



ANNEMARIE WILDEISENS



Kochen

Muttertag-Spezial | www.wildeisen.ch

Muttertag

Rezepte für einen genussvollen Mai

REZEPTE ZUM SCHLEMMENverwöhne deine Mutter nicht
nur einmal im Jahr**GESCHENKIDEEN**Für die Mama nur
das Beste**BACKEN FÜR MAMA**Dankbarkeit in Form eines
köstlichen Desserts zeigen

Schenken Sie Kochfreude zum Muttertag



Verschenken Sie «Kochen» und erwärmen Sie
Mamas Herz:

Über 30 abwechslungsreiche und saisonale Rezepte
pro Ausgabe. Spannende Food-Facts, passende Wein-
tipps, genussvolle Reisereportagen und vieles mehr!

Jahresabo für CHF 98.–*

mit Geschenkkarte zum Überreichen!

Bestellen Sie Ihr Muttertagsgeschenk
bis am **5. Mai**, damit die erste Ausgabe
rechtzeitig ankommt:

www.wildeisen.ch/geschenkabo



Als Besteller erhalten
Sie gratis ein
Gemüsemesser von
Victorinox.

Kochen

* Angebot gültig für die Schweiz und Liechtenstein bis am 12.05.2024.

Kochen Unsere besten Muttertag Rezepte



Rhubarber-Marzipan-
Konfitüre 4



Portwein-Schalotten 5



Virgin French 75 6



Holunderblüten-Fizz 7



Riesencrevetten
an Zitronenjus 8



Grüne Spargeln
mit Ei 9



Frühlingsalat mit
Edamame und Burrata 10



Entrecôte mit Pfeffer-
butter und Pilzen 11



Geschmortes Kanin-
chen mit Oliven
und Zitronen 13



Reisaufguss mit Kraut-
stielen und Hackfleisch 14



Parmesan-Pouletbrustchen
mit Ofengemüse 15



Mandel-Fisch
an Safransauce 16



Vanille-Cupcakes mit Ro-
sen-Topping 18



Knusper-Truffes 19



Muttertags-Muffins 21



Online finden Sie Küchentipps,
passende Beilagen, Inspirationen
und weitere Informationen zu
den Rezepten.

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

E	Entrecôte mit Pfefferbutter und Pilzen	11
F	Frühlingsalat mit Edamame und Burrata	10
F	Geschmortes Kaninchen mit Oliven und Zitronen	13
G	Grüne Spargeln mit Ei an warmem Kräuterdressing	9
H	Holunderblüten-Fizz	7
K	Knusper-Truffes	19
M	Mandel-Fisch an Safransauce	16
M	Muttertags-Muffins	21
P	Parmesan-Pouletbrustchen mit Ofengemüse	15
P	Portwein-Schalotten	5
R	Reisaufguss mit Krautstielen und Hackfleisch	14
R	Rhubarber-Marzipan-Konfitüre	4
R	Riesencrevetten an Zitronenjus	8
V	Vanille-Cupcakes mit Rosen-Topping	18
V	Virgin French 75	6

So kochen wir

Zutaten

Wir verwenden nach Möglichkeit Zutaten aus fairem Handel, Bio-Produkte regionaler Herkunft sowie Fische und Meeresfrüchte, die der WWF oder Greenpeace in ihren Einkaufsratgebern (www.wwf.ch/fisch, www.greenpeace.org) empfehlen. Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte werden – wenn im Rezept nicht anders vermerkt – immer im Rohzustand gewogen. Sie sollten vor der Zubereitung gewaschen werden. **ZUBEREITUNG:** Die Angaben für Backofentemperaturen basieren immer auf der Einstellung Unter-/Oberhitze. Andere Einstellungen werden ausdrücklich erwähnt. Bei Umluft/Heissluft muss der Ofen in der Regel 15 °C bis 25 °C niedriger eingestellt werden, da diese Technik eine intensivere Hitze entwickelt. **VORBEREITUNGSZEIT:** Diese Zeit muss man in etwa aufwenden, bevor das Gericht gekocht oder gebacken werden kann. Wird das Gericht nicht gekocht oder gebacken, sollte es in der Vorbereitungszeit fertiggestellt werden können. **KOCH-/BACKZEIT:** Die Zeit, die ein Gericht auf dem Herd oder Grill, im Backofen oder Steamer verbringt, bis es gar ist. **RUHEZEIT:** So lange muss das Gericht ruhen. Sei es zum Abkühlen, Festwerden, Gefrieren oder Marinieren. **DÄMPFEN** kann man in speziellen Aufsätzen für Pfannen, in eingebauten oder frei stehenden Öfen (je nach Hersteller auch Steamer genannt). Alle Garzeiten sind für normale Dämpfgeräte berechnet – nicht für Drucksteamer! – und können je nach Gerät leicht variieren. Bei Unsicherheiten konsultieren Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Ihrem Gerät. **MENGENANGABEN:** Wenn nicht anders vermerkt, sind Esslöffel und Teelöffel immer gestrichen voll dosiert. Unter **Prise** versteht man die Menge, die zwischen 2 Fingerspitzen Platz hat. Eine **Messerspitze** entspricht 2–3 Prisen. 1 Bund Kräuter wiegt etwa 20g. Wir verwenden **mittelgroße Eier** (50–58g); davon beträgt der Eiweissanteil 30–35g, jener des Eigelbs 20–25g.





Überraschungs-Konfitüre

Süßes Marzipan trifft auf herb-säuerlichen Rhabarber – beides kombiniert ergibt eine cremige Konfitüre, wie man sie nirgends kaufen kann.



Rhabarber-Marzipan-Konfitüre

ERGIBT 2 Gläser von etwa ¼ l Inhalt

VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

500 g Rhabarber, gerüstet gewogen
250 g Zucker
1 dl frisch gepresster Orangensaft
etwas Tonkabohne, ersatzweise Vanillepulver
100 g Backmarzipan oder feste Mandelmasse

1 Den gerüsteten Rhabarber in Scheiben schneiden. Mit dem Zucker und dem Orangensaft in eine Pfanne geben. Etwas Tonkabohne dazu reiben; man benötigt etwa ¼ Bohne, die Menge ist jedoch auch vom persönlichen Geschmack abhängig. Ersatzweise kann man ½ Teelöffel Vanillepulver verwenden. Alles aufkochen und offen bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen.

2 Inzwischen das Backmarzipan oder die Mandelmasse in Würfel schneiden. Nach 10 Minuten Kochzeit zum Rhabarber geben und alles weitere 5 Minuten kochen lassen. Zwischendurch umrühren, denn das Marzipan kann leicht anbrennen.

3 Inzwischen die Gläser gründlich heiss reinigen und auf einem doppelt gefalteten Küchentuch bereitstellen.

4 Die Konfitüre in der Pfanne mit dem Stabmixer fein pürieren. Nochmals kräftig unter Rühren aufkochen, dann sofort in die vorbereiteten Gläser füllen und diese verschliessen.

Haltbarkeit: Gut verschlossen mindestens 4 Monate. Einmal geöffnet, im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Glas 6 g Eiweiss, 12 g Fett, 162 g Kohlenhydrate; 797 kKalorien oder 3367 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm

GAUMENSCHMEICHLER

Diese süsslich-herzhafte Versuchung sollte man unbedingt zum Raclette servieren.

Portwein-Schalotten

ERGIBT 1 Glas von 5 dl Inhalt

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

600 g Schalotten
6–8 Zweige Thymian
1 Esslöffel schwarze Pfefferkörner
25 g brauner Zucker
3 dl roter Portwein
3 dl kräftiger Rotwein
½ dl Balsamicoessig
10 g Salz

1 Schalotten schälen, dabei darauf achten, dass der Wurzelansatz nur so weit abgeschnitten wird, dass die einzelnen Schichten der Schalotte noch zusammenhängen. Jede Schalotte in ihre 2 Zehen teilen, dabei die grössere jeweils nochmals halbieren. Thymianblättchen grob abzupfen. Pfeffer im Mörser grob zerstoßen.

2 In einer Pfanne den Zucker bei Mittelhitze langsam caramolisieren lassen. Die Schalotten beifügen und kurz darin andünsten. Mit Portwein, Rotwein und Balsamico ablöschen und Thymian, Pfeffer und Salz beifügen. Alles aufkochen, dann bei Mittelhitze 10 Minuten kochen lassen.

3 Inzwischen die Gläser gründlich reinigen und auf einem Tuch bereitstellen.

4 Die Schalotten aus dem Sud heben und in die vorbereiteten Gläser füllen. Den Sud nochmals kräftig aufkochen. Dann sofort über die Schalotten giessen und die Gläser verschliessen.

Die Schalotten passen zu Raclette, Siedfleisch oder einer kalten Platte.

Haltbarkeit: ungeöffnet etwa 6 Monate. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP

Reste des Suds können für eine Sauce weiterverwendet werden.



FRISCH UND SPRITZIG

Die alkoholfreie Variante des French 75, den die Franzosen auch «Soixante Quinze» nennen, schmeckt herrlich erfrischend.

Virgin French 75

1 PORTION
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Minuten

1 unbehandelte Zitrone
4 cl alkoholfreie Alternative zu Gin
z.B. G'nuine Zero
2 cl Zitronensaft
2 cl Zitronen- oder Zuckersirup
6 Stück Eiswürfel
1 dl alkoholfreier Schaumwein

1 Ein Stück gelbe Zitronenschale dünn ablösen. Zitronenschale, Gin-Ersatz, Zitronensaft, Sirup und Eis in den Shaker geben und kräftig schütteln.

2 Den Virgin French 75 durch ein Sieb in ein Schaumweinglas passieren und mit Schaumwein auffüllen.

Beschwingt in den Frühsommer

Gin, Holunderblütensirup und frische Melisse sorgen für einen erfrischenden und leichten Aperitif.

Holunderblüten-Fizz

ERGIBT 1 Portion

4 cl Gin
2-3 cl Holunderblütensirup
2 cl frischer Zitronensaft
2 Zweige Zitronenmelisse
6-7 Eiswürfel
Soda- oder Mineralwasser zum
Auffüllen

1 Gin, Sirup, Zitronensaft, 1 Zweig Zitronenmelisse und 3-4 Eiswürfel in den Shaker geben. Sehr kräftig schütteln.

2 Die restlichen Eiswürfel mit dem zweiten Zweig Zitronenmelisse in ein Longdrink-Glas geben. Den Gin-Mix durch ein Sieb darübergießen und alles mit Soda- oder Mineralwasser auffüllen. Sofort servieren.

Riesencrevetten an Zitronenjus

FÜR 4 PERSONEN als Vorspeise
VORBEREITUNGSZEIT:
15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 4–5 Minuten

12–16 Riesencrevetten in der Schale, jedoch ohne Kopf
1 Knoblauchzehe
2 unbehandelte Zitronen
1 Bund glatte Petersilie
2 Esslöffel Olivenöl
50 g Butter
2 frische Lorbeerblätter
2 Prisen Fleur de Sel oder andere Salzflöcken
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ Teelöffel edelsüßer Paprika
Piri-Piri-Pulver oder eine andere Sorte gemahlene Chilischoten
½ dl Whisky

1 Die Riesencrevetten dem Rücken entlang leicht einschneiden und den schwarzen Darmfaden entfernen. Der Schnitt trägt auch dazu bei, dass die Crevetten später die Aromen der Sauce besser aufnehmen können. Die Riesencrevetten kalt spülen und auf Küchenpapier trockentupfen.
2 Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls ha-

cken. Den Saft von 1 Zitrone auspressen. Die zweite Zitrone in Schnitze schneiden.
3 In einer grossen Bratpfanne das Olivenöl sowie 20 g Butter kräftig erhitzen. Lorbeerblätter dem Rand entlang leicht einreissen und beifügen. Die Riesencrevetten dazugeben und bei konstant kräftiger Hitze unter Wenden beidseitig goldgelb braten, dabei mit Salzflöcken und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann Knoblauch, Petersilie, Paprika, Piri-Piri-Pulver nach gewünschter Schärfe sowie die restliche Butter (30 g) beifügen und noch etwa 1 Minute weiterbraten. Den Whisky dazugiessen und gut zur Hälfte einkochen lassen, dann den Zitronensaft untermischen. Die Riesencrevetten mit einer Schaumkelle auf eine vorgewärmte Platte geben. Etwa ½ dl Wasser in die Pfanne geben, kräftig aufkochen und den Jus über die Riesencrevetten träufeln. Mit den Zitronenschnitzen garnieren und frisches Brot dazu servieren.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Die Anzahl Riesencrevetten der Gästezahl anpassen, den Jus in der rezeptierten Menge zubereiten.
Mehr Gäste: Das Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten. Wichtig: Die Crevetten in 2–3 Portionen braten und warmhalten, bis alles fertig ist. Mit der letzten Portion auch den Jus zubereiten.

Pro Portion 38 g Eiweiss,
18 g Fett, 1 g Kohlenhydrate;
332 kKalorien oder 1393 kJoule
Glutenfrei

Grüne Spargeln mit Ei an warmem Kräuterdressing

FÜR 6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: insgesamt etwa
20 Minuten

1½ kg grüne Spargeln
150 g Datterini- oder Honig-Cherrytomaten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Kerbel
½ Bund Dill
1 Teelöffel Koriandersamen
6 sehr frische Eier
5 Esslöffel Olivenöl
½ Zitrone
3 Esslöffel Weissweinessig

1 Die Enden der Spargeln um gut ⅓ kürzen; je nach Frische und Qualität wenn nötig im hinteren Teil leicht schälen.
2 Die Tomaten längs halbieren, auf einen Teller geben und die Schnittflächen

mit Salz sowie Pfeffer würzen.

3 Die Frühlingszwiebeln rüsten. Das Grün in feine Röllchen schneiden, das Weisse fein hacken. Alle Kräuter von den Zweigen zupfen und hacken. Die Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen.

4 Etwa 15 Minuten vor dem Essen für die Eier eine grosse weite Pfanne mit reichlich Wasser aufsetzen und aufkochen. In einer zweiten Pfanne in nicht zu viel Salzwasser oder im Dämpfer die Spargeln knapp bissfest garen (5–8 Minuten). Warm halten.

5 In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Das Weisse der Frühlingszwiebeln sowie den Koriander darin glasig dünsten. Dann die Cherrytomaten beifügen und kurz mitdünsten. Die gelbe Schale der halben Zitrone fein dazureiben. Beiseitestellen.

6 Beim kochenden Wasser für die Eier die Temperatur so herunterschalten, dass sich im Wasser nur noch kleine Bläschen zeigen (bei kochendem Wasser zerreisst es das Eiweiss). Jeweils 1 Ei in eine Tasse aufschlagen und von dort aus ganz langsam ins Kochwasser gleiten lassen. Kurz angaren lassen, dann das nächste Ei hineingeben; auf diese Weise kann man

3–4 Eier auf einmal pochieren. Wenn nötig mit einem grossen Löffel das Eiweiss leicht um das Eigelb herumschlagen. Nach 3–4 Minuten Garzeit ist das Eiweiss fest, das Eigelb im Inneren jedoch noch flüssig bis weich. Die Eier mit einer Schaumkelle sorgfältig herausheben und zugedeckt warm halten, bis alle Eier fertig sind.

7 Die Frühlingszwiebel-Tomaten-Mischung noch einmal kurz erwärmen. Das Frühlingszwiebelgrün, die Kräuter und den Essig beifügen, mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8 Die Spargeln auf Tellern anrichten und jeweils 1 Ei daraufsetzen. Alles mit dem warmen Kräuter-Dressing beträufeln und sofort servieren.

WENN ES MEHR/WENIGER GÄSTE SIND

8–9 Personen: Rezept in anderthalbfacher Menge zubereiten.
4 Personen: Rezept in ⅔ Menge zubereiten.
2 Personen: Rezept in ½ Menge zubereiten.

Pro Portion 12 g Eiweiss, 12 g Fett,
9 g Kohlenhydrate; 205 kKalorien oder
852 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Frühlingssalat mit Edamame, Kefen und Burrata

FÜR 4 PERSONEN als kleines Essen
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: insgesamt ca. 10 Minuten

400 g tiefgekühlte Edamame-Schoten oder ca. 200 g ausgelöste Bohnenkerne
250 g Kefen, frisch oder tiefgekühlt
Salz
2 Frühlingszwiebeln
4 Kugeln Mini-Burrata

SAUCE:
2 Esslöffel weisser Balsamicoessig
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Senf
1 Teelöffel flüssiger Honig
½ Teelöffel Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Esslöffel Olivenöl
1 Kästchen Micro-Greens oder 1 Handvoll Kresse oder Portulak
etwas Olivenöl zum Beträufeln

- 1 Etwa 1 Liter Salzwasser aufkochen. Die Edamame-Schoten darin 5 Minuten garen. Verwendet man ausgelöste Bohnenkerne, diese 2 Minuten blanchieren. Die Schoten oder Bohnenkerne mit einer Schaumkelle herausheben und in ein Abtropfsieb geben. Das Kochwasser vor dem Sieden halten.
- 2 Frische Kefen rüsten, tiefgekühlte noch gefroren verwenden. Kefen ins leicht kochende Salzwasser geben; tiefgekühlte Schoten etwa 3 Minuten blanchieren, frische je nach Qualität 3–5 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abschütten und kurz kalt abschrecken. Die Kefen je nach Grösse schräg in gut ½ cm breite Streifen schneiden.
- 3 Die Frühlingszwiebeln rüsten, schönes Grün in feine Röllchen schneiden, die weissen Knollen halbieren und in feine Streifen schneiden.
- 4 Die Burrata-Kugeln auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5 Für die Sauce alle Zutaten mit einem Schwingbesen zu einer cremigen Sauce verrühren. Wenn nötig nachwürzen. Edamame, Kefen und Frühlingszwiebeln beifügen und sorgfältig mischen. Kurz ziehen lassen.

- 6 Die Burrata-Kugeln auf eine Platte setzen. Den Frühlingssalat darum herum verteilen und mit den Micro-Greens, Kresse oder Portulak garnieren. Die Burrata mit etwas Olivenöl beträufeln und mit grob geschrotetem Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Den Salat sofort servieren.

Pro Portion 9 g Eiweiss, 18 g Fett, 15 g Kohlenhydrate; 270 kKalorien oder 1122 kJoule
Glutenfrei



Entrecôte mit Pfefferbutter und Pilzen

FÜR 2 PERSONEN

Zwar gibt es wild wachsende Kräuterseitlinge, aber weitaus beliebter sind sie als Zuchtpilze. Sie machen kaum Rüstarbeit, bleiben auch nach dem Braten schön fest und sind kräftig-würzig im Geschmack. Man sollte unbedingt nach kleineren Pilzen Ausschau halten, den bei grossen leidet das Aroma und sie sind etwas zäher. Ein guter Ersatz sind Champignons.

1 Entrecôte, 300–350 g schwer
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
40 g weiche Butter
gut ½ Teelöffel rosa Pfefferkörner
8 schwarze Pfefferkörner
½ Knoblauchzehe
150 g Kräuterseitlinge
1 Schalotte
½ Bund glatte Petersilie
½ Peperoncino
1 Esslöffel Olivenöl

- 1 Wenn nötig den Fettrand des Entrecôtes wegschneiden und das Fleisch beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 In einer kleinen Schüssel die weiche Butter mit etwas Salz würzen und mit einer Kelle kräftig durchrühren, bis sich Spitzchen bilden. Die beiden Pfeffersorten in einem Mörser zerstoßen und zur Butter geben. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Alles nochmals gründlich durchrühren und beiseitestellen.
- 3 Die Stielenden der Kräuterseitlinge anschneiden. Dann die Pilze der Länge nach in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Schalotte schälen und hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken. Den Peperoncino entkernen, in lange, feine Streifen und diese in kleine Würfel schneiden.
- 4 Das Entrecôte mit Küchenpapier leicht abtupfen. In einer Bratpfanne das Olivenöl sowie 1 Esslöffel der Pfefferbutter kräftig erhitzen. Das Entrecôte darin rundum insgesamt 5 Minuten anbraten. Gegen Ende der Bratzeit die restliche Pfefferbutter in die Pfanne ge-

- ben, schmelzen lassen und das Fleisch damit beschöpfen. Dann das Entrecôte auf eine vorgewärmte Platte legen, mit Alufolie gut decken und 5–8 Minuten ruhen lassen.
- 5 Zu der in der Pfanne verbliebenen Pfefferbutter die Kräuterseitlinge geben und unter häufigem Wenden 2–3 Minuten kräftig braten. Die Schalotte, die Petersilie und den Peperoncino beifügen und kurz mitbraten. Die Pilze mit Salz abschmecken.
- 6 Das Entrecôte quer in ½ cm dicke Scheiben schneiden und auf 2 vorgewärmten Teller anrichten. Den auf der Platte entstandene Jus darüber träufeln und die Pilze locker über und um das Fleisch verteilen. Sofort servieren.

Als Beilage passt knuspriges Baguette sowie ein Blattsalat.

Pro Portion 41 g Eiweiss, 29 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 453 kKalorien oder 1887 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm



Das Einlegen in die Salzlake bewirkt, dass das Kaninchenfleisch nicht nur schön würzig ist, sondern beim Schmoren auch saftig bleibt. Auf keinen Fall länger als $\frac{3}{4}$ Stunde in der Lake liegen lassen, sondern herausnehmen, trockentupfen und bis zur Verwendung kühl stellen.

Geschmortes Kaninchen mit Oliven und Zitronen

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: $1\frac{1}{4}$ – $1\frac{1}{2}$ Stunden

RUHEZEIT: ca. $\frac{3}{4}$ Stunde

2 Liter Wasser

90 g Salz

1,8–2 kg Kaninchen, in Stücke geschnitten

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3 unbehandelte Zitronen

3 Schalotten

3 Knoblauchzehen

1 Bund Thymian

Olivenöl zum Anbraten

$1\frac{1}{2}$ dl Noilly Prat

$1\frac{1}{2}$ dl Weisswein

3 dl Gemüsebouillon

100 g Oliven, grün und schwarz gemischt, eventuell entsteint

1 Das kalte Wasser in eine grosse Schüssel geben. Das Salz beifügen und unter Rühren vollständig auflösen. Dann die Kaninchenteile hineinlegen; sie sollen vollständig mit Wasser bedeckt sein. Die Kaninchenstücke 30 bis höchstens 45 Minuten marinieren; auf keinen Fall länger, sonst werden sie zu salzig. Dann herausnehmen und auf Küchenpapier gut trocken tupfen. Die Kaninchenteile rundherum mit Pfeffer würzen.

2 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

3 Die Enden der Zitronen bis aufs Fleisch abschneiden; sie werden nicht verwendet. Dann die Zitronen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Von $\frac{1}{2}$ Bund Thymian die Blättchen abzupfen und beiseitestellen; der restliche Thymian wird an den Zweigen ans Gericht gegeben.

4 In einem grossen Schmortopf das Olivenöl erhitzen. Die Kaninchenteile in 3 Portionen darin rundherum leicht goldbraun anbraten. Wer keine entsprechend grosse Pfanne mit Deckel hat, kann das Fleisch auch in einer Bratpfanne anbraten und anschliessend in eine grosse feuerfeste Form – z.B. Bratreine – umfüllen, nach der Zubereitung der Sauce diese kochend heiss darübergiessen, die Form mit Alufolie gut verschliessen und so in den Ofen geben.

5 Gleichzeitig während des Anbratens Noilly Prat und Weisswein bei grosser Hitze um gut $\frac{1}{2}$ reduzieren. Die Bouillon

sowie die Thymianzweige beifügen und bis zur Verwendung offen nochmals leicht kochen lassen. Zum Schluss wenn nötig mit Salz abschmecken.

6 Ist der Bratensatz sehr dunkel, mit etwas von der Bouillonmischung auflösen und durch ein feines Sieb zur restlichen Flüssigkeit geben. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben und darin die Zitronenscheiben kurz anbraten; sie dürfen dabei leicht Farbe annehmen. Wieder herausnehmen. Im Bratensatz die Schalotten und den Knoblauch glasig andünsten. Die Bouillonmischung ohne Thymianzweige dazugliessen, die Kaninchenteile abwechselnd mit den Zitronen satt einschichten und alles zugedeckt aufkochen. Dann die Pfanne sofort in den 160 Grad heissen Ofen geben und die Kaninchenstücke $1\frac{1}{4}$ – $1\frac{1}{2}$ Stunden weich schmoren, dabei alle halbe Stunde mit Jus übergiessen.

7 Inzwischen die Oliven wenn nötig entsteinen und halbieren. Gegen Ende der Garzeit, d.h. beim letzten Mal Übergiessen die Oliven in die Sauce und zwischen die Kaninchenteile geben und alles mit den beiseitegelegten Thymianblättchen bestreuen. Nach Belieben und persönlichem Geschmack den Jus eventuell mit wenig Maizena oder Mehlbutter binden.

Als Beilage passen knuspriges Baguette, in Olivenöl gebratene halbierte oder geviertelte Schalenskartoffeln oder die Wildkräuter-Crêpes.

Pro Portion 59 g Eiweiss, 12 g Fett, 5 g Kohlenhydrate; 369 kKalorien oder 1552 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

Weniger Gäste: Für 3–4 Gäste das Rezept in $\frac{2}{3}$ Menge zubereiten, je nach Grösse der Pfanne oder Form braucht es eventuell die ganze Menge rezeptierte Flüssigkeit.

Mehr Gäste: Das Rezept stösst bei einer grösseren Menge an seine Grenzen, da in einem Haushalt oft die entsprechende Pfannen- oder Formengrösse fehlt. Was man machen kann: Am Vorabend die erste Portion Kaninchen zubereiten und kühl stellen, am nächsten Tag die zweite Portion und vor dem Essen alles in 2 Pfannen auf dem Herd aufkochen und zugedeckt nochmals 15 Minuten leise kochen lassen; wenn nötig die Kochflüssigkeit ergänzen.

Reisaufguss mit Krautstiele und Hackfleisch

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 40 Minuten

3½ dl Wasser
Salz
250 g Langkornreis
400 g Krautstiele
2 Schalotten
1 Esslöffel Bratbutter
300 g gehacktes Rindfleisch
2 Teelöffel Tomatenpüree
1 Teelöffel Rosenpaprika
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
150 g frisch geriebener Sbrinz AOP
1½ dl Halbrahm
3 Eier
1 Esslöffel Butter

- 1 In einer kleinen Pfanne das Wasser aufkochen und salzen. Den Reis beifügen und zugedeckt bei kleiner Hitze 12–15 Minuten körnig ausquellen lassen.
- 2 Inzwischen die Krautstiele rüsten und die Blätter abschneiden. Stiele und Blätter getrennt jeweils in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
- 3 In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Zuerst die Stiele darin 1 Minute blanchieren, dann auch die Blätter dazugeben und nochmals 1 Minute kochen lassen. Die Krautstiele in ein Sieb abgiessen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
- 4 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 5 Die Schalotten schälen und fein hacken.
- 6 In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Schalotten darin andünsten. Die Hitze höher stellen, das Hackfleisch beifügen und unter Rühren krümelig braten. Dann Tomatenpüree und Paprika dazugeben und kurz mitbraten. Die

Krautstiele untermischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
7 Die Hackfleischmischung in eine feuerfeste Form geben. Den Reis darüber verteilen. Den Käse mit dem Halbrahm und den Eiern gut verrühren, leicht salzen und über den Aufguss verteilen. Die Butter in kleine Flocken auf die Oberfläche setzen.
8 Den Reis-Krautstiel-Aufguss im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 40 Minuten backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist. Kurz stehen lassen, dann servieren.

Dazu schmeckt ein Blattsalat.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, 1 Ei und 1 Eigelb verwenden.

Pro Portion 38 g Eiweiss, 42 g Fett, 54 g Kohlenhydrate; 754 kKalorien oder 3155 kJoule, Purinarm, Glutenfrei

Parmesan-Pouletbrüstchen mit Ofengemüse

FÜR 2 PERSONEN

Ist das Gemüse einmal gerüstet, muss man es zusammen mit den in einer Brösel-Käse-Mischung gewälzten Pouletbrüstchen nur noch auf ein grosses Blech legen – den Rest der Küchenarbeit erledigt der Ofen!

- 1 mittlerer Zucchini
1 kleinere Peperoni, gelb oder rot
8–12 Cherrytomaten, je nach Grösse
250 g kleine Kartoffeln
½ Bund Oregano
3–4 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 kleinere Pouletbrüstchen, je ca. 120–150 g
1 Ei
2 Esslöffel Milch
6 Esslöffel Paniermehl
3 Esslöffel geriebener Parmesan
etwas Olivenöl zum Beträufeln

- 1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Das Ofenblech mit einem Bogen Backpapier belegen.
- 2 Den Zucchini und die Peperoni rüsten. Den Zucchini längs vierteln und in Stücke von etwa 3 cm schneiden. Die Peperoni in Streifen schneiden. Die Cherrytomaten halbieren. Die Kartoffeln längs und quer halbieren. Alle Gemüse in eine Schüssel geben. Den Oregano hacken und zusammen mit dem Olivenöl beifügen. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Dann auf das vorbereitete Blech legen, dabei Platz lassen für die Pouletbrüstchen. Das Gemüse sofort im heissen Ofen 25 Minuten backen.
- 3 Inzwischen die Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen.
- 4 In einem tiefen Teller das Ei und die Milch gut verquirlen und ebenfalls leicht würzen. Auf einem zweiten Teller das Paniermehl und den Parmesan gut mischen. Die Pouletbrüstchen zuerst durch das Ei ziehen, dann in der Käse-Brösel-Mischung wenden.

- 5 Nach 25 Minuten Backzeit des Gemüses die Pouletbrüstchen auf das Blech legen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Gemüse und Poulet weitere 15 Minuten goldbraun backen.
- 6 Zum Servieren die Pouletbrüstchen nach Belieben in breite Stücke schneiden und zusammen mit dem Gemüse auf grossen vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion 61 g Eiweiss, 27 g Fett, 64 g Kohlenhydrate; 766 kKalorien oder 3207 kJoule, Lactosearm



Mandel-Fisch an Safransauce

FÜR 2 PERSONEN

Gut eignen sich für dieses schnelle und dennoch raffinierte Fischgericht Saibling, Felchen, Forelle – auf unserem Bild –, Zander, aber auch Meerfische wie Seehecht, Goldbutt oder Dorsch. Je nach Sorte beziehungsweise Grösse und Dicke der Fischfilets muss man beachten, dass die Garzeit bis zu 5 Minuten variieren kann. Ist der Fisch tiefgekühlt, legt man ihn am besten in einem Gefrierbeutel gut verschlossen – unbedingt die Luft herausdrücken! – oder satt in Klarsichtfolie gewickelt in eine Schüssel mit kaltem Wasser, dann ist er in etwa ½ Stunde verwendungsbereit.

FISCH:

2–4 Fischfilets, je nach Grösse, insgesamt 300–350 g, siehe Einleitung
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
20 g weiche Butter
3 Esslöffel Mandelblättchen

SAUCE:

1 Schalotte
½ Esslöffel Butter
1 Briefchen gemahlener Safran
1 dl Noilly Prat
1 dl Gemüsebouillon
80 g Crème fraîche
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen (Unter-/Oberhitze 230 Grad). Den Boden einer Gratinform, in welcher die Fischfilets nebeneinander Platz haben, grosszügig ausbuttern.
- 2 Die Fischfilets kurz kalt spülen und auf Küchenpapier trockentupfen. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Falls die Filets eine Hautseite haben, auf dieser nebeneinander in die Form legen. Die weiche Butter in kleinen Flocken auf den Fischfilets verteilen beziehungsweise leicht austreichen. Die Fischfilets mit den Mandelblättchen bestreuen und diese leicht andrücken.
- 3 Die Fischfilets im heissen Ofen auf der mittleren Rille je nach Dicke 12–15 Minuten backen.
- 4 Inzwischen die Schalotten schälen und fein hacken. In einer Pfanne in der warmen Butter kurz andünsten. Den Safran darüber streuen, alles mischen, dann den Noilly Prat und die Bouillon dazugliessen und bei starker Hitze zur Hälfte einkochen lassen. Nun die Crème fraîche beifügen und die Safransauce mit dem Stabmixer kurz durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die Fischfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Safransauce umgiessen.

Dazu passen kleine, in der Schale gebratene Kartoffeln oder Reis.

Pro Portion 42 g Eiweiss, 39 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 583 kKalorien oder 2421 kJoule, Purinarm, Glutenfrei



Vanille-Cupcakes mit Rosen-Topping

ERGIBT 12 STÜCK

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
BACKZEIT: 15–20 Minuten

CUPCAKES:

120 g tiefgekühlte Himbeeren
150 g weiche Butter
150 g Zucker
1 Teelöffel Vanillepulver
3 Eier
150 g Mehl
2 Teelöffel Backpulver

TOPPING:

150 g weiche Butter
150 g Frischkäse, z.B. Philadelphia
250 g Puderzucker
1–2 Esslöffel Rosenwasser
etwas rote Lebensmittelfarbe
nach Belieben Zuckerblüten, Zuckerperlen, Zuckerherzchen usw.

- 1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die 12 Vertiefungen in einem Muffinsblech mit Papierförmchen auslegen.
- 2 Die Himbeeren leicht antauen lassen.
- 3 In einer Schüssel die Butter mit dem Zucker und dem Vanillepulver mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine 6 Minuten aufschlagen. Dann ein Ei nach

dem anderen beifügen, dabei die Masse jedes Mal kurz aufschlagen, dann erst das nächste Ei dazugeben.

4 Mehl und Backpulver mischen. Mit einem Gummispachtel unter die Ei-Butter-Masse ziehen. ½ des Teigs in die vorbereiteten Förmchen füllen. Die Himbeeren mit einer Gabel etwas anquetschen und jeweils in der Mitte der 12 Förmchen gleichmässig auf dem Teig verteilen. Den restlichen Teig auf die Förmchen verteilen.

5 Die Cupcakes im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

6 Für das Topping in einer Schüssel die Butter, den Frischkäse und den Puderzucker mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine 10 Minuten aufschlagen. Das Rosenwasser sowie ganz wenig rote Lebensmittelfarbe beigegeben und 1 Minute weiterschlagen.

7 Die Creme in einen Spritzsack mit Sterntülle füllen. Das Topping auf die Cupcakes spritzen. Nach Belieben mit Zuckerblüten, Zuckerperlen usw. garnieren.

Pro Stück 4 g Eiweiss,
26 g Fett, 44 g Kohlenhydrate;
430 kKalorien oder 1795 kJoule

«Für dich!»

Feine Truffles für Mama – selbst gemacht von Papa und den Kindern. Papa ist verantwortlich für die Zubereitung der Grundmasse. Das Formen und Überziehen der Truffles ist jedoch Sache der Kinder, die dabei ganz sicher auch viel Spass haben dürften. Und: Schleckern und Naschen ist erlaubt!



Knusper-Truffles

ERGIBT etwa 40 Stück

KROKANT:

50 g Zucker
50 g Mandelblättchen

TRÜFFELMASSE:

50 g Milkschokolade
160 g dunkle Schokolade, 65% Kakaogehalt
50 g Zucker
250 g Doppelrahm
1 Teelöffel Vanillepaste oder ½ Teelöffel Vanillepulver

ZUM FERTIGSTELLEN:

200 g dunkle oder Milkschokolade
ca. 50 g Kakaopulver

1 Für den Krokant in einer kleinen Pfanne den Zucker bei mittlerer Hitze – nicht heisser! – zu goldbraunem Caramel schmelzen lassen. Die Mandeln beifügen, alles gut mischen, dann auf ein Backpapier schütten. Den Krokant auskühlen lassen.

2 Für die Trüffelmasse beide Schokoladensorten in Stücke brechen und in eine Schüssel geben.

3 In einer Pfanne den Zucker für die Truffles ebenfalls goldbraun caramelisieren.

4 Gleichzeitig in einer weiteren kleinen Pfanne den Doppelrahm mit der Vanille erhitzen. Zum Caramel giessen und diesen unter Rühren auf kleinem Feuer so lange leise kochen lassen, bis der Caramel sich aufgelöst hat. Den Caramel-Rahm über die Schokolade giessen und 5 Minuten zugedeckt stehen lassen.

5 Den Krokant in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Wallholz fein zerbröseln. Die Schokoladenmasse glatt rühren. Den Krokant untermischen. Mit Klarsichtfolie abdecken und im Kühlschrank fest werden lassen.

6 Mithilfe von 2 Teelöffeln nicht ganz baumnuss-grosse Stücke von der Trufflesmasse abstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

7 Zum Fertigstellen die Schokolade klein zerbröckeln und in eine Schüssel geben. Über einem heissen Wasserbad langsam schmelzen lassen, dann glatt rühren. Die Schokolade so weit abkühlen lassen, dass sie nicht mehr heiss, aber immer noch flüssig ist.

8 Etwas Schokolade in die Hände nehmen und darin die Truffles wenden. Dann kurz im Kakaopulver wenden und zurück auf das Blech geben. Ganz am Schluss die Truffles in ein Sieb geben und kurz durchrütteln, um überschüssiges Kakaopulver zu entfernen.

Die Truffles in einer Vorratsdose kühl aufbewahren und innert 2 Wochen geniessen.

ICH SCHENK DIR MEIN HERZ

Kinder (und Papas) an den Ofen! Der Teig für diese Muffins ist tatsächlich kinderleicht herzustellen und das Gleiche gilt für die Herz-Garnitur. Zum Aufspritzen des Toppings ist zwar etwas Geschick gefragt, aber man kann die Masse auch einfach nur aufstreichen und mit etwas Konfitüre ausgarnieren. Mami wird sich auf jeden Fall freuen.

Muttertags-Muffins

ERGIBT 12 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

TEIG:

12 ofenfeste Papierförmchen für Muffins
(sogenannte Muffins-Backkapseln)

200 g Puderzucker

1 Teelöffel Vanillepulver

220 g Mehl

20 g Speisestärke, z. B. Maizena

10 g Kakaopulver

½ Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

120 g Butter

1½ dl Milch

2 Eier

rote Lebensmittelfarbe

DEKORATION:

150 g Puderzucker

150 g weiche Butter

150 g Mascarpone

rote Lebensmittelfarbe

150 g Erdbeer- oder Himbeerkonfitüre

nach Belieben Zuckerstreusel für die Dekoration

1 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Mulden des Muffinsblechs mit ofenfesten Papierförmchen auslegen.

2 In einer Schüssel Puderzucker, Vanillepulver, Mehl, Speisestärke, Kakaopulver, Backpulver sowie Salz mischen.

3 In einer kleinen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Pfanne vom Herd ziehen. Zuerst die Milch, dann die Eier beifügen und alles mit dem Stabmixer glatt rühren. Die Masse kräftig rot einfärben. Dann alles unter die Mehl-Zucker-Mischung rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Masse in die vorbereiteten Förmchen verteilen.

4 Die Muffins im 160 Grad heißen Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

5 Für das Frosting in einer Schüssel den Puderzucker und die Butter 3 Minuten mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine aufschlagen. Den Mascarpone unterrühren. Die Masse mit Lebensmittelfarbe rosa einfärben.

6 Das Frosting in einen Spritzbeutel mit Stern-tülle füllen und Herzen auf die Muffins spritzen. Die Mitte der Herzen mit Konfitüre füllen. Nach Belieben mit Streuseln dekorieren. Die Muffins bis zum Servieren kühl stellen.

Pro Stück 5 g Eiweiss,
26 g Fett, 52 g Kohlenhydrate;
466 kKalorien oder 1946 kJoule