

Rezepte

vom FRAGILE Zürich Kochkurs
Montagabende im 2021

geleitet von Silke Frölich





Mai Menü vom 10.05.2021



Frühlingsalat mit Wildkräutern

Quinoa Risotto mit Spargeln

Schokoladenmousse



Frühlingssalat mit Wildkräutern

t



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 Salz

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 Dattelpüree oder Ahornsirup ersetzen (gibt's im Reformhaus)





Juni Menü vom 14.06.2021



Gurkensalat

*Spaghetti Carbonara
und
vegetarische Variante*

Erdbeerdessert



Gurkensalat



DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

2 EL	Apfelessig
3 EL	Rapsöl
150 g	griechischer Joghurt nature
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer
1	Gurke, halbiert, evtl. entkernt, in Scheiben
1 EL	Dill, fein geschnitten

UND SO WIRDS GEMACHT

Essig und Öl verrühren, Joghurt darunterrühren, würzen.
Gurke und Dill daruntermischen.

GUT ZU WISSEN



Dazu passt:
frisches Brot, grilliertes Fleisch oder geräucherter Lachs



Spaghetti Carbonara und vegetarische Variante



ZUTATEN

 FÜR 4 PERSONEN

200 g Pancetta Rohess- oder Bratspeck, siehe Tipp

1/2 Bund glatte Petersilie

Salz

400 g Spaghetti

1 Esslöffel Olivenöl

3 Eier

40 g geriebener Parmesan und Pecorino Romano oder 80 g Parmesan

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

NÄHRWERT

Pro Portion

704 kKalorien

2945 kJoule

70g Kohlenhydrate

30g Fett

37g Eiweiss

KLASSIKER

Die «echte» Carbonara

Spaghetti Carbonara ist eine der berühmtesten Pasta-Spezialitäten überhaupt. Allerdings wird dieser Klassiker bei uns oft falsch zubereitet, nämlich mit Rahm, der niemals in eine Carbonara gehört.



ZUBEREITUNG

- 1** In einer Pfanne etwa 4 Liter Wasser für die Spaghetti aufkochen.
- 2** Inzwischen den Pancetta oder Speck in ½ cm breite Streifen schneiden. Die Petersilie grob hacken.
- 3** Das Kochwasser salzen, die Spaghetti hineingeben und bissfest garen.
- 4** Inzwischen in einer grossen beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Pancetta oder Speck darin knusprig braten.
- 5** In einer Schüssel die Eier und den Käse gut verrühren. Die Petersilie beifügen und mit reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- 6** Wenn die Spaghetti bissfest sind, mit einer Kelle gut 1 dl Kochwasser entnehmen und unter die Eier schlagen. Die Mischung wenn nötig mit Salz nachwürzen.
- 7** Die Spaghetti abschütten, zum Pancetta oder Speck geben, gut unterziehen, dann die Ei-Käse-Creme dazugeben, alles mischen und sofort in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Die Carbonara sofort servieren.

TIPP

Für eine richtige Carbonara verwendet man Guanciale, einen luftgetrockneten, ungeräucherten Speck aus Schweinebäckchen (ital. guancia = die Backe). Allerdings ist er hierzulande nicht immer einfach zu finden und kann durch Pancetta ersetzt werden.



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.*





Juli Menü vom 12.07.2021



***Mediterraner Nudelsalat,
Quinosalat & 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 06.09.21



***Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch
und vegetarisch***

Apfel-Brombeer-Crumble



Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch



Zutaten

4 Portionen

1 ofenfeste Form von ca. 38x28 cm

Butter für die Form

Belag:

500 g Rindshackfleisch

1 Ei, verquirlt

½ rote oder gelbe Peperoni, klein gewürfelt

1 Bundzwiebel, in feinen Ringen

1 Knoblauchzehe, gepresst

3 EL Mager- oder Halbfettquark

2 EL Ketchup

1 EL Oregano, gehackt

1 EL Petersilie, gehackt

1 TL Salz

Pfeffer

4 Zucchini à ca. 250 g, längs halbiert

Bratbutter, flüssig, oder Bratcrème

Salz

2 dl Fleisch- oder Gemüsebouillon

100 g Frischkäse (Feta-Art), zerbröckelt

Oregano zum Garnieren

Belag: Alle Zutaten gut mischen, würzen.

Zucchini rundum mit Bratbutter bestreichen, salzen, mit der Schnittfläche nach oben in die ausgebutterte Form legen. Fleisch-Masse darauf verteilen, andrücken. Bouillon in die Form giessen.

Im unteren Teil des auf 200°C vorgeheizten Ofens 35-40 Minuten braten.

Frischkäse darüberstreuen, garnieren.

Dazu passen Ofen-Kartoffelschnitze. Diese mit den Zucchini im Ofen braten. Bratzeit: 30-40 Minuten.



Gefüllte Zucchini vegetarisch

 Für 4 Personen

Olivenöl zum Beträufeln

1 1/2 dl Gemüsebouillon

200 g Parboiledreis

4 Stück Zucchetti gross, je ca. 250 g
schwer

2 Stück Frühlingszwiebeln

1 Stück Knoblauchzehe

3 Esslöffel Olivenöl

3 dl Gemüsebouillon

2 Stück Tomaten mittelgross

Salz, Pfeffer schwarz, aus der Mühle

1/2 Bund Oregano

30 g Parmesan gerieben, oder Sbrinz

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, zum Backen jedoch 1 1/2 dl Bouillon verwenden. 1 Person: Zutaten vierteln, zum Backen jedoch 1 dl Bouillon verwenden.

Pro Portion

299 kKalorien

1251 kJoule

42g Kohlenhydrate

7g Eiweiss

11g Fett

Die Stielansätze der Zucchetti entfernen. Die Früchte ungeschält der Länge nach halbieren und bis auf einen Rand von knapp 1 cm aushöhlen. Das Fruchtfleisch klein würfeln.

Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün hacken. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls hacken.

In einer Pfanne das Olivenöl (1) erhitzen. Darin Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Zucchettiwürfeln andünsten. Den Parboiled-Reis beifügen und kurz mitrösten. Die Bouillon dazugießen, aufkochen und den Reis auf kleinem Feuer zugedeckt ausquellen lassen, bis er alle Flüssigkeit aufgenommen hat.

Inzwischen die Tomaten quer halbieren, entkernen und klein würfeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz ziehen lassen. Den Oregano fein hacken. Dann beides unter den fertigen Reis mischen, wenn nötig nachwürzen und alles zugedeckt noch 2-3 Minuten ziehen lassen.

Die Zucchettihälften in eine ausgebutterte Gratinform setzen und die Bouillon darum herum giessen. Die Zucchetti bergartig mit dem Reis füllen, mit Käse bestreuen und mit etwas Olivenöl (2) beträufeln.

Die gefüllten Zucchetti im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille etwa 30 Minuten backen. Heiss servieren.



Apfel-Brombeer-Crumble

für 4 Personen



Für den Belag

- 1 Becher Mandeln (200 g)
- 1 1/2 Becher Haferflocken (180 g)
- 3 gehäufte EL Kokosöl
- 1/3 Becher Ahornsirup (100 ml)
- 2 TL Zimt gemahlen

Für die Fruchtschicht

- 5 rote Äpfel
- 2 Becher Brombeeren (400 g)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Zimt gemahlen

Für den Belag

Erst die Streusel zubereiten. Dazu einfach die Mandeln in die Küchenmaschine geben und ein paar Minuten zerkleinern bis Mehl entsteht. Anschliessend das Mehl zusammen mit den Haferflocken in eine Rührschüssel geben.

Kokosöl, Ahornsirup und Zimt in einen Topf geben und sanft erhitzen bis das Kokosöl geschmolzen und alles schön vermischt ist. Die Flüssigkeit über die Haferflocken und Mandelmischung giessen und gut verrühren bis die trockenen Zutaten mit den nassen Zutaten vermischt sind. Die Schüssel beiseite stellen.

Für die Fruchtschicht

Wenn die Streusel fertig sind, Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Apfelstücke zusammen mit den Brombeeren, dem Ahornsirup und dem Zimt in einen Topf geben und genügend kochendes Wasser hinzugeben, um den Boden des Topfes zu bedecken (ungefähr einen Zentimeter).

Den Topf zudecken und etwa 10 Minuten köcheln lassen bis die Früchte schön weich sind. Währenddessen den Ofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad).

Sobald die Früchte weich sind, auf ein Backblech umschieben und mit den Streuseln bedecken. 25-30 Minuten goldbraun backen. Servieren und geniessen!





Oktober Menü vom 04.10.2021



Herbst-Salat

Pilzrisotto

Zwetschgenwähe



Herbst-Salat



2 kleine Knollen Rote Bete

2 Möhren

1 Zitrone

½ kleiner Bataviasalat

Kopf

50 g Sprossen (vorzugsweise Radieschensprossen)

1 TL Honig

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

90 g Schafskäse (9 % Fett absolut)

Rote Bete unter fließendem Wasser gründlich waschen, schälen und in eine Schüssel raspeln. Dabei gegebenenfalls mit Gummihandschuhen arbeiten, damit sich die Hände nicht verfärben.

Möhren putzen, waschen, schälen und zur Roten Bete raspeln.

Zitrone halbieren und auspressen. Die Hälfte des Safts mit Möhren und Roter Bete mischen.

Den Bataviasalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerteilen.

Sprossen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Mit dem Salat unter Möhren und Rote Bete heben.

Restlichen Zitronensaft in einer kleinen Schüssel mit Honig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Unter den Salat mischen. Schafskäse würfeln, über den Salat streuen und servieren.



Pilz-Risotto



Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Risottoreis (Carnaroli)
- Salz (Herbamare® Original)
- 100 ml Weisswein
- 700 ml Gemüsebrühe (Herbamare® Bouillon)
- 400 g Pilze (Pfifferlinge, Steinpilze, Champignons, Kräuterseitlinge o.ä.)
- 50 g Butter
- 50 g Parmesan

Zubereitung

1. Die Zwiebeln fein hacken und im Öl andünsten. Den Risottoreis zugeben, kurz mitdünsten und mit etwas Salz würzen. Mit dem Weisswein ablöschen, etwas reduzieren lassen und ein Drittel des Gemüsefonds dazugießen. Auf kleiner Stufe langsam köcheln, dabei immer wieder rühren.
2. Wenn der Gemüsefond eingekocht ist, das nächste Drittel dazu gießen, bis die komplette Brühe aufgebraucht ist. Der Risotto sollte weich sein, aber doch noch etwas Biss haben.
3. Die Pilze putzen, waschen, kleinschneiden. In Butter anbraten, mit ganz wenig Weisswein ablöschen, zum Risotto geben. Den Reis mit Parmesan und Butter cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Falls der Risotto zu dickflüssig sein sollte, nochmals etwas Weisswein oder Gemüsefond dazugießen – er muss cremig bleiben.



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.
- 6** Rahmquark, Crème fraîche, Eigelb, Zucker und Vanillezucker verrühren.
- 7** Nach 20 Minuten Backzeit die Quarkmischung über die Tarte verteilen und diese nochmals 15 Minuten backen. Lauwarm oder ausgekühlt servieren.





November Menü vom 08.11.2021



Chicoreé Orangensalat

Käse – Lauchsuppe mit Hackfleisch & vegetarische Variante

Feigendessert



Chicoreé Orangensalat



Zutaten

für 4 Personen

2 EL	Weissweinessig
2 EL	Olivenöl
1 EL	Baumnussöl
1 TL	flüssiger Honig
2	Zweiglein Thymian
	Salz, nach Bedarf
wenig	Pfeffer
<hr/>	
4	Chicorée
4	Bio-Orangen
<hr/>	
100 g	Speckwürfeli
8	Baumnusskerne

Und so wirds gemacht:

1. Essig, Öl und Honig verrühren, Thymianblättchen abzupfen, begeben, Sauce würzen.
2. Chicorée längs achteln, auf Tellern verteilen. Die Hälfte der Sauce darüberträufeln. Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch abschneiden. Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen herausschneiden, auf dem Chicorée verteilen. 2 EL des entstandenen Orangensafts unter die restliche Sauce mischen.
3. Speckwürfeli in einer Bratpfanne langsam knusprig braten. Herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen. Nüsse grob hacken, mit der restlichen Sauce und dem Speck auf dem Salat verteilen.

Dazu passt: Geröstetes Brot.



Käse – Lauchsuppe mit Hackfleisch



320 g Rinderhackfleisch
3 EL Bratöl (30 ml)
3 Stange(n) Lauch (345 g)
0,70 l heißes Wasser
4 EL Gemüsebrühe (Pulver) (40 g)
150 g Crème fraîche
175 g Schmelzkäse
1 Prise(n) Muskatnuss (0,05 g)
1 Prise(n) Salz (0,05 g)
0,25 TL gemahlener schwarzer Pfeffer (1,25 g)

1. Lauch putzen und vorbereiten

Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. 2 EL des geschnittenen Grüns für die Garnitur beiseitelegen.

2. Hackfleisch und Lauch anbraten

Hackfleisch in einem großen Topf in Öl bei starker Hitze 5–6 min anbraten. Lauchringe zum Fleisch geben und für 5 min mitbraten. Mit Wasser ablöschen, Gemüsebrühpulver unterrühren und aufkochen lassen.

3. Suppe köcheln lassen und servierfertig würzen

Hitze reduzieren und Suppe 10 min offen köcheln lassen. Dann Crème fraîche und Schmelzkäse unterrühren und erneut aufkochen. Herd ausschalten, etwas Muskat über die Suppe reiben, salzen und pfeffern. Mit Lauchringen garnieren und 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.





Dezember Menü vom 13.12.2021



Apéro

Fondue

Fruchtplatte



Apéro



Verschieden Arten von Trockenfleisch auf einer Platte schön anrichten



Fondue



Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Knoblauchzehe, halbiert
- 400 g Le Gruyère AOP, gerieben oder geraffelt
- 400 g Vacherin Fribourgeois AOP, geschnetzelt
- 3 1/2 dl Weisswein
- 4 TL Maizena, leicht gehäuft
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Gläschen Kirsch
- 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

- 1 Das Caquelon mit der Knoblauchzehe ausreiben, den Le Gruyère AOP mit Maizena vermischen und zusammen mit dem Weisswein und dem Zitronensaft unter kräftigem Rühren aufkochen. Die Hitze reduzieren, den Vacherin Fribourgeois AOP begeben und Cayennepfeffer dazugeben. Das Fondue auf dem Rechaud nur noch warm halten.



Fruchtplatte



Verschiedene Früchte auf einer Platte schön anrichten





Liebe Martin R.

Lieber Martin B.

Lieber Oleg

Lieber Ruedi

Lieber Anselm

Liebe Elisabeth

Lieber Emmanuel

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