

# Rezepte

vom FRAGILE Zürich Kochkurs  
Donnerstagabende im 2022

geleitet von Werner Oberholzer



## Menü vom 27. Januar 2022



*Endiviensalat mit Baumnussdressing*

\*\*\*

*Gschwellti, Käse und Tartarsauce*

\*\*\*

*Apfelküchlein*



## Endiviensalat an Baumnussdressing mit Feta



### Zutaten

**Kleine Mahlzeit**

**Für 4 Personen**

- 300 g** Endiviensalat
- 200 g** Feta
- 100 g** Baumnüsse
- 3 EL** Olivenöl
- 3 EL** Baumnussöl
- 4 EL** Condimento bianco
- 2 EL** flüssiger Honig
- Salz
- Pfeffer

Salat in grobe Streifen, Feta in Würfel schneiden. Baumnüsse grob hacken. Öle, Essig und Honig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Endiviensalat mit den Fetawürfeln und den Nüssen anrichten. Mit Baumnussdressing servieren.



## Tartarsauce



### Zutaten

für 4 Personen

**1** frisches Eigelb  
**1 TL** Senf  
**1 TL** Zitronensaft  
**0.5 TL** Salz  
**1 dl** Sonnenblumenöl oder Rapsöl

---

**1** hart gekochtes Ei  
**1** Essiggurke  
**0.25** Zwiebel  
**1 EL** Kapern  
**1 EL** Petersilie  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

### Und so wirds gemacht:

1. Eigelb, Senf, Zitronensaft und Salz in einer Schüssel mit dem Schwingbesen verrühren. Öl unter ständigem Rühren anfangs tropfenweise, dann im Faden dazugießen, bis eine dickflüssige Mayonnaise entsteht.
2. Ei und Gurke in Würfeli schneiden, Zwiebel und Kapern fein hacken, Petersilie fein schneiden. Alles unter die Mayonnaise mischen, würzen.

---

Ergibt: 2 dl

---



## Leichte Apfelküchlein



### Zutaten

für 4 Personen

- 1.75 dl Milch**
- 2 EL Butter**, flüssig, abgekühlt
- 1 frisches Eigelb**

---

- 70 g Mehl**
- 1 EL Vanillezucker**
- 1 Msp. Backpulver**

---

- 1 frisches Eiweiss**
- 1 Prise Salz**

---

- 2 Äpfel** (je ca. 140 g; z. B. Braeburn), geschält, Kerngehäuse entfernt, in je 4 ca. 8 mm dicken Ringen

---

- 3 EL Zucker**
- 1 EL Zimt**

### Und so wirds gemacht:

1. Milch, Butter und Eigelb in einem Messbecher verrühren.
2. Mehl, Vanillezucker und Backpulver in einer Schüssel mischen, nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen dazugeben, glatt rühren. Teig zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen. Kurz vor dem Backen Eiweiss mit dem Salz steif schlagen, sorgfältig unter den Teig ziehen.
3. Apfelringe in die vorbereitete Form legen, Teig darübergiessen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Küchlein herausnehmen. Zucker und Zimt in einem Teller mischen, die noch heissen Küchlein darin wenden, noch warm servieren.

Dazu passt: Vanillesauce.

Tipp: Das Rezept für frittierte Apfelküchlein finden Sie in unserer Rezeptdatenbank unter [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch).

Haltbarkeit: Die Apfelküchlein schmecken frisch am besten.



## Menü vom 24. Februar 2022



*Weisser Rettich Salat*

\*\*\*

*Vegetarischer Burger*

\*\*\*

*Ananasküchlein*



## Apfel-Rettich-Salat



Zutaten 4 Portionen

Für den Salat:

250 g Rettich, weiß  
150 g Paprika, grün  
200 g Apfel  
50 g Walnuskerne  
Zum Garnieren:  
einige Blätter Zitronenmelisse

Für das Dressing:

2 EL Apfelessig  
3 EL Apfelsaft  
Salz und Pfeffer  
1 Prise Zucker  
2 EL Pflanzenöl  
1 EL Walnussöl, kaltgepresst

### Zubereitung

Rettich schälen, längs in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, dann in etwa 5 cm lange und 0,5 cm breite Stifte schneiden. Paprikaschote vierteln, Stielansatz, Samen und die weißen Trennwände entfernen, Viertel quer in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden.

Walnuskerne klein hacken.

Apfelessig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer und Zucker in eine entsprechend große Schüssel geben und so lange verrühren, bis die Salzkristalle sich gelöst haben. Beide Ölsorten unterrühren.



## Power-Gemüse-Burger



### Zutaten

80 g Naturreis	1 rote Zwiebel, in Spalten
Salz und Pfeffer	120 g Mais aus der Dose, abgetropft
400 g Flageoletbohnen aus der Dose, abgetropft	2 EL Tomatenmark
120 g ungesalzene Cashewkerne	1 EL frisch gehackter Oregano
3 Knoblauchzehen	2 EL Vollkornmehl
	2 EL Sonnenblumenöl

**Eins** Den Reis in leicht gesalzenem Wasser in 20 Minuten weich kochen. Abgießen und in eine Küchenmaschine geben.

**Zwei** Bohnen, Cashewkerne, Knoblauch, Zwiebel, Mais, Tomatenmark, Oregano, Salz und Pfeffer zum Reis in die Küchenmaschine geben und mit der Puls-Funktion zerkleinern. Daraus 4 gleich große Burger formen, in Mehl wenden, abdecken und 1 Stunde kalt stellen.

**Drei** Eine schwere Pfanne erhitzen und das Öl zufügen. Die Burger auf mittlerer Hitze 5–6 Minuten auf jeder Seite braten. Servieren.



## Ananas-Küchlein

### Zutaten

für 4 Personen

- 1.75 dl Milch
- 2 EL Butter, flüssig, abgekühlt
- 1 frisches Eigelb

---

- 70 g Mehl
- 1 EL Vanillezucker
- 1 Msp. Backpulver

---

- 1 frisches Eiweiss
- 1 Prise Salz

---

- 2 Äpfel (je ca. 140 g; z. B. Braeburn),  
geschält, Kerngehäuse entfernt, in je 4  
ca. 8 mm dicken Ringen

---

- 3 EL Zucker
- 1 EL Zimt

Anstelle von Äpfeln  
nehmen wir Ananas

### Und so wirds gemacht:

1. Milch, Butter und Eigelb in einem Messbecher verrühren.
2. Mehl, Vanillezucker und Backpulver in einer Schüssel mischen, nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen dazugeben, glatt rühren. Teig zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen. Kurz vor dem Backen Eiweiss mit dem Salz steif schlagen, sorgfältig unter den Teig ziehen.
3. Apfelringe in die vorbereitete Form legen, Teig darübergiessen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Küchlein herausnehmen. Zucker und Zimt in einem Teller mischen, die noch heissen Küchlein darin wenden, noch warm servieren.

Dazu passt: Vanillesauce.

Tipp: Das Rezept für frittierte Apfelküchlein finden Sie in unserer Rezeptdatenbank unter [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch).

Haltbarkeit: Die Apfelküchlein schmecken frisch am besten.



## Menü vom 31. März 2022



*Frühlingsalat*

\*\*\*

*Kartoffelgratin mit Lammnierstück*

\*\*\*

*Avocado-Schoko-Mousse*



## Frühlingsalat



### Für 2 Portionen

100 g einer bunten Mischung verschiedener Salatblätter (z.B. Postelein, Pflücksalate, Babyspinat, Radieschenblätter, Rote-Bete-Blätter, Rucola, Sauerampfer, Blutampfer, verschiedene Wildkräuterblätter)

4 Radieschen

½ Salatgurke

1 Bund Schnittlauch

2 Zweige Kerbel (optional)

2 Zweige Minze (optional)

2 Zweige Dill (optional)

3 EL Kresse

### Für das Dressing

4 EL Olivenöl

2 EL Balsamico-Essig

Meersalz

Pfeffer

1 TL Senf

1 TL Honig (optional)

### Für die Deko

essbare Blüten (z.B. Gänseblümchen, Gundermann, Kapuzinerkresse, Löwenzahn, Ringelblume, Veilchen, optional)

1. Den Salat gründlich waschen, abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zupfen und in eine große Schüssel geben. Die Wildkräuterblätter durchsortieren, klein zupfen und in die Schüssel geben.
2. Radieschen und Gurke waschen und mit Schale in dünne (Halb-)Scheiben schneiden. Zum Salat geben.
3. Die Kräuter waschen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Blätter der weiteren Kräuter von ihren Stielen abzupfen und große Blätter klein schneiden. Die Kresse abschneiden. Alle Kräuter zum Salat geben.
4. Für das Dressing in einer kleinen Schüssel Olivenöl und Balsamico-Essig mit etwas Meersalz, Pfeffer und Senf gründlich verrühren. Alternativ alle Zutaten fürs Dressing in ein Schraubglas mit Deckel geben und gut schütteln. Wer das Dressing besonders süß mag, kann noch Honig ergänzen.
5. Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermengen.
6. Den Salat auf 2 Tellern oder Schüsseln verteilen und nach Belieben mit den essbaren Blüten dekorieren.



## Kartoffel-Gratin



### Zutaten

für 4 Personen

- 1 Knoblauchzehe, längs halbiert

---

- 1 EL Butter
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 0.5 TL Thymianblättchen, fein gehackt
- 800 g mehlig kochende Kartoffeln, in ca. 2 mm dicken Scheiben

---

- 4 dl Milch

---

- 0.75 TL Salz
- wenig Pfeffer aus der Mühle

### Und so wirds gemacht:

1. Form mit Knoblauch ausreiben, einfetten.
2. Butter in einer weiten beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Schalotte und Thymian andämpfen, Kartoffeln beigegeben, ca. 5 Min. mitdämpfen.
3. Milch dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 8 Min. köcheln, würzen, in die vorbereitete Form geben.
4. Gratinieren: ca. 55 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

---

Form: Für eine weite ofenfeste Form von ca. 2 Litern

Lässt sich vorbereiten: Gratin 1/2 Tag im Voraus ofenfertig zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

---



## Lammnierstück



### Zutaten

für 4 Personen

- 4 Nierstücke vom Schweizer Lamm
- 2 EL Öl
- 4 Zweige Thymian
- Knoblauchzehen, zerdrückt
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Lammnierstücke 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

Wer mit dem Fleischthermometer arbeitet, steckt dieses jetzt mittig ins Fleisch. Kerntemperatur von 60 °C einstellen.

Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Nierstücke in die Pfanne legen. 2 Minuten scharf anbraten. Nach der Halbzeit wenden – dabei aber nie ins Fleisch stechen, damit nicht unnötig Fleischsaft austritt.

Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen. Thymian und Knoblauch dazugeben. Unter gelegentlichem Wenden 3–4 Minuten weiterbraten.

Daumen und Ringfinger zusammenlegen und auf den Daumenballen drücken. Wenn sich deine Nierstücke gleich anfühlen, sind sie perfekt à point. Wer mit dem Thermometer arbeitet, nimmt das Fleisch aus der Pfanne, wenn es 60 °C erreicht hat. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.



## Schokolademousse mit Avocado



### ZUTATEN

1 reife Banane (90 g Frucht)  
2 Avocados (180 g geschält und entkernt)  
150 g Soft-Datteln  
130 g Hafermilch  
45 g Bio-Kakao  
1 Prise Meersalz

1 EL gehackte Mandeln zum Anrichten

### SO GEHT ES

Sollten die Datteln etwas härter sein, mit kochendem Wasser übergießen und einige Minuten einweichen.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt rühren. Da die Masse eventuell ziemlich dick wird, mit einem Spatel herunterdrücken und in mehreren kurzen Intervallen mixen.

Schokolademousse auf Schälchen verteilen und einige gehackte Mandeln darüber streuen.

Mit Folie bedeckt im Kühlschrank aufbewahren und bald genießen.

### Tipps:

- Nur die Hälfte der Soft-Datteln nehmen und nach Bedarf mit Honig nachsüßen. Dann jedoch mit der Zugabe von der pflanzlichen Milch vorsichtig sein.
- Je nach gewünschter Konsistenz der Schokolademousse mit der Flüssigkeitszugabe etwas jonglieren.
- Auch einige gehackte Mandeln in der Mousse schmecken wunderbar.



## Menü vom 19. Mai 2022



*Spargelcremesuppe*

\*\*\*

*Zanderfilets in Papillote mit  
Gemüsestreifen und Kartoffeln*

\*\*\*

*Marinierte Beeren*



## Spargelcremesuppe



Zutaten für 4 Personen

500g	Spargel weiss
3 Prise	Muskatnuss
3 Prise	Pfeffer weiss
200 ml	Rahm
1 Stk	Eigelb
100 ml	Weißwein
2 EL	Mehl
1 Prise	Zucker
1 TL	Salz
30 g	Butter
500 g	Gemüsesuppe bzw. Spargelfond
0.5 Stk	Zitrone

### Zubereitung

Für die Spargelcremesuppe den Spargel schälen und anschließend die Köpfe abschneiden.

Die Suppe zum Kochen bringen, 1 Teelöffel Butter und eine Prise Zucker zugeben. Die Spargelstangen ohne Köpfe in 2 cm lange Stücke schneiden und in der Brühe etwa 20 Minuten kochen lassen. Wenn der Spargel weich ist, die Suppe vom Herd nehmen.

Den Spargel in der Suppe mit dem Pürierstab gut pürieren.

Die restliche Butter in einem Topf auf kleiner Flamme zerlassen und das Mehl gleichmäßig darüberstäuben und unter ständigem Rühren goldgelb anschwitzen. Nun den Weißwein langsam unter ständigem Umrühren dazugießen und anschließend die Spargelsuppe dazugeben - das Ganze aufkochen, dann die Spargelköpfe hinzugeben und etwa 12 Minuten sanft köcheln.

Nun das Eigelb mit 100 ml Rahm in einer Schüssel verquirlen - den Rest des Rahms steif schlagen - und danach die Ei-Rahm-Mischung vorsichtig in die Suppe einrühren. Die Zitrone auspressen.

Die Suppe mit dem Zitronensaft, dem Pfeffer, der Muskatnuß und dem Salz abschmecken.



## Zanderfilets in Papillote



### Zutaten für 4 Personen

500g	Süsskartoffeln, in ca. 2 mm dicken Scheiben
25g	Butter, in Stücken
4	Zanderfilets (MSC, je ca. 130 g)
1	Bio-Orange, in ca. 3 mm dicken Scheiben
4 Zweiglein	Thymian
0.75 TL	Salz
wenig	Pfeffer

### Zubereitung

*Kartoffeln und Butter auf die Backpapierseite der Folien verteilen. Fisch, Orangenscheiben und Thymian darauflegen, würzen. Folie verschliessen, sodass kein Dampf entweichen kann. Päckli auf ein Blech legen.*

*ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Päckli öffnen, Thymian darüberstreuen.*



## Marinierte Beeren



### Zutaten für 6 Personen

300gr Erdbeeren  
300gr Himbeeren  
300gr Brombeeren  
1stk Orange  
4EL Limettensaft  
75gr Zucker  
1Pk. Vanillezucker

### Zubereitung

Erdbeeren abspülen, putzen und vierteln. Brombeeren, Himbeeren vorsichtig abspülen und abtropfen lassen. Von 1/2 Orange die Schale abreiben und aus der ganzen Frucht 8 EL Saft auspressen. Beides mit Limettensaft, Zucker, Vanillezucker und den Beeren mischen. 1 Stunde ziehen lassen. In Schälchen abfüllen und mit Minze dekorieren.





## Menü vom 30. Juni 2022



*Wassermelonensalat*

\*\*\*

*Thai-Nudelpfanne mit Pouletstreifen*

\*\*\*

*Himbeersorbet*

## Wassermelonensalat



250 g	Wassermelone(n)
2 kleine	Tomate(n)
1 kleine	Gurke(n) (Minigurke)
1 kleine	Zwiebel(n), rote (oder eine halbe)
100 g	Feta-Käse
3 EL	Balsamico
1 EL	Weißweinessig oder Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Die Melone, die Tomaten und den Feta-Käse in kleine Stücke schneiden.  
Die Zwiebel und die Gurke in feine Scheiben schneiden.

Die Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, Öl und Essig unterrühren und abschmecken.

Dazu passt geröstetes Weißbrot ganz wunderbar!



## Thai-Nudelpfanne mit Pouletstreifen



### Zutaten für 4 Personen

- 350 g chinesische Nüdeli
- 1 EL dunkles Sesamöl
- 300 g Pouletwürfel
- 1 Stängel Zitronengras, gequetscht
- 1 roter Peperoncino, entkernt, in Ringen
- 150 g Shiitake-Pilze, in Streifen
- 1 cm Ingwer, fein gerieben
- 1 ½ EL gelbe Currypaste
- 2 ½ dl Kokosmilch
- 400 g Chinakohl, in feinen Streifen
- 2 EL Sojasauce
- Zum Garnieren 3 EL Wasabi-Nüsse, grob gehackt

### Zubereitung

Die Nudeln im Salzwasser nach Verpackungsanleitung al dente kochen, abtropfen, kalt abspülen.

Das Öl in einem Wok oder einer weiten Bratpfanne erhitzen, Poulet und Zitronengras ca. 3 Min. rührbraten. Peperoncini und Pilze begeben, ca. 2 Min. mitrührbraten. Ingwer, Currypaste und Kokosmilch begeben, aufkochen, ca. 2 Min. köcheln. Chinakohl, Nudeln und Sojasauce begeben, alles gut mischen, nur heiss werden lassen.

Thai-Curry-Topf anrichten, mit den Wasabi-Nüssen bestreuen.



## Himbeersorbet



500	g	Himbeeren (TK)
1.2	dl	Apfelsaft, ungesüsst
50	g	Honig
1		Zitrone
		davon 1 EL Saft
		etwas abgeriebene
		Schale

- Zerkleinere die gefrorenen Himbeeren in einem Cutter.
- Lösen den Honig im Apfelsaft auf und gebe den Zitronensaft und die Schale dazu. Vermische dies mit den zerkleinerten Himbeeren (ev. mit einem Mixer,
- Himbeersorbet in eine Schüssel abfüllen und nochmals ins Tiefkühlfach stellen.



**FRAGILE  
ZÜRICH**

für Menschen mit Hirnverletzung  
und ihre Angehörigen



## Menü vom 25. August 2022



*Grillfest in Silke`s Garten*

\*\*\*

*Gefüllte Peperoni und  
gefüllte Champignons  
vom Grill*

\*\*\*

*Silke`s Beerenkuchen*



## Gefüllte Peperoni



### Zutaten

- 360g Couscous
- 3 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale und 1½ EL Saft beiseitegestellt
- 3 EL Olivenöl
- ¾ TL Tabasco
- 3 dl Wasser, siedend
- 3 Tomate, in Würfeli
- 60g Cashew-Nüsse (z.B. mit Paprika, grob gehackt)
- 60g Datteln, grob gehackt
- 1 ½ TL Salz
- 6 Peperoni, halbiert

### Zubereitung

Couscous, Zitronenschale und -saft, Öl und Tabasco in einer Schüssel mischen, siedendes Wasser darübergießen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Tomate, Nüsse und Datteln begeben, salzen. Couscous mit einer Gabel lockern, Peperoni damit füllen.

### Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill

Gefüllte Peperoni über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 °C) ca. 15 Min. grillieren.

## Gefüllte Champignons



### Zutaten

Bratcrème für die Aluschale oder den Grillrost  
12 grosse Champignons

### Füllung

225g Frischkäse nature, z.B. Toni's  
3EL fein geschnittener Schnittlauch zum Garnieren

### Zubereitung

Champignons mit einem Pinsel reinigen, Stiele herausdrehen.

Champignons mit Frischkäse füllen.

Champignons bei schwacher bis mittlerer Glut 10-15 Minuten, Stiele 5-10 Minuten grillieren. Stiele regelmässig wenden und überwachen.

Mit Schnittlauch garnieren.



## Menü vom 01. September 2022



*Rüebli-Ingwer-Suppe*

\*\*\*

*Hackbraten mit  
Kartoffelstock*

\*\*\*

*Apfel-Tiramisu*



## Rüebli-Ingwer-Suppe



### Zutaten 6 Personen

900g	Rüebli, in Scheibchen
1.5	Schalotte, gehackt
1.5EL	Butter
9dl	Gemüsebouillon
1.5TL	frischer Ingwer, fein gerieben
1.5	Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
1.5TL	Zitronensaft
	Salz, nach Bedarf
	Pfeffer, nach Bedarf
2.7dl	Rahm, steif geschlagen
1.5	Rüebli, mit dem Sparschäler in dünne Streifen geschnitten, blanchiert
	Kerbelblättchen für die Garnitur

### Zubereitung

Rüebli und Schalotte in der warmen Butter andämpfen, Bouillon dazugießen, zugedeckt weich kochen. Suppe fein pürieren, Ingwer, Zitronenschale und -saft darunter mischen, würzen. Zwei Drittel des Schlagrahms sorgfältig darunter ziehen, anrichten, mit dem restlichen Rahm, den Rüblilocken und dem Kerbel garnieren.

## Kartoffelstock



### Zutaten für 6 Personen

1,5kg mehligkochende Kartoffeln, geschält, in Stücken  
3dl Milch  
45g Butter  
1½TL Salz  
Muskatnuss

### Zubereitung

Kartoffeln in Salzwasser ca. 20-25 Minuten weichkochen. Abgiessen und vollständig abtropfen lassen.

Milch, Butter und Salz in die noch heisse Pfanne geben, bei kleiner Temperatur warmhalten.

Kartoffeln durch eine Presse oder das Passe-vite treiben oder mit einem Stampfer fein zerdrücken.

Kräftig mit der Milch-Buttermischung verrühren, abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Milch begeben.



## Hackbraten



### Zutaten für 6 Personen

3 Scheiben	Weissbrot (ohne Rinde, ca. 50 g)
4.5 EL	Milch
3	Zwiebeln
1.5	Knoblauchzehe
4.5 EL	Petersilie
1.5 EL	Butter
1200 g	Hackfleisch (Rind und Schwein)
3 EL	grobkörniger Senf
0.75 TL	Edelsüss-Paprika
1.5 TL	Salz
wenig	Pfeffer
1.5 EL	Bratbutter
900 g	Rüebli
1.5	Zwiebel
3	Lorbeerblätter
3	Nelken
1.5 EL	Tomatenpüree
3 dl	Rotwein
1.5 dl	Fleischbouillon
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf



## Zubereitung

- Brot in Würfeli schneiden, mit Milch in einer Schüssel mischen.
- Zwiebeln schälen, fein hacken, Knoblauch pressen, Petersilie fein schneiden. Butter im Bratopf warm werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie ca. 5 Min. dämpfen, in die Schüssel geben, auskühlen.
- Fleisch, Senf, Paprika, Salz und Pfeffer begeben, von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden, zu einem ca. 20 cm langen Braten formen.
- Bratbutter in derselben Pfanne heiss werden lassen. Hackbraten rundum ca. 5 Min. anbraten. Braten herausnehmen, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Bratbutter begeben.
- Rüebli schälen, längs halbieren, schräg in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren, je 1 Lorbeerblatt mit einer Nelke in die Zwiebel stecken. Rüebli mit dem Tomatenpüree kurz andämpfen. Wein dazugiessen, Bratsatz lösen, etwas einköcheln. Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Braten und Zwiebel begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 50 Min. schmoren, würzen. Hackbraten herausnehmen, tranchieren, mit dem Gemüse anrichten.



## Apfel-Tiramisu



### Zutaten für 6 Personen

15-20	Biskotten (Löffelbiskuit)
200 ml	Espresso, kalt
250 g	Mascarpone
200 g	Topfen (Quark)
60 g	Staubzucker (Puderzucker)
200 ml	Schlagobers (frische Sahne)
150 - 200 g	Apfelmus (nach Belieben)
	Kakao

### Zubereitung

Die Biskotten dritteln und zur Seite legen.

Mascarpone, Quark und Zucker in einer Schüssel mit einem Handrührgerät verrühren.  
Die Sahne steif schlagen und unter die Mascarpone-Masse heben.

Nun das Dessert in vier Gläser schichten. Den Anfang machen die Biskotten. Zuerst einseitig kurz in den Espresso dicken, dann ins Glas legen. Es werden 3-5 Stück pro Schicht benötigt.

Dann 1-2 EL der Mascarpone-Masse hinzugeben.

Als dritte Schicht folgen nun etwa 1-2 TL (selbst gemachtes) Apfelmus.

Die drei Schichten nun nochmals wiederholen.

Den Abschluss bildet eine letzte Schicht der Mascarpone-Masse. Diese fällt optisch schöner aus, wenn sie mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle aufgetragen wird.

Das Dessert etwa 1 h kühlen.

Mit Kakao bestreuen und kühl servieren.





## Menü vom 27. Oktober 2022



*Nüsslisalat mit  
Eierschwämmli*

\*\*\*

*Zürcher Geschnetzeltes  
mit Rösti*

\*\*\*

*Orangensorbet*



## Nüsslisalat mit Eierschwämmli



### Zutaten für 5 Personen

1½	Schalotten
3 EL	Apfelessig
6 EL	Öl, z. B. Traubenkernöl
1½ EL	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer
180 g	Eierschwämmli
3 EL	Butter
100 g	rote Trauben, z. B. Red Globe
300 g	Nüsslisalat
	Salatkerne-Mix, für die Garnitur

### Zubereitung

Schalotte hacken. Mit Essig, Öl und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilze rüsten und je nach Grösse halbieren. Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Trauben halbieren. Salat mit Pilzen und Trauben anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Salatkerne-Mix bestreuen.



## Zürcher Geschnetzeltes



### Zutaten für 5 Personen

	Bratbutter zum Braten
1000 g	geschnetzeltes Kalbfleisch (à la minute)
1.5 EL	Mehl
1 TL	Salz
wenig	Pfeffer
1	Zwiebel, fein gehackt
250 g	Champignons, in feinen Scheiben
1.25 dl	Weisswein
4 dl	Vollrahm
1.25 dl	Fleischbouillon
1.25 EL	Maizena
	Salz, nach Bedarf
	Pfeffer, nach Bedarf
3.75 EL	glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

### Zubereitung

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 3 Min. braten, mit wenig Mehl bestäuben, herausnehmen, würzen, warm stellen. Hitze reduzieren, Bratfett auf tupfen, evtl. wenig Bratbutter begeben.

Zwiebel andämpfen, Champignons ca. 5 Min. mitdämpfen.

Wein dazugiessen, fast vollständig einköcheln. Rahm, Bouillon und Maizena gut verrühren, dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 3 Min. kochen, würzen. Fleisch und die Hälfte der Petersilie begeben, nur noch heiss werden lassen. Geschnetzeltes auf den Tellern anrichten, mit restlicher Petersilie bestreuen.



## Orangensorbet



### Zutaten für 5 Personen

6	Orangen
225g	Vollmilchjoghurt
1½ TL	unbehandelte Orangenschale
3 EL	Honig

### Zubereitung

Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Fruchtfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den Saft auffangen. Die Filets in einen Gefrierbeutel geben und flach nebeneinanderdrücken. Mind. 4 Std. einfrieren.

Die tiefgefrorenen Filets in ein hohes Gefäß geben und 10 Min. antauen lassen. Vollmilchjoghurt, unbehandelte Orangenschale und Honig zugeben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. Sofort servieren oder vorher in einer Schüssel weitere 15 Min. einfrieren. Nach Belieben mit Orangenscheiben verzieren.



## Menü vom 24. November 2022



*Fondueplausch  
mit Brot, Kartoffeln und  
Räucherwurstplättli*

\*\*\*

*Frischer Fruchtsalat*

## Fondue



### Zutaten für 6 Personen

900g	Weissbrot
1.5	Knoblauchzehe, halbiert
600g	rezepter Gruyère
600g	Freiburger Vacherin
4.5dl	Weisswein
1.5EL	Maizena
1.5EL	Kirsch
wenig	Muskat und Pfeffer

### Zubereitung

Brot in mundgerechte Würfel schneiden.

Das Caquelon mit Knoblauch ausreiben. Käse an der Röstiraffel direkt ins Caquelon reiben. Wein mit dem Maizena verrühren, dazugiessen, unter gleichmässigem Rühren bei kleiner Hitze aufkochen. Kirsch begeben, würzen.



Liebe Bea

Lieber Matthias

Lieber Bruno

Lieber Fredi

Lieber Peter

Lieber Andreas

Lieber Luigi

Lieber Emmanuel

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

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

Mit dieser Rezept-Zusammenstellung wollen wir Euch eine Freude machen. So 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 2022

