



ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

Kochen



Valentinstag-Spezial | www.wildeisen.ch



Valentinstag

Einladung zum Tête-à-tête

ROMANTISCH

Auch wenn Sie den Valentinstag nicht feiern, ist dieses Menü die perfekte Grundlage für ein romantisches Dinner zu zweit.

Kochen

Unsere besten Valentinsrezepte



Käseherzen auf
Chioggia-Randensalat 4



Rotkabis-Cappuccino 4



Lammrückenfilets
an Rotweinsauce 5



Kleine Mohnknödel mit
Federkohlgemüse 7



Granatapfel-Pannacotta
mit Himbeeren 8



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

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

G	Granatapfel-Pannacotta mit Himbeeren	8
K	Käseherzen auf Chioggia-Randensalat	3
	Kleine Mohnknödel mit Federkohlgemüse	7
L	Lammrückenfilets an Rotweinsauce	5
R	Rotkabis-Cappuccino	4



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.



Rotkabis-Cappuccino

FÜR 2 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

1 rote Zwiebel
½ Apfel
250 g Rotkabis
1 Esslöffel Butter
4 dl Gemüsebouillon
1 Lorbeerblatt
1 kleine mehligkochende Kartoffel
½ dl roter Portwein
2 Esslöffel Rotweinessig
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Chilipulver
1 dl Rahm

- 1 Die Zwiebel schälen und hacken. Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel in Scheiben schneiden. Vom Kabis welke Aussenblätter sowie den Strunk entfernen. Den Kabis in feine Streifen schneiden.
- 2 In einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Zwiebel, den Apfel und den Kabis darin andünsten. Die Bouillon sowie das Lorbeerblatt beifügen und alles aufkochen. Die Kartoffel schälen und auf einer feinen Raffel dazureiben. Die Suppe zugedeckt 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.
- 3 Nach 20 Minuten Kochzeit den Portwein zur Suppe geben und kurz aufkochen. Dann die Suppe mit dem Stabmixer oder im Standmixer fein pürieren. Die Suppe mit dem Essig, Salz, Pfeffer sowie etwas Chili abschmecken.
- 4 Den Rahm steif schlagen. 2–3 Esslöffel unter die Suppe mischen. Die Suppe nochmals gut heiss werden lassen und 2 Portionen in Tassen füllen. Den restlichen Rahm darauf anrichten. Die restliche Suppe kann gut einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden und lässt sich auch gut tiefkühlen.

FÜR MEHR GÄSTE

Die Suppenmenge reicht auch für 4 Personen (siehe Punkt 5), jedoch 2 dl Rahm verwenden und davon gut ½ in die Suppe geben, den Rest als Haube darübergerben.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 27 g Fett, 21 g Kohlenhydrate; 381 kKalorien oder 1583 kJoule, Glutenfrei

Käseherzen auf Chioggia-Randensalat

FÜR 2 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten
RUHEZEIT: 30 Minuten

KÄSEHERZEN:

15 g weiche Butter
1 Eigelb
25 g Weissbrot vom Vortag
40 g Frischkäse
½ Bund glatte Petersilie
40 g geriebener Bergkäse
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas frisch geriebene Muskatnuss
1 Eiweiss
60 g Paniermehl
Öl zum Braten

RANDEN-SALAT:

1 kleine Chioggia-Rande, ca. 100 g
2 Esslöffel Himbeer- oder Rotweinessig
1 Esslöffel Wasser
1 Teelöffel Honig
1 Teelöffel Senf
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Öl
20 g Portulak oder Kresse

- 1 Für die Herzen in einer Schüssel die weiche Butter und das Eigelb verrühren.
- 2 Das Brot mit einem grossen Messer oder im Cutter mittelfein hacken. Die Brotbrösel sowie den Frischkäse unter die Butter-Ei-Mischung rühren. Die Petersi-

lie fein hacken. Mit dem Käse beifügen und die Brotmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse 30 Minuten ruhen lassen.

3 Aus der Masse mithilfe eines Herz-ausstechers 8 etwa 1 cm dicke Herzen formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

4 Das Eiweiss in einen tiefen Teller geben und mit einem Schwingbesen gut verquirlen. Das Paniermehl in einen weiteren tiefen Teller geben. Die Herzen nun zuerst im Eiweiss, anschliessend im Paniermehl wälzen und wieder auf das Blech setzen. Bis zum Braten kaltstellen.

5 Für den Salat die Randen schälen, halbieren und in feine Scheiben hobeln.

6 In einer Schüssel Essig, Wasser, Honig, Senf sowie etwas Salz und Pfeffer gut verrühren, dann das Öl unterschlagen. Die Randen in die Sauce geben und mischen.

7 Vor dem Servieren in einer Bratpfanne reichlich Öl erhitzen. Die Käseherzen darin auf jeder Seite goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

8 Den Randensalat auf Tellern anrichten und darüber den Portulak oder die Kresse sowie die Käseherzen verteilen.

FÜR MEHR GÄSTE

4 Personen: Nach Belieben die Käseherzen in der rezeptierten Menge zubereiten, dann gibt es pro Gast 2 Herzen. Die Menge für den Salat verdoppeln.

Pro Portion 17 g Eiweiss, 45 g Fett, 34 g Kohlenhydrate; 625 kKalorien oder 2590 kJoule

Lammrückenfilets an Rotweinsauce

FÜR 2 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

1-2 Lammrückenfilets, je nach Appetit,
je ca. 200 g schwer
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Bratbutter
2 Zweige Rosmarin und Salbei
1 Esslöffel Butter (1)
2 dl kräftiger Rotwein
1 dl Madeira
1 dl Kalbsfond
40 g kalte Butter (2)

- 1 Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte sowie 2 grosse Teller mitwärmen.
- 2 Die Lammrückenfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Die Knoblauchzehe mit dem Messer anquetschen.
- 4 In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Lammrückenfilets darin auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Dann den Knoblauch, die Kräuterzweige sowie die erste Portion Butter (1) beifügen und alles unter Übergossen mit der Butter 1 Minute weiterbraten. Die Lammrückenfilets mit den Kräutern und dem Knoblauch auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 45 Minuten nachgaren lassen.
- 5 Im Bratensatz die Zwiebel andünsten. Mit Rotwein und Madeira ablöschen und alles auf 1 dl Flüssigkeit einkochen lassen. Dann den Fond beifügen und nochmals alles auf 1 dl einkochen lassen. Dann die Sauce beiseitestellen.
- 6 Kurz vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen. Unter Rühren die kalte Butter in kleinen Stücken beifügen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch schräg in breite Stücke schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

FÜR MEHR GÄSTE

4-5 Personen: Zutaten verdoppeln. Die Saucenzutaten auf knapp 2 dl einkochen lassen.

Pro Portion 45 g Eiweiss, 39 g Fett, 11 g Kohlenhydrate; 631 kKalorien oder 2629 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm



Valentinstag

DAS PERFEKTE TIMING

- 2 TAGE VORHER:**
- Die Suppe bis auf die Rahmhaube fertig zubereiten.
 - Die Pannacotta bis und mit Punkt 3 zubereiten.

- 1 TAG VORHER:**
- Die Käse-Herzen bis und mit Punkt 4 vorbereiten.
 - Die Mohnknödel bis und mit Punkt 3 vorbereiten. Den Federkohl rüsten und vorkochen.

- ½ TAG VORHER:**
- Randen schneiden und die Salatsauce zubereiten.
 - Himbeeren mit Zucker mischen und auftauen lassen.

- 1 STUNDE VOR DER VORSPEISE:**
- Die Randen mit der Sauce mischen.
 - Rahm für die Suppe steif schlagen.

- VOR DER VORSPEISE:**
- Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.
 - Suppe nochmals gut aufkochen, dann warmhalten.
 - Das Fleisch anbraten und nachgaren. Die Sauce zubereiten (Punkt).
 - Käse-Herzen braten und mit dem Salat anrichten.

- VOR DER SUPPE:**
- Wasser für Knödel aufkochen.
 - Suppe aufkochen und mit dem Rahm in Tassen anrichten.

- VOR DEM HAUPTGANG:**
- Federkohl aufwärmen. Die Knödel garen und in der Mohnbutter wälzen.
 - Die Sauce für das Fleisch aufkochen und mit der Butter binden.
 - Fleisch, Sauce, Gemüse und Knödel anrichten und servieren.

- VOR DEM DESSERT:**
- Pannacotta stürzen und mit den Himbeeren anrichten.



Kleine Mohnknödel mit Federkohlgemüse

FÜR 2 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

KNÖDEL:

250 g mehligkochende Kartoffel
50 g Mohn
1 Eigelb, Salz
Etwas frisch geriebene Muskatnuss
je 20 g Mehl und Speisestärke, z.B. Kartoffelstärke

FEDERKOHLGEMÜSE:

250 g Federkohl
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
½ Peperoncino
2 Esslöffel Olivenöl
½ dl Gemüsebouillon
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUM FERTIGSTELLEN:

50 g Butter

- 1 Für die Knödel die Kartoffeln in der Schale weichkochen.
- 2 Inzwischen den Mohn im Mörser zerstoßen, dabei soll der Mohn nur leicht gemörsert und nicht fein pulverisiert werden.
- 3 Die Kartoffeln noch warm schälen und zweimal durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Das Eigelb mit ½ des Mohns (25 g) untermischen. Die Masse kräftig mit Salz und Muskat abschmecken. Dann das Mehl mit der Stärke mischen und unterarbeiten. Aus

der Masse 6 knapp Golfball grosse Knödel formen und bis zur Zubereitung auf einen Teller geben. Mit Klarsichtfolie decken und kaltstellen.

4 Reichlich Salzwasser aufkochen. Inzwischen die Federkohlblätter von den dicken Stielen ablösen. Anschliessend die Blätter noch etwas feiner zerpfeifen. Den Federkohl im kochenden Salzwasser 2–4 Minuten vorgaren. Dann in ein Sieb abgiessen und unter kaltem Wasser abschrecken.

5 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

6 In einer Pfanne im heissen Olivenöl die Zwiebel mit dem Knoblauch und dem Peperoncino andünsten. Den Federkohl und die Bouillon beifügen und alles 5 Minuten kochen lassen.

7 Kurz vor dem Servieren für die Knödel reichlich Salzwasser aufkochen. Die Knödel hineingeben und bei kleiner Hitze ziehen lassen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, am Siedepunkt noch weitere 5 Minuten ziehen lassen.

8 Gleichzeitig in einer Bratpfanne die Butter schmelzen und darin den restlichen Mohn (25 g) leicht anrösten. Die Knödel in die Mohnbutter geben und darin wenden. Das Federkohlgemüse nochmals erhitzen und beides zusammen zu den Lammrückenfilets servieren.

FÜR MEHR GÄSTE

Für 4–6 Personen: Zutaten verdoppeln.

Pro Portion 16 g Eiweiss, 44 g Fett, 41 g Kohlenhydrate; 630 kKalorien oder 2625 kJoule, Lactosearm

Granatapfel-Pannacotta mit Himbeeren

FÜR 2 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten
RUHEZEIT: 4 Stunden

1 Granatapfel
3 Esslöffel Zucker
2 Blatt Gelatine
100 g Doppelrahm
1 Teelöffel Vanillepaste
2½ dl Buttermilch
150 g tiefgekühlte Himbeeren
1 Esslöffel Zucker

1 Den Granatapfel halbieren, dann 2 Esslöffel Granatapfelkerne auslösen und beiseitestellen. Die Granatapfelhälften auf einer Zitronenpresse so gut wie möglich auspressen. Den Saft mit dem Zucker in eine kleine Pfanne geben und auf knapp 2 Esslöffel einkochen lassen.

2 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

3 Den Doppelrahm und die Vanillepaste zum Granatapfelsaft beifügen und alles auf ½ dl einkochen lassen. Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und im Granatapfel-Rahm unter Rühren auflösen. Vom Herd nehmen und unter kräftigem Rühren die Buttermilch beifügen. Die Masse in 2 Förmchen füllen. Mindestens 4 Stunden kühl stellen.

4 Die Himbeeren mit dem Zucker mischen und zugedeckt im Kühlschrank auftauen lassen.

5 Zum Servieren die Förmchen kurz in heisses Wasser stellen, den Rand mit einem spitzen Messer lösen und die Pannacotta auf Teller stürzen. Die Himbeeren dazu anrichten und die Pannacotta mit den beiseitegestellten Granatapfelkernen bestreuen.

FÜR MEHR GÄSTE

Die Zutaten verdoppeln. Den Granatapfelsirup auf 4 Esslöffel einkochen lassen, dann mit dem Doppelrahm auf insgesamt 1 dl einkochen lassen, anschliessend nach Rezept fertigstellen.

Pro Portion 6 g Eiweiss, 24 g Fett, 44 g Kohlenhydrate; 427 kKalorien oder 1779 kJoule, Glutenfrei

