

Rezepte

vom FRAGILE Zürich Kochkurs
Donnerstagabende im 2021

geleitet von Silke Frölich





April Menü vom 29.04.2021



Frühlingssalat mit Wildkräutern

Quinoa Risotto mit Spargeln

Schokoladenmousse



Wildkräutersalat



Und so geht es:

1 Person

1 Handvoll oder mehr Wildkräuter (Löwenzahn, Giersch, Spitzwegerich, Vogelmiere und Bärlauch) sowie Feldsalat oder Salat eurer Wahl sowie anderes Gemüse (Zucchini, Rübli etc.)

Dressing: Balsamico Bianco Essig, Oliven- und Leinöl, Senf, Salz und Pfeffer

Himbeeren oder Blaubeeren sowie Gänseblümchen

Wildkräuter und Salat gut waschen und klein schneiden. Anderes Gemüse grob reiben oder in mundgerechte Stücke schneiden.

Dressing über den Salat geben und mit den Beeren und den Blüten dekorieren.



Quinoa-Risotto mit Spargeln



Quinoa Risotto mit Spargel



Und so geht es:

2 EL Kokosöl erhitzen und 3 Frühlingszwiebeln fein geschnitten sowie 2 Knoblauchzehen fein gehackt andünsten. 170 g Quinoa gut waschen und kurz mit andünsten. Mit 560 ml Gemüsebrühe ablöschen. Quinoa zum Kochen bringen, danach die Hitze reduzieren und leicht köcheln lassen bis die Quinoa gar ist. Mit 75 g geriebenen Cheddar Käse sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Mit 500 g gebratenen grünen Spargel servieren.



Schokoladenmousse



Zutaten

- 1 Packung (400gr) Bio Seidentofu
- 100 gr dunkle Schokolade (70%)
- 12 Datteln
- 1 Prise Salu

Zubereitung

- Schokolade in Stücke brechen und in einer Metallschüssel über dem Wasserbad schmelzen
- In der Zwischenzeit die anderen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren
- Geschmolzene Schokolade in den Mixer geben und alles nochmals pürieren
- In eine Schüssel oder in Gläser füllen und mind. 30 Minuten kalt stellen
- Kalt mit der Lieblingstopping geniessen

Wer keinen guten Mixer hat, kann die Datteln durch Dattelpürée oder Ahornsirup ersetzen (gibt's im Reformhaus)





Mai Menü vom 27.05.2021



Wan Tan Suppe

Grünes Thai-Curry

Erdbeerdessert



Wan Tan Suppe



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

Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen und klein schneiden. Zwiebel waschen, mit Schale halbieren

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

Inzwischen Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden

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

EXTRA-TIPP

Tolle Basis für Soßen: Gemüsesuppe auf die Hälfte einkochen lassen und portionsweise (z. B. in Gefrierbeutel(n)) einfrieren. Bei Bedarf erhitzen und verlängern

Gekaufte Dumplings in der Suppe erwärmen



Grünes Thai-Curry



Zutaten

für 4 Personen

2 Stängel Zitronengras
3 grüne Chilis
2 grüne Peperoncini
2 Knoblauchzehen
2 Schalotten
50 g Galgant oder Ingwer
4 Kaffirlimetten-Blätter

1 Bund Koriander
1 TL Koriandersamen
1 TL Kreuzkümmel
2 EL grobkörniger Rohrzucker
1 dl Fischsauce

1 Päckli Thai-Mix (ca. 350 g, Betty Bossi), siehe
Tipps
1 Rüebli
1 Pak-Choi

2 EL Erdnussöl
300 g Pouletbrüstli, in Würfeln

2.5 dl Hühnerbouillon
5 dl Kokosmilch (Thai)

1 Limette
1 Bund Thai-Basilikum

Und so wirds gemacht:

1.  Currypaste: Inneres der Zitronengrasstängel fein schneiden. Chilis und Peperoncino entkernen, in Stücke schneiden. Knoblauch, Schalotten und Galgant schälen, in Stücke schneiden, mit Kaffirlimetten-Blättern in einen Messbecher geben.
2.  Koriander gut waschen, mit den Stängeln begeben. Koriandersamen, Kreuzkümmel, Rohrzucker und Fischsauce begeben, pürieren.
3.  Thai-Auberginen, Mini-Mais und evtl. Okras halbieren. Schlangenbohnen in Stücke schneiden. Rüebli schälen, in Stängel, Pak-Choi in Streifen schneiden. Zitronengras quetschen.
4.  Öl im Wok oder in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletwürfel ca. 2 Min. rührbraten, herausnehmen. In derselben Pfanne Gemüse ca. 3 Min. rührbraten, 3 EL der Currypaste begeben.
5.  Bouillon und Kokosmilch dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln.
6.  Pouletwürfel wieder begeben, nur noch heiss werden lassen. Limette gut waschen, in Schnitze schneiden, Basilikum grob schneiden, darauf verteilen.



Erdbeer-Dessert



Zutaten:

500 g	Erdbeeren
80-100g	Akazienhonig
2 EL	Sauerrahm

Küchengeräte:

Schüssel
Kartoffelstampfer
Löffel

- *Wasche, putze und zerkleinere die Erdbeeren.*
- *Mit dem Kartoffelstampfer zerdrückst du die Erdbeeren.*
- *Gebe den Honig und den Sauerrahm hinzu und vermische alles gründlich.*





Juni Menü vom 17.06.2021



Kräuterlachs

Himbeerdessert



Kräuterlachs aus dem Ofen



Zutaten

für 4 Personen

1 Bio-Zitrone
800 g Lachsfilet mit Haut(Bio)
1 EL Olivenöl
1 TL Fleur de Sel
wenig Pfeffer

1 Bund glattblättrige Petersilie
1 Bund Thai-Basilikum
3 EL flüssiger Honig
4 EL grobkörniger Senf
wenig Pfeffer
50 g ungesalzene geschälte Pistazien

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Zitrone in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Lachs auf die Zitronenscheiben legen. Fleur de Sel darüberstreuen, würzen. Backen: ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen.

Petersilie und Thai-Basilikum grob schneiden, mit Honig und Senf verrühren, würzen. Sauce über den Lachs verteilen. Pistazien darüberstreuen.



Himbeer - Dessert



Zutaten für

5

Portionen

18 Keks(e) (Vollkornbutterkekse)

250 g Magerquark

300 g Schlagsahne

400 g Himbeeren (TK)

1 Eiweiß

1 Pck. Vanillezucker

20 g Zucker

1 Prise(n) Salz

Zubereitung

Arbeitszeit ca. 10 Minuten

Ruhezeit ca. 1 Stunde 30 Minuten

Gesamtzeit ca. 1 Stunde 40 Minuten

Die Butterkekse in einem Gefrierbeutel zerkleinern. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.

Den Magerquark mit dem Zucker und dem Vanillezucker cremig rühren und den Eischnee unterheben. Die Sahne steif schlagen und dann auch vorsichtig in den Quark rühren.

Nun alles in eine Schüssel schichten. Zuerst Keksbrösel, dann Himbeeren und als dritte Schicht Creme. Das Ganze dann noch mit ein paar Himbeeren verzieren.

Ungefähr 1 – 2 Std. abgedeckt im Raum stehen lassen, damit die Himbeeren auftauen können und mit ihrem Saft die Keksbrösel ein wenig aufweichen. Dann kann man das Dessert entweder servieren oder noch im Kühlschrank lagern.





August Menü vom 19.08.2021



***Mediterraner Nudelsalat,
Quinoasalat & Cervelat***

Himbeer-Maracuja-Dessert



Mediterraner Nudelsalat



Für 6 Personen

250 g kleine Nudeln (z. B. Orecchiette)
Salz
1½ EL Pinienkerne
½ EL mittelscharfer Senf
4 EL heller Balsamico-Essig
4 EL Öl

Pfeffer
½ grüne Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote
250 g Tomaten
75 g Rucola
½ Bund Lauchzwiebeln
2 EL Balsamicocreme

45 Minuten

 ganz einfach

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen.
2. Für die Soße Senf, Essig und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nudeln abgießen, abschrecken und etwas abkühlen lassen.
3. Paprika putzen, waschen und in kurze Streifen schneiden. Tomaten waschen und in dünne Spalten schneiden. Rucola putzen, waschen und grob schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
4. Vorbereitete Salatzutaten und Soße mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit etwas Balsamicocreme beträufeln.
5. Rucola und Balsamicocreme vor Ort unterrühren.



Quinosalat & Cervelat



Für 4 Personen

150 g	weißer Quinoa
	Salz, Pfeffer
2 (ca. 250 g)	Zucchini
250 g	Kirschtomaten
1	kleine rote Zwiebel
150 g	Feta
1/2 Töpfchen	Basilikum
80 g	Haselnüsse
2 TL	Olivenöl
1 TL	Weißweinessig

20 Minuten

 ganz einfach

Quinoa abspülen und abtropfen lassen. 400 ml Wasser mit 1/2 TL Salz aufkochen. Quinoa einrühren. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist. Gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen.

Zucchini putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Feta grob zerbröckeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, grob hacken.

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Schale zwischen zwei Lagen Geschirrtuch abrubbeln. Nüsse grob hacken. Alle Salatzutaten mit Öl und Essig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Himbeer – Maracuja - Dessert



Zutaten: (4 Personen)

400 g Himbeeren

600 g Quark
3 Maracujas

Honig

4 Pfefferminzblätter
zur Dekoration

4 Himbeeren für die Dekoration zur Seite legen.

Die restlichen Himbeeren in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

In eine Schüssel geben.

Halbieren und das Fruchtfleisch zum Quark geben.

Mit Honig je nach Geschmack süssen.

4 Gläser oder Dessertschalen abwechselnd mit Himbeeren und der Maracuja-Quark-Masse füllen.

Mit Pfefferminzblättern und einer Himbeere garnieren.





September Menü vom 30.09.2021



Tomatensalat

*Spaghetti Carbonara &
mit Gorgonzola Sauce*

Zwetschgenwähe



Tomatensalat



ZUTATEN für 2 PORTIONEN

- 5** Stiele Estragon
- 2** El Weißweinessig
- 1** Tl Dijon-Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1** Prise Zucker
- 4** El Olivenöl
- 1** El Petersilie (fein gehackt)
- 400** g Strauchtomaten

ZUBEREITUNG

- 1.** Von 5 Stielen Estragon die Blätter abzupfen und fein hacken. 2 El Weißweinessig, 1 Tl Dijon-Senf, 2 El Wasser, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schüssel gut verrühren. 4 El Olivenöl unter Rühren zugießen. Estragon und 1 fein gehackte Schalotte untermischen und evtl. nachwürzen.
- 2.** 400 g Strauchtomaten putzen und in Scheiben schneiden. Vorsichtig mit der Vinaigrette mischen.
- 3.** Tipp: So richtig aromatisch ist frischer Estragon nur, wenn er aus Frankreich kommt. Wer keinen bekommt, sollte lieber zu getrocknetem greifen.



Spaghetti Carbonara & mit Gorgonzola Sauce

ZUTATEN

 Für 2 Personen

25 g Baumnuskerne

1/2 Bund Petersilie glattblättrig

1 dl Rahm

Salz

200 g Tagliatelle frisch, (im Folienbeutel bei Grossverteilern oder im Offenverkauf beim Italiener erhältlich)

60 g Gorgonzola

schwarzer Pfeffer aus der Mühle



ZUBEREITUNG

- 1** In einer beschichteten Pfanne die Baumnuskerne leicht rösten. Auf ein Schneidebrett geben. 2 Nüsse halbieren und für die Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Nüsse mittelfein hacken.
- 2** Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und ebenfalls hacken.
- 3** Zubereitung
- 4** In einer mittleren Pfanne für die Zubereitung der Teigwaren reichlich Wasser aufkochen. Gleichzeitig in einer kleinen Pfanne den Rahm erhitzen, aber nicht kochen.
- 5** Das Teigwarenkochwasser salzen und die Tagliatelle hineingeben. Nach Anweisung auf der Packung bissfest garen (je nach Sorte und Qualität 3–5 Minuten).
- 6** Den Gorgonzola in kleine Stücke brechen und zum heissen Rahm geben. Unter Rühren mit einem Schwingbesen aufkochen. Die gehackten Nüsse sowie die Petersilie beifügen. Die Sauce mit reichlich frisch gemahlenem Pfeffer sowie wenn nötig wenig Salz würzen.
- 7** Die Tagliatelle in ein Sieb abschütten, gut abtropfen lassen, in die Pfanne zurückgeben, die Sauce darüber verteilen und alles gut mischen. Dann die Tagliatelle sofort in 2 vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit den Baumnusshälften garnieren.



Zwetschgenwähe



ZUTATEN

 Für 10-12 Stück

Teig:

200 g Mehl
1 Prise Salz gross
2 Esslöffel Zucker
125 g Butter kalt
0.75 Espressotassen Wasser
klein

Belag:

500 g Zwetschgen
150 g Rahmquark
4 Esslöffel Crème fraîche
2 Eigelbe
1 Esslöffel Zucker
2 Päckchen Bourbon-
Vanillezucker

ZUBEREITUNG

- 1** Eine Pieform oder ein Wähenblech von etwa 24 cm Durchmesser ausbuttern und mit etwas Mehl ausstäuben. Kühl stellen.
- 2** Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und gut mischen. Die kalte Butter in Flocken dazuschneiden. Dann alles mit den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Das Wasser beifügen und alles rasch zu einem glatten Teig kneten.
- 3** Den Teig auf der gut bemehlten Arbeitsfläche dünn auswallen. Die Form so damit auslegen, dass der Teigrand ganz leicht übersteht; diesen gut andrücken, dann mit einem scharfen Messer auf den Formenrand zurückschneiden. Den Teigboden mit einer Gabel einstechen. Die Form mindestens 20 Minuten kühl stellen.
- 4** Die Zwetschgen entsteinen und in Schnitzchen schneiden. Auf dem Teigboden schön anordnen.
- 5** Die Tarte im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille 20 Minuten backen.





Oktober Menü vom 28.10.2021



Selleriesalat

*Dörrbohnen mit Kartoffeln &
Waadländer Saucisson*

Feigendessert



Selleriesalat



Zutaten

Vorspeise

Für **4** Personen ⓘ

2 EL	Zitronensaft
2 EL	Rapsöl
3 EL	Saurer Halbrahm
	Salz
	Pfeffer
400 g	Sellerie
1	Birne
1	Apfel
1 EL	Haselnüsse

Zitronensaft mit Öl und Sauerrahm mischen. Salatsauce mit Salz und Pfeffer würzen. Sellerie in feine Streifen schneiden oder an der Röstiraffel reiben. Sofort mit der Sauce mischen. Von der Birne einen Viertel für die Garnitur beiseitelegen. Von der restlichen Birne und vom Apfel Kerngehäuse entfernen. Ungeschälte Früchte an der Röstiraffel zum Sellerie reiben. Alles gut mischen. Haselnüsse grob hacken. Salat damit bestreuen. Beiseitegelegtes Birnenviertel in feine Schnitze schneiden und den Salat damit garnieren.



Dörrbohnen mit Kartoffeln & Waadländer Saucisson



1 Pack Dörrbohnen (gibts bei jedem Grossverteiler)

1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 dl Bouillon

Salz und Pfeffer

1 Siedwurst, z.B. Saucisson Vaudois oder Saucisson du Vully

Kochspeck

Salzkartoffeln

Senf

1. die Dörrbohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen (aber mindestens 8 h)
2. das Einweichwasser wegschütten, Zwiebel und Knoblauch in etwas Butter anschwitzen, anschliessend die Bohnen und die Bouillon begeben und auf kochen
3. den Speck auf die Bohnen legen und ca. 30 Minuten köcheln lassen (bis die Bohnen bissfest gar sind)
4. die Saucisson nach Anleitung (und Grösse) ca. 45 Minuten in heissem Wasser ziehen lassen (auf keinen Fall kochen, sonst platzt sie)
5. Salzkartoffeln zubereiten und anschliessend kurz ausdämpfen lassen
6. Siedwurst aufschneiden und alles zusammen servieren



Feigendessert



Zutaten

Anzahl Personen

-	6	+
---	---	---

12 Feigen (je ca. 150g), heiss ab gespült

150 g Blanc battu

50 g Puderzucker

1 dl Rahm, steif geschlagen

Und so wirds gemacht:

Von den Feigen je einen kleinen Deckel abschneiden, Feigen aushöhlen, Schalen und Deckel beiseite stellen.

Inneres pürieren, Blanc battu und Puderzucker darunter rühren, Schlagrahm sorgfältig darunter ziehen.

Servieren: Creme in die Feigenschalen füllen, Deckel aufsetzen.



November Menü vom 25.11.2021



Bunter Wintersalat

Pilz Stroganoff mit Reis

gebratene Banane



Bunter Wintersalat



Zutaten

Für den Salat

- ca. 120 g Gelbe Bete
- ca. 120 g Pastinake
- ca. 120 g Süßkartoffel
- 1 süß-saftiger Apfel
- 1 paar Spritzer frisch gepresster Zitronensaft

Für das Dressing

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL mittelscharfer Senf ohne Zucker
- 1 Prise Meersalz
- Pfeffer

Zum Dekorieren

- ½ Bund frische Petersilie
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Gelbe Bete, Pastinake, Süßkartoffel und Apfel gründlich waschen, Eventuell unschöne Stellen auf der Schale entfernen, sowie ggf. vorhandenen Wurzel- und Stielansatz entfernen und das Gemüse fein raspeln. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Nach Belieben etwas Zitronensaft drüber geben, damit Apfel und Pastinake nicht braun werden.
2. Die Zutaten für das Dressing in einem kleinen Schälchen oder in einem Schraubglas vermischen. Das Dressing in die große Schüssel zum Salat geben und alles gut vermischen. Den Raspelsalat für mindestens eine halbe Stunde kühl stellen und durchziehen lassen.
3. Vor dem Servieren die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Nach Belieben die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Die Petersilie unter den Salat mischen und die Sonnenblumenkerne darüber streuen.



Pilz Stroganoff mit Reis



Zutaten

- 800 g gemischte Pilze Champignons, Shiitake
- 2 kleine rote Zwiebel
- 8 Silberzwiebeln
- 2 Zehe Knoblauch frisch oder konfiert
- 4 Gewürzgurken Spreewälder
- 2 TL Kapern am besten kleine Nonpareilles
- 240 g Crème Fraîche
- 8 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Senf am besten Dijon-Senf
- 60 ml Cognac Weinbrand oder Whiskey
- 2 Prise Pimentón de la vera
- 4-6 EL Olivenöl
- 4 Stängel glatte Petersilie
- Salz und weißer Pfeffer so nach Gefühl

Vorbereitung:

1. Die Pilze putzen, aber nicht waschen! Am besten geht das mit einem Tourniermesser (*). Die meisten Pilze stammen ohnehin aus Zucht, weshalb da nur wenig zu tun ist. Pfifferlinge, Steinpilze oder Maronen machen mehr Arbeit, bringen aber auch den leckersten Geschmack. Die Pilze nur grob zerteilen, kleine Exemplare ganz lassen.
2. Die Silberzwiebeln vierteln. Die Gewürzgurken längs vierteln und quer in Stücke schneiden. Die Kapern kurz wässern. Kleine Nonpareilles bleiben im Ganzen. Größere Kapern grob durchhacken.
3. Die Petersilie grob hacken.
4. Den Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden.
5. Die rote Zwiebel pellen, halbieren und den Keimling herausbrechen. Dann auf die Schnittflächen legen und etwa entlang der Linien in Streifen schneiden. Eine genaue Anleitung zu der Schnitttechnik findet ihr hier. Die Zwiebelringe entweder so lassen oder noch einmal quer halbieren.



Zubereitung der Zwiebeln:

1. Eine mittelgroße, beschichtete Pfanne (*) milde erhitzen und etwas Olivenöl darin verteilen, so dass der Boden gerade bedeckt ist und die Zwiebeln darin für 10-15 Minuten weich dünsten. Wird es zu heiß und braten sie zu stark, gebt ruhig 1-2 EL Wasser in die Pfanne, damit sie nur sanft dünsten.

Zubereitung der Pilze:

1. Unterdessen eine große, beschichtete Pfanne (*) hoch erhitzen. Erst, wenn sie richtig heiß ist, die Pilze ohne Öl in einer Lage hineingeben und scharf anbraten. Macht lieber zwei oder drei Führen und schichtet die Pilze nicht übereinander, denn sie dürfen kein Wasser ziehen!
2. Die Pilze bei hoher Hitze ohne Öl aber mit viel Bewegung anbraten. Das kitzelt ihren Geschmack heraus und lässt das Wasser verdampfen, so dass sie nicht im eigenen Saft schwimmen.
3. Sind nach ca. 3 Minuten alle Pilze angebraten, das restliche Olivenöl und den Knoblauch in die Pfanne geben und für 1 Minute anbraten. Dann die gedünsteten Zwiebeln dazu geben und einmal mit allen Pilzen durchschwenken.
4. Mit dem Cognac (*) o.ä. ablöschen und diesen anzünden. VORSICHT! Es gibt eine Stichflamme! Versengt euch nicht Haare, Augenbrauen oder Hände! Macht das nur, wenn über der Pfanne nichts Brennbares ist, wie eine Gardine o.ä.! Sonst lasst den Alkohol einfach kurz auskochen, ohne ihn anzuzünden!

Fertigstellen:

1. Sind die Flammen nach wenigen Sekunden erloschen, kommen Gemüsebrühe, Senf, Crème Fraîche, Silberzwiebeln, Gewürzgurken und Kapern in die Soße. Das Pilzragout Stroganoff mit Salz und frisch gemahlenem, weißen Pfeffer abschmecken und bei milder Hitze kurz durchziehen lassen.
2. Dann das Pilzragout Stroganoff mit sehr wenig geräuchertem Paprikapulver (*) bestäuben, die gehackte Petersilie darüber geben und mit Reis servieren.
3. Für Nudeln gebt etwas mehr Gemüsebrühe und Crème Fraîche in die Soße, da die Nudeln noch Flüssigkeit aufsaugen.



Gebratene Banane



2 Bananen

Ca. 1 EL Kokosöl

Zitronensaft

Naturvanille-Pulver

Kokosflocken

Bananen längst halbieren, im Kokosöl von beiden Seiten braten, mit Zitronensaft beträufeln.

Mit Naturvanille-Pulver und Kokosflocken bestreuen





Liebe Bea

Lieber Bruno

Liebe Gaby

Lieber Emmanuel

Lieber Matthias

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

Ein ganz herzliches Dankeschön geht an Silke und
Emmanuel, DANKE!

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 2021