

Rezepte

vom FRAGILE Zürich Kochkurs
Donnerstagabende im 2023

geleitet von Werner Oberholzer



Menü vom 19. Januar 2023



Wintersalat

Chili con Carne

Orangen-Mascarponecreme



Wintersalat



Zutaten für 8 Personen

500g Feldsalat
2 Granatäpfel
4 Orangen
8 EL Walnuskerne
2 EL Balsamicoessig (hell)
2 EL Honig
4 TL Senf
4 EL Olivenöl
Pfeffer schwarz, Salz

Zubereitung

Feldsalat waschen, trockenschleudern und ggf. vom Strunk befreien. Granatapfel halbieren und in einer Schüssel mit Wasser die Kerne aus der Frucht drücken. Dann die Kerne mit dem Wasser durch ein Sieb abschütten und anschließend die weiße Haut entfernen. Orangen schälen, die weiße Haut dabei entfernen. Mit einem scharfen Messer vorsichtig die Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen, den heraustretenden Saft dabei auffangen. Walnuskerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und nach dem Abkühlen grob hacken. Feldsalat mit dem Dressing anmachen und auf Tellern anrichten. Salat mit Orangenfilets, Granatapfelkernen und belegen. Mit den gehackten Walnusskernen.

Chili con Carne



Zutaten für 6 Personen

4	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
6	rote Chilis
400g	fest kochende Kartoffeln
2 Dose	Maiskörner (ca. 285g)
	Öl zum Braten
1000g	Hackfleisch (Rind und Schwein)
2 TL	Salz
4 EL	Tomatenpüree
2 TL	Cayennepfeffer
8 dl	Rotwein
6 dl	Wasser
2 Dose	gehackte Tomaten (ca. 800g)
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 Bund	Koriander



Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln fein hacken, Knoblauch pressen. Chili entkernen, fein hacken.

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. Mais abtropfen.

Öl in einem Bratopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, salzen. Hitze reduzieren.

Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Tomatenpüree, Cayennepfeffer und eingeweichte Kidney-Bohnen in derselben Pfanne ca. 1 Min. andämpfen.

Wein und Wasser dazugiessen. Tomaten, Kartoffeln, Mais und Fleisch begeben, mischen, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 2 Std. schmoren.

Chili würzen, anrichten. Koriander grob schneiden, über das Chili

Orangen-Mascarpone-Creme



Zutaten für 8 Personen

4 große	Orange(n)
500 g	Mascarpone
8 EL	Zucker
4 EL	Orangensaft
evtl.	Pistazien, gehackt

Zubereitung

Die Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Die zweite Hälfte filetieren und in Stücke schneiden.

Den Mascarpone mit dem Orangensaft, dem Zucker und dem Likör verrühren. Das Fruchtfleisch unter die Creme heben. Die Creme in Dessertschalen füllen und kalt stellen.

Vor dem Servieren nach Belieben mit ein paar gehackten Pistazien die Creme verzieren.

Tipp: Die Creme schmeckt auch sehr gut mit Zitrone oder rosa Grapefruit!





Menü vom 23. Februar 2023



Fenchelsalat

Linsen-Gemüse-Dal mit Pitabrot

Quark-Limetten-Creme



Fenchelsalat



Zutaten für 6 Personen

12 Scheiben Bratspeck
6 Fenchel, in dünne Scheiben geschnitten

Salatsauce:

6 EL Zitronensaft und wenig abgeriebene Schale
6 – 12 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
wenig Fenchelgrün, fein geschnitten,
zum Garnieren

Zubereitung

Speck in der Bratpfanne knusprig braten, herausnehmen, kurz warm stellen. Fenchel ebenfalls braten. Gemüse und Speck auf einen Teller legen.

Sauce: alle Zutaten verrühren, würzen. Sauce über den Fenchel und Speck träufeln, garnieren.

Nach Belieben zusätzlich Käsewürfelchen darüber streuen.



Linsen-Gemüse-Dal



Zutaten für 6 Personen

300 g	Rote Linsen
30 g	Ingwer
1 ½	Gelbe Paprikaschote
4 ½	Möhren
1 ½	Aubergine
1 ½ EL	Kokosöl
1 TL	Kurkumapulver
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	gemahlener Koriander
1 TL	gemahlener Kardamom
	Salz, Pfeffer
1 ½	Bund Koriandergrün
300 g	Joghurt



Zubereitung

1.

Linsen in einem Sieb abspülen. Ingwer schälen und fein hacken. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Möhren und Aubergine putzen, waschen und in Würfel schneiden.

2.

Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Paprika-, Möhren- und Auberginenwürfel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Linsen zugeben, mit Gewürzen bestreuen und unter Rühren in 2–3 Minuten duftend anrösten. Dann 600 ml Wasser zugeben und bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 25 Minuten garen, bis das Dal sämig ist.

3.

Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln, einige Blätter beiseitelegen und den Rest ganz fein hacken. Die gehackten Korianderblätter mit dem fertigen Dal mischen und mit den ganzen Blättern dekorieren

4.

Die Hälfte des Joghurts in das nicht mehr kochende Dal einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dal mit dem Pitabrot anrichten, restlichen Joghurt daraufträufeln, mit beiseitegelegten Korianderblättchen bestreuen und servieren.



Pita- / Fladenbrot



Zutaten für 6 Personen

450 g Mehl
3 TL schwarzer Sesam, nach Belieben
1 TL Salz
0.5 TL Zucker
0.25 Hefewürfel (ca. 10 g), zerbröckelt
2.6 dl lauwarmes Wasser
0.75 dl Olivenöl

Zubereitung

Hefeteig: Mehl und alle Zutaten bis und mit Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser und Öl dazugießen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Teig in 10 Portionen teilen, zu Kugeln formen, auf wenig Mehl zu Fladen von je ca. 10 cm Ø auswallen.

Backen: Fladen portionenweise in einer heissen Bratpfanne bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. backen.

Quark-Limetten-Creme



Zutaten für 6 Personen

- 375 g Halbfettquark
- 225 g Rahmquark
- 1½ Limetten, abgeriebene Schale und
- 3 - 4½ EL Zitronensaft
- 6 EL Zucker
- 2,7 dl Vollrahm, steif geschlagen
- Limetten, hauchdünn geschnitten, zum Garnieren

Zubereitung

Alle Zutaten bis und mit Zucker verrühren, Rahm darunter ziehen.
Crème in Dessertschälchen anrichten, garnieren.



Menü vom 30. März 2023



Coleslaw Salat

Pouletschenkel mit Wedges und Peperonata

Schichtdessert mit karamellisierten Äpfeln



Coleslaw Salat



Zutaten für 6 Personen

Sauce

1 ½ EL scharfer Senf
4 ½ EL Zitronensaft
4 ½ EL Mayonnaise
225 g Jogurt nature
1 ½ TL flüssiger Honig
1 ½ Zwiebel, fein gehackt
1 ½ TL Salz
Wenig Pfeffer

Salat

750 g Weisskabis, in feine Streifen gehobelt
225 g Rüebli, in feine Streifen gehobelt

Zubereitung

Sauce

Senf und alle Zutaten bis und mit Zwiebel gut verrühren, würzen.

Salat

Kabis und Rüebli mit der Sauce mischen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ziehen lassen.



Pouletschenkel im Bratschlauch



Zutaten für 6 Personen

- 6 Hähnchenschengel
- Salz und Pfeffer
- Thymian
- Rosmarin
- Paprikapulver, rosenscharfes oder edelsüß

Zubereitung

Die Hähnchenschlegel waschen, abtrocknen, würzen und alle in ein größeres Stück Bratschlauch geben. Nach Herstellerangaben verschließen und den Bratschlauch eventuell einstechen.

Bei 225 °C Ober/Unterhitze 45 Minuten im heißen Backofen garen.

Die Hähnchenschlegel schmecken auch kalt sehr gut.

Anmerkung von Chefkoch.de: Heute scheinen die Bratschläuche nur bis 200 °C hitzebeständig zu sein. Dies ist ein Rezept aus dem Jahr 2001, vielleicht gab es damals andere Bratschläuche oder manche Öfen haben die Temperatur nicht so weit geschafft. Bitte auf die Angaben auf der Bratschlauchpackung achten und ggf. bei niedrigerer Temperatur etwas länger garen lassen. Ohne Bratschlauch werden sie übrigens auch gut - gleiche Methode, gleiche Zeit.

Peperonata



Zutaten für 6 Personen

- 3 EL Olivenöl
- 1.5 Schalotte, fein gehackt
- 1.5 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 rote Peperoni, mit dem Sparschäler geschält, entkernt, in Stücken
- 2 gelbe Peperoni, mit dem Sparschäler geschält, entkernt, in Stücken
- 2 orange Peperoni, mit dem Sparschäler geschält, entkernt, in Stücken
- 2 Tomate, geschält, entkernt, in Würfeli
- 1.5 TL Thymianblätter, gehackt
- 1.5 TL Oreganoblättchen, gehackt
- 1.5 TL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
- 3 EL Aceto balsamico
- 1.5 TL Basilikumblätter, fein geschnitten
- Salz, nach Bedarf
- Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung

- Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte und Knoblauch andämpfen.
- Peperoni und alle Zutaten bis und mit Petersilie begeben, offen bei kleiner Hitze ca. 30 Min. weich köcheln.
- Aceto und Basilikum begeben, Peperonata würzen.

Wedges (Country Cuts)



Zutaten für 6 Personen

- 1.5 kg fest kochende Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 1.5 TL Cayennepfeffer
- 1.5 TL getrockneter Thymian
- 1.5 TL Salz

Zubereitung

- Ofen auf 220 Grad vorheizen.
- Kartoffeln waschen, längs vierteln, in eine Schüssel geben.
- Öl, Cayennepfeffer, Thymian und Salz daruntermischen.
- Kartoffelschnitze auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.
- Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens.

Schichtdessert mit karamellisierten Äpfeln



Zutaten für 6 Personen

280gr Zucker (aufgeteilt)
140gr Mehl
100gr Haferflocken
170 gr Butter (kalt, aufgeteilt)
1 EL Zimt
3 EL Apfel-Balsamico-Essig
400 ml Schlagsahne
2 EL Vanillezucker
300 gr Joghurt



Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen.

Zucker, Mehl und Haferflocken in eine Schüssel geben und vermengen. Kalte Butter dazugeben und mit den Händen verkneten bis sich Streusel formen. Streusel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Backofen ca. 15 - 20 Min. backen oder bis die Streusel goldbraun sind.

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und Apfelstückchen ca. 5 - 7 Min. anbraten. Zucker, Zimt und Apfel-Balsamico-Essig dazugeben und vermengen. Hitze reduzieren und ca. 10 - 15 Min. köcheln lassen bis die Äpfel karamellisiert und goldbraun sind.

Schlagsahne in eine Rührschüssel geben und aufschlagen bis sich Spitzen formen. Vanillezucker dazugeben und die Sahne steif schlagen. Vorsichtig Joghurt unterheben.

Das Dessert in Gläser schichten. Mit einer Schicht karamellisierten Apfelstückchen beginnen, Streusel darauf verteilen und Joghurtcreme darüber geben. Noch einmal mit allen drei Schichten wiederholen. Zum Schluss noch ein paar Streusel und Apfelstücken auf der Joghurtcreme verteilen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Guten Appetit!



Menü vom 13. April 2023



Chicoréesalat

Felchenfilet mit Pilawreis

Rhabarber-Tartelettes



Chicoréesalat



Zutaten für 6 Personen

- 5 Chicorée weiss
- 3 Orangen
- 1 dl Halbrahm
- 1 Esslöffel Öl
- 3 Esslöffel Weissweinessig
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Hüttenkäse

Zubereitung

Den Strunk der Chicorées keilförmig tief herausschneiden, dann den Salat in Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Von den Orangen oben und unten einen Deckel abschneiden. Die Früchte auf die Arbeitsfläche stellen und die Schale mitsamt weisser Haut herunterschneiden. Dann die Orangenschnitze aus ihren Trennhäuten schneiden, dabei über einer Schüssel arbeiten, um den austretenden Saft aufzufangen. Den in den Häuten verbliebenen Saft dazupressen. Die ausgelösten Orangenschnitze dritteln und zu den Chicoréestreifen geben.

Für die Sauce Halbrahm, Öl, Essig, 2–3 Esslöffel des aufgefängenen Orangensafts sowie Salz und Pfeffer verrühren. Den Hüttenkäse untermischen. Vor dem Servieren die Sauce über die Salatzutaten geben und alles sorgfältig mischen.



Fischfilet Überbacken



Zutaten für 6 Personen

3	rote Paprikaschote
3	kleine Zwiebeln
6 EL	Butter (30 g)
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver edelsüss
450 ml	Gemüsebrühe
300 g	Schlagsahne
3 Zweige	Thymian
1 ½ Bund	Basilikum
3 EL	Pinienkerne
60 g	Pecorino am Stück; 36 % Fett i. Tr.
3	Eigelb
3 EL	Paniermehl
6	Kabeljaufiletts à ca. 180 g

Zubereitung

1.

Paprika halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Zwiebel anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und sämig einkochen lassen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und ebenfalls hinzugeben. Paprikasauce warm halten.

2.

Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen zupfen und zusammen mit Pinienkernen grob hacken. Pecorino fein reiben und hinzugeben. Eigelb und Semmelbrösel ebenfalls untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3.

Fischfilets in 1 EL Butter je Seite ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen und salzen und pfeffern. In eine Auflaufform legen und mit Kräutermasse bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist. In der Zwischenzeit Rucola waschen und trocken schleudern.

4.

Überbackenes Fischfilet mit Paprikasauce auf Tellern anrichten und mit Rucola servieren.



Pilaw-Reis



Zutaten für 6 Personen

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
2	Butter
320 g	Langkornreis
5 dl	kräftige Gemüsebouillon
1	Lorbeerblatt

Zubereitung

- 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.



Rhabarber-Tartelettes



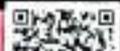
Rhabarber-Tartelettes

🕒 20 MIN. + 20 MIN. BACKEN 🌱 VEGETARISCH

ERGIBT 12 STÜCK

1 ausgewallter Blätterteig (ca. 25 x 42 cm)	Teig entrollen, in 12 gleich grosse Rechtecke schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit einer Gabel dicht einstechen. Mandeln, Zucker und Vanillezucker mischen, auf den Teigstücken verteilen.
2 EL gemahlene geschälte Mandeln	
2 EL grobkörniger Rohrzucker	
1 Päckli Vanillezucker	
700 g roter Rhabarber	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Rhabarber je nach Dicke längs halbieren, in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, auf die Teigstücke legen.
½ EL flüssiger Honig	Backen: ca. 20 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Tartelettes noch warm mit Honig bestreichen. Joghurt glatt rühren, auf dem Rhabarber verteilen, Pistazien grob hacken, darüberstreuen, Tartelettes lauwarm servieren.
180 g griechisches Joghurt nature	
2 EL ungesalzene geschälte Pistazien	

STÜCK: 169 kcal, F 9 g, Kh 16 g, E 3 g

Rezept digital 





Menü vom 29. Juni 2023



Wassermelone-Feta-Salat

Stroganoff mit Spätzli

Marinierte Beeren mit Sorbet

Wassermelonen – Feta – Salat



Zutaten für 8 Personen

Sauce

8 EL	Aceto balsamico bianco
10 EL	Olivenöl
1 Bd	Pfefferminze, fein geschnitten
½ TL	Salz
wenig	Pfeffer

Salat

1600gr	Wassermelone (ergibt ca. 550 g), in ca. 2 cm dicken Stücken
200gr	Feta, zerbröckelt
60gr	Landkresse

Zubereitung

Sauce

Essig und Öl verrühren, Pfefferminze daruntermischen, würzen. 2 EL beiseite stellen.

Salat

Wassermelone mit den Teigwaren, dem Feta und Landkresse anrichten. Beiseite gestellte Sauce darüberträufeln.

Rindshuft Stroganoff



Zutaten für 8 Personen

EL	Olivenöl
1kg	Rindshuft, in ca. 1 1/2 cm grossen Würfeln
2TL	Salz
wenig	Pfeffer
4EL	Olivenöl
4	Zwiebel, in feinen Streifen
8	rote Peperoni, in feinen Streifen
1 kg	Champignons, in Vierteln
6TL	Edelsüss-Paprika
8dl	Fleischbouillon
6TL	Maizena
4dl	Halbrahm
	Salz, nach Bedarf
	Pfeffer, nach Bedarf
8	Essiggurken, in Streifen

Zubereitung

- Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch rundum ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen.
- Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Peperoni, Champignons und Paprika ca. 5 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugliessen, aufkochen. Maizena mit dem Rahm anrühren, unter Rühren dazugliessen, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen, würzen. Fleisch wieder beigegeben, nur noch heiss werden lassen, Essiggurken darauf verteilen.



Spätzli



Zutaten für 8 Personen

- 600g Mehl
- 400g Knöpflimehl
- 3TL Salz
- 6dl Milchwasser (1/2 Milch / 1/2 Wasser)
- 10 frische Eier
- Salzwasser, siedend

Zubereitung

Mehl, Knöpflimehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken.

Milchwasser und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

Spätzli formen: Teig portionenweise auf einem nassen Stielbrettchen ausstreichen. Mit dem Rücken eines langen Messers schmale Teigstreifen vom Brettchen direkt ins leicht siedende Wasser schneiden.

Knöpfli formen: Teig portionenweise durch ein Knöpfli sieb direkt ins siedende Salzwasser streichen.

Sobald eine Portion verarbeitet ist und die Spätzli/Knöpfli an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, warm stellen.



Marinierte Beeren mit Sorbet



Zutaten für 8 Personen

- 1 kg gemischte Beeren , z. B. Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren
- 4 EL Zucker
- 2 Limetten
- 2 EL Zuckerrohrschnaps , z. B. Cachaça, Rum
- 3 TL Zimt
- 8 Kugeln Limetten- oder Zitronensorbet

Zubereitung

Beeren je nach Grösse ganz lassen oder halbieren. Mit dem Zucker mischen. Limettenschale abreiben. Limette auspressen. Limettensaft und -schale mit Schnaps und Zimt zu den Beeren geben und mischen. Mit dem Sorbet servieren.

Menu vom 31. August 2023



Melonensalat

Chicken mit Gurken-Couscous

Erdbeertiramisu



Wassermelonensalat



Zutaten für 8 Personen

1.500 g	Wassermelone(n)
12 kleine	Tomate(n)
6 kleine	Gurke(n) (Minigurke)
6 kleine	Zwiebel(n), rote (oder eine halbe)
600 g	Feta-Käse
18 EL	Balsamico
6 EL	Weißweinessig oder Zitronensaft
12 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

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!



Chicken mit Gurken-Couscous



Zutaten für 8 Personen

800g	Hähnchenbrust
	Salz und Pfeffer
2 Tl	rosenscharfes Paprikapulver
4 El	Olivenöl
4	rote Zwiebeln
400g	Couscous (Instant)
4	Salatgurken
12	Stiele Minze
600g	Magermilchjoghurt
160g	Physalis
2	Bio-Zitronen

Zubereitung

Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Hähnchenbrust rundherum mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. 1/2 El Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust darin rundherum hellbraun anbraten, dann im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15 Min. garen.

Inzwischen die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. 1/2 El Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Min. braten. 200 ml leicht gesalzenes Wasser zugießen und aufkochen. Couscous einrühren und zugedeckt nach Packungsanweisung quellen lassen.

Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Minzblätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und unter den Joghurt rühren. Couscous mit einer Gabel etwas auflockern. Gurken und Physalis untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone in Spalten schneiden. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und mit Gurken-Couscous, Minzjoghurt und Zitronenspalten servieren.



Erdbeertiramisu



Zutaten für 8 Personen

500 g	Erdbeeren
3 EL	Zucker
250 g	Mascarpone
250 g	Magerquark
1 EL	Zitronensaft
1 Pck.	Vanillezucker
100 g	Löffelbiskuits
6 EL	Orangensaft
evtl.	Minze oder Zitronenmelisse zum Garnieren

Zubereitung

Alle Erdbeeren waschen und entstielen. 100 g Erdbeeren mit 1 EL Zucker pürieren und kalt stellen.

Mascarpone, Quark, 2 EL Zucker, Zitronensaft und Vanillezucker verrühren und abschmecken. 300 g Erdbeeren klein schneiden und vorsichtig unter die Mascarponecreme heben.

Eine Form mit Löffelbiskuits auslegen und diese mit Orangensaft beträufeln. Erdbeermark und Mascarponecreme abwechselnd auf die Löffelbiskuits schichten, anschließend kalt stellen.

Vor dem Servieren mit den restlichen Erdbeeren und evtl. etwas Minze oder Zitronenmelisse garnieren.

Menü vom 14. September 2023



Bunter Blattsalat mit Speck /Croutons

Lachs auf Ofengemüse

Toblerone-Mousse



Bunter Blattsalat mit Speck / Croutons



Zutaten für 8 Personen

800g	Feldsalat
4Zehen	Knoblauch
16EL	weißer Balsamicoessig
1TL	Salz
4TL	Senf
1TL	Pfeffer aus der Mühle
32EL	Oel
16Scheiben	Toastbrot
12EL	Sonnenblumenöl
200g	Speck oder geräucherte Schinkenwürfel

Zubereitung

Den Feldsalat mehrmals waschen und putzen. Den Salat schleudern oder gut abtropfen lassen. Für das Dressing den Balsamicoessig in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe direkt in den Essig pressen. Salz und Pfeffer hinzugeben, Senf einrühren und einige Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen verbinden. Zuletzt das Olivenöl mit einem Schneebesen einrühren.

Für die Croutons das Toastbrot in gleichgroße Würfel schneiden (ca. 1 x 1 Zentimeter). Anschließend das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Dabei immer wieder mit einem Kochlöffel wenden. Die knusprigen Croutons auf ein Küchentrepp geben, um überschüssiges Fett zu entfernen.

Den Speck in die Pfanne geben und ca. 4 Minuten knusprig anbraten und zu den Croutons auf das Küchentrepp geben. Das Dressing mit dem Salat mischen und den noch warmen Speck mit den Croutons darüber verteilen.



Lachs auf Ofengemüse



Zutaten für 8 Personen

- 1kg Kartoffeln
- 4 rote Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 6 Möhren
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 500g Kirschtomaten
- 6EL Olivenöl
- gemahlener Pfeffer
- Salz
- 6–8 Rosmarinzweige
- 8 Lachsfilets (je 140 g)
- nach Belieben Zitronenspalte

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, in Achtel schneiden. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren, in Scheiben schneiden. Möhren schälen, putzen, in Scheiben, dann in schmale Stifte schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren.

Backofen auf **180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 160 Grad)** vorheizen. Das Gemüse mit 2 EL Olivenöl mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Einige Nadeln der Rosmarinzwige abzupfen und Nadeln und Zweige zwischen dem Gemüse verteilen. Gemüse ca. **30 Minuten** im Ofen garen.

In der Zwischenzeit den Lachs abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer großen, beschichteten Pfanne das übrige Olivenöl (1 EL) erhitzen. Lachsfilets von jeder Seite ca. **1 Minute** goldbraun anbraten. Mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Backblech aus dem Ofen nehmen, Temperatur auf **200 Grad (Umluft 180 Grad)** erhöhen. Die Fischfilets auf das Gemüse legen, in den Ofen zurückschieben und ca. **10 Minuten** gar ziehen lassen. Herausnehmen und mit Zitronenspalten servieren.



Toblerone-Mousse



Zutaten für 8 Personen

300g	dunkle Schokolade (Toblerone)
2	frisches Ei
2EL	Puderzucker
4dl	Vollrahm

Zubereitung

Schokolade fein hacken, in eine dünnwandige Schüssel geben, Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren.

Ei und Puderzucker in einer Schüssel gut verrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist, Schokolade darunter rühren.

Rahm steif schlagen, sorgfältig mit dem Gummischaber unter die Masse ziehen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Std. fest werden lassen. Mit einem heiss abgspülten Esslöffel abstechen, anrichten.



Menü vom 19. Oktober 2023



Rüebli-Inger-Suppe

Rollschinkli mit Kartoffelsalat

Apfelwähe



Rüebli-Ingwer-Suppe



Zutaten für 8 Personen

1200g	Rüebli
2	Schalotte
2L	frischer Ingwer
2EL	Butter
12dl	Gemüsebouillon
1TL	Salz
wenig	Pfeffer
4dl	Rahm
2	Rüebli
4dl	Salzwasser, siedend
1 Bund	glattblättrige Petersilie
2	Bio-Zitrone

Zubereitung

Rüebli, Schalotte und Ingwer schälen. Rüebli und Schalotte in Scheiben schneiden, Ingwer fein reiben. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Rüebli, Schalotte und Ingwer ca. 2 Min. andämpfen.

Bouillon dazugiessen, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln. Suppe pürieren. Rahm knapp steif schlagen, die Hälfte des Rahms darunterrühren, würzen.

Rüebli schälen, mit dem Sparschäler feine Streifen abschälen, im siedenden Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren, kurz ins eiskalte Wasser legen, abtropfen.

Petersilie grob schneiden. Suppe anrichten, restlicher Schlagrahm mit den Rüeblistreifen und Petersilie auf der Suppe verteilen, von der Zitrone die Schale darüberreiben.



Rollschinkli mit Kartoffelsalat



Zutaten für 8 Personen

2	Rollschinkli à ca. 800 g
2 kg	festkochende Kartoffeln
1 l	heisse Gemüsebouillon
2	Zwiebeln , z. B. rot
8 EL	Rapsöl
6 EL	Apfelessig
4 EL	grobkörniger Senf
	Pfeffer
	Salz
2 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

Schinkli in eine Pfanne geben und mit Wasser bedeckt aufkochen. Knapp unter dem Siedepunkt ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Gleichzeitig die Kartoffeln in der Schale weich kochen. Kartoffeln kurz ausdampfen lassen. Heiss schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln in eine weite Schüssel geben und mit Bouillon übergiessen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel fein hacken. In etwas Öl glasig dünsten. Mit restlichem Öl, Essig und Senf zu einer Sauce rühren. Die Bouillon von den Kartoffeln abgiessen und auffangen.

Kartoffeln mit Sauce mischen. Nach und nach etwas Bouillon daruntermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch fein darüberschneiden. Mit Rollschinkli servieren

Kartoffelsalat



Zutaten für 8 Personen

2 kg	Gschwellti (fest kochende Sorte)
2	Zwiebel
2 EL	milder Senf
8 EL	Weissweinessig
8 EL	Sonnenblumenöl
4 dl	Gemüsebouillon, heiss
3-4 TL	Salz
wenig	Pfeffer
1	Gurke
4 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

Gschwellti frisch kochen, heiss schälen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, ca. 100 g für die Sauce beiseite stellen. Zwiebel grob hacken, mit Senf, Essig, Öl, Bouillon und den beiseite gestellten Gschwellti pürieren, würzen. Sauce über die Gschwellti giessen, mischen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.

Gurke schälen, längs halbieren, entkernen, in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Schnittlauch fein schneiden, beides unter den Kartoffelsalat mischen.



Apfelwähe



Zutaten für 8 Personen

240 g	Halbweissmehl
1 TL	Zimt
2 Prise	Salz
250 g	Halbfettquark
1 EL	Wasser
1 EL	Weissweinessig
4 EL	gemahlene Mandeln
250 g	Halbfettquark
2	Ei
2 EL	Zucker
1 TL	Zimt
600 g	Äpfel

Zubereitung

Kuchenteig: Mehl, Zimt und Salz in einer Schüssel mischen. Quark, Wasser und Essig begeben, rasch zu einem glatten Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig auf wenig Mehl etwas grösser als das Blech auswallen, in die Form legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen, Mandeln darauf verteilen.

Quark, Ei, Zucker und Zimt verrühren. Äpfel an der Röstiraffel dazureiben, mischen, auf dem Teigboden verteilen.

Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Wähe herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, aus der Form nehmen.







Menü vom 27. November 2023



Wintersalat

Poulet Cordonbleu mit Safranrisotto

Gefüllte Birne

Wintersalat mit Früchten



Zutaten für 8 Personen

- 2 Orange
- 1 Granatapfel
- 300g Raclettekäse in Scheiben
- 4EL Petersilie
- 6EL Kräuterweinessig
- 4EL Olivenöl
- 1 ½TL Salz
- Wenig Pfeffer
- 2 Kopfsalat mit Herzen (ca. 320 g)

Zubereitung

Orange filetieren, vom Rest den Saft auspressen. Granatapfelkerne auslösen, Käse in Würfeli schneiden. Petersilie fein schneiden. Orangensaft, Essig und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel verrühren, würzen. Kopfsalat in Streifen schneiden, mit Orangen, Granatapfelkernen, Raclettekäse und Petersilie mischen, Sauce begeben.

Poulet-Cordon-bleu



Zutaten für 8 Personen

8	Pouletbrüstchen, je ca. 150 g
ca. 250 g	Raclettekäse, z. B. mit grünem Pfeffer oder Chili
8	dünne Scheiben Schinken
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4	Ei
8 EL	Milch
ca. 250 g	Paniermehl
8 EL	Mehl
8-15 EL	Bratbutter
2	Zitronen



Zubereitung

1

In die Pouletbrüstchen je eine tiefe Tasche schneiden.

2

Den Käse in 2 Portionen teilen bzw. zurechtschneiden, die etwas weniger gross als die Taschen in den Pouletbrüstchen sind. Den Käse in die Schinkenscheiben einwickeln und in die Taschen geben. Die Pouletbrüstchen mit Holzspiesen verschliessen.

3

In einem tiefen Teller das Ei mit der Milch verquirlen. In einem weiteren Teller das Paniermehl bereitstellen.

4

Die Poulet-Cordonsbleus beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Mehl in ein feines Sieb geben und die Pouletbrüstchen damit beidseitig bestäuben, dabei anschliessend überschüssiges Mehl abschütteln. Die Poulet-Cordonsbleus zuerst gut im Ei, dann im Paniermehl wenden und die Panade gut andrücken.

5

In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Poulet-Cordonsbleus darin auf jeder Seite 1½ Minuten knusprig braun anbraten. Sofort in eine feuerfeste Form geben und im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 12 Minuten fertig garen.

6

Zum Servieren die Zitrone in Schnitze schneiden und mit den Poulet-Cordonsbleus auf vorgewärmten Tellern anrichten. Als Beilage passt ein reichhaltiger gemischter Salat oder ein Risotto.

Safranrisotto



Zutaten für 8 Personen

2EL	Butter
2	Zwiebel, fein gehackt
4	Knoblauchzehe, gepresst
600g	Risottoreis (z.B. Carnaroli)
4dl	Weisswein
4Briefchen	Safran
Einige	Safranfäden
18dl	Gemüsebouillon
160g	Parmesan am Stück, gerieben
40g	Butter
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung

Butter in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wein dazugießen, fast vollständig einkochen. Safran begeben, Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln bis der Reis cremig und al dente ist. Parmesan und Butter darunterrühren, würzen.



Gefüllte Birnen



Zutaten für 8 Personen

50 Gramm	getrocknete Aprikosen
½ TL	Zimt
100 Gramm	Marzipanrohmasse
2 EL	Orangensaft
8	Birnen
1	Blätterteig (aus dem Kühlregal, 270 g)
1	Eigelb
1 EL	Milch
2 EL	Puderzucker

Zubereitung

Aprikosen fein hacken und mit Zimt, Marzipan und Orangensaft verkneten. Birnen waschen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse ausstechen. Kerngehäuse etwa einen Zentimeter unterhalb des Stielansatzes wegschneiden, Stiele beiseitelegen.

Marzipan-Aprikosen-Masse zwischen den Handflächen zu kleinen Rollen drehen und damit die Birnen füllen. Die Stiele wieder oben aufsetzen. Jetzt den Backofen vorheizen: Umluft 170 °C.

Blätterteig in 6 Quadrate schneiden und je eine Birne mittig auf den Teig setzen. Die Ecken hochklappen, etwas andrücken und die Birnen in die mit Papierchen ausgelegte Muffinform setzen. Eigelb und Milch verquirlen und den Teig damit bepinseln.

Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 25 Minuten goldbraun backen. Wenn der Teig zu dunkel wird, locker mit Alufolie abdecken. Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.







Weihnachtsessen vom Mittwoch, 20. Dezember 2023

Wir laden Dich gerne am Mittwoch, dem 20. Dezember 2023 um 17 Uhr zum Fondue Essen im Gondelgärtli ein. Wir werden zusammen die Vorspeise und das Fondue zubereiten und danach geniessen wir dieses in einem schönen Ambiente.

Das Gondelgärtli befindet sich beim Restaurant Lakeside, Bellerivestrasse 170,
8008 Zürich





Menü vom 21. Dezember 2023



Blätterteigkissen mit Pilzragout

Hackbraten mit Pappardelle

Marronikuchen

Blätterteigkissen mit Pilzragout



Zutaten für 8 Personen

700g	Pilze
2 kleine	Zwiebeln
2 EL	Butter
Etwas	Salz und Pfeffer
Etwas	Majoran
1 Bund	Petersilie
200 g	Crème fraîche
2 Pck.	Blätterteig (gekühlt)
2	Eier
2 EL	Milch

Zubereitung

Pilze gründlich putzen und von Erde und Sand befreien. In gleichmäßige ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Zwiebeln 3-4 Min darin dünsten. Mit Gewürzen abschmecken. Petersilie hacken und zusammen mit dem Creme Fraiche unterrühren. Etwas abkühlen lassen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) einheizen. Blätterteig ausrollen. Teig in 8 gleichgroße Rechtecke schneiden. Backblech mit Backpapier belegen.

Teigquadrate auf das Blech legen. Die Hälfte des Rechtecks 2-3 mal einschneiden.

Ei mit Milch verquirlen. Teigländer damit bestreichen. 1-2 EL der Pilzfüllung auf das Rechteck legen und das Teigstück so zusammenklappen, dass die eingeschnittene Seite nach oben schaut. Seiten mit dem Finger verschließen.

Oberfläche mit Ei bestreichen. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Am besten noch warm mit einem Blattsalat servieren.



Hackbraten



Zutaten für 8 Personen

3 Scheiben	Weissbrot (ohne Rinde, ca. 50g)
4.5 EL	Milch
3	Zwiebeln
1.5	Knoblauchzehe
4.5 EL	Petersilie
1.5 EL	Butter
1200 g	Hackfleisch (Rind und Schwein)
1.5	Ei
3 EL	grobkörniger Senf
1.5 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 der Milch in einer Schüssel mischen.

Zwiebeln schälen, fein hacken, Knoblauch pressen, Petersilie fein schneiden. Butter im Brattopf warm werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie ca. 5 Min. andämpfen, in die Schüssel geben, auskühlen.

Fleisch, Ei, Senf, Paprika, Salz und Pfeffer begeben, von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden, zu einem ca. 20cm 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 und der Sauce anrichten.



Marronikuchen



Zutaten für 8 Personen

150 g	Butter, weich
150 g	Zucker
3	Eigelbe
560 g	tiefgekühltes Marroni-Püree, aufgetaut, in Stücken
1	Bio-Zitrone, je 0.5 abgeriebene Schale und Saft
4EL	Grappa oder Kirsch
3	Eiweisse
1 Prise	Salz
4 EL	Zucker
	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Butter und Zucker in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts verrühren. Eigelbe begeben, ca. 5 Min.iterrühren, bis die Masse heller ist.

Marroni-Püree, Zitronenschale und -saft mit dem Grappa darunterrühren.

Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker nach und nach begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Mit dem Gummischaber sorgfältig unter die Masse ziehen, in der vorbereiteten Form verteilen.

Backen: ca. 35 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand entfernen. Kuchen mit dem Backpapier auf ein Gitter schieben, auskühlen. Zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen, mit Puderzucker bestäuben.





Lieber Andreas

Liebe Bea

Lieber Emmanuel

Lieber Fredi

Lieber Gregor

Lieber Guido

Lieber Peter

Liebe Ruth

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

Im Dezember 2023