

# Rezepte

vom FRAGILE Zürich Kochkurs  
Montagabende im 2022

geleitet von Werner Oberholzer





## Menü vom 10. Januar 2022



### *Nüsslisalat*

\*\*\*

*Felchen Grenobler Art und  
Reis Pilav French style*

\*\*\*

*Orangensalat mit Datteln*



## Nüsslisalat mit Granatapfelkernen



### **Vorspeise**

**Für 8 Personen**

- 1 Granatapfel
- 1 Blondorange
- 2 Zweige** Pfefferminze
- 6 EL** Olivenöl
- 4 EL** Aceto balsamico bianco
- Salz
- Pfeffer
- 300 g** Nüsslisalat

Vorbereiten max. 1 Tag vorher: Granatapfel rundum ein-, aber nicht durchschneiden. Eine Schüssel mit Wasser füllen. Granatapfel in der Schüssel aufbrechen. Kerne unter Wasser auslösen. So lassen sie sich einfach von den Häutchen trennen. Häutchen von der Wasseroberfläche abschöpfen. Wasser abgiessen. Kerne zugedeckt kühl stellen. Orangenschale fein abreiben. Orange auspressen. Minzeblätter abzupfen und hacken. Für das Dressing Öl, Essig, Minze, Orangensaft und -schale mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertigstellen: Nüsslisalat und Dressing mischen. Mit Granatapfelkernen bestreuen und servieren.

## Felchen Grenobler Art



Für 4 Personen

- 4 **Felchen** à 300 g
- ½ TI **Salz**
- Pfeffer** aus der Mühle
- 4 EI **Olivenöl**
- 80 g **Butter**
- 1 EI gehackte **Schalotten**
- 2 **Zitronen**
- 2 **Toastscheiben**
- 100 g **Kapern**
- 2 EI gehackte **Kräuter**

### Zubereitung

Die Felchen schuppen, ausnehmen, waschen und die Flossen abschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Olivenöl mit 1 TI Butter erhitzen und die Fische auf beiden Seiten anbraten. Anschliessend die Schalotten zufügen und die Pfanne für 15 Min. bei 200 Grad in den Ofen stellen.

Die Zitronen schälen, in 1 cm grosse Würfel schneiden und die Kerne entfernen. Die Toastbrotsscheiben von der Rinde befreien und ebenfalls in Würfel schneiden.

Die Felchen aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Brotwürfel in die Pfanne geben und gellbraun rösten. Anschliessend die Butter zugeben und erhitzen, bis sie schäumt. Die Kapern, die Kräuter und die Zitronenwürfel in der Butter schwenken. Diese Mischung über die Flechen giessen.



## Reis Pilav French style



**Für 4 Personen** ⓘ

**1** Schalotte

**1** Knoblauchzehe

**2 EL** Butter

**320 g** Langkornreis

**5 dl** kräftige  
Gemüsebouillon

**1** Lorbeerblatt

Schalotte schälen und fein hacken. Backofen auf ca. 150 °C vorheizen.  
Knoblauch schälen.

Schalotte und Knoblauch in der Butter andünsten.

Reis begeben. Unter Rühren mitdünsten, bis er glasig wird.

Mit Bouillon ablöschen und aufkochen. Lorbeerblatt begeben. Im Ofen zugedeckt ca. 20 Minuten garen, bis der Reis weich ist.

Herausnehmen und mit einer Gabel auflockern. Knoblauchzehe entfernen.



## Orangensalat mit Datteln



- 4** große saftige Orangen
- 100 g** Datteln
- 2 EL** Honig
- $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone
- 1 Stück** frischer Ingwer (etwa 2 cm)
- Zimtpulver zum Bestreuen

### Zubereitung

Die Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden, den abtropfenden Saft dabei auffangen. Die Scheiben auf Tellern auslegen.

Die Zitronenhälfte waschen und abtrocknen, die Schale dünn abreiben. Die Datteln in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben, mit Orangensaft, Honig und Zitronenschale verrühren.

Die Datteln auf den Orangen verteilen, die Sauce darüber löffeln und alles mit etwas Zimt bestreuen.

## Menü vom 07. Februar 2022



*Französische Zwiebelsuppe*

\*\*\*

*Ofenkartoffel und-gemüse mit  
Quarksauce und Tartarsauce*

\*\*\*

*Crema Catalana*



## Französische Zwiebelsuppe



Für **6** Personen

200 g	Zwiebeln
50 g	Butter
1	gehäufter EL Mehl
1 l	Gemüsebrühe (Instant)
1/2 l	trockener Weißwein
	Salz
	Pfeffer
1 (ca. 100 g)	Baguettebrötchen
100 g	Comté-Käse

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Butter zerlassen. Zwiebeln darin bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten weich schmoren, ohne dass sie braun werden. Mehl darüberstäuben. Mit Brühe und Weißwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln, nochmals abschmecken. Baguette in Scheiben schneiden und ohne Fett in einer Pfanne rösten. Käse fein reiben. Suppe in Suppentassen füllen. Brotscheiben darauf verteilen.

Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/ Gas: Stufe 4) 5-7 Minuten überbacken.





## Ofenkartoffeln und-gemüse



- 1 kg Kartoffeln
- 3 Möhren
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikapulver
- 1 EL Öl

Backofen vorheizen. Die Kartoffeln waschen, in Schnitzen oder Ecken schneiden. In eine Schale geben. Das Gemüse ebenfalls in Ecken schneiden und in eine andere Schale geben.

Das Öl in eine Schale geben, Tomatenmark, Knoblauch und Gewürze damit vermischen.

2/3 der Paste mit den Kartoffeln vermischen. 1/3 mit dem Gemüse.

Die Kartoffeln auf dem Backblech (mit Backpapier ausgelegt) verteilen und bei 180 Grad 20 min backen. Dann das Gemüse unterheben und weitere 40 min backen. Bei Bedarf wenden.



## Quarksauce



- 4 EL Kräuter** (z. B. Estragon, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch)
- 250 g Magerquark**
- 1 TL Zitronensaft**
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf**

Kräuter fein schneiden, mit Quark und Zitronensaft verrühren, würzen, zugedeckt bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



## Tartarsauce



80 g	Crème fraîche
80 g	Magerquark
1	Ei, hart gekocht, klein gewürfelt
2	Essiggurken, klein gewürfelt
2 – 3 EL	Schnittlauch, geschnitten
1 – 2 EL	Peterli, gehackt
1 TL	Obstessig
½ TL	Salz
	weisser Pfeffer
	Paprika
1 – 2 Prisen	Zucker

Crème fraîche und Magerquark gut verrühren. Restliche Zutaten beifügen, mischen.

Sauce in Schale anrichten, bis zum Servieren kühl stellen.



## Creme Catalana



### Zutaten für 4 Portionen

2	EL	Maisstärke
0.5	l	Milch
1	Stg	Zimt
4	Stk	Eidotter
120	g	Feinkristallzucker
1	TL	Zitronenschale (bio, abgerieben)
4	EL	Zucker (zum Karamellisieren)

Für die Crema Catalana zuerst die Maisstärke mit etwas Milch verrühren und die restliche Milch mit der Zimtstange in einem Topf kurz aufkochen lassen. Danach die Zimtstange entfernen.

In einem zweiten Topf die Eidotter mit dem Zucker verrühren bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nun die Milch sowie die Zitronenschale und die Maisstärke untermengen. Den Topf erwärmen und unter ständigem Rühren erhitzen, jedoch nicht kochen, bis eine dickliche Creme entsteht.

Anschließend die sämige Masse in feuerfeste Formen füllen und mindestens 2 Stunden abkühlen lassen.

Vor dem Servieren den Backofen auf 250 Grad Grillfunktion vorheizen. Je einen Esslöffel Zucker auf die Creme streuen und 3 Minuten im Backofen goldgelb karamellisieren lassen. Anschließend abkühlen lassen.



## Menü vom 14. März 2022



*Frühlingsalat*

\*\*\*

*Kartoffelgratin mit Lammnierstück*

\*\*\*

*Himbeersorbet*



## Frühlingssalat



### 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 begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen.
3. Milch dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 8 Min. köcheln, würzen, in die vorbereitete Form geben.
4. Gratинieren: 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.



## Himbeersorbet



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

*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.*

## Menü vom 11. April 2022



*Broccolicremesuppe*

\*\*\*

*Kalbsbratwurst an Zwiebelsauce,  
Karotten und Rösti*

\*\*\*

*Limettencreme*



## Broccoli-Süppchen



### Zutaten für 4 Personen

300gr Broccoli  
2stk Schalotten  
1 Esslöffel Butter  
6dl Gemüsebouillon  
1dl Doppelrahm  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Muskatnuss frisch gerieben

### Zubereitung

Den Broccoli in kleine Röschen teilen, den Strunk wenn nötig schälen und in kleine Stifte schneiden.

Die Schalotte schälen und fein hacken.

In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen. Die Schalotte darin unter Rühren 1 Minute andünsten. Dann den Broccoli, die Bouillon beifügen. Alles zugedeckt 3 Minuten kochen lassen.

Mit einer Schaumkelle oder mit einem Löffel 2 grössere Broccoliröschen herausheben, gut abtropfen lassen und beiseitestellen. Die Suppe zugedeckt weitere 10 Minuten kochen lassen.

Inzwischen die beiseitegestellten Broccoliröschen grob hacken.

Den Doppelrahm in die Suppe geben. Diese direkt in der Pfanne mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zum Servieren die Suppe in tiefen Tellern oder Tassen anrichten und mit dem gehackten Broccoli bestreuen.

## Bratwurst an Zwiebelsauce



6	Kalbsbratwürste
4	mittelgrosse Zwiebeln, in Ringen
	Butter
1 – 2 EL	Mehl
1 EL	Tomatenpüree
1,5 dl	Rotwein oder Bouillon
1,5 dl	Bouillon
	Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Würste einschneiden, in einer Pfanne zugedeckt bei mittlerer Hitze für etwa 10 Minuten erwärmen.

Zwiebeln in Butter dünsten. Mit Mehl bestäuben, gut mischen.

Tomatenpüree begeben und 1-2 Minuten rösten.

Mit Wein oder Bouillon ablöschen.

Bouillon dazugiessen, zur gewünschten Konsistenz einkochen, abschmecken.

Bratwürste bei hoher Hitze auf allen Seiten braten, bis sie eine schöne Kruste haben. Mit Sauce anrichten.

## Rösti



### Zutaten für 6 Personen

1.5kg Gschwellti ( fest kochende Sorte z.B Granola, Linda, Annabelle ) vom Vortag  
1.5 TI Salz

### Zubereitung

Gschwellti schälen, an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben, salzen.

Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kartoffeln begeben, unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. anbraten. Rösti mithilfe einer Bratschaufel zu einem Kuchen formen, nicht mehr bewegen. Rösti offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weiterbraten. Einen flachen Teller auf die Pfanne legen, Rösti auf den Teller stürzen. Wenig Bratbutter in die Pfanne geben, Rösti zurück in die Pfanne gleiten lassen, offen ca. 15 Min. fertig braten.



## Karotten



- 5 Möhren
- 1 EL Butter
- Pfeffer
- Salz
- ½ EL Vollrohrzucker
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 Stiele Petersilie

Möhren putzen, schälen und in Scheiben oder Stifte schneiden. In heißer Butter bei mittlerer Hitze kurz anbraten und mit Pfeffer, Salz und Zucker würzen. Gut vermengen oder unterschwenken und leicht karamellisieren lassen. Brühe angießen und mit dem Zitronensaft verfeinern. Zugedeckt bei schwacher Hitze 4–5 Minuten gar dünsten.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Falls nötig, die Flüssigkeit bei den Möhren offen verdampfen lassen, mit der Petersilie bestreuen und abgeschmeckt servieren.



## Limettencreme



### Zutaten für 6 Personen

3stk	Limetten
180Gramm	Zucker
6	Maracujas
300Gramm	Schlagsahne
600Gramm	Vollmilchjoghurt

### Zubereitung

Limetten heiß abspülen, trocken tupfen und 1 TL Schale fein abreiben. Dann den Limettensaft auspressen, es sollten etwa 4 EL sein.

Zucker und Limettensaft in einem sehr kleinen Topf aufkochen und etwa 1 Minute bei starker Hitze zu einem Sirup einkochen lassen. Vom Herd nehmen, in eine Rührschüssel geben und die Limettenschale untermischen.

Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauskratzen. Sahne steif schlagen und mit dem Limettensirup und dem Joghurt kurz verrühren.

Limettenjoghurt in Dessertschalen geben, das Maracujafruchtfleisch darauf und servieren.





## Menü vom 02. Mai 2022



*Gurken-Birnen-Salat*

\*\*\*

*Walliser Käse Quiche*

\*\*\*

*Mangosorbet*



## Gurken-Birnen-Salat mit Crevetten



### Zutaten für 6 Personen

200 gr	Crevetten
3 Stk	Salatgurke
2 Stk	Birne
1 Bund	Radieschen, in feine Scheiben geschnitten
1-2 EL	Zitronensaft
1 TL	Senf
1 Stk	Zwiebel, gehackt
1 Bd	Dillzweige, gehackt
	Salz und Pfeffer
4-6 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
	frische Dillzweige

### Zubereitung

Crevetten in eine Schüssel geben. Salatgurke waschen, schälen, längs halbieren und Kernen entfernen. Gurkenfleisch in kleine Würfel schneiden.

Birne waschen, ungeschält in kleine Würfel schneiden, dabei das Kerngehäuse nicht verwenden, zusammen mit der Gurke zu den Crevetten geben.

Radieschen begeben.

Zutaten von Zitronensaft bis und mit Dill in eine Schüssel geben und verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl unter Rühren dazugiessen.

Salatsauce mit den Gurken und Crevetten vermischen und abschmecken. Ca. 20-30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen, eventuell nochmals etwas nachwürzen. In Schalen abfüllen, mit Dillzweigen garnieren und servieren.



## Walliser Käse Quiche



### *Zutaten*

#### Geriebener Teig für 3 Personen

130 g Mehl  
65 g Butter  
50 g Wasser  
2 g Salz

#### Belag für 6 Personen

800 g Bergkäse  
(eigene Wunschkombi verwenden)  
300 g Lauch  
200 g Zwiebeln

#### Guss für 6 Personen

6 Eier  
3 dl Milch  
3 dl Rahm  
3 EL Mehl  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### *Zubereitung*

Für den Teig kalte Butterstücke zum Mehl geben und fein reiben. Das Salzwasser dazugeben und rasch zu einem Teig kneten. Nicht zu lange kneten, damit der Teig nicht zäh wird.

Teig auswallen, eine Springform (24 cm Durchmesser) mit dem geriebenen Teig auslegen und den Rand schön nach oben ziehen. Den Teig mit einer Gabel leicht einstechen.

Für den Guss alle Zutaten miteinander vermischen und abschmecken (je stärker der verwendete Käse ist, desto vorsichtiger sollte man würzen). Die feingeschnittenen Zwiebeln und dann den Lauch in einer Kasserolle langsam andünsten, danach etwas auskühlen lassen und die Form damit belegen.

Den geriebenen Käse darauf verteilen und den Guss oben drüber giessen. Im Ofen bei ca. 190 °C Unterhitze und etwa 170 °C Oberhitze ca. 20 – 30 Min. auf dem Boden backen damit der Teig auch unten knusprig wird.



## Mangosorbet



### *Zutaten für 6 Personen*

4 Stk	Mango
170ml	Wasser
170gr	Zucker
3 EL	Limettesaft

### *Zubereitung*

Für das Sorbet Mango schälen und entkernen. Anschließend soll das Fruchtfleisch in Würfeln geschnitten werden.

Nun Zucker mit Wasser in einem Topf vermischen und aufkochen, bis der Zucker aufgelöst ist. Vor dem Verwenden ganz auskühlen lassen.

Die Mangos mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Zuckersirup und den Limettensaft hinzufügen und gut vermischen.

In der Eismaschine etwas 1 Stunde einfrieren lassen.

## Menü vom 20. Juni 2022



*Vitello tonnato*

*Gazpacho*

*Melonen mit Rohschinken*

\*\*\*

*Erdbeer-Frozen-Joghurt*



## Vitello tonnato



### *Zutaten*

1 kg Kalbsbraten mager  
2 Knoblauchzehen  
2 Sardellenfilets  
1 Liter Hühnerbouillon  
5 dl Weisswein trocken  
1 Rüebli  
1 Sellerie  
1 Zwiebel besteckt mit 1 Lorbeerblatt und 2 Nelken  
2 Petersilienzweige  
Pfefferkörner zerdrückt

### *Thonsauce*

150 g Thon  
4 Sardellenfilets  
150 g Mayonnaise  
1 Esslöffel Kapern  
1 Spritzer Zitronensaft  
2 Esslöffel Sud vom Fleisch  
2 Esslöffel Halbrahm  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### *Zubereitung*

Im Fleisch mit einem spitzen Messer einige Einschnitte gut verteilt auf dem ganzen Bratenstück anbringen. Knoblauch schälen und in Stifte schneiden. Jeweils 1 Knoblauchstift und 1 Stück Sardellenfilet in die Einschnitte drücken.

In einer grossen Pfanne Bouillon und Wein aufkochen. Geschältes und in Stücke geschnittenes Gemüse, besteckte Zwiebel, Petersilie und Pfefferkörner beifügen. Fleisch in den Sud legen und auf kleinem Feuer etwa 1 ½ Stunden gar ziehen, dann im Sud erkalten lassen.

Für die Sauce gut abgetropften Thon, die unter Wasser abgespülten Sardellenfilets, Mayonnaise, Kapern und Zitronensaft im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Sauce mit etwas Sud und Rahm verdünnen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Ausgekühlten Kalbsbraten in möglichst dünne Scheiben schneiden; am besten geht dies mit einer Aufschnittmaschine. Ziegelartig in einer flachen Platte anrichten, dabei zwischen jede Scheibe etwas Sauce geben. Alles mit der restlichen Sauce decken.





## Gazpacho



### Zutaten für 4 Portionen

400 g	rote und gelbe Paprikaschoten (2 rote und gelbe Paprikaschoten)
500 g	Salatgurke (1 Salatgurke)
400 g	Tomaten (6 Tomaten)
70 g	Zwiebeln (1 Zwiebel)
1	Knoblauchzehe
4 Scheiben	Vollkorntoast
500 ml	Tomatensaft
50 ml	Olivenöl
1	Zitrone
1 EL	Paprikapulver
	Salz
½ TL	Honig
	Pfeffer aus der Mühle und Oregano für die Garnitur

### Zubereitung

Die Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren, entkernen und die weißen Innenhäute entfernen. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Von der Gurke und Paprikaschoten jeweils etwa 1/4 klein würfeln, den Rest grob. Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren. In Eiswasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Toastbrot entrinden und in 4-5 EL lauwarmem Wasser einweichen.

Den Saft der Zitrone auspressen. Das grob gewürfelte Gemüse, die Zwiebeln, den Knoblauch, die Tomatenviertel, den Tomatensaft, das ausgedrückte Toastbrot, Zitronensaft, Paprikapulver und Olivenöl fein pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, etwas Wasser zugeben. Bis zum Servieren (am besten mindestens 1 Stunde) kalt stellen.

Mit Salz, Honig und Pfeffer abschmecken und mit den kleinen Gemüswürfeln bestreuen. Mit Oregano garniert servieren.



## Erdbeer-Frozen-Joghurt



### Zutaten

300 g gefrorene Erdbeeren

150 g Naturjoghurt

1/2-1 EL Honig

### Zubereitung

Gefrorene Erdbeeren in einem Mixer oder mit etwas Ausdauer und einem Stabmixer pürieren. Die Konsistenz sollte sehr fein sein, ähnlich wie große Schneeflocken.

Naturjoghurt und Honig hinzugeben und noch einmal vermischen.

In zwei Schälchen füllen, zurücklehnen und genießen.



## Menü vom 11. Juli 2022



### Sommergrill in der Kindervilla Ali Baba

*Taboulesalat*

*Caprese Salat mit Avocado*

*Folienkartoffel*

*Maiskolben*

*Diverses vom Grill*



## Taboulesalat



### Zutaten

150 g	Couscous
300 ml	Brühe
450g	Salatgurke
300g	Tomaten
	Salz
9	Frühlingszwiebeln
1½ Bund	Minze
1½ Bund	glatte Petersilie
6 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
	Zucker
6 EL	Olivenöl

### Zubereitung

Couscous mit der Brühe aufkochen und bei milder Hitze 7 Min. ausquellen lassen. Gurke schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Tomaten würfeln, mit den Gurken mischen und leicht salzen. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und unterheben.

Minze- und Petersilienblätter fein hacken. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Olivenöl verquirlen. Alle Zutaten mit der Sauce in einer Schüssel mischen, 10 Min. durchziehen lassen und evtl. noch einmal abschmecken.



## Caprese mit Avocado



### Zutaten für 6 Personen

3 reife Avocado  
800 gr Datterini Tomaten  
300 gr Mozzarella Mini  
1 Bund Basilikum

### Dressing

9 EL Olivenöl  
3 EL Balsamico  
3 TL Honig  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Avocado längst halbieren und den Kern entfernen. Nun das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herausnehmen und würfeln. Die Tomaten und den Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Basilikum-Blätter abzupfen.

Aus Olivenöl, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.

Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.

## Folienkartoffeln



4 große	Kartoffeln, mehlig, gut gebürstet
4 TL	Öl
	Salz und Pfeffer
2 Bund	Schnittlauch
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Basilikum
400 g	Quark (20 % Fett)
	Salz
	Pfeffer
1 EL	Zitronensaft

Aus Alufolie 8 Quadrate zum Einwickeln der Kartoffeln reißen und mit Öl bestreichen.

Die Kartoffeln ringsum mehrmals anstechen, salzen, pfeffern und fest in die Folie einrollen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 50 - 60 Minuten bei 220 °C, Gas Stufe 3 oder 200 °C Umluft oder auf dem Holzkohlegrill in der Glut garen.

Die frischen Kräuter mit dem Quark verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Servieren die Folie der Kartoffeln jeweils etwas öffnen oder die Kartoffeln ganz aus der Folie nehmen. Ofenkartoffeln mit Kräuterquark servieren.









# Menü vom 12. September 2022



*Gemischter Blattsalat*

\*\*\*

*Paella*

\*\*\*

*Apfeltiramisu*



## Gemischter Blattsalat



### Zutaten für 6 Personen

200 g	Feldsalat
150 g	Rucola
1 stk	Radicchio
250 g	Eichblattsalat
1	Salatgurke(n)
1	Paprikaschote(n), rot oder gelb
1	Tomate(n), reif
100 gr	Champignons, etwas Wasser und Salz
1 Handvoll	Sonnenblumenkerne
Für das Dressing 2 Schalotten, Kräuter, Olivenöl, Balsamico	

### Zubereitung

Feldsalat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Rucola, Radicchio oder Eichblattsalat waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Schalotte schälen und würfeln, dann mit Salatkräutern, Olivenöl und dem Essig zu einem Dressing verrühren. Ein bisschen Wasser hinzugeben, evt. noch salzen.

Gurke in feinen Scheibchen in eine Salatschüssel hobeln, Paprika in kleine Würfel schneiden, ggf. Champignons putzen und blättrig schneiden, ebenfalls in die Schüssel geben. Abgetropften Salat hinzugeben und mit dem Dressing mischen. Tomate waschen in Spalten schneiden, untermischen. Sonnenblumenkerne in einem kleinen Topf oder in einer Pfanne rösten und über den Salat streuen.



## Paella



### Zutaten für 8 Personen

2	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
2	rote Peperoni
4	Pouletschenkel (je ca. 180 g)
9	ungeschälte rohe Crevettenschwänze
1 TL	Paprika
1 TL	Salz
0.5 TL	Pfeffer
	Öl zum Braten
675 g	Rundkornreis (z.B. Bomba, Bahia, Thainato)
2.25 dl	Weisswein
18 dl	Hühnerbouillon, heiss
4 Briefchen	Safran
6	Tomaten
450 g	Wolfsbarsch
225 g	tiefgekühlte Calamaresringe, aufgetaut
450 g	tiefgekühlte Erbsli, angetaut
1 TL	Salz
	Pfeffer, nach Bedarf
18	Venusmuscheln
18	Miesmuscheln

## Paella Zubereitung

Zwiebel schälen, fein hacken, Knoblauch pressen und Peperoni in Streifen schneiden.

Pouletschenkel halbieren, Crevetten kalt abspülen, trocken tupfen. Poulet und Crevetten würzen. Öl in einer Paella-Pfanne oder in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Poulet bei mittlerer Hitze rundum ca. 15 Min. anbraten. Herausnehmen, Crevetten beidseitig je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, beides beiseite stellen. Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen, wenig Öl begeben.

Zwiebel, Knoblauch und Peperoni andämpfen. Reis unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wein dazugiessen, etwas einkochen. Poulet wieder begeben. Bouillon und Safran begeben, mischen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln, 1-2-mal sorgfältig rühren.

Tomaten entkernen und würfeln. Mit dem Fisch, den Calamaresringen, den Erbsli unter den Reis mischen, würzen.

Muscheln unter fliessendem Wasser gut bürsten, bereits offene Muscheln wegwerfen. Muscheln zum Reis geben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln. Nicht aufgegangene Muscheln wegwerfen. Crevetten darauflegen. Paella auf der ausgeschalteten Platte zugedeckt ca. 5 Min. stehen lassen.



## 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 dippen, 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 10. Oktober 2022



*Nüsslisalat mit Eierschwämmli*

\*\*\*

*Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch*

\*\*\*

*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.



## Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch



### Zutaten für 6 Personen

4 EL	Öl
750 g	Hackfleisch, gemischt
4 Stangen	Lauch
1l	Gemüsebrühe
375 g	Schmelzkäse
1 Becher	Crème fraîche, ca. 150 g
n. B.	Salz und Pfeffer aus der Mühle
n. B.	Muskat

### Zubereitung

Öl in einen großen Topf geben. Das Hackfleisch darin von allen Seiten gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch putzen, in kleine Ringe schneiden und zum Hackfleisch geben. Ca. 5 Minuten mit anbraten. Die Gemüsebrühe hineingeben und alles ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Crème fraîche untermengen und noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch- und Zwiebelpulver kräftig abschmecken.



## 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 Fruchtfleets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden, 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 14. 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.



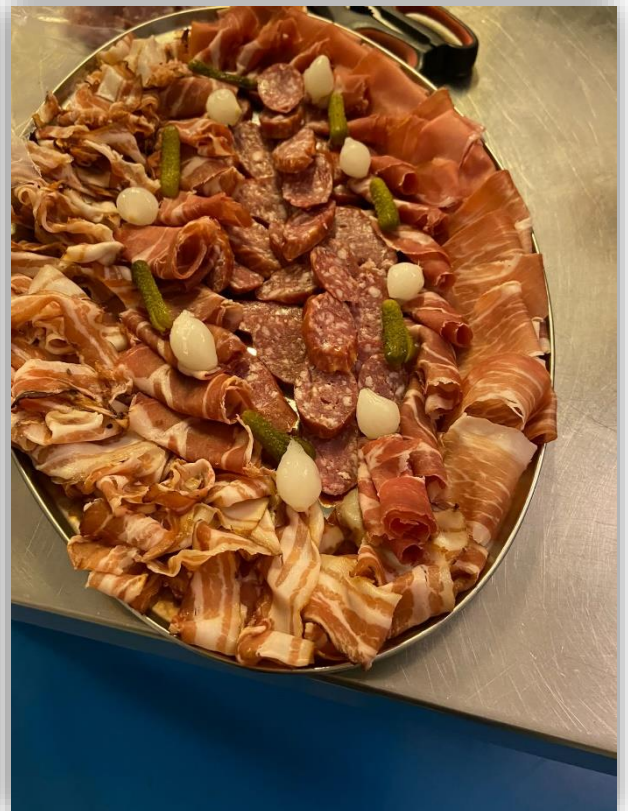
## Frischer Fruchtsalat



- 1 dl Wasser
- 2 EL Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Vanilleschote, längs aufgeschnitten
- 600 g Früchte je nach Saison, in Stücken

Wasser mit Zucker, Zitronensaft und Vanilleschote aufkochen, ca. 5 Min. zur Hälfte einköcheln, auskühlen.

Früchte mit dem Sirup mischen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.





## Menü vom 12. Dezember 2022



*Prosecco-Rüebli-Suppe*

\*\*\*

*Zitronen-Pouletragout mit Tagliatelle*

\*\*\*

*Marronikuchen*

---



## Prosecco-Rüebli-Suppe



### Zutaten für 6 Personen

600gr Rüebli  
1 Zwiebel  
1 El Butter  
2,5dl Prosecco  
9dl Gemüsebrühe  
2,5dl Vollrahm  
80gr Trockenfleisch  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Rüebli und Zwiebel schälen, beides in Stücke schneiden, Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Rüebli und Zwiebel ca 5 Min andämpfen. Prosecco dazugiessen, fast vollständig einkochen. Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca 20 Min weich köcheln. 1,5dl Rahm dazugiessen, Suppe pürieren und würzen. Trockenfleisch in feine Streifen schneiden. Restlichen Rahm flaumig schlagen. Suppe kurz vor dem Servieren nochmals heiss werden lassen, anrichten, mit dem Rahm und dem Trockenfleisch garnieren



## Zitronen Pouletragout mit Tagliatelle



### Zutaten für 6 Personen

525g	Teigwaren (Tagliatelle, Fine Food)
	Salzwasser, siedend
1.5 EL	Olivenöl
	Öl zum Braten
900g	Pouletbrustwürfel
0.75 TL	Salz
wenig	Pfeffer
1.5	Bio-Zitrone
5.25 dl	Hühnerbouillon
3.75 dl	Vollrahm
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

### Zubereitung

Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, Teigwaren zurück in die Pfanne geben. Öl daruntermischen.

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet portionenweise je ca. 2 Min. braten, herausnehmen, würzen. Von der Zitrone die Schale über das Poulet reiben.

Von der Zitrone den ganzen Saft auspressen (ergibt ca. 3 EL), in dieselbe Pfanne giessen, Bratsatz lösen, fast vollständig einkochen. Bouillon und Rahm dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln, würzen. Poulet wieder beigegeben, nur noch heiss werden lassen. Tagliatelle mit dem Pouletragout auf Tellern anrichten.



## Marronikuchen

Für eine 24cm Springform



5 Eigelb  
100 g Zucker  
1 2/3 Päckli Vanillezucker (ca 17g)  
schlagen bis hell und cremig

170 g Butter  
schmelzen & dazurühren

500 g Marronipurée (Migros)  
dazumischen

250 g geriebene Mandeln  
5 Eiweiss geschlagen  
abwechslungsweise daruntermischen

bei 150 Grad 40 min backen

Wenn er ausgekühlt ist, mit Puderzucker bestäuben





Liebe Elisabeth

Lieber Ruedi

Liebe Martin

Lieber Oleg

Lieber Martin

Lieber Anselm

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 bereiten. 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