

Rezepte

vom FRAGILE Zürich Kochkurs
Donnerstagabende im 2024

geleitet von Werner Oberholzer



Menü vom 1. Februar 2024



Kokos-Curry-Suppe

*Chicken-Teriyaki mit
Basmatireis*

Bratapfel



Kokos-Curry-Suppe



Zutaten für 6 Personen

- 1 ½ EL Olivenöl
- 3 Schalotten, grob gehackt
- 1 ½ mehligkochende Kartoffeln (ca. 250 g), in Würfeli
- 1 ½ Apfel, in Würfeli
- 3 TL Ingwer, fein gerieben
- 3 EL scharfer Curry
- 9 dl Gemüsebouillon
- 3 ¾ dl Kokosmilch
- Salz, nach Bedarf
- 6 Zweiglein Koriander, Blättchen abgezupft

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erwärmen. Schalotten, Kartoffel, Apfel, Ingwer und Curry ca. 3 Min. andämpfen. Bouillon und 2 dl Kokosmilch dazugießen, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln. Suppe pürieren, salzen. Suppe anrichten, mit restlicher Kokosmilch und Koriander garnieren.



Chicken-Teriyaki



Zutaten für 8 Personen

- 240g Frühlingszwiebeln
- 6 TL Rohrzucker
- 1200g Hähnchenbrustfilet
- 50g Ingwer (frisch)
- 6 Knoblauchzehen
- 4 Zwiebeln (klein)
- 200ml Sojasauce
- 2TL Honig (flüssig)
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 2TL Speisestärke

Zubereitung

Frühlingszwiebeln schneiden und mit dem Rohrzucker in einer Pfanne anschwitzen und leicht karamellisieren lassen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und in einen großen Topf geben. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln schälen und in kleine, feine Würfel schneiden. Die Sauce aus Sojasauce, Honig und etwas Pfeffer anrühren. Zwiebeln, Knoblauch und fein gewürfelten Ingwer hinzugeben. Die Sauce über das Fleisch geben. Alles auf niedriger Stufe für ca. 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Fleisch herausnehmen, die Stärke in etwas kaltem Wasser auflösen und zur Soße hinzugeben und gut verrühren und noch einmal kurz aufkochen bis die Soße andickt. Fleisch wieder zur Soße in den Topf geben und alles gut miteinander vermengen. Teriyaki Chicken mit Frühlingszwiebeln servieren. Tipp: Als Beilage passt zum Beispiel Basmati-Reis.



Basmatireis



Zutaten für 8 Personen

4	Tasse	Basmatireis (ca. 220g)
4	TL <u>Butter</u>	
4	Prise	Salz
6	Tasse	Wasser

Zubereitung

Bevor der Basmatireis gekocht wird, sollte er gewaschen werden damit er danach nicht so stark klebt. Dazu den Reis in einen Topf mit Wasser geben und diesen gut 20 Minuten darin ziehen lassen. Danach den Reis durch ein Sieb giessen und mit kaltem Wasser den Reis nochmals abbrausen.

Jetzt den Basmatireis nochmals in einen Topf geben und mit der 1,5 fachen Menge an Wasser auffüllen – das Reis-Wasser-Verhältnis beträgt bei Basmatireis immer 1:1,5.

Den Topf mit dem Reis für ca. 10 Minuten einweichen lassen und danach den Topf aufkochen. Sobald das Wasser kocht die Hitze reduzieren, den Deckel auf den Topf geben und den Reis für ca. 15-20 Minuten quellen lassen – bis das Wasser verdampft ist.

Nach Belieben kann der fertig gekochte Basmatireis noch mit einem Stück Butter verfeinert werden.



Bratapfel



Zutaten für 6 Personen

6	grosse ungeschälte Äpfel, z.B. Gala oder Golden Delicious, je ca. 180 g, gewaschen
180g	Haselnüsse, gemahlen
30 - 75g	Zucker, nach Belieben
3 TL	Zimt
7½ EL	Apfelsaft, Orangensaft oder Wasser
4½ - 6 EL	Rahm
1½ - 3 EL	Rosinen
1,5 dl	Apfelsaft, Orangensaft oder Wasser für die Gratinform
2,25 dl	Rahm, geschlagen
	wenig Puderzucker, zum Bestäuben

Zubereitung

Ofen auf 180°C Unter-/Oberhitze (Umluft 160°C) vorheizen.

Von den Äpfeln einen Deckel wegschneiden und beiseite legen, Äpfel mit einem Rüstmesser und einem Teelöffel oder einem Kugelausstecher (Pariserlöffel) aushöhlen. Der Rand sollte noch etwa 5 mm dick sein.

Die Hälfte des ausgehöhlten Fruchtfleischs in kleine Würfel schneiden (den Rest naschen), mit Haselnüssen, Zucker, Zimt, Saft/Wasser, Rahm und Rosinen in einer Schüssel mischen.

Äpfel in die Gratinform stellen, mit Masse füllen. Abgeschnittene Deckel daraufsetzen. Saft/Wasser zu den Äpfeln giessen. 25-30 Minuten auf der zweituntersten Rille des vorgeheizten Ofens backen.

Äpfel mit Schlagrahm servieren.



Menü vom 29. Februar 2024



Käsesouffle

Lachsfilet mit Riso Nero

Kefen

Limettencreme



Käsesouffle



Béchamelsauce:

4,5dl	Milch
75g	Butter, in Stücken
75g	Mehl
¼TL	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	wenig Muskatnuss

Soufflémasse:

225g	Gruyère AOP frisch gerieben
6	Eigelb
6	Eiweiss, mit
¾TL	Backpulver geschlagen

Zubereitung

Béchamelsauce: Milch, Butter und Mehl in einer Chromstahlpfanne mit dem Schwingbesen verrühren. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen. 5-10 Minuten bei kleiner Hitze zu einer dicken Sauce kochen, würzen.

Soufflé: Käse unter die heisse Sauce rühren, leicht abkühlen lassen. Eigelb darunter rühren. Zuerst die Hälfte des Eischnees darunter ziehen. Dann restlichen Eischnee sorgfältig darunter ziehen. Die Soufflémasse sofort in die Form füllen.

Im unteren Teil des auf 200°C vorgeheizten Ofens 35-45 Minuten backen. Sofort servieren.



Lachfilet auf schweizem Reis



Zutaten für 6 Personen

375g	schwarzer Reis (Venere)
	Wasser, siedend
900g	Lachsrückenfilet ohne Haut
1.5EL	Olivenöl
0.75TL	Fleur de Sel
wenig	Pfeffer (z. B. rosa Pfefferkörner)
600g	Cima di rapa
1.5	Zwiebel
1.5EL	Olivenöl
0.38TL	Salz
wenig	Pfeffer
4.5EL	Aceto balsamico bianco
7.5EL	Olivenöl
0.75TL	Salz
wenig	Pfeffe

Zubereitung

Ofen auf 100 Grad vorheizen. Reis im siedenden Wasser ca. 40 Min. weich kochen.

Fischfilet auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl bestreichen, würzen.

Garen im Ofen: ca. 35 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Fischfilet mit einer Gabel in Stücke zupfen.

Vom Cima di rapa die zähen Blätter und den Strunk wegschneiden. Restliche Blätter in feine Streifen, Stängel in Scheibchen schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken. Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Cima di rapa und Zwiebel ca. 5 Min. dämpfen, würzen.

Reis abtropfen. Aceto und Öl in einer Schüssel verrühren, würzen, den Reis unter die Sauce mischen, mit dem Cima di rapa und dem Lachs auf Tellern anrichten. Von der Zitrone die Schale darüberreiben, Saft auspressen, darüberträufeln.

Limettencreme



Zutaten für 6 Personen

- 3EL Maizena
- 3dl Wasser
- 9EL Zucker
- 3 Limetten, heiss ab gespült, trockengetupft, abgeriebene Schale
und Saft (ergibt ca. 1dl) beiseite gestellt
- 3dl Rahm, steif geschlagen

Zubereitung

Alle Zutaten bis und mit Limettenschale in einer kleinen Pfanne mit dem Schwingbesen verrühren, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, die Pfanne sofort von der Platte nehmen. Masse durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, auskühlen, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

Masse glattrühren, beiseite gestellten Limettensaft darunterrühren, Schlagrahm sorgfältig darunterziehen.



Menü vom 28. März 2024



Frühlingsalat

Gemüselasagne

Erdbeerschichtdessert



Frühlingsalat



Zutaten für 6 Personen

Sauce

1.5TL	Senf
1.5EL	Weissweinessig
4.5EL	Rapsöl
3EL	Dessert extrafin (rahmangereicherte Sauer Milch)
1.5TL	Worcestershire-Sauce
1.5	kleine Knoblauchzehe gepresst
nach Bedarf	Salz
nach Bedarf	Pfeffer

Salat

1.5	Gurke, längs in ca. 3mm dicke Scheiben gehobelt
1.5	Kopfsalat, in Blättern
3	Bundrüebli, in feine Scheiben gehobelt
1.5 Bund	Radiesli, in feinen Scheiben
1.5	Bundzwiebel mit dem Grün

Zubereitung

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.

Je 2 Gurkenscheiben auf einem Teller ovalförmig aufstellen. Kopfsalat darin anrichten, restliche Zutaten darauf verteilen, Sauce darüberträufeln.



Gemüselasagne



Zutaten für 6 Personen

Gratinform 22x30 cm, Butter für die Form

Gemüse:

1,2kg	gemischtes Gemüse (je nach Saison), z.B. Rüeblli, Lauch, Herbstrübe, Kürbis, Sellerie, klein gewürfelt
1½	Zwiebel, gehackt
	Bratbutter
	Salz

Béchamelsauce:

60g	Butter
45g	Mehl
7,5dl	Milch
¾TL	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss
375g	frische Lasagneblätter aus dem Kühlregal
225g	Schweizer Mozzarella, zerzupft
4½ - 6EL	Gruyère AOP, gerieben
	einige Butterflocken

./.

Zubereitung:

Gemüse und Zwiebel in der Bratbutter andünsten. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten garen. Bei Bedarf wenig Wasser begeben, salzen.

Sauce: Butter schmelzen, Mehl begeben, kurz dünsten, ohne es Farbe annehmen zu lassen. Pfanne von der Platte ziehen, unter ständigem Rühren die Milch beifügen. Unter Rühren aufkochen, abschmecken.

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 180°C).

Lasagneblätter abwechslungsweise mit Gemüse und Béchamelsauce in die bebutterte Form schichten. Mit Gemüse beginnen, danach Lasagneblätter und Sauce daraufgeben, einmal wiederholen. Mit Sauce abschliessen. Mit Käse und Butterflocken bestreuen.

Auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens 30-35 Minuten backen.

Erdbeertiramisu



Zutaten für 6 Personen

300g	Erdbeeren
0.75EL	Zucker
150g	Löffelbiskuits
262.5g	Erdbeeren
187.5g	Mascarpone
225g	griechisches Joghurt nature
150g	saurer Halbrahm
90g	Zucker
187.5g	Erdbeeren

Zubereitung

Erdbeeren mit dem Zucker pürieren. Die Hälfte der Löffelbiskuits mit der gezuckerten Seite nach unten in die Form legen. Die Hälfte des Erdbeerpürees darauf verteilen.

Erdbeeren in Scheiben schneiden, die Hälfte davon auf das Püree legen.

Mascarpone, Joghurt, sauren Halbrahm und Zucker in einer Schüssel verrühren. Die Hälfte davon auf den Erdbeeren verteilen, restliche Löffelbiskuits darauflegen, restliches Erdbeerpüree, Erdbeeren und Creme darauf verteilen. Tiramisu zugedeckt ca. 4 Std. kühl stellen.

Erdbeeren in Scheiben schneiden, auf dem Tiramisu verteilen, anrichten.





Menü vom 25. April 2024



Spargelsalat

Vegi Lasagne

Erdbeertiramisu



Spargelsalat



Zutaten für 6 Personen

750g	grüne Spargeln, unteres Drittel geschält, schräg in ca. 5 cm langen Stücken
750g	weisse Spargeln, geschält, schräg in ca. 5 cm langen Stücken
3	Knoblauchzehen, in Scheibchen
1.5EL	Olivenöl
0.75TL	Salz
wenig	Pfeffer
225g	Bratspeck in Tranchen
3EL	Aceto balsamico bianco
3EL	Olivenöl
3	Bundzwiebeln mit dem Grün, in feinen Ringen
	Salz, nach Bedarf
	Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung

Spargeln und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Speck darauflegen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen.

Aceto und Öl in einer Schüssel verrühren. Spargeln mit den Bundzwiebeln begeben, mischen, würzen. Salat auf einer Platte anrichten, mit dem Speck garnieren.



Vegi-Lasagne



Gemüse:

- 1,2kg gemischtes Gemüse (je nach Saison), z.B. Rübli, Lauch, Herbstrübe, Kürbis, Sellerie, klein gewürfelt
- 1½ Zwiebel, gehackt
- Bratbutter
- Salz

Béchamelsauce:

- 60g Butter
- 45g Mehl
- 7,5dl Milch
- ¼TL Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 375g frische Lasagneblätter aus dem Kühlregal
- 225g Schweizer Mozzarella, zerzupft
- 4½ - 6EL Gruyère AOP, gerieben
- einige Butterflocken

Zubereitung:

Gemüse und Zwiebel in der Bratbutter andünsten. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten garen. Bei Bedarf wenig Wasser begeben, salzen.

Sauce: Butter schmelzen, Mehl begeben, kurz dünsten, ohne es Farbe annehmen zu lassen.

Pfanne von der Platte ziehen, unter ständigem Rühren die Milch beifügen. Unter Rühren aufkochen, abschmecken.

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 180°C).

Lasagneblätter abwechslungsweise mit Gemüse und Béchamelsauce in die bebutterte Form schichten. Mit Gemüse beginnen, danach Lasagneblätter und Sauce daraufgeben, einmal wiederholen. Mit Sauce abschliessen. Mit Käse und Butterflocken bestreuen.

Auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens 30-35 Minuten backen.

Erdbeertiramisu



Zutaten für 6 Personen

300 g	Erdbeeren
0.75 EL	Zucker
150 g	Löffelbiskuits
262.5 g	Erdbeeren
187.5 g	Mascarpone
225 g	griechisches Joghurt nature
150 g	saurer Halbrahm
90 g	Zucker
187.5 g	Erdbeeren

Zubereitung

Erdbeeren mit dem Zucker pürieren. Die Hälfte der Löffelbiskuits mit der gezuckerten Seite nach unten in die Form legen. Die Hälfte des Erdbeerpürees darauf verteilen.

Erdbeeren in Scheiben schneiden, die Hälfte davon auf das Püree legen.

Mascarpone, Joghurt, sauren Halbrahm und Zucker in einer Schüssel verrühren. Die Hälfte davon auf den Erdbeeren verteilen, restliche Löffelbiskuits darauflegen, restliches Erdbeerpüree, Erdbeeren und Creme darauf verteilen. Tiramisu zugedeckt ca. 4 Std. kühl stellen.

Erdbeeren in Scheiben schneiden, auf dem Tiramisu verteilen, anrichten.



Menü vom 6. Juni 2024



Salat Nicoise

Spaghetti Carbonara

Tarte au Citron



Salat Nicoise



Zutaten für 6 Personen

0.75 Dose	Sardellenfilets (ca. 25 g)
1.5	Knoblauchzehe
4.5EL	Weissweinessig
4.5EL	Olivenöl
3TL	Tapenade
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
375g	Frühkartoffeln
375g	Bohnen
	Salzwasser, siedend
3	Tomaten
1.5	Zwiebel
1.5	gelbe Peperoni
3Dosen	Thon im Salzwasser
1.5EL	Basilikumblätter
120g	schwarze Oliven
3	hart gekochte Eier

Zubereitung

Sardellen kalt abspülen, fein hacken, Knoblauch pressen, mit Essig und Öl in einer Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.

Kartoffeln quer halbieren, Bohnen in Stücke schneiden, im Salzwasser ca. 10 Min. knapp weich kochen, abtropfen, etwas abkühlen, zur Sauce geben.

Tomaten in Schnitze schneiden, Zwiebel schälen, in Ringe, Peperoni in Streifen schneiden. Thon abtropfen, zerpfeifen. Basilikum in Streifen schneiden, alles mit den Oliven zum Salat geben, sorgfältig mischen, anrichten.

Eier schälen, vierteln, den Salat damit garnieren.



Spaghetti Carbonara



Zutaten für 6 Personen

600 - 750g	Spaghetti
150g	Speck- oder Schinkenwürfeli
1½ - 3	Knoblauchzehen
4½	Eier
1,5dl	Rahm
	Pfeffer aus der Mühle
	wenig Salz
113g	Sbrinz AOP oder Parmino*, gerieben

Zubereitung

Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Speck in der Bratpfanne knusprig braten, Pfanne vom Herd nehmen. Knoblauch dazu pressen, umrühren. Pfanne etwas abkühlen lassen, damit die Eimasse nicht gerinnt beim Mischen mit den Spaghetti.

Eier, Rahm, Pfeffer und Salz in einer Schüssel kräftig verrühren. Käse daruntermischen. Eimasse in die abgekühlte Bratpfanne zu Speck und Knobli giessen. Spaghetti abgiessen und gut abtropfen lassen, zur Eimasse geben.

Vorsichtig mischen.

Spaghetti auf vorgewärmten Tellern verteilen und nach Belieben Käse darüber reiben.



Tarte au Citron



300g	Mehl
4.5EL	Zucker
0.38TL	Salz
150g	Butter, kalt
1.5	Ei
6	Bio-Zitronen
1.5	Orange
6	Eier
262.5g	Zucker
225g	Rahmquark
1.5EL	Maizena

Zubereitung

Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Ei verklopfen, begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten.

Teig auswallen (ca. 32 cm Ø), ins Blech legen, Boden mit einer Gabel dicht einstechen, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Blindbacken: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, im Blech etwas abkühlen. Hitze auf 150 Grad reduzieren.

Von einer Zitrone Schale in eine Schüssel reiben. Saft aller Zitronen und der Orange auspressen (ergibt ca. 3½ dl) dazugiessen. Eier, Zucker, Quark und Maizena begeben, mit dem Schwingbesen gut verrühren. Masse auf dem Teigboden verteilen. Backen.

Ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen. Meringue-Schalen grob zerbröckeln, über die Tarte streuen.



Menü vom 27. Juni 2024



Gurkensalat

Zürí Geschnetzeltes mit Rösti

Melonen Sorbet



Gurkensalat



Zutaten für 7 Personen

4.5EL	Aceto balsamico bianco
6EL	Olivenöl
0.38TL	Salz
wenig	Pfeffer
3	Gurken
1.5Bund	Dill

Zubereitung

Aceto und Öl verrühren, Sauce würzen. Gurken längs halbieren, in feine Scheiben schneiden.

Dill grob schneiden, beides unter die Sauce mischen.



Zürcher Geschnetzeltes



Zutaten für 7 Personen

1400g	geschnetzeltes Kalbfleisch (à la minute)
1.75EL	Mehl
1.31TL	Salz
wenig	Pfeffer
1.75	Zwiebel, fein gehackt
350g	Champignons, in feinen Scheiben
1.75dl	Weisswein
4.38dl	Vollrahm
1.75dl	Fleischbouillon
1.75EL	Maizena
	Salz, nach Bedarf
	Pfeffer, nach Bedarf
5.25EL	glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

Zubereitung

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

Zwiebel andämpfen, Champignons ca. 5 Min. mitdämpfen.

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

Rösti



Zutaten für 7 Personen

1.5kg Gschwellti (fest kochende Sorte) vom Vortag
1.5TL Salz
Bratbutter zum Braten

Zubereitung

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

Wenig 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.

Melonensorbet



Zutaten für 7 Personen

500 g	Galiamelone
500 g	Canataloupe-Melone
100 g	Zucker
100 ml	Wasser
½	Zitrone (Saft)
½Päckchen	Agar Agar

Zubereitung

Die Melone halbieren und das Fruchtfleisch von der Schale lösen, anschließend Kerne entfernen und alles pürieren.

Für den Läuterzucker, den Zucker mit dem Wasser zum Kochen bringen und 3 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Zitronensaft und das Agar Agar zugeben und für weitere 3 Minuten mitköcheln lassen.

Danach das Melonenpüree in den Läuterzucker einrühren und anschließend 10 Minuten abkühlen lassen.

Zum Schluss die Flüssigkeit in die Eismaschine geben und für ca. 60 Minuten rühren lassen. Wer möchte gibt das Eis vor dem Servieren noch einmal in den Gefrierschrank. So bekommt es noch etwas mehr Festigkeit.

Menü vom 11. Juli 2024



Sommersalat

Felchenfilet auf Sommergemüse

Kirschenwähe



Gemischter Sommersalat



Zutaten für 6 Personen

300g	grüner Salat
1	Salatgurke
150g	Kirschtomaten
8	Radieschen
1	rote Zwiebel
80g	Mais-Dose
80g	Feta
1 Beet	Kresse

Dressing mit Honig und Senf

6EL	Olivenöl
2EL	Balsamico Bianco
4TL	Honig
4TL	Senf
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Salat waschen, Gurke in Würfel schneiden, Tomaten halbieren. Radieschen in Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Mais abtropfen lassen.

Alle Zutaten für das Dressing verrühren.

Salat, Gurken, Tomaten Radieschen, Zwiebeln, Mais und Feta mit dem Dressing mischen. Dann den Salat mit Kresse garnieren und servieren.

Felchenfilet auf Sommergemüse



Zutaten für 6 Personen

300g	Rüebli
300g	Stangensellerie
3	Fenchel (ca. 300 g)
1.5	rote Zwiebel
	Öl zum Braten
0.75TL	Salz
1.5	Bio-Orange oder Bio-Zitrone
4.5 Zweiglein	Rosmarin
4.5 Zweiglein	Thymian
3EL	Mehl
12	Felchenfilets (je ca. 60 g)
1.13TL	Salz
4.5 Zweiglein	Salbei
0.75TL	Pfeffer

Zubereitung

Rüebli schälen, schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Stangensellerie in Scheiben schneiden, Fenchel in Schnitze schneiden. Zwiebel schälen, in Schnitze schneiden.

Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Rüebli, Stangensellerie und Fenchel ca. 5 Min. braten. Zwiebel kurz mitbraten, salzen. Von der Orange wenig Schale dazureiben, den ganzen Saft dazupressen. Rosmarin- und Thymianzweige auf das Gemüse legen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. knapp weich kochen. Herausnehmen, auf einer Platte anrichten, zugedeckt beiseite stellen.

Mehl auf einen flachen Teller geben. Fischfilets evtl. entgräten, salzen, portionenweise im Mehl wenden. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Fischfilets portionenweise mit der Hautseite nach unten ca. 1½ Min. anbraten, wenden, ca. 1 Min. fertig braten. Herausnehmen, auf dem Gemüse anrichten. 1 EL Öl in dieselbe Pfanne geben, Salbei knusprig braten, auf dem Fisch anrichten, würzen.



Kirschenwähe



Zutaten für 6 Personen

Teig:

200g	Mehl
¼TL	Salz
100g	Butter, kalt, in Stückchen
0,5dl	Wasser (oder Fertig-Butterkuchenteig)

Guss:

2	Eier
2dl	Milch oder Rahm
2 - 3EL	Zucker
1TL	Vanillepaste/-pulver

Belag:

4EL	gemahlene Nüsse oder Paniermehl
1kg	Kirschen, entsteint

./.



Zubereitung

Teig:

Mehl und Salz mischen. Butter beigeben, zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Wasser hineingiessen, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten.

Zwischen 2 Backpapier-Bogen legen, etwas flach drücken, auf die Grösse des Bleches auswallen. Auf das Blech legen, überlappendes Papier samt Teig mit der Schere wegschneiden. Oberes Backpapier entfernen. Teig mit einer Gabel dicht einstechen. Rand ausbessern. 30 Minuten kühl stellen.

Ofen auf 200°C Heissluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 220°C).

Guss:

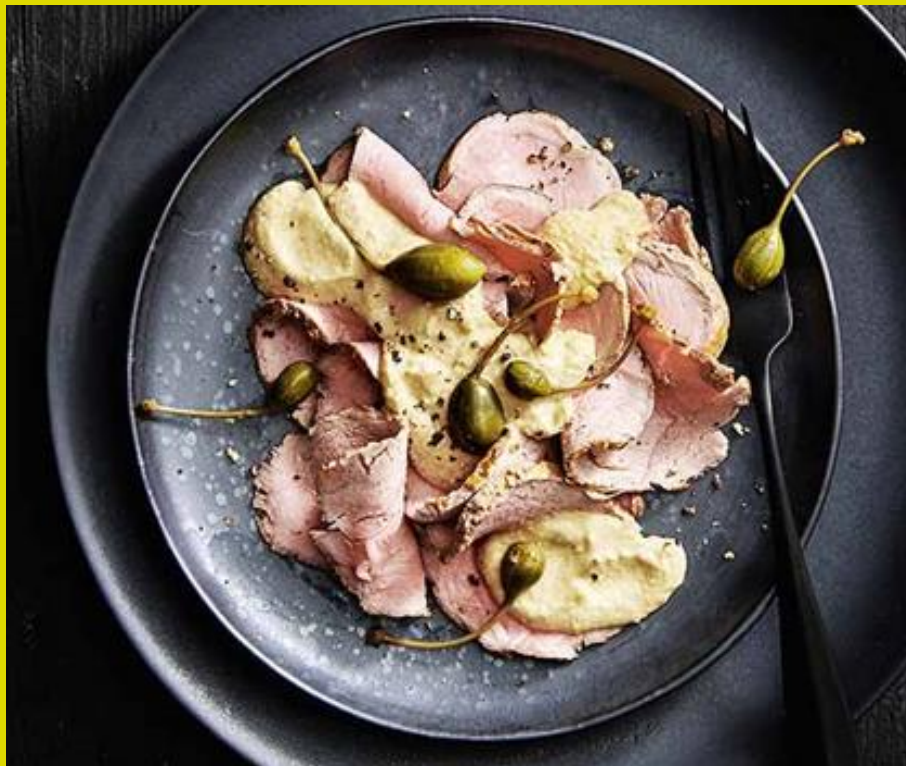
Alle Zutaten gut verrühren.

Belag:

Nüsse/Paniermehl auf den Teig streuen, Kirschen darauf verteilen. Guss darübergiessen.

Wähe auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens 35-40 Minuten backen. Im Blech oder auf dem Gitter auskühlen lassen.

Menü vom 29. August 2024



Sommerbuffet

mit

Vitello tonnato

Tomaten Caprese

Melonen Rohschinken

Clafoutis



Vitello tonnato



Zutaten für 6 Personen

10.5dl	Wasser
4.5dl	Weisswein (z. B. Chardonnay)
1.5	Zitrone
3cm	Ingwer
1.5EL	Salz
1200g	Kalbfleisch (z. B. Unterspälte)
1.5	frisches Eigelb
1.5TL	Senf
1.5TL	Zitronensaft
1.5dl	Olivenöl
1.5Dose	Thon im Salzwasser (ca. 200 g)
1.5Dose	Sardellenfilets (ca. 50 g)
Einige Tropfen	roter Tabasco
	Salz, nach Bedarf
einige	Kapernäpfel
1.5	Bio-Zitrone
einige	schwarze Pfefferkörner

./.

Zubereitung

Wasser und Wein in eine hohe Pfanne giessen. Zitrone auspressen, Saft dazugiessen. Ingwer schälen, fein dazureiben, aufkochen, salzen, Hitze reduzieren.

Fleisch begeben, knapp unter dem Siedepunkt ca. 1 Std. ziehen lassen. Pfanne von der Platte nehmen, Fleisch im Sud auskühlen. 3 EL Sud beiseite stellen. Fleisch quer zur Faser sehr fein tranchieren, auf Tellern anrichten.

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. Kapernäpfel abspülen, abtropfen, Zitrone in feine Scheiben schneiden, Pfeffer zerdrücken, Vitello tonnato damit garnieren.



Tomaten Caprese



Zutaten für 6 Personen

4.5 - 6	reife Tomaten
1.5	Mozzarella di bufala
0.38 TL	Salz
wenig	Pfeffer
3 Zweiglein	Basilikum
3 EL	Olivenöl

Zubereitung

Tomaten und Mozzarella in gleichmässige ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, abwechselnd auf einer Platte anrichten, würzen. Basilikumblätter abzupfen, darauf verteilen. Mit Öl beträufeln, ca. ½ Std. ziehen lassen.

Melonen Rohschinken



Zutaten für 6 Personen

4.5	Bundzwiebeln mit dem Grün
1.5	roter Chili
1.5	Bio-Zitrone
1.5	Melone (z. B. Charentais)
150 g	Couscous
1.13 TL	Salz
1.5	Melone (z. B. Charentais)
150 g	Bündner Rohschinken

Zubereitung

Bundzwiebeln in Ringe schneiden, Chili entkernen, fein hacken. Von der Zitrone Schale abreiben und Saft auspressen.

Melone schälen, in Stücke schneiden, pürieren. Couscous in eine Schüssel geben, Zwiebeln, Chili, Melonenpüree, Zitronenschale und -saft begeben, mischen. Zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen, salzen. Couscous mit einer Gabel lockern.

Melone schälen, in Schnitze schneiden, auf dem Couscous verteilen, mit dem Rohschinken anrichten.



Clafoutis



Zutaten für 6 Personen

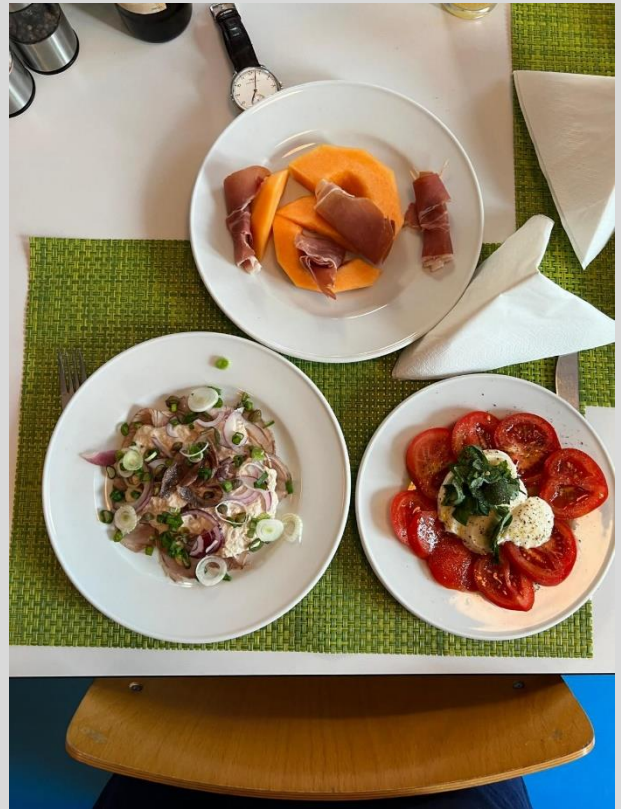
	1 ofenfeste Form 26-28 cm Ø oder 12 Förmchen 9 cm Ø
	Butter und Zucker für die Form
750 g	Kirschen, entsteint
4½ - 6 EL	Mehl
4½ - 6 EL	Zucker
	einige Tropfen Vanillearoma
3,75 dl	Rahm oder Milch
4½	Eier
	Puderrucker zum Bestäuben

Zubereitung

Kirschen in der ausgebutterten und mit Zucker ausgestreuten Form verteilen.

Mehl mit Zucker, Vanillearoma, Rahm oder Milch und Eiern glatt rühren. Über die Kirschen giessen.

In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 20-30 Minuten backen. Leicht mit Puderrucker bestäuben. Heiss oder lauwarm servieren.



Menü vom 19. September 2024



Blattsalat mit Pilzen

*Bratwurst mit Zwiebelsauce und
Rösti*

Caramelcreme mit Birnen



Salat mit Pilzen



Zutaten für 6 Personen

1	Frühlingszwiebel
5 EL	Rapsöl
3 EL	Rotweinessig
1 TL	flüssiger Blütenhonig
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
300 g	Pilze , z. B. braune Champignons, Austerseitlinge (Pleurotus)
120 g	Bratspeck
200 g	Blattsalate

Zubereitung

Frühlingszwiebel hacken. Die Hälfte davon mit Öl, 2 EL Essig, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Pilze putzen. Je nach Grösse halbieren oder vierteln. Speck in Streifen schneiden, knusprig braten. Aus der Pfanne heben. Pilze und restliche Zwiebel im Speckfett ca. 3 Minuten anbraten. Mit 1 EL Essig ablöschen. Salat mit Pilzen, Speck und Dressing anrichten.



Bratwurst mit Zwiebelsauce



Zutaten für 6 Personen

6	Kalbsbratwürste
6	mittelgrosse Zwiebeln, in Ringen
	Butter
1½ - 3 EL	Mehl
1½ EL	Tomatenpüree
2,25 dl	Rotwein oder Bouillon
2,25 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 dazugiesen, 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

1.5 kg Gschwellti (fest kochende Sorte) vom Vortag

1.5 TL Salz

Bratbutter zum Braten

Zubereitung

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

Wenig 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.



Caramelcreme mit Birne



Zutaten für 6 Personen

100g	Zucker
2EL	Wasser
3dl	heisses Wasser
1	kleines Lorbeerblatt
6	kleine Birnen (z.B. Gute Luise, Conférence), Kerngehäuse mit Messerspitze ausgestochen
3 dl	Milch
1 TL	Maizena
2	frische Eier
1 dl	Rahm, steif geschlagen

Zubereitung

Zucker und Wasser in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht.

Pfanne von der Platte ziehen. Heisses Wasser dazugiessen, Lorbeerblatt begeben, zugedeckt weiterköcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Birnen begeben, zugedeckt ca. 10 Min. knapp weich köcheln, dabei mehrmals wenden. Birnen in der Kochflüssigkeit auskühlen, anschliessend zugedeckt ca. 3 Std. ziehen lassen.

Birnen herausnehmen, Kochflüssigkeit auf 1 dl einkochen, Pfanne von der Platte ziehen. Milch, Maizena und Eier mit dem Schwingbesen gut verrühren, zum Caramel giessen, bei mittlerer Hitze unter Rühren bis vors Kochen bringen. Pfanne von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren, durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, sofort auskühlen.

Birnen mit einem Messer mehrmals längs einschneiden. Schlagrahm unter die Creme ziehen, mit den Birnen in Schälchen anrichten.



Menü vom 31. Oktober 2024



Geröstete Tomatensuppe

*Gebratener Kabeljau mit
Reis und Currysauce*

Zwetschgencreme



Tomatensuppe



Zutaten für 6 Personen

1.5 EL	Olivenöl
3	Schalotte, in feinen Streifen
3	Knoblauchzehe, gepresst
2100 g	Tomaten, in Stücken
9 dl	Gemüsebouillon
	Salz, nach Bedarf
	Pfeffer, nach Bedarf
750 g	Magerquark
4.5 EL	Leinöl oder Olivenöl
6 EL	Basilikum, fein geschnitten
450 g	Ruchbrot, in Scheiben

Zubereitung

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte und Knoblauch andämpfen, Tomaten kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln. Suppe pürieren, würzen.

Quark und Öl verrühren, auf der Suppe verteilen, Basilikum darüberstreuen, Brot dazu servieren.



Kabeljau aus dem Ofen



Zutaten für 6 Personen

1,2 kg	kleine festkochende Kartoffeln
ca. 1,5 dl	Olivenöl
3 Scheiben	Weissbrot, vom Vortag
3	grosse Zwiebeln
¼ Bund	Petersilie
1½	Chilischoten
900 g	Kabeljaurückenfilets
	Salz , z. B. Meersalz
ca. 3 EL	schwarze Oliven

Zubereitung

Backofen auf 170 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Kartoffeln ungeschält gründlich waschen. Je nach Grösse halbieren oder vierteln. In eine ofenfeste Form geben und mit etwas Öl beträufeln. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen. Inzwischen Brot in Würfelchen, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Zwiebeln in reichlich Öl goldbraun rösten. Brot dazugeben und kurz mitrösten. Petersilie und Chili hacken und daruntermischen.

Kabeljaufilet in Portionenstücke schneiden und mit Salz würzen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Fischstücke zwischen die Kartoffeln setzen und die Zwiebelmischung darauf verteilen. Oliven darüber verteilen. Kartoffeln mit dem Fisch in der Ofenmitte ca. 15 Minuten fertig backen. Mit Salz abschmecken.



Currysauce



Zutaten für 6 Personen

1½	Zwiebeln
1½	Äpfel
60 g	Butter
3 EL	Olivenöl
1½ EL	Currypulver
375 ml	Geflügelbrühe (oder Gemüsebrühe)
300 ml	Sahne
¾ TL	Salz
1½ Prisen	Cayennepfeffer

Zubereitung

Für die Currysauce die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Butter mit dem Olivenöl in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Die Apfelwürfel dazugeben und 2 weitere Minuten andünsten.

Das Currypulver hinzugeben und kurz mitrösten. Mit Brühe auffüllen und für ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Die Sahne aufgießen und die Sauce mit einem Stabmixer sämig pürieren und aufschäumen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.



Zwetschgencreme



Zutaten für 6 Personen

Kompott:	750 g	Zwetschgen, entsteint, halbiert
	0,4 dl	Wasser
	4½ - 6 EL	Zucker
		Zimt
	225 g	Nelkenpulver
	1,9 dl	Sauermilch oder Quark
		Rahm, steif geschlagen
Garnitur:		einige Zwetschgen
		Zimt

Zubereitung

Kompott: Zwetschgen, Wasser, Zucker und Gewürze aufkochen, Zwetschgen ca. 10 Minuten zugedeckt weich garen. Pürieren, auskühlen lassen.

Sauermilch/Quark weich rühren, Rahm darunterziehen, anrichten, garnieren.



Menü vom
28. November 2024



Rüebli-Orangen-Salat

Spaghetti-Plausch

Dattelcreme



Rüebli-Orangen-Salat



Zutaten für 6 Personen

4.5	Bio-Orangen
1.5 EL	Olivenöl
900 g	Rüebli, in feinen Streifen
4.5 EL	dunkle Sultaninen
3 EL	Pinienkerne, geröstet
1.5 TL	Sambal Oelek
0.38 TL	Muskat
0.75 TL	Salz
wenig	Pfeffer

Zubereitung

Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleisch (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen ausschneiden. Filets in Stücke schneiden, Saft auffangen.

Öl in einer Pfanne warm werden lassen, Rüebli ca. 5 Min. andämpfen. Aufgefangenen Orangensaft dazugießen, ca. 2 Min. mitdämpfen. Pfanne von der Platte nehmen.

Orangenteile mit allen restlichen Zutaten begeben, mischen.



Rauchlachssauce



Zutaten für 4 Personen

2	Zwiebel, gehackt
	wenig Butter
2 dl	Weisswein oder Gemüsebouillon
4 dl	Rahm
200 g	geräucherter Lachs, in feinen Streifen
	Salz
	Pfeffer
	Peterli, gehackt
	Schnittlauch, gehackt

Zubereitung

Zwiebel in der heissen Butter andünsten. Wein oder Bouillon dazu giessen. Unter Rühren einköcheln lassen.

Rahm, dann Lachs begeben. Bei kleiner Hitze rühren, bis die Sauce etwas eindickt und cremig wird.

Teigwaren mit der Sauce mischen, abschmecken. Vor dem Servieren mit Peterli und Schnittlauch bestreuen.



Datterinisauce



Zutaten für 4 Personen

1	Melanzani, in Würfel geschnitten
	Sonnenblumenöl
400 g	Datterini-Tomaten, halbiert
100 g	Olivenöl
1/2	Knoblauchzehe, gehackt
200 g	Tomatensauce
20 g	Basilikum, gehackt
5 g	Minze, gehackt
100 g	Parmesan, gerieben

Zubereitung

Die Melanzani in Sonnenblumenöl goldgelb frittieren, abtropfen und beiseitestellen.

Nun die Datterini-Tomaten in Olivenöl anbraten, den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.

Jetzt die Tomatensauce beigeben und aufkochen.

Die Spaghetti Chitarra in Salzwasser kochen und mit der Sauce vermischen.

Die frittierte Melanzani sowie die gehackten Kräuter dazugeben.

Zum Schluss den geriebenen Parmesan daruntermischen.

Dattelcreme



Zutaten für 6 Personen

150 g	entsteinte Datteln, fein geschnitten (siehe «Gewusst wie»)
0.75	Vanillestängel längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt
2.25 dl	Milch
375 g	Joghurt nature 2 Esslöffel beiseite gestellt
0.75 EL	Akazienhonig
3	Datteln, längs geachtelt

Zubereitung

Datteln, Vanillestängel und -samen in eine Schüssel geben, Milch dazugiessen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 6 Std. quellen lassen.

Vanillestängel herausnehmen, Datteln mit der Milch pürieren, mit dem Joghurt verrühren, ca. 30 Min. kühl stellen. Creme in Schälchen anrichten, mit beiseite gestelltem Joghurt, Honig und Datteln verzieren, kühl servieren.



Menü vom
19. Dezember 2024



Pilz Souffle

Fondue Chinoise

Apfel Tarte Tatin



Pilz Souffle



Zutaten für 6 Personen

400 g	gemischte Pilze, z. B. braune Champignons, Kräuterseitlinge, Shiitake
1	Knoblauchzehe
2	kleinere Zweige Rosmarin
3 Esslöffel	Butter
	Salz
50 g	Mehl
100 g	saurer Halbrahm
2	Eigelbe
1 Teelöffel	edelsüßer Paprika
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Butter und Paniermehl für die Formen
2	Eiweisse

./.

Zubereitung

Die Pilze rüsten, grob schneiden, dann im Cutter oder mit einem grossen Messer hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und ebenfalls hacken.

In einer weiten Pfanne die Butter erhitzen. Die Pilze mit dem Knoblauch und dem Rosmarin andünsten und gleich von Anfang an leicht salzen. Wenn die Pilze Wasser ziehen, dieses etwas einkochen lassen. Dann das Mehl in ein Sieb geben und unter Rühren über die Pilze sieben. Den sauren Halbrahm beifügen und die Pilze weitere 2–3 Minuten dünsten, dabei ständig rühren, damit die Masse nicht anbrennt.

Die Pilze in eine Schüssel umfüllen. Die Eigelbe sowie den Paprika unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis hier hin kann man die Soufflés gut ½ Tag im Voraus zubereiten.

Den Backofen auf 200 Grad Unter-/ Oberhitze (evtl. 180 Grad Umluft, siehe Dialog) vorheizen, dabei das Ofenblech auf der untersten Rille einschieben und miterhitzen. 4 Portionen-Souffléformen mit Butter ausstreichen und mit Paniermehl austreuen.

Die Eiweisse mit einer Prise Salz halb steif, d. h. cremig weiss aufschlagen. Den Eischnee sorgfältig unter die Pilzmasse ziehen und diese bis auf ½ cm unter den Rand in die vorbereiteten Formen einfüllen.

Die Pilz-Soufflés sofort im heissen Ofen auf dem heissen Blech auf der untersten Rille etwa 20 Minuten backen. Sofort servieren. Dazu passt ein Randen-, Rüebl- oder gemischter Salat.



Saucen für Fondue Chinoise

Zutaten für 6 Personen

2	frisches Eigelb
2 TL	Senf
2 TL	Zitronensaft
2 dl	nicht kaltgepresstes Rapsöl oder Olivenöl
1 TL	Salz
wenig	Pfeffer
200 g	Halbfettquark, Joghurt oder Crème fraîche
3 dl	leichte Mayonnaise
2 EL	Ketchup
1 EL	Cognac
0.5 TL	Zitronensaft
wenig	Cayennepfeffer
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
2	Baby-Banane
1	Apfel (z. B. Braeburn)
3 dl	leichte Mayonnaise
1 EL	Kokosraspel
1 EL	Curry
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung

Für eine leichtere Mayonnaise (ergibt ca. 3 dl) Eigelb, Senf und Zitronensaft in einer Schüssel mit dem Schwingbesen gut verrühren. Öl unter ständigem Rühren anfangs tropfenweise, dann nach und nach dazugießen, würzen. Quark mit dem Gummischaber darunterziehen und als Basis für die anderen Saucen verwenden. Diese Menge reicht für 2 Saucen.

Für die Cocktail-Sauce: Mayonnaise, Ketchup, Cognac und Zitronensaft verrühren, würzen.

Für die Curry-Sauce: Banane fein zerdrücken, Apfel fein reiben, beides mit Mayonnaise, Kokosraspeln und Curry verrühren, würzen.



Tarte Tatin



Zutaten für 6 Personen

1.5 kg	rotschalige Äpfel (z. B. Gala, Cox Orange, Braeburn)
225 g	Zucker
15 g	Butter
1.5	ausgewallter Blätterteig (ca. 32 cm Ø)

Zubereitung

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen, quer halbieren. Zucker auf dem vorbereiteten Blech verteilen.

Caramelisieren: 8–10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens, bis der Zucker hellbraun ist. Herausnehmen, Butter in Stücke schneiden, auf dem Caramel verteilen.

Apfelstücke mit der Schnittfläche nach oben dicht in den Caramel stellen.

Teig entrollen, mit einer Gabel dicht einstechen, locker über die Äpfel legen. Teigrand zwischen die Äpfel und den Blechrand schieben.

Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Tarte ca. 3 Min. stehen lassen, sorgfältig von sich weg auf eine Platte stürzen.

Backpapier entfernen, lauwarm servieren.



Liebe Bea

Lieber Emmanuel

Lieber Fredi

Lieber Gregor

Lieber Guido

Liebe Jacqueline

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 13 / zuerich@fragile.ch

Im Dezember 2024