

Rezepte

vom FRAGILE Zürich Kochkurs
Montagabende im 2023

geleitet von Werner Oberholzer





Menü vom 9. Januar 2023



Papaya - Salat

Rotes Thaïcurry mit Jasminreis

Exotischer Fruchtsalat



Papaya Salat



Zutaten für 8 Personen

6	rote Chilis
4	Knoblauchzehen
8 EL	gesalzene Erdnüsse
3 EL	Palm- oder Rohrzucker
4 EL	Fischsauce
2 EL	Limettensaft
200g	Schlangenbohnen
4	Tomaten
2	grüne Papaya (ca. 500 g)

Zubereitung

Chilis entkernen, halbieren, Knoblauch schälen, halbieren, mit den Erdnüssen im Mörser zerstossen.

Zucker, Fischsauce und Limettensaft daruntermischen.

Bohnen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Tomaten entkernen, in Würfel schneiden. Papaya schälen, mit dem Julienneschneider in feine Streifen schneiden, portionenweise begeben, mithilfe eines Löffels und des Stössels mischen und stampfen.

Rotes Curry mit Rindfleisch und Jasminreis



Zutaten für 8 Personen

600g	geschnetzeltes Rindfleisch oder Pouletbrüstli, in ca. 2 cm grossen Würfeln
3 EL	Thai Kitchen Wok Oil
500 ml	Thai Kitchen Kokosmilch
3–4 EL	Thai Kitchen rote Currypaste
600g	Zucchini, in Stücken
1	rote Peperoni, in Stücken
1	grosse Zwiebel, in Stücken
1–2 EL	Thai Kitchen Fischsauce
250g	Thai Kitchen Jasminreis
	Ein paar Kirschtomaten und Basilikumblätter zum Garniere

Zubereitung

Wok-Öl im Wok oder einer grossen Bratpfanne erhitzen, das Rindfleisch oder die Pouletstücke anbraten und auf die Seite stellen.

Kokosnussmilch und rote Curry Paste zusammen aufkochen.

Zucchini, Peperoni und Zwiebel beifügen (beides gewürfelt) und 15 Min. köcheln lassen.

Angebratenes Fleisch hinzugeben und weitere 3 Min. köcheln lassen.

Mit Fischsauce abschmecken.

Curry mit Jasminreis servieren und mit Basilikumblätter und Kirschtomaten garnieren.



Exotischer Fruchtsalat



Zutaten für 8 Personen

8	Maracujas
6 EL	Agavendicksaft (ersatzweise Honig)
1	Ananas
4	Kiwis
4	Mandarinen
2 TL	geröstete Kokosraspeln

Zubereitung

Maracujas halbieren, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und in einem hohen Gefäß zusammen mit 2-3 EL Agavendicksaft (ersatzweise Honig) pürieren. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen.

Ananas schälen und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kiwis und Mandarinen schälen und jeweils in halbe Scheiben schneiden.

Die Früchte unter den Maracujasaft mischen und nach Belieben mit Agavendicksaft nachsüßen. Mit je 1 TL gerösteten Kokosraspeln bestreuen.





Menü vom 27. Februar 2023



Gemischter Blattsalat

Walliser Käseschnitten

Orangen-Mascarpone-Creme



Gemischter Blattsalat



Zutaten

3 Stück	Süsskartoffel mittelgross (ca. 300g)
2 Stück	Rote Bete (gekocht) ca. 300g
1 Stück	Fenchel ca. 200-350g
1 Handvoll	Kürbiskerne
4 EL	Olivenöl
2 Prise	Salz
1 Prise	Thymian
1 Prise	Rosmarin
1 Prise	Pfeffer
2 EL	Joghurt Nature
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Olivenöl
1 TL	Senf
1 Handvoll	Schnittlauch
1 Handvoll	Petersilie

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Die Süsskartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffelstücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Den Fenchel waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ebenfalls auf das Backblech legen. Grünes Fenchelkraut für Dekoration behalten.

Fenchen und Süsskartoffeln mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren. Wir haben Rosmarin für die Kartoffeln und Thymian für den Fenchel verwendet.

Alles zusammen für 20-30 Minuten in die Backofenmitte geben.

Die rote Beete schälen (geht am besten unter fließendem Wasser), halbieren und in Scheiben schneiden.

Für das Dressing Olivenöl, Senf, Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch, Zitronensaft und Nature Joghurt in einer Schale zusammen mischen.

Süsskartoffelstücke, Fenchel und rote Beete in eine Schüssel geben. Alles mischen und Dressing dazu geben.

Mit Kürbiskernen und Fenchelkraut garnieren.



Walliser Käseschnitten



Zutaten für 8 Personen

Bratbutter

16 grosse Brotscheiben
1 dl Weisswein

Käsemasse

1 kg Walliser Raclette AOP
6 Eier
1 dl Rahm
2 dl Weisswein
 Salz und Pfeffer

Zubereitung

Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen und Brotscheiben darin rösten. Weisswein über die Brotscheiben träufeln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Käsemasse: Alle Zutaten gut vermischen, Brotscheiben damit bestreichen. Auf der untersten Rille des auf 250°C vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten überbacken.



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 13. März 2023



Tom Kha Gai Suppe

Kantonesischer Reis mit Crevetten

*Schichtdessert mit karamelisierten
Äpfeln*



Tom Kha Gai Suppe



Zutaten für 6 Personen

7 ½ dl	Kokosmilch
7 ½ dl	Wasser
6 EL	Fischsauce
3 Stängel	Zitronengras, gequetscht
1 ½	roter Chili, entkernt, in Ringen
1 ½	Kaffirlimetten-Blatt (Thai-Kit), gequetscht
1 ½ EL	Ingwer, fein gehackt
3	Pouletbrüstli (je ca. 120g)
105g	Shiitake-Pilze, halbiert
nach Bedarf	Salz, Pfeffer,
¾ Bund	Koriander, zerpupft
1 ½	Limette, in Schnitzen

Zubereitung

Suppe

Kokosmilch und Wasser in einer Pfanne aufkochen. Fischsauce und allen Zutaten bis und mit Ingwer begeben. Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln.

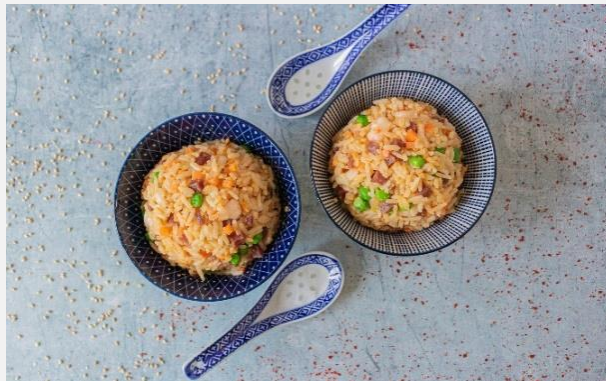
Poulet

Poulet begeben, zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen, herausnehmen, Poulet zerpupfen.

Servieren

Pilze mit dem zerpupften Poulet in die Suppe geben, ca. 5 Min. köcheln. Zitronengras und Kaffirlimettenblatt entfernen, Suppe würzen. Koriander darüberstreuen, Limette dazu servieren.

Kantonesischer Reis mit Crevetten



Zutaten für 6 Personen

700g	gekochter, kalter Langkornreis
2	Karotte
100g	Erbsen
1/2	Zwiebel
200g	Schinkenwürfel (oder Char Siu oder Lap Cheong oder eine Mischung der drei Optionen)
300g	rohe, ausgenommene Crevetten, klein geschnitten
3	Eier
1 EL	neutrales Öl
1 EL	Soja Sauce
1 EL	Ketchup (optional)
	Salz und weisser Pfeffer

Zubereitung

Die Karotte und die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Einen grossen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Karottenwürfel mit den Erbsen für 2 Minuten blanchieren.

Den gekochten Reis mit einer Gabel kurz auflockern und dann mit den verquirlten Eiern, der Sojasauce und dem Ketchup anmachen.

Etwas neutrales Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen und die Zwiebel für 5 Minuten andünsten. Anschliessend das in Würfel geschnittene Fleisch und die Crevetten dazugeben und für weitere 2-3 Minuten anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und mit den Karotten und Erbsen mischen und beiseitestellen.

Den Reis in dieselbe Pfanne geben und unter ständigem Rühren für 3-4 Minuten anbraten. Zum Schluss das Fleisch, Crevetten und Gemüse wieder dazugeben und gleichmässig unter den Reis mischen.



Schichtdessert mit karamellisierten Äpfeln



Zutaten für 6 Personen

- 6 Äpfel
- 280g Zucker (aufgeteilt)
- 140g Mehl
- 100g Haferflocken
- 170g Butter (kalt, aufgeteilt)
- 1 EL Zimt
- 3 EL Apfel-Balsamico-Essig
- 400 ml Schlagsahne
- 2 EL Vanillezucker
- 300g 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 17. April 2023



Spargelsalat

Piccata milanese mit Safranrisotto

Rhabarber-Tartelettes



Spargelsalat



Zutaten für 6 Personen

1125 g	weißer Spargel
	Salz
¼ TL	Zucker
1½ TL	Butter
225 g	Kirschtomaten
1½ Pk.	Mini-Mozzarella (150 g)
30g	Pinienkerne
1 Bund	Basilikum
1	Schalotten
4½ EL	Weißweinessig
	Pfeffer
4½ EL	Rapsöl

Zubereitung

Spargel schälen und die Enden abschneiden. Stangen in schräge, 3 cm lange Stücke schneiden, die Köpfe längs halbieren. 1/2 l Wasser, 1/2 TL Salz, Zucker und Butter aufkochen. Spargel zugeben und zugedeckt 2 Min. kochen. Abgießen und den Kochsud dabei auffangen. Beides abkühlen lassen.

Kirschtomaten halbieren. Mozzarella abgießen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Basilikumblätter abzupfen und grob hacken.

Schalotte fein würfeln, mit Essig, 6 EL Spargelkochsud, etwas Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Mit Spargel, Kirschtomaten, Mozzarella, Basilikum und Pinienkernen mischen und sofort servieren.

Tipp: Wer den Salat originell variieren möchte, ersetzt einfach die Kirschtomaten durch reife, geputzte Erdbeeren. Schmeckt herrlich fruchtig und wirklich überraschend gut!



Piccata Milanese



Zutaten für 6 Personen

15 dünne Kalbsschnitzel, z.B. Falsches Filet, à je 30-40 g
wenig Zitronensaft
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle

Panade

2½ - 3¾ EL Mehl
3¾ Eier
94g geriebener Sbrinz AOP
 Bratbutter oder Bratcrème

Zubereitung

Das Fleisch mit Zitronensaft beträufeln, würzen.

Für die Panade Mehl in einen Teller geben. Eier und Sbrinz in einem tiefen Teller verrühren.

Schnitzel zuerst im Mehl wenden, überflüssiges Mehl abklopfen. Dann in der Ei-Sbrinz-Masse wenden. Sofort anbraten

Safranrisotto



Zutaten für 6 Personen

1½	Zwiebel, gehackt
1½	Knoblauchzehe, gepresst
	Butter, zum Dünsten
375 g	Risottoreis, z.B. Carnaroli
2,25 dl	Weisswein oder Bouillon
1½ Briefchen	Safran
1,2 l	Bouillon, heiss
180g	geriebener Sbrinz AOP
3EL	Butter
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten. Reis dazugeben, mitdünsten. Mit Wein oder Bouillon ablöschen, vollständig einkochen.

Safran beifügen. Bouillon nach und nach dazugeben, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Risotto unter häufigem Rühren 20 Minuten köcheln.

Käse und Butter daruntermischen, abschmecken.



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	
180 g griechisches Joghurt nature	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.
2 EL ungesalzene geschälte Pistazien	



Menü vom 8. Mai 2023



Bruschetta

*Cannelloni mit Ricotta-Spinat
Füllung*

Erdbeersouffle



Bruschetta



Zutaten für 6 Personen

500 g	helles Brot (z. B. Pagnolbrot)
1.25 EL	Olivenöl
1.25	Knoblauchzehe
750 g	Tomaten
0.63 Bund	Basilikum
0.63 EL	Aceto balsamico bianco
3.75 EL	Olivenöl
0.63 TL	Fleur de Sel
wenig	Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 240 Grad vorheizen. Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit Öl beträufeln.

Backen: ca. 5 Min. auf der obersten Rille des Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen.

Knoblauch schälen, halbieren, Brotscheiben damit einreiben. Tomaten vierteln, entkernen, in Würfeli schneiden. Basilikum fein schneiden, mit Aceto und Öl daruntermischen, würzen. Tomaten auf den Brotscheiben verteilen.



Cannelloni mit Ricotta-Spinat Füllung



Zutaten für 6 Personen

<u>Füllung</u>	2 ½ EL	Olivenöl
	2 ½	Knoblauchzehe, fein gehackt
	1 ¼	Zwiebel, fein gehackt
	750 g	Blattspinat, tropfnass
	1 ¾ TL	Salz
	Wenig	Pfeffer
	375 g	Ricotta (Galbani)
<u>Sauce</u>	2 ½ EL	Olivenöl
	1 ¼	Zwiebel, fein gehackt
	1250 g	Tomaten, halbiert oder in Vierteln
	2 ½ EL	Tomatenpüree
	2 ½ dl	Wasser
	2 ½ EL	Thymianblättchen
	1 ¼ TL	Zucker
	1 ¼ TL	Salz
	Wenig	Pfeffer

Zubereitung

Füllung

Olivenöl in einer weiten Pfanne warm werden lassen, Knoblauch und Zwiebel andämpfen. Spinat begeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. zusammenfallen lassen. Deckel entfernen, entstandene Flüssigkeit einköcheln. Spinat würzen, auskühlen, mit Ricotta mischen.

Sauce

Öl warm werden lassen, Zwiebel und Tomaten andämpfen. Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Wasser dazugiessen, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln, Thymian daruntermischen, würzen. Ca. 1/3 der Sauce in die vorbereitete Form verteilen

Backen

Ca. 25 Min. in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens backen.



Erdbeersouffle



Zutaten für 8 Personen

24 Stk	Biskotten
1000g	Erdbeeren
2 Pk	Vanillezucker
2 EL	Feinkristallzucker
6 EL	Eierlikör oder Kirschwasser
10 Stk	Eigelb
1000g	Staubzucker
10 Stk	Eiklar (Schnee)

Zubereitung

Die Biskotten fein zerdrücken und in die mit Butter gefetteten Auflaufförmchen geben. Erdbeeren waschen, zerkleinern und auf den Biskotten verteilen. Kristallzucker und Vanillezucker darübestreuen, mit Eierlikör oder Kirschwasser beträufeln.

Eigelb und Staubzucker sehr lange schaumig rühren. Den sehr steif geschlagenen Eischnee unterziehen und die luftige Masse über den Beeren verteilen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 160°C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.



Menü vom 12. Juni 2023



Spargeln mit Vinaigrette

Überbackenes Fischfilet mit Pilawreis

Proseccosauce

Pavlova mit Himbeeren



Spargeln mit Vinaigrette



Zutaten für 6 Personen

Spargeln

3 l	Wasser
1.5 EL	Salz
1.5 TL	Butter
1.5 kg	weisse Spargeln, geschält

Vinaigrette

1.5 TL	scharfer Senf (z.B. Dijon)
6.75 EL	Kräuternessig
9 EL	Sonnenblumenöl oder Rapsöl
3	hart gekochte Eier, in Würfeli
1.5	Tomate, entkernt, in Würfeli
1.5 Bund	Radiesli, in Würfeli
3 EL	glattblättrige Petersilie, fein gehackt
	Salz, nach Bedarf
	Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung

Wasser mit Salz und Butter in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren.

Spargeln ca. 15 Min. knapp weich kochen, herausnehmen, abtropfen.

Senf, Essig und Öl gut verrühren.

Alle Zutaten bis und mit Petersilie darunter mischen, Vinaigrette würzen, zu den Spargeln servieren.



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.



Proseccosauce



Zutaten

Prosecco Perlwein	500 ml
Schalotten	2 Stück
Mehl	5 EL
Sahne	2 dl
frische Kräuter (z.B.Kerbel,Schnittlauch,Majoran)	1 EL
Salz/Pfeffer	etwas

Zubereitung

Die Schalotten fein hacken. Das Mehl mit der Sahne verquirlen. Die Schalotten in einem Topf glasig braten und mit dem Prosecco aufkochen und 3 min köcheln lassen. die Mehl Sahne Mischung dazu rühren, die Kräuter zu geben und 3min köcheln lassen. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pavlova mit Himbeeren



Zutaten für 8 Personen

6	frische Eiweisse
2 Prise	Salz
300 g	Zucker
2 TL	Zitronensaft
300 g	griechisches Joghurt nature
2 Päckli	Vanillezucker
500 g	Himbeeren
3 EL	Puderzucker
1 EL	Zitronensaft

Zubereitung

Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, die Hälfte des Zuckers begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Restlichen Zucker und Zitronensaft begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee feinporig, glänzend und sehr steif ist. Eischnee in 4 Portionen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben (je ca. 8 cm Ø), in der Mitte eine Mulde eindrücken, mit einer Gabel Spitzen formen.

Backen/trocknen: ca. 1.5 Std. in der unteren Hälfte des auf 120 Grad vorgeheizten Ofens. Anschliessend im ausgeschalteten, geöffneten Ofen auskühlen.

Pavlovas auf Teller legen, Joghurt und Vanillezucker verrühren, auf die Pavlovas verteilen. Himbeeren, Puderzucker und Zitronensaft mischen, darauf verteilen.

Menü vom 10. Juli 2023



Sommerliches Buffet mit vielen Leckereien

Vitello tonnato

Poulet-Honig-Spiessli

Zucchetti-Tätschli

Melonen

Tomaten-Mozzarella Salat



Vitello tonnato



Zutaten für 6 Personen

1000 g	Kalbfleisch (z. B. Unterspälte)
2	frische Eigelb
2 TL	Senf
2 TL	Zitronensaft
2 dl	Olivenöl
2 Dose	Thon im Salzwasser (ca. 200 g)
2 Dose	Sardellenfilets (ca. 50 g)
einige Tropfen	roter Tabasco
	Salz, nach Bedarf
einige	Kapernäpfel
2	Bio-Zitronen
einige	schwarze Pfefferkörner

Zubereitung

Thonsauce: Eigelb mit dem Senf und dem Zitronensaft in einer Schüssel mit dem Schwingbesen gut verrühren. Öl unter ständigem Rühren anfangs tropfenweise, dann im Faden dazugießen, bis eine dickflüssige Mayonnaise entsteht.

Thon abtropfen, Sardellenfilets trockentupfen, beides mit dem beiseite gestellten Sud pürieren, mit der Mayonnaise mischen. Sauce mit Tabasco und Salz würzen, auf dem Fleisch verteilen. Kapernäpfeln abspülen, abtropfen, Zitrone in feine Scheiben schneiden, Pfeffer zerdrücken, Vitello tonnato damit garnieren.



Poulet-Honig-Spiess



Zutaten für 6 Personen

1	Zitrone
¼ Bund	Thymian
6 EL	flüssiger Honig , z. B. Blütenhonig
	Salz
750 g	Pouletschnitzel
2 EL	HOLL-Rapsöl
ca. 1½	Chilischoten
½ Bund	Pfefferminze
200g	Joghurt nature

Zubereitung

Von der Zitrone Schale abreiben. Zitrone auspressen. Thymianblättchen von den Stängeln zupfen. Alles mit der Hälfte des Honigs mischen. Marinade mit Salz abschmecken. Poulet in Würfel à ca. 2 cm schneiden. Mit der Marinade mischen. Pouletwürfel auf 12 Spiesse stecken. Poulet in einer Bratpfanne im Öl bei mittlerer Hitze rundum ca. 5 Minuten durchbraten. Chilis samt Kernen fein schneiden. Pfefferminze hacken. Mit Joghurt und restlichem Honig verrühren. Pouletspiesse mit Chili-Dip servieren. Dazu passen Naan-Brote.

Zucchini-Tätschli mit Joghurt Dip



Zutaten für 6 Personen

<u>Tätschli</u>	900g	Zucchini, geraffelt
	1TL	Salz
	75g	Mehl
	75g	geriebener Sbrinz AOP
		Pfeffer, Paprika
	6	Eier
		Bratbutter oder Bratcrème
<u>Knoblauch-Joghurt</u>	360g	Rahmjoghurt nature
	2EL	Mayonnaise
	1 - 2	Knoblauchzehen, gepresst
	½Bund	Dill
	½Bund	Peterli
		Salz, Pfeffer
		Dill oder Peterli zum Garnieren

Zubereitung

Tätschli: Zucchini und Salz mischen, 10-15 Minuten ziehen lassen. In Sieb geben, Saft auspressen. Mit Zutaten bis und mit Eiern verrühren. Bratbutter in grosser Bratpfanne erhitzen, Masse mithilfe zweier Esslöffel portionenweise hineingeben, etwas flach drücken. Bei mittlerer Hitze beidseitig insgesamt 4-6 Minuten goldbraun braten, warm stellen.

Joghurt: Alle Zutaten verrühren.

Zucchini-Tätschli mit Knoblauch-Joghurt anrichten, garnieren.



Menü vom 14. August 2023



*Wurst-Käse-Salat garniert
und
Siedfleischsalat

Erdbeerroulade*



Wurst-Käse-Salat garniert



Zutaten für 8 Personen

2 EL	Senf
6 EL	Weissweinessig
8 EL	Rapsöl
0.5 TL	Salz
wenig	Pfeffer
8	Cervelats
600 g	Gruyère oder Emmentaler
12	Essiggurken
2	kleine Zwiebel
2 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

Senf, Essig und Öl in einer grossen Schüssel gut verrühren, Sauce würzen. Cervelats längs halbieren, in ca. 5 mm dicke Scheiben, Käse in ca. 1 cm grosse Würfel, Essiggurken in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken, Schnittlauch fein schneiden, alles in die Sauce geben, mischen, ca. 30 Min. bei Raumtemperatur ziehen lassen.



Siedfleischsalat



Zutaten für 8 Personen

3 EL	Essig
6 EL	Öl
1.13 TL	Salz
wenig	Pfeffer
1.5	Gurke
6	Tomaten
3	Bundzwiebeln mit dem Grün
1.5 Bund	Radiesli mit wenig Grün
150 g	entsteinte grüne Oliven
450 g	Siedfleisch in Tranchen

Zubereitung

Essig und Öl in einer Schüssel verrühren, würzen.

Gurke und Tomaten in Würfeli, Bundzwiebeln in Ringe schneiden, Radiesli vierteln, mit den Oliven in die Sauce geben, mischen.

Fleisch in Streifen schneiden, mit dem Salat mischen.



Erdbeerroulade



Zutaten für 8 Personen

140 g	Zucker
6	Eigelbe
2 EL	Wasser, heiss
6	Eiweisse
2 Prise	Salz
4 EL	Zucker
140 g	Mehl
500 g	Erdbeeren
4 EL	Zucker
4 dl	Vollrahm
	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Zucker, Eigelbe und Wasser in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist.

Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Eischnee mit dem Mehl lagenweise auf die Masse geben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Masse rechteckig (ca. 1 cm dick) auf einem mit Backpapier belegten Blech austreichen.

Backen: ca. 6 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Biskuit mit dem Papier auf ein frisches Backpapier stürzen, mit einem nassen Tuch über das obere Papier streichen, Papier sorgfältig abziehen. Biskuit sofort mit dem umgedrehten Blech zudecken, auskühlen.

50 g Erdbeeren mit dem Zucker pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen. Rahm mit dem Erdbeerpüree steif schlagen. Restliche Erdbeeren in Würfeli schneiden, daruntermischen. Biskuit mit dem Erdbeerrahm bestreichen, dabei ringsum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen, von der Schmalseite her satt aufrollen. Roulade ca. 30 Min. kühl stellen. Rouladenenden anschneiden, Roulade mit Puderzucker bestäuben.



Menü vom 11. September 2023



Griechischer Salat

Pizzafestival

*In Honig geschmorte Ananas mit
Pfeffer*



Griechischer Salat



Zutaten für 8 Personen

6 EL	Weissweinessig
8 EL	Olivenöl
4	Knoblauchzehen
0.5 Bund	Kräuter (z. B. glattblättrige Petersilie, Oregano)
0.5 TL	Salz
wenig	Pfeffer
2	rote Peperoni
2	gelbe Peperoni
4	Tomaten
2	Gurke (z. B. Nostrano)
2	Zwiebeln
200 g	entsteinte schwarze und grüne Oliven
400 g	Feta

Zubereitung

Essig und Öl in einer Schüssel verrühren. Knoblauch dazupressen, Kräuter fein schneiden, begeben, würzen.

Peperoni entkernen, in Streifen, Tomaten in Schnitze schneiden, begeben. Gurke schälen, entkernen, in Würfeli schneien. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, beides mit den Oliven daruntermischen. Feta in Würfel schneiden, darüberstreuen.



Pizza



Zutaten für 8 Personen

1000 g	Mehl
3 TL	Salz
0.5 Würfel	Hefe (ca. 10 g)
6.5 dl	Wasser
4 EL	Olivenöl
2	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenpüree
2 Dose	gehackte Tomaten (ca. 400 g)
4 Zweiglein	Oregano
2	Lorbeerblatt
4 Prisen	Zucker
0.5 TL	Salz
wenig	Pfeffer
600 g	Mozzarella di bufala
4 EL	Basilikum
wenig	Pfeffer



Zubereitung

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Wasser und Öl dazugießen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufgehen lassen. Teig vierteln, zu Kugeln formen, nochmals zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufgehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Tomaten, Oregano, Lorbeer und Zucker begeben, aufkochen, würzen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 40 Min. köcheln. Oregano und Lorbeer entfernen, Sauce pürieren, abkühlen.

Ofen auf 240 Grad vorheizen.

Teigkugeln auf wenig Mehl flach drücken, ausziehen oder auswallen (je ca. 25 cm Ø). 1 Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ein Viertel der Tomatensauce auf dem Teig verteilen. Mozzarella zerzupfen, Basilikum grob schneiden, ein Viertel davon auf der Sauce verteilen, würzen.

Backen pro Blech: ca. 12 Min. auf der untersten Rille des Ofens.

Herausnehmen, restliche Teige gleich belegen und backen.



In Honig geschmorte Ananas mit Pfeffer



Zutaten für 8 Personen

2	Ananas frisch, gross
1	Vanilleschote
1 TL	Pfeffer schwarz
2	Kardamomkapseln
1	Orange
160 g	Honig
50 g	Butter

Zubereitung

Den Schopf und den Boden der Ananas abschneiden. Dann die Frucht auf die Arbeitsfläche setzen und die Schale von oben nach unten abschneiden. Bleiben Warzen im Fruchtfleisch zurück, diese mit einem spitzen Messerchen herausschneiden. Die Ananas der Länge nach halbieren und in Schnitze schneiden, dabei den verholzten Strunk in der Mitte entfernen. Die Ananasschnitze in eine Gratinform legen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und die Samen herausschaben. Den Pfeffer im Mörser oder mit dem Wallholz mittelfein zerkleinern. Den Kardamom leicht quetschen.

Die Schale der Orange dünn abreiben und den Saft auspressen.

In einer kleinen Pfanne den Kardamom leicht rösten. Den Honig, die Orangenschale, die Vanilleschote mit den Samen sowie den Pfeffer beifügen und alles leicht erwärmen. Dann den Orangensaft und die Butter dazugeben, alles kurz aufkochen und über die Ananas geben.

Die Ananas im auf 180 Grad Umluft vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille 30 Minuten backen. Dabei die Ananas von Zeit zu Zeit mit dem Honigsirup übergossen und mindestens 1-mal wenden.

Die Ananas noch lauwarm oder auf Zimmertemperatur abgekühlt mit der Honigsauce auf Tellern anrichten.

Menü vom 9. Oktober 2023



Broccolisuppe

Stroganoff mit Spätzli

Apfelwähe



Broccolisuppe



Zutaten für 8 Personen

800 g	Broccoli
2 Stk	Zwiebel
2 EL	Butter
1.5 l	Gemüsesuppe (oder Instant)
200 ml	Schlagobers
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz

Zubereitung

Für die Broccolicremesuppe zuerst den Broccoli waschen, putzen, den Strunk etwas abschneiden und den Broccolikopf in Röschen grob zerteilen.

Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Topf die Butter hineingeben und die Zwiebel darin goldbraun anrösten. Mit Gemüsesuppe aufgießen, Broccoliröschen zufügen und bei milder Hitze ca. 20 Minuten weich kochen.

Dann die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, nochmals aufkochen mit Salz und Pfeffer würzen. Den Obers einrühren und nochmals aufkochen. Mit Brokkoli Stückchen garnieren und servieren.



Stroganoff



Zutaten für 8 Personen

4 EL	Olivenöl
1200 g	Rindshuft, in ca. 1 1/2 cm grossen Würfeln
2 TL	Salz
wenig	Pfeffer
4 EL	Olivenöl
4	Zwiebel, in feinen Streifen
8	rote Peperoni, in feinen Streifen
1000 g	Champignons, in Vierteln
6 TL	Edelsüss-Paprika
8 dl	Fleischbouillon
6 TL	Maizena
4 dl	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 dazugiessen, aufkochen.

Maizena mit dem Rahm anrühren, unter Rühren dazugiessen, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen, würzen.

Fleisch wieder begeben, nur noch heiss werden lassen, Essiggurken darauf verteilen.

Spätzli



Zutaten für 8 Personen

600 g	Mehl
400 g	Knöpflimehl
3 TL	Salz
6 dl	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 Knöpflesieb 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.



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
2500 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 20. November 2023



Nüsslisalat mit Pilzen

*Mistkratzerli mit Countryfries
und Rüeblì*

Apfel im Schlafrock



Nüsslisalat mit Pilz



Zutaten für 8 Personen

600 - 800 g Nüsslisalat, gerüstet

Sauce:

12 EL	Öl
8 EL	Halbrahm
8 EL	Bouillon
4 EL	Zitronensaft
4	Knoblauchzehe, gepresst
4	Schalotte, fein gehackt
	Salz, Pfeffer
1 kg	Pilze, z.B. braune Champignons
4 TL	Butter
	wenig Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Nüsslisalat auf Tellern anrichten.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren.

Pilze putzen (nicht waschen) und je nach Grösse in Viertel oder Scheiben schneiden. In einer erhitzten Pfanne braten. Butter beifügen, mit Zitronensaft beträufeln, würzen und über dem Salat verteilen.

Mit Sauce beträufeln. Hüttenkäse mit einem Teelöffel portionieren und auf dem Salat anrichten.



Mistkratzerli



Zutaten für 8 Personen

2	Poulet à ca. 1.2 kg
1 TL	Salz
4 - 6	Knoblauchzehen, halbiert
4 - 6	Rosmarinzweige

Honigmarinade:

8 – 10 EL	Bratcrème
4 EL	flüssiger Honig
1 TL	Paprika
2 TL	Salz
600 – 800 g	Kartoffeln, in grossen Stücken
600 – 800 g	Rüebli, in grossen Stücken

Zubereitung

Bratschlauch gemäss Anleitung vorbereiten. Auf das kalte Blech legen.

Poulet innen und aussen kalt abspülen, mit Haushaltpapier trocken tupfen. Salz, Knoblauch und Rosmarin ins Poulet füllen.

Honigmarinade: Bratcrème, Honig, Paprika und Salz in einer Schüssel verrühren, Poulet aussen damit bepinseln.

Kartoffeln und Rüebli in der restlichen Marinade wenden, im Bratschlauch verteilen und das Poulet darauflegen. Bratschlauch gemäss Anleitung ofenfertig verschliessen, zu lange Enden abschneiden.

Poulet in der Mitte des auf 190°C vorgeheizten Ofens ca. 55 Minuten garen. Für die letzten 15 Minuten, die Folie oben aufschneiden (Achtung Dampf), sodass der Jus im Schlauch bleibt, Ofen auf 200°C schalten und das Poulet knusprig braten.

Poulet im ausgeschalteten Ofen 5-10 Minuten ruhen lassen, tranchieren und anrichten.



Country Fries



Zutaten für 8 Personen

1 kg	fest kochende Kartoffeln
1 EL	Mehl
0.5 TL	Edelsüss-Paprika
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
0.5 TL	Edelsüss-Paprika

Zubereitung

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Kartoffeln längs vierteln, mit dem Mehl, Paprika und Öl in einer Schüssel gut mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backen ca. 35 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, würzen.



Glasierte Rüebli



Zutaten für 8 Personen

1,5 kg	Bundkarotten , z. B. orange oder bunt
75 g	Butter
1,5 dl	Gemüsebouillon
1½ TL	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss
1½ TL	Zucker

Zubereitung

Karottengrün abschneiden und beiseitestellen. Karotten in mundgerechte Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen. Karotten darin andünsten. Mit Bouillon ablöschen. Gewürze und Zucker dazugeben. Bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten dünsten. Deckel entfernen, Gemüse kochen lassen, bis es gar und der Fond eingekocht ist. Etwas Karottengrün hacken und unter die glasierten Karotten rühren.

Apfel im Schlafrock



Zutaten für 8 Personen

Nussfüllung

140 g	gemahlene Haselnüsse
1	Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
4 EL	Zucker
8 EL	Rahm
2 EL	dunkle Sultaninen
8	mittelgrosse Äpfel (je ca. 150g; z. B. Boskoop oder Gala), geschält, Kerngehäuse grosszügig entfernt
1	Bio-Zitrone, nur Saft
500 g	Blätterteig
2	Ei, verklopft, zum Bestreichen

Zubereitung

Alle Zutaten bis und mit Sultaninen mischen, Masse in einen Spritzsack ohne Tülle füllen.

Äpfel mit Zitronensaft beträufeln.

Blätterteig auf wenig Mehl ca. 2mm dick quadratisch auswallen, in 4 Quadrate von je ca. 17x17cm schneiden. Äpfel bis 1 cm über den Rand füllen und auf die Blätterteigquadrate stellen. Die Teigländer mit Wasser bestreichen, Äpfel einpacken, den Teig mit Ei bestreichen.

Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Herausnehmen, etwas abkühlen, lauwarm servieren.





Menü vom 11. Dezember 2023



*Blätterteigkissen mit
Pilzragout*

Hackbraten, Pappardelle

Lebkuchenmousse



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 zusammen klappen, 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.

Lebkuchenmousse



Lebkuchenmousse:

4 dl	Vollrahm
133 g	Edelbitter-Schokolade, in Stücke gebrochen
1⅓ EL	Puderzucker
⅔ - 1⅓ TL	Lebkuchengewürz

Orangen-Grapefruitsalat:

2⅔ EL	Puderzucker
1⅓ - 2⅔ EL	Orangenblütenwasser
5⅓	Orangen
2⅔	Grapefruits
	weisse Schokolade zum Garnieren

Zubereitung

Mousse: Die Hälfte des Rahms, Schokolade, Puderzucker und Lebkuchengewürz in eine Pfanne geben. Erwärmen, bis die Schokolade sich aufgelöst hat. Zum restlichen Rahm geben und mindestens 5 Stunden kühl stellen.

Orangen-Grapefruitsalat: Puderzucker und Orangenblütenwasser verrühren. Orangen und Grapefruits filetieren, dazugeben.

Fruchtsalat in Gläser füllen. Lebkuchenrahm steif schlagen, Mousse mit dem Spritzsack auf Fruchtsalat dressieren. Weisse Schokolade mit dem Messer zu Spänen hobeln, Mousse damit garnieren und sofort servieren.



Lieber Anselm

Liebe Elisabeth

Lieber Emmanuel

Lieber Hans

Lieber Martin B.

Lieber Martin R.

Lieber Oleg

Lieber Ruedi

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

Im Dezember 2023