrapsöl im Standmixer zu einer cremigen Suppe. Mischen Sie, sofern Sie welche da haben, Eiswürfel unter, damit die Suppe schön kühl ist. Aber auch bei Zimmertemperatur schmeckt sie sehr gut.

Beträufeln Sie die Suppe vor dem Servieren mit ein paar Tropfen Dillrapsöl, und verzieren Sie sie mit dem Dillzweig oder den Dillblüten.

Sollten Sie keinen frischen Dill zur Hand haben, können Sie auch einen halben Esslöffel Dillrapsöl mit in den Mixer geben. Servieren Sie die Suppe sofort, oder stellen Sie sie bis zum Servieren kalt.

## Königsberger Klopse mit Kartoffeln

Rezept für 2 Personen



- 1** Zwiebel
- ½** El Butter
- ½** El Öl
- 2** Scheiben Toastbrot
- 75** ml warme Milch
- 300** g Rinderhackfleisch
- ½** Tl mittelscharfer Senf

- 1½** Sardellenfilets
- 1** Ei (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer
- 50** ml Weißwein
- ½** El Apfelessig
- 1½** Lorbeerblätter
- 1½** Gewürznelken
- 2** Pimentkörner
- ½** Tl schwarze Pfefferkörner
- 25** g Butter
- 20** g Mehl
- 150** ml Milch
- 100** ml Schlagsahne
- ½** Gläser Kapern (90 g)
- ½** Prisen Muskatnuss
- ½** Spritzer Zitronensaft
- ½** Tl Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)

### Zubereitung

- 1.** 2 Zwiebeln sehr fein würfeln. Zwiebeln in 1 El Butter und 1 El Öl glasig dünsten. 4 Scheiben Toastbrot entrinden und in 150 ml warmer Milch einweichen, gut ausdrücken, zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und kurz mitdünsten.
- 2.** Zwiebelmischung mit 600 g Rinderhack, 1 Tl mittelscharfem Senf, 3 Sardellenfilets, 2 Eiern (Kl. M), Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten. Evtl. nachwürzen. Mit nassen Händen zu 12 Klopsen formen.
- 3.** 1,5 l Wasser, 100 ml Weißwein und 1 El Apfelessig mit 3 Lorbeerblättern, 3 Nelken, 4 Pimentkörnern und 1 Tl schwarzen Pfefferkörnern aufkochen und salzen. Klopse darin bei milder Hitze 12–15 Min. ziehen lassen.
- 4.** 50 g Butter in einem Topf schmelzen. 40 g Mehl mit dem Schneebesen einrühren und anschwitzen. 300 ml Milch und 400 ml vom Kochsud zugießen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Min. unter Rühren kochen. 200 ml Schlagsahne und 1 Glas Kapern (90 g) mit Sud zugeben, aufkochen. Mit 1 Prise Muskatnuss, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 Tl abgeriebener BioZitronenschale, Salz und 1 Prise Zucker würzen. Die Klopse mit der Sauce anrichten und mit Petersilienkartoffeln servieren.



## Beerendessert



### Zutaten

Für 4 Personen

– + 4 Portionen

- 200 g Erdbeeren
- 50 g Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 150 g Rahmquark
- 1,5 dl Rahm, steif geschlagen
- 100 g Erdbeeren

#### Garnitur:

einige Erdbeeren, klein gewürfelt  
Zitronenzesten

1. Erdbeeren in Stücke schneiden und zusammen mit wenig Zucker und Zitronensaft in ein hohes Gefäss geben. Pürieren.
2. Mit Quark und Rahm mischen.
3. Restliche Erdbeeren fein schneiden und in die Dessertgläser verteilen. Creme darübergeben.
4. Kurz vor dem Servieren Erdbeeren auf der Mousse verteilen und garnieren.



# September Menü vom 07.09.2020

Tomaten Mozzarella Salat

\*\*\*

Omeletten gefüllt

rezent und süß

\*\*\*





## Tomaten Mozzarella Salat



**3 - 4 reife Tomaten** mit wenig Kernen  
**1 Kugel Mozzarella** (di bufala)  
**Salz**  
**McCormick Pfeffer**  
**McCormick Basilikum Mühle**  
**Kapern** (optional)  
**Olivenöl**

Die Tomaten und den Mozzarella in gleichmässige, ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.

Die Tomatenscheiben eventuell von den Kernen befreien, dann Tomatenscheiben und Mozzarellascheiben abwechselnd auf einem Teller anrichten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Wer mag, kann auch ein paar Kapern darüber streuen, dann noch mit Basilikum würzen.

Mit Olivenöl beträufeln und mindestens ½ Stunde marinieren lassen, damit die Aromen sich verbinden. ¼ Std. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.



## Omeletten gefüllt

Rezent



### Zutaten für die Pfannkuchen (für 4 - 6 Personen)

- 5 Eier
- 300 g Mehl
- 1/2 TL Salz
- gut 3/4 l Milch (eventuell zum Teil mit Wasser verdünnen)
- Butter, Butterschmalz oder eine Speckschwarte zum Backen

### Zubereitung Pfannkuchen:

- Die Eier gründlich verquirlen, dann das Mehl hinzusieben und das Salz. Gut verrühren, erst dann langsam Wasser und Milch zufügen. Schließlich energisch mit dem Schneebesen zu einem schön glatten und sehr flüssigen Teig schlagen.
- Es tut dem Teig gut, mindestens eine halbe Stunde zu ruhen. So quillt das Mehl besser auf und entwickelt seinen Kleber – die Pfannkuchen werden dadurch duftiger und zarter. Je länger der Teig ruhen und abbinden kann, desto duftiger werden die Pfannkuchen. Ideal ist es, ihn schon am Vormittag an zu rühren.
- Gebacken werden Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne (siehe oben): Zunächst erhitzen und ein kleines Stückchen Butter darin schmelzen lassen. Jeweils eine kleine Schöpfkelle Teig hineingießen und die Pfanne sofort drehen und schwenken, damit sich der Teig rasch von selbst überall hin verteilt.
- **Tipp:** Wenn Sie mit einem Löffelrücken nachhelfen müssen, ist der Teig zu dick. In diesem Fall mit einem Schuss Wasser verdünnen.
- Sobald der Pfannkuchen sich an den Außenkanten kräuselt, ist er genügend gebräunt (überprüfen Sie das dennoch) und kann gewendet werden.
- Die Pfannkuchen aufeinandergestapelt im 80 Grad Celsius heißen Ofen (keine Heißluft, sonst trocknen sie aus – man kann das auch mit einem Topfdeckel, den man über sie stülpt, verhindern) warm halten, bis alle fertig sind - vorausgesetzt, man isst sie Ihnen nicht direkt aus der Pfanne weg.



### **Zutaten für die Füllung (für 6 Personen):**

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Selleriestange
- 1 Möhre
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 300 g Hackfleisch
- 1 Dose geschälte oder passierte Tomaten (oder auch 1 - 2 große gehäutete Fleischtomaten)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Glas Rotwein
- Lorbeerblatt
- Rosmarin
- eine Handvoll Salbeiblätter
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Oregano
- frische Kräuter(Basilikum, Petersilie etc.)

### **Zubereitung Füllung:**

- Das Würzgemüse sehr fein gehackt in einem weiten, flachen Topf oder in einer tiefen Pfanne im heißen Öl andünsten. Das Hackfleisch zufügen und unter Rühren krümelig braten.
- Tomaten samt Saft zufügen (falls Sie frische Tomaten verwenden, sie zuvor häuten und entkernen), außerdem Rotwein, Lorbeerblatt, Rosmarin und Salbei. Mit Salz, Pfeffer und Oregano nach Geschmack würzen.
- Ohne Deckel eine halbe Stunde leise köcheln lassen. Falls dabei zu viel Flüssigkeit verdampfen sollte, immer wieder einen Schuss Wasser, Wein oder Brühe angießen. Am Ende Lorbeerblatt und Rosmarin heraus nehmen und frische Kräuter, wie Basilikum und/oder Petersilie unterrühren und fertig ist die herzhafteste Füllung.
- Nun immer einen Streifen der Füllung auf einem Pfannkuchen verteilen und aufrollen. Dann entweder sofort essen, oder in eine Auflaufform betten und später nochmals erwärmen.



## Omeletten gefüllt

Süss



### Zutaten für

2



Portionen

200 g Zwetschgen

100 ml Apfelsaft

evtl. Zucker

2 Stange/n Zimt

## Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 10 Minuten

🕒 Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 15 Minuten

Zwetschgen waschen, halbieren und entkernen, mit den anderen Zutaten kräftig aufkochen, ca 5 min köcheln lassen.

Schmeckt prima zu Milchreis und Grießbrei.



## Oktober Menü vom 19.10.2020





## Grüner Herbstsalat



Anzahl Personen

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

**2 EL Aceto balsamico bianco**

**1 EL Olivenöl**

**Salz**, nach Bedarf

**Pfeffer**, nach Bedarf

---

**400 g Hüttenkäse nature**

**200 g roter Eichblattsalat**, zerzupft

**30 g Baumnusskerne**, geröstet, grob gehackt

**2 Birnen**, längs in Scheiben gehobelt

### Und so wirds gemacht:

Aceto und Öl in einer Schüssel verrühren, würzen.

Die Hälfte des Hüttenkäses und alle restlichen Zutaten begeben, mischen, anrichten. Restlichen Hüttenkäse dazu servieren.



## Äplermagronen



### Zutaten

Anzahl Personen

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

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

400 g fest kochende Kartoffeln

150 g Speckwürfel

5 dl Gemüsebouillon

2 dl Halbrahm

250 g Teigwaren (z. B. Äplermagronen)

60 g geriebener Gruyère

0.5 TL Salz

wenig Pfeffer

### Und so wirds gemacht:

Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln schälen. Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in Scheibchen und Kartoffeln in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Speck in einer beschichteten Bratpfanne goldbraun braten, herausnehmen, beiseite stellen.

Bouillon und Rahm in einer Pfanne aufkochen, Kartoffeln und Teigwaren begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. kochen, bis die Teigwaren al dente sind und alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

Käse unter die Kartoffeln und Teigwaren mischen, würzen, auf Teller verteilen. Beiseite gestellte Speck-Mischung darauf anrichten.



## Vanilleeis mit Himbeeren



Für 2–4 Portionen

Für die Basis-Eiscreme

250 g reife, gefrorene Bananen (in kleine Scheiben geschnitten)

1 EL helles Mandelmus (alternativ 50 g reife Avocado)

Für Schokoladeneis

2 EL Kakaopulver (Rohkost-Qualität)

Für Fruchteis

300 g gefrorene Beeren wie Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren oder Mango, Kirschen (ggf. klein geschnitten)

Für Erdnussis

1 EL Erdnussmus

Für das Topping

frische Früchte, Kakaonibs, Kokosflocken, geraspelte Kakaobutter (optional)

Vanilleis

Basiseiscreme → siehe oben \*  
+ Vanillepulver nach Geschmack  
(Bourbon Vanille gemahlen)

1. Gefrorene Banane, Mandelmus (bzw. Avocado) sowie die extra Zutat aus der gewählten Variante in einen Hochleistungsmixer geben. Alles zu einem cremigen Eis pürieren.

2. Das Eis in Schälchen verteilen und nach Belieben mit frischen Früchten, Kokosflocken oder geraspelter Kakaobutter dekorieren. Sofort servieren und genießen.

★ TIPPS ★

Manchmal gibt es reife Bananen im Bioladen oder auf dem Wochenmarkt im Angebot. Dann kaufen wir uns einen ganzen Schwung, brechen sie in kleine Stücke und frieren diese ein. Vor dem Einfrieren muss aber unbedingt die Schale entfernt werden, denn im gefrorenen Zustand lässt sich die Schale nicht mehr ablösen.

Falls kein leistungsstarker Mixer vorhanden ist, kann das Eis mit einem Pürierstab zubereitet werden. Hierfür die gefrorenen Bananenstücke vorher 5–10 Minuten antauen lassen.



## November Menü vom 09.11.2020





## Kürbissuppe



### ZUTATEN

 Für 6–8 Personen als  
Vorspeise

**600 g** Kürbis

**1 Stück** Fleischtomate

**1 Stück** Kartoffel mittel

**1 Stück** Zwiebel mittel

**1 Esslöffel** Butter

**1 Teelöffel** Korianderpulver

**1 dl** Noilly Prat oder halb  
Weisswein/ halb Sherry

**7 dl** Gemüsebouillon

**3 Esslöffel** Kürbiskerne

**2 Zweige** Oregano

**1 dl** Rahm

Salz

Cayennepfeffer

Zitronensaft wenig

**8 Esslöffel** Doppelrahm

Kürbiskernöl nach Belieben,  
etwas

### ZUBEREITUNG

- 1** Den Kürbis wenn nötig in grosse Schnitze schneiden, die Kerne und schwammiges Fleisch entfernen, das Fruchtfleisch schälen und in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Tomate waagrecht halbieren und entkernen. Die Kartoffel schälen. Beides ebenfalls würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 2** In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Kürbis, Tomate und Kartoffel beifügen, das Korianderpulver darüber streuen und alles kurz mitdünsten. Den Noilly Prat oder die Sherry-Wein-Mischung dazugießen und einmal kräftig aufkochen lassen. Dann die Bouillon beifügen und alles zugedeckt sehr weich kochen.
- 3** Inzwischen Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, dann grob hacken. Die Oreganoblättchen von den Zweigen zupfen und ebenfalls grob hacken.
- 4** Die Suppe mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Den Rahm beifügen, aufkochen und die Suppe mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 5** Die Suppe in tiefen Tellern oder Tassen anrichten, je 1 Esslöffel Doppelrahm darauf geben, mit Kürbiskernen und Oregano bestreuen und nach Belieben mit etwas Kürbiskernöl beträufeln. Sofort servieren.

## Kohlrouladen mit Kartoffeln



### Zutaten für 6 Personen

1	Weisskohl	1	Ei
2	EL Kümmelsaat		Salz
1	Brötchen (altbacken ca. 40gr)		Pfeffer
500	gr Hackfleisch (gemischt)	8	EL Öl neutral
1	Zwiebel (ca. 90gr)	1	EL Tomatenmark
1	TL Kümmel gemahlen	3	EL Speisestärke
	Küchengarn		

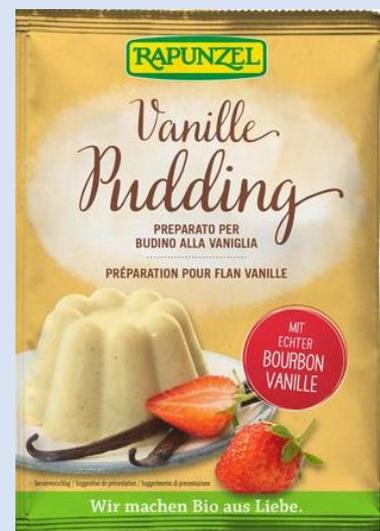
1. Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, Strunk keilförmig ausschneiden. Kohl und Kümmelsaat in einen großen Topf mit reichlich Salzwasser geben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen. Geben Sie mindestens 3 Liter Wasser zum Kohl, so ist er beim Garziehen komplett bedeckt, und es bleibt genügend Wasser für den Saucenansatz. Kohl mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Kochwasser durch ein Sieb gießen, auffangen und beiseitestellen.
2. Inzwischen für die Füllung Brötchen in Wasser einweichen, bis es komplett vollgesogen ist. Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden. Brötchen gut ausdrücken. Hackfleisch mit Brötchen, Zwiebeln, Ei und gemahlenem Kümmel verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.
3. Vom Kohl vorsichtig 12 große Blätter ablösen, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anhaftende Kümmelsaat vorsichtig entfernen. Dicke Mittelrippen aus den Blättern ausschneiden. Je 2 Blätter leicht überlappend aneinanderlegen. Ein Blatt sollte mit dem oberen Rand 2-3 cm breit auf dem unteren Rand des anderen Blattes liegen, damit sich die Füllung gut darin einrollen lässt. Restlichen Kohl beiseitelegen.
4. Hackmasse in 6 Portionen teilen, je 1 Portion mittig aufs untere Drittel der Kohlblätter setzen, dabei seitlich jeweils etwas Platz lassen. Kohl von unten über die Füllung klappen, dann die Seiten über die Füllung klappen und die Blätter von unten aufrollen. Kohlrouladen über Kreuz mit Küchengarn zusammenbinden.
5. 3-4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kohlrouladen darin pro Seite je 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze braun anbraten. Rouladen aus der Pfanne nehmen und in einen Bräter legen. Bratensatz in der Pfanne mit 500 ml Kochwasser vom Kohl ablöschen, 2 Minuten bei milder Hitze kochen lassen und zu den Rouladen in die Auflaufform gießen. Es sollte genügend Flüssigkeit in der Auflaufform sein, damit die Rouladen während des Garens nicht trocken werden. Kohlrouladen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160) 2-2:30 Stunden schmoren, dabei alle 30 Minuten wenden.
6. Für die Sauce den restlichen Kohl in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in 3-4 EL Öl dunkelbraun anbraten und mit Pfeffer würzen. Tomatenmark zugeben und 2-3 Minuten mitbraten. Mit 1,5 l Kochwasser vom Kohl auffüllen und ca. 1 Stunde bei milder bis mittlerer Hitze einkochen lassen. (Auf die Weise ergibt sich ca. 1 l Saucenansatz.)
7. Kohlrouladen aus der Auflaufform nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Bratenfond aus der Auflaufform zum Saucenansatz gießen. Saucenansatz durch ein Sieb in einen Topf gießen, durchdrücken und gut abtropfen lassen. Sauce aufkochen und mit in etwas kaltem Wasser angerührter Stärke abbinden. Kohlrouladen in der Sauce nochmals erwärmen, dann auf Tellern verteilen, 3-4 EL Sauce darübergeben. Dazu passen Petersilienkartoffeln.



## Vanillepudding



Anleitung gemäss Packung





## Dezember Menü vom 14.12.2020





## Chinakohlsalat mit Orangen



4 EL Obstessig  
10 EL Sonnenblumenöl,  
kaltgepresst  
1 TL körniger Senf  
Vollmeersalz

500 g Chinakohl  
2 g Orangen  
125 g lila Zwiebeln  
1 Bd Petersilie  
Oliven zum Garnieren

*Aus den nebenstehenden Zutaten eine Sauce zu bereiten. Ev. mit Wasser oder etwas Saft von den Orangen verlängern.*

*Chinakohl waschen und in Streifen schneiden.  
Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.  
Orange ebenfalls schälen und in mundgerechte  
Stücke schneiden.  
Petersilie fein hacken.  
Alles mischen und unter die vorbereitete  
Salatsauce ziehen.  
Auf Tellern anrichten und mit den Oliven  
garnieren.*

## Poulet im Blätterteig



Anzahl Personen

Öl zum Braten

4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)

0.25 TL Salz

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Zweiglein Oregano

2 Zweiglein Thymian

5 Blätter Salbei

150 g Rahmquark

wenig Paprika

0.5 TL Salz

1 ausgewallter Blätterteig  
(ca. 25 x 42 cm)

8 Scheiben Bresaola oder Rohschinken

1 Ei

### Und so wirds gemacht:

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen.  
Pouletbrüstli portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. anbraten.  
Herausnehmen, salzen, beiseite stellen.

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen. Blättchen vom Oregano und Thymian amzupfen, mit dem Salbei fein schneiden. Alles mit dem Quark, Paprika und Salz verrühren.

Blätterteig entrollen, längs und quer halbieren, evtl. etwas grösser auswallen. Je eine Tranche Bresaola auf die Mitte eines Teigstücks legen. Pouletbrüstli abtropfen, je eines darauflegen, je ein Viertel der Füllung darauf verteilen, eine Bresaola-Tranche darauflegen. Teigecken übers Kreuz einschlagen, gut andrücken. Päckli mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei verklopfen, Päckli damit bestreichen, mit einer Gabel einstechen.

Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.



## Feigenkugeln



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 Cornelia

Lieber Emmanuel

Lieber Martin B.

Lieber Martin R.

Lieber Oleg

Lieber Ruedi

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](mailto:zuerich@fragile.ch)

Im Dezember 2020