



ANNEMARIE WILDEISENS

# Kochen

Kochen



Weihnachten-Spezial | [www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch)



## Weihnachten

jede Menge Möglichkeiten

**AUFTAKT**  
Festliche  
Vorspeisen

**WEIHNACHTSBUFFET**  
So ist wirklich für  
alle etwas dabei

**VEGETARISCH FEIERN**  
Gänzlich ohne Fleisch, aber  
nicht weniger festlich

Unsere besten Weihnachtsrezepte

 Red Christmas 4	 Lachsforellen-Carpaccio mit Preiselbeer-Mousse 5	 Radicchio-Mango-Salat mit geräucherter Entenbrust 6	 Pastinakencremesuppe mit Trockenfleisch 7	 Winter-Glücksrollen mit Randen und Kürbis 8	 Chicorée-Dattel-Törtchen 10
 Kichererbsencreme mit Dörrtomaten-Topping 11	 Sellerie-Panna cotta mit Rotweinzwiebeln 12	 Blumenkohl-Tatar 15	 Knusprige Tortilla-Päckchen mit Lauch-Füllung 17	 Caramel-Zwetschgen-Crumble 18	 Gebratener Lachs auf Safran-Linsen 22
 Randen mit Meerrettich-frischkäse 23	 Schweinsfiletrollen an Senfsauce 24	 Glühweinbeeren mit Champagner-Rahm 26	 Ofenküchlein mit Tomaten- und Olivenfüllung 28	 Kichererbsensalat mit Orangen, und Dörrtomaten 29	 Radicchiosalat mit Mozzarella und Kapern 30
 Mini-Blinis mit Auberginenkaviar und Granatapfel 32	 Zwiebel-Tartelettes 33	 Marronisuppe mit Speckmorcheln 34	 Fisch mit Salzzitronen-Honig-Butter 35	 Kalbsragout an Senf-Oliven-Sauce 36	 Mini-Tiramisu mit Mango und Passionsfrucht 38

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](http://www.wwf.ch/fisch), [www.greenpeace.org](http://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.

Unsere besten Weihnachtsrezepte

 Glüh-Gin 39	 Bûche de Noel 41	 Mini-Peperoni mit orientalischer Pouletfüllung 42
 Dreierlei Variationen von Crostini 43	 Pasta-Muffins 44	 Limettensüppchen mit Petersilienöl 45
 Börek mit Spinat-Erbsen-Füllung 47	 Avocado-Tacos mit Sbrinz 48	 Safran-Falafel mit Gurken-Joghurt 49
 Sellerie mit Granatapfel und Haselnüssen 50	 Gemüsebouillon mit Rosenkohl 51	 Kürbis-Ravioli mit Radicchio-Sugo 53
 Zitronen-Pannacotta mit Caramelsauce 54		



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

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

<b>A</b>	Avocado-Tacos mit Sbrinz	48
<b>B</b>	Blumenkohl-Tatar	15
	Börek mit Spinat-Erbsen-Füllung	47
	Bûche de Noel	41
<b>C</b>	Caramel-Zwetschgen-Crumble	18
	Chicorée-Dattel-Törtchen	10
<b>D</b>	Dreierlei Variationen von Crostini	43
<b>F</b>	Fisch mit Salzzitronen-Honig-Butter	35
<b>G</b>	Gebratener Lachs auf Safran-Linsen	22
	Gemüsebouillon mit Rosenkohl und Safran-Nocken	51
	Glüh-Gin	39
	Glühweinbeeren mit Champagner-Rahm	26
<b>K</b>	Kalbsragout an Senf-Oliven-Sauce	36
	Kichererbsencreme mit lauwarmem Olivenöl-Dörrtomaten-Topping	11
	Kichererbsensalat mit Orangen, Chorizo und Dörrtomaten	29
	Knusprige Tortilla-Päckchen mit Lauch-Füllung	17
	Kürbis-Ravioli mit Radicchio-Sugo	53
<b>L</b>	Lachsforellen-Carpaccio mit Preiselbeer-Mousse	5
	Limettensüppchen mit Petersilienöl	45
<b>M</b>	Marronisuppe mit Speckmorcheln	34
	Mini-Blinis mit Auberginenkaviar und Granatapfel	32
	Mini-Peperoni mit orientalischer Pouletfüllung	42
	Mini-Tiramisu mit Mango und Passionsfrucht	38
<b>O</b>	Ofenküchlein mit Tomaten- und Olivenfüllung	28
<b>P</b>	Pasta-Muffins	44
	Pastinakencremesuppe mit Petersilien-Zitronen-Öl und Trockenfleischstreifen	7
<b>R</b>	Radicchio-Mango-Salat mit geräucherter Entenbrust	6
	Radicchiosalat mit Mozzarella und Knusper-Kapern	30
	Randen mit Meerrettichfrischkäse und Kürbiskern-Krokant	23
	Red Christmas	4
<b>S</b>	Safran-Falafel mit Gurken-Joghurt	49
	Schweinsfiletrollen an körniger Senfsauce mit Kartoffel-Wedges	24
	Sellerie mit Granatapfel, Haselnüssen und Belper Knolle	50
	Sellerie-Panna cotta mit Rotweinzwiebeln	12
<b>W</b>	Winter-Glücksrollen mit Randen, Kürbis und Endivie	8
<b>Z</b>	Zitronen-Pannacotta mit Caramelsauce	54
	Zwiebel-Tartelettes	33



## SÜSS-SAURER KICK

Die roten Cranberrys, die jetzt überall frisch erhältlich sind, verleihen unserem weihnachtlichen Aperitif den süß-sauren Kick. Das aus den Früchten hergestellte Püree dient als Basis für den Cocktail, und dieser kann sowohl mit und ohne Alkohol zubereitet werden.

### Red Christmas

#### 1 PORTION

#### CRANBERRY-PÜREE:

150 g frische Cranberrys  
50 g Zucker  
1 Teelöffel Vanillepaste oder ¼ Teelöffel Vanillepulver  
je 1 Messerspitze gemahlener Zimt und Kardamom  
nach Belieben 1 Messerspitze Chilipulver  
½ dl Wasser oder Apfelsaft

#### ZUM FERTIGSTELLEN:

2-3 Eiswürfel  
1 dl trockener Prosecco und ½ dl Mineralwasser, für einen Drink ohne Alkohol  
1 dl Mineralwasser/Tonic und ½ dl Apfelsaft

- 1 Die Cranberrys mit dem Zucker, allen Gewürzen und dem Wasser oder Apfelsaft in einen hohen Becher geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Püree in eine Pfanne geben, kurz aufkochen, dann abkühlen lassen.
- 2 Für einen Cocktail 1 Esslöffel Cranberry-Püree mit den Eiswürfeln in

ein Tumbler-Glas geben. Prosecco und Mineralwasser oder Mineralwasser/Tonic und Apfelsaft beifügen und 1-mal gut umrühren. Nach Belieben mit Cranberrys und Zimtstange dekorieren.

#### TIPP

Das Püree reicht für 6-8 Cocktails. Es ist im Kühlschrank 3-4 Tage haltbar, lässt sich aber auch sehr gut tiefkühlen.

## Lachsforellen-Carpaccio mit Preiselbeer-Pfeffer-Mousse

FÜR 4 PERSONEN  
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

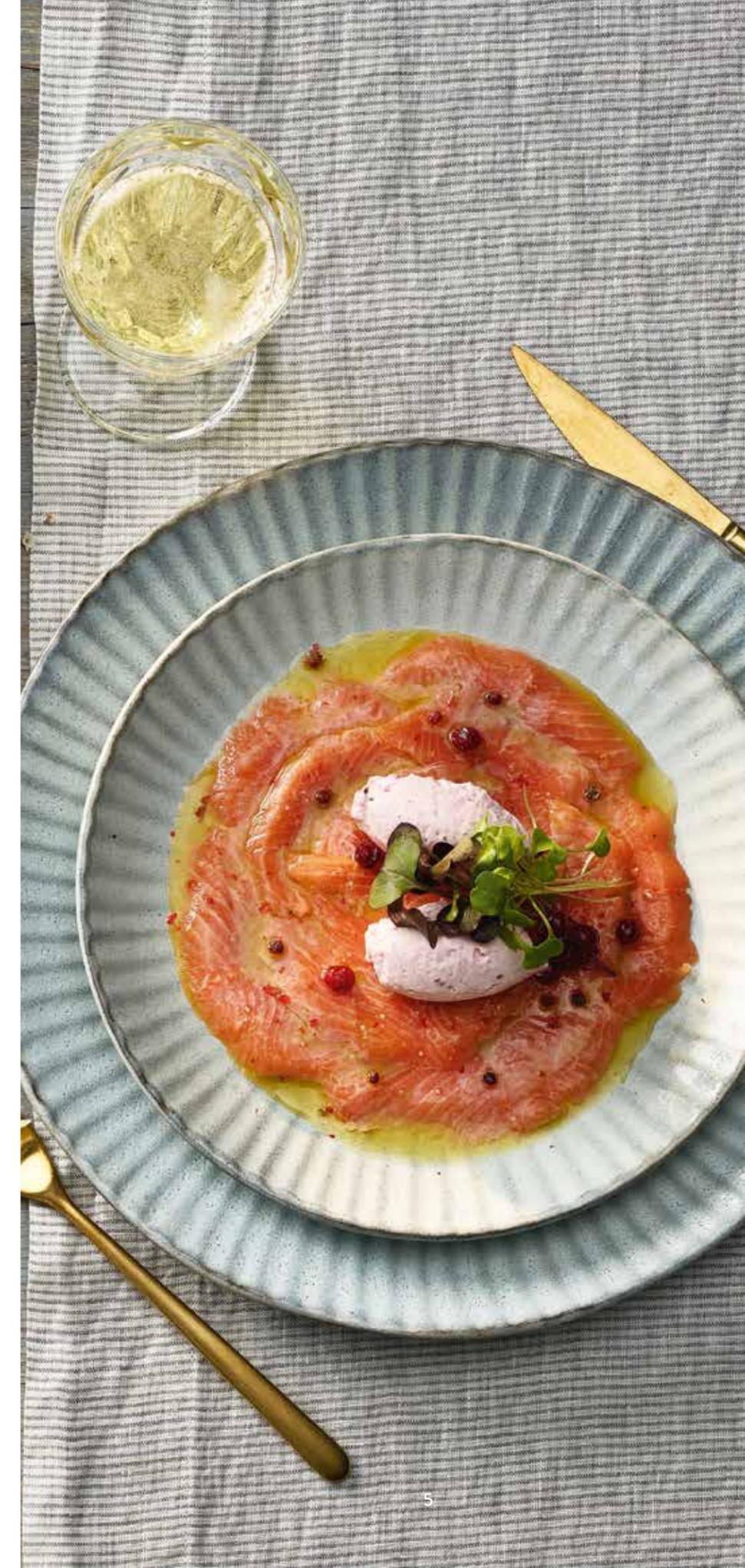
100 g Frischkäse nature  
1 gehäufte Esslöffel Preiselbeeren aus dem Glas, ca. 35 g  
1 Teelöffel rosa Pfefferkörner (1)  
1 Teelöffel Zitronensaft (1)  
½ dl Rahm  
Salz  
2 Lachsforellenfilets, 350-400 g  
3 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Zitronensaft (2)  
1 Teelöffel rosa Pfefferkörner (2)

- 1 Den Frischkäse mit den Preiselbeeren fein pürieren. Die erste Portion rosa Pfefferkörner (1) im Mörser fein zerstoßen und mit der ersten Portion Zitronensaft (1) unter die Frischkäsemasse mischen. Den Rahm steif schlagen und unterziehen. Die Mousse mit Salz abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.
- 2 Mit den Fingerspitzen über die Fischfilets streifen und allfällige Gräten mit einer Pinzette vorsichtig herausziehen. Bis hierhin kann das Gericht vorbereitet werden.
- 3 4 Servierteller mittig mit wenig vom Olivenöl (ca. 1 Esslöffel) bestreichen. Die Fischfilets mit einem sehr scharfen Messer leicht schräg in möglichst dünne Scheiben schneiden und nebeneinander auf den Tellern auslegen.
- 4 Die zweite Portion Zitronensaft (2) mit Salz verrühren, dann das restliche Öl (2 Esslöffel) beifügen und mit einer Gabel zu einer cremigen Sauce schlagen. Diese über den Fisch träufeln. Die zweite Portion rosa Pfeffer (2) grob zerstoßen und über den Fisch streuen.
- 5 Mithilfe von 2 Esslöffeln oder einem Glacelöffel Nocken aus der Mousse formen und auf oder neben dem Carpaccio anrichten. Das Carpaccio nach Belieben mit Micro Leaves oder Sprossen garnieren und sofort servieren.

#### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 22 g Eiweiss, 24 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 323 kKalorien oder 1345 kJoule, Glutenfrei



## Radicchio-Mango-Salat mit geräucherter Entenbrust

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

150 g Radicchio  
1 kleine Mango  
4 Zweige Minze  
½ Bund Schnittlauch  
½ unbehandelte Limette  
1 Teelöffel flüssiger Honig, z.B. Akazienhonig  
1 kräftige Prise Chilipulver  
Salz  
3 Esslöffel Erdnussöl  
100 g geräucherte Entenbrust, in dünne Scheiben geschnitten

1 Die Radicchioblätter auslösen und in feine Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Die Minzblättchen in Streifen, den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

2 Die grüne Schale der Limettenhälfte fein abreiben, den Saft auspressen. Bei-

des mit dem Honig, dem Chilipulver und etwas Salz verrühren, dann das Öl nach und nach cremig unterschlagen.

3 Den Radicchio, die Mango und die Kräuter mit dem Dressing mischen und abschmecken. Den Salat auf 4 Tellern anrichten und die Entenbrustscheiben daneben auslegen. Sofort servieren.

### TIPP

Geräucherte Entenbrust gibt es meist bereits aufgeschnitten in der Vakuum-Verpackung zu kaufen. Manchmal bekommt man sie aber auch im Ganzen. In diesem Fall kann man die geräucherte Entenbrust auf der Fettseite nochmals kurz braten, dann in möglichst feine Scheiben schneiden und neben dem Salat anrichten.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 6 g Eiweiss, 13 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 180 kKalorien oder 745 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



## Pastinakencremesuppe mit Petersilien-Zitronen-Öl und Trockenfleischstreifen

FÜR 6-8 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

450 g Pastinaken  
2 Schalotten  
2 Esslöffel Butter  
1 Teelöffel gemahlener Koriander  
1,2 Liter Gemüsebouillon  
1 Bund glattblättrige Petersilie  
1 unbehandelte Zitrone  
4 Esslöffel neutrales Öl  
2 Esslöffel Kürbiskernöl  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
40 g Trockenfleisch, in dünne Scheiben geschnitten

1 Die Pastinaken schälen und würfeln. Die Schalotten schälen und fein hacken.  
2 In einer Pfanne die Butter erwärmen und darin die Schalotten und Pastinaken andünsten. Das Korianderpulver darüber stäuben und kurz mitdünsten. Die Bouillon dazugießen und aufkochen, dann die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten kochen, bis die Pastinaken weich sind.

3 Inzwischen die Petersilie grob hacken. Die gelbe Schale der Zitrone fein abreiben, den Saft von ½ Zitrone auspressen. Die Petersilie und die Zitronenschale mit 2 Teelöffeln Zitronensaft und den beiden Ölsorten in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

4 Das Trockenfleisch in feine Streifen schneiden.

5 Die Suppe mit dem Stabmixer oder im Blender fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer sowie 2 Teelöffeln Zitronensaft würzen. Bis hierhin kann die Suppe vorbereitet werden.

6 Die Suppe wenn nötig nochmals aufkochen und anrichten. Jeweils etwas Petersilienöl darüber verteilen und mit Trockenfleischstreifen garnieren.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

3-4 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 4 g Eiweiss, 14 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 170 kKalorien oder 703 kJoule, Glutenfrei, Purinarm, Lactosearm

## Winter-Glücksrollen mit Randen, Kürbis und Endivie

FÜR 4-6 PERSONEN (12 Stück)  
VORBEREITUNGSZEIT: 50 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: 2 Minuten

### GLÜCKSROLLEN:

200 g Pouletbrüstchen  
1 Esslöffel Fischsauce  
1 Esslöffel Sojasauce  
1 Teelöffel brauner Zucker  
1 Esslöffel neutrales Öl  
1 kleine rohe Rande, ca. 130 g  
1 Stück Kürbis, ca. 130 g, gerüstet  
gewogen  
Salz  
2 Esslöffel gesalzene geröstete  
Erdnusskerne  
½ Bund Koriander  
4 Zweige Thai-Basilikum  
6 Blätter Endivienalat  
ca. 12 Reispapierblätter von 16 cm  
Durchmesser

### SAUCE:

1½ unbehandelte Limette  
3½ Esslöffel brauner Zucker  
15 g frischer Ingwer  
1 roter Peperoncino  
5-6 Esslöffel Fischsauce

1 Das Pouletbrüstchen in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel die Fischsauce, die Sojasauce, den Zucker und das Öl verrühren. Die Pouletstreifen beifügen und mischen.

2 Die Rande schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden. Den gerüsteten Kürbis ebenfalls zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden.

3 In einer Pfanne Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Kürbistreifen darin einmal aufkochen, mit der Schaumkelle herausheben, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Dann die Randenstreifen ins Wasser geben und etwa ½ Minute sprudelnd kochen lassen. Die Randen abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

4 Eine Bratpfanne erhitzen und die Pouletstreifen darin bei grosser Hitze ohne weiteres Fett unter ständigem Rühren 1-2 Minuten braten, bis sie sich gleichmässig heller färben. Aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

5 Die Erdnüsschen fein hacken. Koriander und Basilikum ebenfalls fein hacken.

Alle diese Zutaten mit dem Kürbis und den Randen zum Poulet geben, sorgfältig mischen und mit Salz würzen.

6 Die Salatblätter in breite Streifen schneiden.

7 Ein grosses Tuch anfeuchten und auf der Arbeitsfläche auslegen. Die Reisblätter kurz in kaltes Wasser tauchen und nebeneinander auf dem Tuch auslegen. Nach 2-3 Minuten sind die Blätter weich und einsatzbereit.

8 Ein Reisblatt nach dem anderen – das zuerst eingeweichte als erstes – auf ein Brett legen und mit Endivienstreifen belegen. Die Poulet-Gemüse-Mischung in die Mitte der Reisblätter legen und länglich und möglichst ordentlich arrangieren. Die Reisblätter seitlich einschlagen und satt aufrollen.

9 Eine Platte leicht mit Öl bepinseln. Die Glücksrollen nebeneinander darauflegen, mit Klarsichtfolie bedecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

10 Für die Sauce die grüne Schale von 1 Limette fein abreiben, den Saft von 1½ Limetten auspressen. Den Limettensaft mit dem Zucker erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann abkühlen lassen.

11 Den Ingwer schälen, den Peperoncino waschen und den Stiel entfernen. Ingwer und Peperoncino sehr fein hacken. Beide Zutaten mit der Fischsauce und der Limettenschale unter den Limettensaft rühren. Den Dip auf 4-6 Schälchen verteilen.

12 Zum Servieren jeweils 2-3 Glücksrollen auf Tellern anrichten und die Schälchen mit der Dipsauce dazustellen.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2-3 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Stück 5 g Eiweiss, 2 g Fett,  
7 g Kohlenhydrate; 71 kKalorien  
oder 299 kJoule, Lactosefrei



Das Aufrollen der Reispapierblätter erfordert etwas Fingerspitzengefühl. Gut möglich also, dass auch einmal ein Blatt beim Aufrollen reisst. Dann einfach noch ein paar Blätter mehr anfeuchten und nochmals aufrollen. Die Rollen lassen sich jedoch sehr gut vorbereiten und können mehrere Stunden im Kühlschrank aufs Servieren warten. Man kann sich also viel Zeit lassen bei der Zubereitung!

Für Vegetarier das Poulet durch Tofu und die Fischsauce durch helle Sojasauce ersetzen.

## Chicorée-Dattel-Törtchen

**ERGIBT** 4–6 Stück  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 20 Minuten

### TÖRTCHEN:

**300 g Chicorée (Brüsseler)**  
**1 Esslöffel Butter**  
**Salz**  
**¼ Teelöffel Chiliflocken**  
**3 Datteln**  
**1 Esslöffel Baumnusskerne**  
**½ unbehandelte Zitrone**  
**120 g Gorgonzola dolce**  
**1 grosses Ei**  
**1 Rolle rechteckig ausgewallter Blätterteig, ca. 26 x 42 cm**

### SALAT:

**100 g Nüsslisalat**  
**1 Esslöffel Obstessig, z.B. Apfelessig**  
**½ Teelöffel scharfer Senf**  
**½ Teelöffel Birnel**  
**Salz**  
**2 Esslöffel Baumnussöl**

**1** Den Chicorée rüsten und in feine Streifen schneiden. In einer Bratpfanne

die Butter erhitzen. Den Chicorée beifügen, mit Salz und Chiliflocken würzen und bei grosser Hitze unter Wenden 1–2 Minuten dünsten. Von der Herdplatte nehmen.

**2** Die Datteln der Länge nach halbieren, bei Bedarf entsteinen und quer in feine Streifen schneiden. Die Baumnusskerne in kleine Stücke brechen oder schneiden. Die gelbe Schale der Zitronenhälfte fein abreiben.

**3** Den Gorgonzola mit dem Ei in eine Schüssel geben und zu einer möglichst glatten Masse rühren.

**4** Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. 4–6 Tarteletteförmchen (auch aus Alu) bereitstellen.

**5** Den Blätterteig mitsamt dem Backpapier entrollen und zusammen mit dem Papier 4–6 Kreise ausschneiden, die deutlich grösser im Durchmesser sind als die gewählten Förmchen. Die Teigkreise mitsamt Backpapier in die Tarteletteförmchen legen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Aus den Teigresten kleine Sterne ausstechen.

**6** Den Chicorée mit den Datteln, den Baumnüssen und der Zitronenschale unter die Gorgonzolacreme mischen und die Füllung kräftig mit Salz und eventuell etwas Chiliflocken abschmecken. In die

Förmchen verteilen und jeweils mit Teigsternen garnieren.

**7** Die Törtchen im 220 Grad heissen Backofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind.

**8** Den Nüsslisalat rüsten. Den Essig mit dem Senf, dem Birnel und Salz verrühren, dann nach und nach das Öl kräftig unterschlagen.

**9** Unmittelbar vor dem Servieren den Nüsslisalat locker mit dem Dressing mischen. Die Törtchen heiss oder lauwarm aus den Förmchen lösen, das Backpapier entfernen und mit dem Salat auf Tellern anrichten. Sofort servieren.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2–3 Törtchen: Zutaten halbieren, jedoch für die Füllung 1 kleines Ei verwenden.

Pro Stück 9 g Eiweiss, 29 g Fett, 24 g Kohlenhydrate; 409 kKalorien oder 1698 kJoule



## Kichererbsencreme mit lauwarmem Olivenöl-Dörrtomaten-Topping

**FÜR 6 PERSONEN**  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 1½ Stunden  
**RUHEZEIT:** 8 Stunden

### KICHERERBSENCREME:

**150 g getrocknete Kichererbsen**  
**2 Lorbeerblätter**  
**1 getrocknete rote Chilischote**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2½ dl Gemüsebouillon**  
**4 Esslöffel Olivenöl**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

### CHIPS:

**200 g möglichst gemischtfarbige Rüebl**  
**1 Esslöffel Olivenöl**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

### TOPPING:

**6–8 in Öl eingelegte Dörrtomaten**  
**4–5 Zweige Basilikum**  
**6 Esslöffel Olivenöl**  
**2 Teelöffel Zitronensaft**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**1** In einer Schüssel die Kichererbsen mit lauwarmem Wasser übergossen und über Nacht oder mindestens 8 Stunden einweichen.

**2** Die Kichererbsen in ein Sieb abschütten. Dann in einer Pfanne mit frischem Wasser bedeckt aufkochen. Die Lorbeerblätter und die Chilischote beifügen und die Kichererbsen mit halb aufgelegtem Deckel etwa 1½ Stunden weich kochen. Dabei nach gut 1 Stunde den Knoblauch schälen und zu den Kichererbsen legen.

**3** Für die Chips den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Das Ofenblech mit Backpapier auslegen.

**4** Die Rüebl schälen und in feine Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen, das Öl darüberträufeln und alles mischen. Die Rüeblscheiben möglichst nebeneinander auf dem Backblech auslegen.

**5** Die Rüebl im 120 Grad heissen Ofen

auf der zweituntersten Rille 40–50 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Die Backofentüre dabei gelegentlich kurz öffnen, um Feuchtigkeit entweichen zu lassen.

**6** Für die Kichererbsencreme die Bouillon aufkochen. Die gegarten Kichererbsen abschütten und zur Bouillon geben. Olivenöl beifügen und alles fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**7** Für das Topping die Dörrtomaten auf Küchenpapier trocken tupfen und klein würfeln. Das Basilikum fein schneiden. Bis hierhin kann das Gericht am Vortag vorbereitet werden.

**8** Unmittelbar vor dem Servieren in einer kleinen Pfanne das Öl leicht erwärmen. Die Dörrtomaten mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer untermischen. Zuletzt das Basilikum beifügen und die Pfanne vom Herd nehmen.

**9** Die lauwarme oder wieder leicht erwärmte Kichererbsencreme auf Tellern anrichten und etwas Dörrtomaten-Topping darauf geben. Mit den Gemüsechips garnieren und sofort servieren.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 15 g Fett, 9 g Kohlenhydrate; 185 kKalorien oder 767 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



## Sellerie-Panna cotta mit Rotweinzwiebeln

FÜR 4-6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 35 Minuten

RUHEZEIT: 4 Stunden

### PANNA COTTA:

250 g Knollensellerie (gerüstet ca. 200 g)

1½ dl Gemüsebouillon

1½ dl Rahm

3 Blatt Gelatine

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Teelöffel geriebener Meerrettich,

frisch oder aus dem Glas

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

frisch geriebene Muskatnuss

### ZWIEBELN:

300 g rote Zwiebeln

8 Zweige Thymian

1 kleiner roter Peperoncino

1 Esslöffel neutrales Öl

2 Esslöffel brauner Zucker

1½ dl trockener Rotwein

1 Esslöffel Weinessig

Salz

1 Für die Panna cotta den Sellerie rüsten und würfeln. In einer Pfanne die Bouillon mit 1 dl Rahm erhitzen. Den Sellerie beifügen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen, bis der Sellerie schön weich ist.

2 Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen, bis sie zusammenfallen.

3 Den Sellerie mitsamt der Garflüssigkeit fein pürieren. Die Gelatineblätter ausdrücken und im noch heißen Selleriepüree auflösen. Mit dem Zitronensaft, dem Meerrettich sowie Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Püree abkühlen, aber nicht gelieren lassen.

4 Den restlichen Rahm (½ dl) steif schlagen und unter das abgekühlte Selleriepüree ziehen. 4-6 kleine Soufflé- oder andere Förmchen kalt ausspülen. Das Selleriepüree einfüllen und mindestens 4 Stunden kühl stellen.

5 Inzwischen die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Den Stiel des Peperoncino entfernen und die Schote je nach gewünschter Schärfe mit oder ohne Kerne fein hacken.

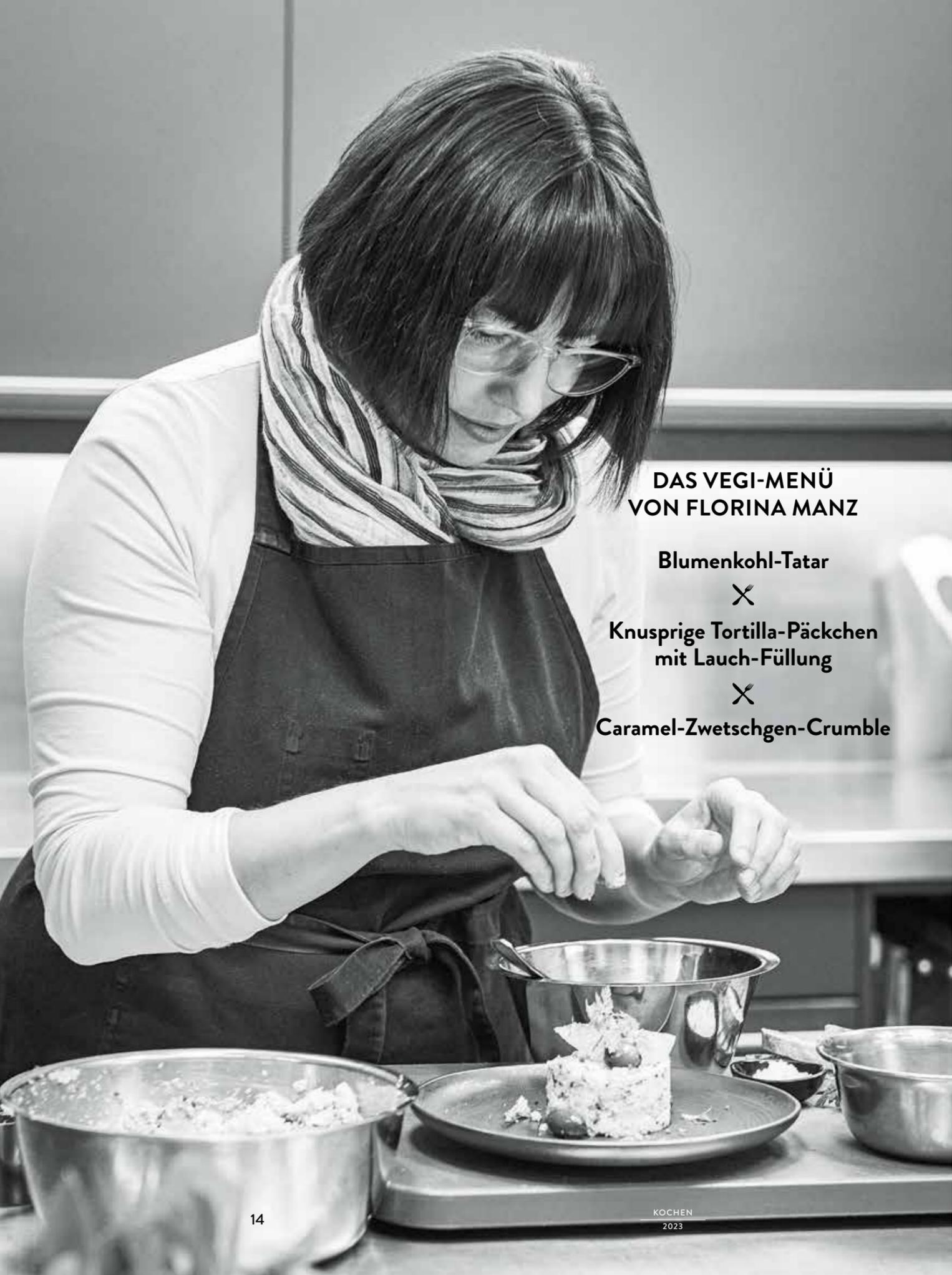
6 In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln, Thymian und Peperoncino dar-

in andünsten. Den Zucker darüber streuen und alles unter Rühren noch 4-5 Minuten weiterdünsten. Den Wein und den Essig dazugießen und die Zwiebeln offen bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen, bis sie dicklich eingekocht sind; dabei ab und zu durchrühren. Die Zwiebeln mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

7 Zum Servieren die Förmchen mit der Panna cotta ganz kurz in heisses Wasser stellen, dann mit einem spitzen Messer den Rand anlösen und die Panna cotta auf Teller stürzen. Etwas Zwiebel-Konfitüre dazugeben. Den Rest der Konfitüre in eine kleine Schale füllen und separat zur Panna cotta servieren.

Pro Portion 2 g Eiweiss, 10 g Fett, 11 g Kohlenhydrate; 166 kKalorien oder 692 kJoule, Glutenfrei, Purinarm





## DAS VEGI-MENÜ VON FLORINA MANZ

### Blumenkohl-Tatar



### Knusprige Tortilla-Päckchen mit Lauch-Füllung



### Caramel-Zwetschgen-Crumble

## Blumenkohl-Tatar

FÜR 4-6 PERSONEN als Vorspeise  
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

400 g Blumenkohl, gerüstet gewogen  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Orangen  
10 grosse violette Oliven  
2 Zweige Dill  
½ Bund glatte Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
½ Teelöffel Currypulver  
Cayennepfeffer  
1-2 Teelöffel Zitronensaft, frisch  
gepresst

- 1 Den Blumenkohl in Röschen teilen. Dann im Cutter so lange hacken, bis der Blumenkohl die Konsistenz von Griess hat. Wer keinen Cutter besitzt, kann den Blumenkohl auch mit einem grossen Messer möglichst fein hacken.
- 2 In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Den Blumenkohl darin nur ganz kurz anbraten. In eine Schüssel geben.
- 3 Von den Orangen oben und unten grosszügig einen Deckel mitsamt weisser Haut abschneiden. Dann die Orangen auf die Arbeitsfläche setzen und die Schale mitsamt weisser Schicht herunterschneiden, sodass das Orangenfleisch frei daliegt und die Orangenschnitze zwischen den Trennhäuten herausgeschnitten werden

können. Die Orangenfilets in kleine Stücke schneiden und zum Blumenkohl geben.

4 Die Oliven entsteinen und mittelfein hacken. Dill und Petersilie ebenfalls hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alle diese Zutaten zum Blumenkohl geben und mischen. Das Blumenkohl-Tatar mit Salz, Pfeffer, Curry, Cayenne und Zitronensaft würzen und bis zum Servieren kalt stellen.

5 Zum Servieren das Tatar mit Hilfe eines runden Ausstechers auf Tellern anrichten. Nach Belieben geröstetes Toastbrot oder Baguette dazu servieren.

### WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

Die Zutaten können der Gästezahl entsprechend beliebig halbiert oder vervielfacht werden.

### WAS MAN VORBEREITEN KANN

Das Tatar kann ½ Tag vorher bis und mit Punkt 4 zubereitet werden. Sollte das Tatar beim Kühlstellen etwas Flüssigkeit gezogen haben, vor dem Anrichten in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 6 g Fett,  
4 g Kohlenhydrate; 86 kKalorien oder  
358 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



Die Gewürzmischung Dukkah ist im Gewürzfachhandel oder bei Grossverteilern erhältlich. Wer die feine Gewürzmischung selbst zubereiten möchte, findet auf [www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch) ein entsprechendes Rezept.



## Knusprige Tortilla-Päckchen mit Lauch-Füllung

**FÜR 4-6 PERSONEN**  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 25 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 20-25 Minuten

### SAUCE:

150 g Rüebli  
 1 kleine Zwiebel  
 1 Esslöffel Olivenöl  
 2 dl Gemüsebouillon  
 ½ dl Rahm  
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 1 Teelöffel Honig

### TORTILLA-PÄCKCHEN:

400 g Lauch  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Esslöffel Olivenöl (1)  
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 1 Bund glatte Petersilie  
 250 g Ricotta  
 50 g geriebener Gruyère AOP  
 1-2 Esslöffel Dukkah Gewürzmischung, siehe Tipp  
 8 Weizen-Tortillas von 16 cm Durchmesser  
 2-3 Esslöffel Olivenöl (2)

- 1 Für die Sauce die Rüebli schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
- 2 In einer Pfanne im warmen Olivenöl Rüebli und Zwiebeln andünsten. Die Bouillon beifügen und alles zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen, bis die Rüebli sehr weich sind. Den Rahm dazugießen und die Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Beiseitestellen.
- 3 Für die Tortilla-Päckchen den Lauch der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Den Lauch in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken.
- 4 In einer weiten Pfanne die erste Portion Olivenöl (1) erhitzen. Lauch und Knoblauch beifügen, leicht salzen und dünsten, bis das Gemüse zusammengefallen ist. Am Schluss mit Pfeffer abschmecken und auf einem Teller abkühlen lassen.
- 5 Die Petersilie hacken.
- 6 In einer Schüssel den Lauch mit dem Ricotta, dem Gruyère, der Petersilie und der Dukkah mischen und wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

- 7 Die Weizen-Tortillas auf der Arbeitsfläche auslegen und dünn mit etwas von der zweiten Portion Olivenöl (2) bestreichen. Darauf mittig die Lauch-Ricotta-Füllung verteilen. Nun die Ränder an 4 Punkten vom Rand her zur Mitte zusammenführen, dabei entsteht eine Art kreuzförmiger Verschluss. Mit Küchenschnur binden und die Päckchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit dem restlichen Olivenöl bestreichen.
- 8 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- 9 Die Tortilla-Päckchen auf der mittleren Rille 20-25 Minuten backen.
- 10 Gegen Ende der Backzeit die Sauce nochmals aufkochen. Zusammen mit den Tortilla-Päckchen auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

*Nach Belieben glasierte oder gebackene Rüebli als Beilage dazu servieren.*

### WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

*Die Zutaten können der Gästezahl entsprechend beliebig halbiert oder vervielfacht werden. Es sollten jedoch nicht mehr als 12 Tortilla-Päckchen auf einmal zusammen gebacken werden.*

### WAS MAN VORBEREITEN KANN

*Die Sauce kann am Vortag fixfertig zubereitet werden, ebenso die Füllung für die Päckchen. Einige Stunden vor dem Servieren werden die Päckchen bis Punkt 7 fertiggestellt, sodass die Tortilla-Päckchen vor dem Servieren nur noch gebacken werden müssen.*

Pro Portion 20 g Eiweiss, 31 g Fett, 50 g Kohlenhydrate; 567 kKalorien oder 2369 kJoule



## Caramel-Zwetschgen-Crumble

**FÜR 4 PERSONEN**  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 20 Minuten

**FÜLLUNG:**  
 80 g Zucker  
 1 dl Rahm  
 1 Messerspitze Zimt  
 1 Prise Salz  
 nach Belieben 1 Teelöffel Rum  
 400 g tiefgekühlte Zwetschgen

**CRUMBLE:**  
 60 g gebrannte Mandeln  
 80 g weiche Butter  
 40 g brauner Zucker  
 40 g gemahlene Mandeln  
 1 Prise Salz  
 100 g Urdinkel-Weissmehl  
 4 Kugeln Vanille- oder Zimtglace

1 4 hohe Portionenformen von etwa 12 cm Durchmesser bereitstellen.

2 In einer Pfanne den Zucker bei Mittelhitze langsam zu goldbraunem Caramel schmelzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und ohne Rühren den Rahm beifügen. Die Pfanne zurück auf den Herd stellen und durch leichtes Schwenken der Pfanne den Caramel auflösen. Zimt, Salz und Rum beifügen. Den Caramel auf dem Boden der vorbereiteten Formen verteilen.

3 Die Zwetschgen leicht antauen lassen. Dann die Zwetschgenhälften je nach Grösse halbieren oder vierteln und in die Formen verteilen.

4 Für den Crumble die gebrannten Mandeln grob hacken.

5 In einer Schüssel Butter und Zucker kräftig verrühren. Gebrannte und gemahlene Mandeln sowie Salz und Mehl beifügen. Alles mit den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Den Crumble über die Zwetschgen verteilen und die Formen mit Klarsichtfolie gedeckt bis zum Backen kühl stellen.

6 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

7 Die Formen mit dem Crumble auf ein Backblech stellen und im heissen

Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten backen. Den noch warmen Crumble in den Förmchen mit der Glace servieren.

### WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

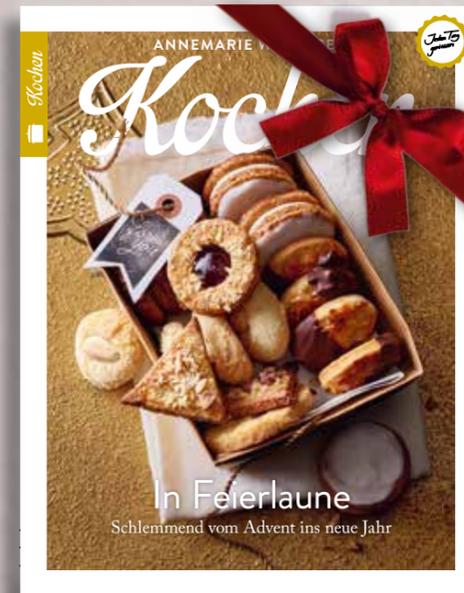
Die Zutaten können der Gästezahl entsprechend beliebig halbiert oder vervielfacht werden.

### WAS MAN VORBEREITEN KANN

Die Zwetschgen-Crumbles können gut 12 Stunden vor dem Servieren bis und mit Punkt 5 zubereitet werden, sodass sie vor dem Servieren nur noch gebacken werden müssen.

Pro Portion 10 g Eiweiss,  
 41 g Fett, 74 g Kohlenhydrate;  
 721 kKalorien oder 3010 kJoule

# Schenken Sie Kochfreude



Überraschen Sie Ihre Liebsten zu Weihnachten mit einem «Kochen»-Geschenkabo:

Abwechslungsreiche **Rezepte**, wissenswerte **Food-Trends**, auserlesene **Weintipps**, raffinierte **Blitzgerichte**, spannende **Reiseberichte** und vieles mehr!

**Jahresabo für CHF 98.–\***

Bestellen Sie Ihr Weihnachtsgeschenk bis am **11. Dezember**, damit die erste Ausgabe rechtzeitig ankommt:

[www.wildeisen.ch/geschenkabo](http://www.wildeisen.ch/geschenkabo)



Als Besteller\*in erhalten Sie gratis das Kochbuch **Gemeinsam am Tisch.**



\*Angebot gültig für die Schweiz und Liechtenstein bis am 31.12.2023.

ANNEMARIE WILDEISENS  
**Kochen**



Randen mit Meerrettichfrischkäse  
und Kürbiskern-Krokant  
Rezept auf Seite 23

DAS MENÜ VON  
ANNEMARIE WILDEISEN

Randen mit Meerrettichfrischkäse  
und Kürbiskern-Krokant



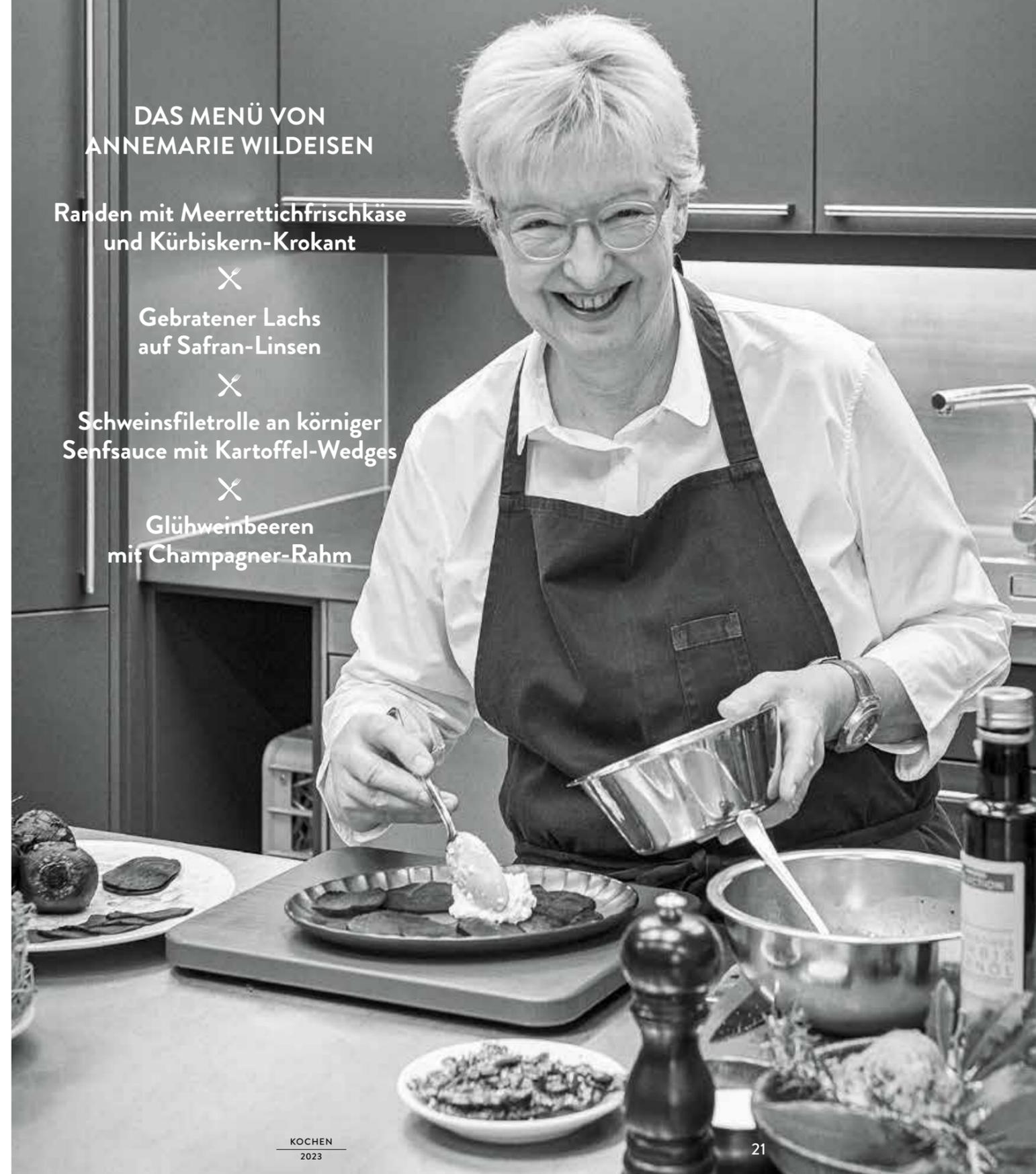
Gebatener Lachs  
auf Safran-Linsen



Schweinsfiletrolle an körniger  
Senfsauce mit Kartoffel-Wedges



Glühweinbeeren  
mit Champagner-Rahm



## Gebratener Lachs auf Safran-Linsen

**FÜR 6 PERSONEN** als Vorspeise  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 25–35 Minuten (Linsen) + 6–7 Minuten (Lachs)

200 g grüne Linsen  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Butter  
1 Esslöffel Olivenöl  
3 dl schwach dosierte Gemüsebouillon  
1½ dl Noilly Prat oder halb trockener Sherry/halb Weisswein  
2 Briefchen Safranpulver  
6 Tranchen Lachsfilet, ohne Haut, je 80–100 g  
1 Bund Dill  
1 Esslöffel süsser Senf  
einige Spritzer Zitronensaft  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
½ Teelöffel Piment d'Espelette oder zerstoßener rosa Pfeffer

- 1 Die Linsen mit Wasser bedeckt einmal kräftig aufkochen, dann in ein Sieb abschütten und gründlich spülen.
- 2 Die Frühlingszwiebeln rüsten. Das Weisses und den untersten Teil des Grüns fein hacken, das dunklere Grün in Röllchen schneiden und beiseitelegen. Die Knoblauchzehe schälen und hacken.

- 3 Die Butter und das Olivenöl erhitzen. Die gehackten Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Linsen und die Bouillon beifügen, aufkochen und zugedeckt bei Mittelhitze je nach Alter und Qualität der Linsen 25–35 Minuten garen.
- 4 Gleichzeitig in einer kleinen Pfanne den Noilly Prat oder die Sherry-Weisswein-Mischung auf 1 dl einkochen lassen. Am Schluss den Safran beifügen.
- 5 Von den Lachsstranchen wenn nötig braun-silbrige Stellen wegschneiden. Den Dill mittelfein hacken. ½ des Dills über den Lachs streuen und diesen bis zur Zubereitung wieder kühl stellen. Den restlichen Dill für die Linsen beiseitestellen.
- 6 Wenn die Linsen weich sind, die Safranflüssigkeit sowie den Dill beifügen und alles mit dem Senf, wenig Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
- 7 Vor der Zubereitung die Lachsstranchen beidseitig mit Salz und Piment d'Espelette oder rosa Pfeffer würzen.
- 8 Eine Bratpfanne leer kräftig erhitzen. Mit einem Backpapier belegen und die Lachsstranchen hineinlegen. Den Lachs bei oberer Mittelhitze auf der ersten Seite 4 Minuten garen. Dann wenden und jetzt bei mittlerer Hitze nur noch 2–3 Minuten fertigbaren.
- 9 Gleichzeitig die Linsen noch einmal gut heiss werden lassen. Das beiseitegelegte Frühlingszwiebelgrün untermischen.

- 10 Die Linsen auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Lachsstranchen daraufsetzen und mit etwas Safranflüssigkeit beträufeln. Sofort servieren.

### TIPP

*Hübsch sieht es aus, wenn man einige Cherrytomaten mit Stiel in einer beschichteten Bratpfanne in etwas Olivenöl kurz brät, mit Salz und Pfeffer würzt und als Garnitur auf die Linsen gibt.*

### WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

*2–3 Personen: Pro Gast 1 Lachsstranche verwenden, restliche Zutaten halbieren, jedoch 1 dl Noilly Prat oder Sherry-Weissweinsmischung zur Hälfte einkochen lassen und mit 1 Briefchen Safran würzen. Mehr Gäste: Pro Gast 1 Lachsstranche zubereiten, restliche Zutaten in 1½-facher oder doppelter Menge verwenden.*

### WAS MAN VORBEREITEN KANN

*Die Linsen können am Vortag zubereitet werden. Der Lachs kann ½ Tag im Voraus vorbereitet (Punkt 5) und wieder kühl gestellt werden.*

Pro Portion 25 g Eiweiss, 16 g Fett, 23 g Kohlenhydrate; 358 kKalorien oder 1499 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm



## Randen mit Meerrettichfrischkäse und Kürbiskern-Krokant

**FÜR 6 PERSONEN** als Vorspeise  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 45–60 Minuten

### RANDEN:

5 kleine oder 3 mittlere rohe Randen, ca. 400 g  
¼ Bund Thymian  
4 Esslöffel Olivenöl

### KROKANT:

25 g Zucker  
20 g Kürbiskerne  
8 g gelbe Senfkörner  
½ Esslöffel Butter

### SAUCE:

4 Esslöffel weisser Balsamicoessig  
2 Esslöffel milder Senf  
1 Esslöffel süsser Senf  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
4 Esslöffel Sonnenblumenöl  
1 Esslöffel Kürbiskernöl

### ZUM FERTIGSTELLEN:

Ca. 20 g frischer Meerrettich  
200 g Hüttenkäse  
50 g Kresse

- 1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- 2 Die Randen ungeschält in eine feuerfeste Form legen. Den Thymian mit einer Schere grob schneiden und über die Randen streuen. Das Olivenöl über Randen und Kräuter träufeln und mischen, bis die Randen mit Olivenöl überzogen sind.
- 3 Die Randen im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille je nach Grösse 45–60 Minuten bissfest backen. Abkühlen lassen.
- 4 Für den Krokant in einer kleinen Pfanne den Zucker bei Mittelhitze langsam zu hellbraunem Caramel schmelzen lassen. Die Kürbiskerne und die Senfkörner beifügen und so lange unter Rühren mitrösten, bis der Caramel goldbraun ist. Dann die Butter untermischen und den Kürbiskern-Caramel auf einem Backpapier verteilen und erkalten lassen. Anschliessend locker in das Backpapier verpacken und mit einem Wallholz mittelgrob zerbröseln.

- 5 Für die Sauce alle Zutaten gut verrühren.
- 6 Die Meerrettichwurzel schälen; es wird nicht die ganze Wurzel verwendet, deshalb nur an der Spitze schälen. 10 g fein zum Hüttenkäse reiben. Sofort gut mischen, damit sich die Wurzel nicht verfärbt. Die restliche Wurzel an der geschälten Stelle mit etwas Zitronensaft einreiben. Die Kresse waschen und auf Küchenpapier trockentupfen.
- 7 Die Randen schälen. In feine Scheiben schneiden oder hobeln und auf Tellern auslegen. In der Mitte bergartig etwas Hüttenkäse geben und diesen mit einem Häufchen Kresse garnieren. Die Randen mit der Sauce beträufeln, dann die restlichen 10 g Meerrettich darüberreiben. Zuletzt die Randen mit dem Kürbiskern-Krokant bestreuen. Sofort servieren.

### WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

*Die Zutaten können mit Ausnahme des Krokants – mindestens in der rezeptierten Menge zubereiten – der Gästezahl entsprechend beliebig halbiert oder vervielfacht werden.*

### WAS MAN VORBEREITEN KANN

*Die Randen und der Krokant können am Vortag zubereitet werden. Den Krokant unbedingt nach dem Abkühlen zerbröseln in einem gut verschlossenen Einmachglas aufbewahren. Die Randen mindestens ½ Stunde vor dem Servieren schneiden und Zimmertemperatur annehmen lassen. Die Sauce, der Hüttenkäse und die Kresse können 2 Stunden im Voraus zubereitet werden; Hüttenkäse und Kresse wieder kühl stellen.*

Pro Portion 2 g Eiweiss, 24 g Fett, 30 g Kohlenhydrate; 382 kKalorien oder 1593 kJoule, Glutenfrei

## Schweinsfiletrolle an körniger Senfsauce mit Kartoffel-Wedges

**FÜR 6–8 PERSONEN**  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** ca. 25 Minuten

### FILET:

2 Esslöffel Senf  
 ½ Esslöffel Olivenöl  
 ½ unbehandelte Zitrone  
 1 Knoblauchzehe  
 2 grosse Schweinsfilets à 450–500 g  
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 1 Esslöffel Bratbutter  
 6–8 Scheiben gekochter Schinken, z.B. Krusten-, Ofen- oder Bauernschinken  
 3–6 Zweige Salbei, je nach Grösse wenig Olivenöl zum Bestreichen

### SAUCE:

2 dl Weisswein  
 1 Schalotte  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 1 Esslöffel Butter  
 2 dl Rahm  
 3 Esslöffel körniger Senf  
 1 Prise Zucker  
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### KARTOFFELN:

1,2–1,5 kg Kartoffeln  
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 1½ Esslöffel geräucherter Paprika, z.B. Pimenton de la Vera  
 4–5 Esslöffel Olivenöl

- Den Senf und das Öl in einer kleinen Schüssel mischen. Die gelbe Schale der Zitrone fein dazureiben. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen.
- Die Schweinsfilets rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Die dünnen Enden der Filets umlegen und mit Küchenschnur binden. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen und die Filets darin rundum insgesamt 2 Minuten sehr heiss anbraten. Gegen Ende der Bratzeit dünn mit etwa ½ der Senfmischung einstreichen. Die Schweinsfilets auf einem Teller abkühlen lassen. Die Küchenschnur an den Filetenden entfernen und diese wieder «entfalten».
- Den Bratensatz mit dem Weisswein für die Sauce auflösen. Durch ein feines Sieb in ein kleines Gefäss giessen.
- Die Schinkenscheiben in der Länge der Filets auf der Arbeitsfläche

überlappend nebeneinander auslegen und mit der restlichen Senfmischung bestreichen. Am unteren Rand der Länge nach einige Salbeiblätter auslegen und das erste Schweinsfilet darauflegen. Der Länge nach mit weiteren Salbeiblättern belegen. Darauf das zweite Schweinsfilet mit dem dünnen Ende auf das dicke Ende des unteren Schweinsfilets legen. Auf der Oberseite mit den restlichen Salbeiblättern belegen, dann die Filets mit den Schinkenscheiben sorgfältig aufrollen. Die Schweinsfiletrolle mit Küchenschnur binden. Bis ½ Stunde vor Verwendung kühl stellen.

- Für die Sauce die Schalotte schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken.
- In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen und die Schalotte darin 3–4 Minuten dünsten. Den beiseitegestellten Bratenjus dazugießen und zur Hälfte einkochen lassen. Inzwischen den Rahm mit dem Senf verrühren. Zum eingekochten Jus geben, aufkochen und noch 3–4 Minuten kochen lassen. Dann die Petersilie beifügen und die Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Beiseite- bzw. wenn nötig kühl stellen.
- Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das grosse Ofenblech mit Backpapier belegen.
- Die Kartoffeln unter fließendem Wasser spülen, trockentupfen, dann ungeschält der Länge nach vierteln. Auf das vorbereitete Blech geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, dann mit dem Olivenöl beträufeln und alles gut mischen.
- Die Kartoffeln im 220 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille 30 Minuten vorbacken.
- Die Schweinsfiletrolle rundum sparsam mit Olivenöl einstreichen. Vom einen Ende her der Länge nach ein Fleischthermometer in die Schweinsfiletrolle stecken. Die Schweinsfiletrolle auf die Kartoffeln legen und alles weiterhin etwa 25 Minuten braten; die Kerntemperatur des Filets soll am Ende der Bratzeit 50 Grad betragen.
- Gegen Ende der Bratzeit die Sauce nochmals aufkochen und warm halten. Die Schweinsfiletrolle vom Kartoffelbett nehmen und auf ein Tranchierbrett legen. Die Kartoffeln im ausgeschalteten Ofen warmhalten. Die Schweinsfiletrolle ruhen lassen, bis die Kerntemperatur auf 58 Grad (innen noch leicht rosa) angestiegen ist. Dann sofort in Tranchen schneiden und mit den Kartoffeln und der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

### WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

*Weniger Gäste: Nicht geeignet für die Zubereitung in kleinerer Menge.*  
 9–14 Personen: 2 Schweinsfiletrollen zubereiten. Je nach Personenzahl evtl. mittelgrosse Schweinsfilets (je 350–400 g) verwenden; unbedingt Fleischthermometer zum Überwachen der Kerntemperatur verwenden

### WAS MAN VORBEREITEN KANN

*Die Schweinsfiletrolle kann am Vortag bis aufs Backen vorbereitet, die Sauce ganz fertiggestellt werden. Die Kartoffel-Wedges können gut beölt 3 Stunden im Voraus auf das Blech gegeben werden (noch nicht backen!).*

Pro Portion 34 g Eiweiss, 12 g Fett, 2 g Kohlenhydrate; 255 kKalorien oder 1067 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm



## Glühweinbeeren mit Champagner-Rahm

FÜR 6-8 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

RUHEZEIT: ½ Stunde

¼ Liter Rotwein

80 g Zucker (1)

1 Gewürzbeutel für Glühwein

300 g tiefgekühlte Beerenmischung

2 dl Champagner oder ein anderer

Schaumwein

2 Esslöffel Zitronensaft

60 g Zucker (2)

4 dl Rahm

**1** Den Rotwein mit der ersten Portion Zucker (1) sowie dem Gewürzbeutel aufkochen. Dann die Flüssigkeit bei moderater Mittelhitze etwa zur Hälfte einkochen lassen, bis sie leicht sirupartig wird.

**2** Einige gefrorene Beeren für die Garnitur auf Küchenpapier beiseitestellen. Die restlichen Beeren in eine Schüssel geben und mit dem heißen Glühweinsirup beträufeln. 5 Minuten ruhen lassen, dann mit Klarsichtfolie abdecken.

**3** Den Champagner mit dem Zitronensaft und der zweiten Portion Zucker (2) verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

**4** Den Rahm nur gerade so lange schlagen, bis er anfängt, sich leicht zu verdicken. Unter Weiterschlagen langsam die Champagnermischung unterschlagen, bis der Rahm dick ist. Dann mindestens ½ Stunde kalt stellen.

**5** Zum Anrichten die Beeren mit-samt Saft in Dessertgläser verteilen. Den Champagnerrahm darübergeben. Mit den beiseitegestellten Beeren sowie nach Belieben mit Minze, hauchdünnen Schokoladeplättchen oder gerösteten Mandelblättchen garnieren.

### WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

Die Zutaten für Beeren und Creme können der Gästezahl entsprechend beliebig halbiert oder vervielfacht werden.

### WAS MAN VORBEREITEN KANN

Die Beeren und die Creme können 4 Stunden im Voraus zubereitet und bereits angerichtet werden.

Pro Portion 2 g Eiweiss, 24 g Fett, 30 g Kohlenhydrate; 382 kKalorien oder 1593 kJoule, Glutenfrei



## Ofenküchlein mit Tomaten- und Olivenfüllung

**ERGIBT** 24 Stück  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 12–15 Minuten

### OFENKÜCHLEIN:

2 dl Wasser  
¼ Teelöffel Salz  
50 g Butter  
125 g Mehl  
3 mittlere Eier  
50 g geriebener Sbrinz AOP

### FÜLLUNG:

200 g Doppelrahm- oder Ziegenfrischkäse  
100 türkischer oder griechischer Joghurt nature  
Salz  
½ Teelöffel Piment d'Espelette oder Chiliflocken  
50 g entsteinte schwarze Oliven  
4 Zweige Basilikum  
6 Soft-Dörrtomaten, evtl. in Öl eingelegte Tomaten  
4 Zweige Oregano  
2 Teelöffel Tomatenpüree oder Tomami

- Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Ein grosses Blech mit Backpapier belegen.
- In einer Pfanne Wasser, Salz und Butter aufkochen. Das Mehl im Sturz, d. h. alles auf einmal, unter kräftigem Rühren mit einer Kelle beifügen. Bei mittlerer Hitze so lange weiterrühren, bis der Teig glatt ist und sich als Kloss von der Pfanne löst. In eine Schüssel geben. Sofort ein Ei nach dem anderen und zuletzt den Sbrinz unter den Teig arbeiten.
- Den Teig in einen Spritzsack mit grosser gezackter Tülle füllen und mit genügend Abstand voneinander kleine Häufchen aufs Backpapier spritzen. Man kann den Teig auch mit Hilfe von 2 Teelöffeln als Häufchen abstechen und aufs Blech setzen.
- Die Ofenküchlein im 220 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 12–15 Minuten hellbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
- Für die Füllung den Frischkäse und den Joghurt verrühren und mit Salz und Piment d'Espelette oder Chiliflocken würzen. Die Masse in 2 Portionen teilen.

6 Für die erste Füllung die Oliven und das Basilikum fein hacken. Unter die erste Portion Frischkäse mischen. Bis zum Servieren kühl stellen.

7 Für die zweite Füllung die Soft-Tomaten 10 Minuten in heissem Wasser einweichen. Auf Küchenpapier trocken tupfen und hacken. Den Oregano ebenfalls hacken. Beide Zutaten mit dem Tomatenpüree oder Tomami zur zweiten Portion Frischkäse geben und mischen. Kühl stellen.

8 Vor dem Servieren die Ofenküchlein mit einer Schere aufschneiden. Jeweils die Hälfte der Ofenküchlein mit einer Sorte Frischkäsmasse füllen, am besten mit einem kleinen Löffel oder mit Hilfe des Spritzsacks.

### FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE

Die Ofenküchlein in der rezeptierten Menge reichen für 6–8 Personen als Apérohäppchen oder kleine Vorspeise mit Salat. Sie können nicht in kleinerer Portion zubereitet werden. Verwendet man nur die Hälfte der Küchlein, nur eine Sorte Füllung zubereiten. Restliche ungefüllte Ofenküchlein tiefkühlen.

### WAS MAN VORBEREITEN KANN

Die Ofenküchlein können bereits am Vortag gebacken und nach dem Erkalten in einer gut verschlossenen Vorratsdose aufbewahrt werden. Sie eignen sich auch gut zum Tiefkühlen und sind bei Zimmertemperatur in ½ Stunde aufgetaut. Die Füllungen lassen sich ebenfalls am Vortag zubereiten.

Pro Stück 3 g Eiweiss, 7 g Fett, 5 g Kohlenhydrate; 92 kKalorien oder 385 kJoule



## Kichererbsensalat mit Orangen, Chorizo und Dörrtomaten

### FÜR 8 PERSONEN

**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 45–60 Minuten  
**RUHEZEIT:** 8 Stunden oder über Nacht

150 g getrocknete Kichererbsen  
1 Teelöffel Natron  
2 Bio-Orangen, 150 g Chorizo  
100 g Dörrtomaten, in Öl eingelegt  
1 Bund glattblättrige Petersilie  
2 Esslöffel Zitronensaft  
1 Teelöffel Honig  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
½ Teelöffel gemahlener Koriander  
1 kleine Prise Zimtpulver  
4 Esslöffel Olivenöl

- In einer Schüssel die Kichererbsen grosszügig mit kaltem Wasser bedecken und 8 Stunden oder über Nacht quellen lassen. Dann abgiessen und in einer Pfanne mit frischem Wasser bedecken. Das Natron beifügen und die Kichererbsen aufkochen, dann zugedeckt 45–60 Minuten leise kochen lassen, bis sie weich sind. Die Kichererbsen in ein Sieb abschütten, abtropfen und mindestens lauwarm abkühlen lassen.
- Inzwischen die Schale von 1 Orange dünn ablösen (ohne das Weisse) und in feine Streifen schneiden. Dann von beiden Orangen oben und unten einen Deckel abschneiden, die Orangen auf die Arbeitsfläche setzen und mit einem

scharfen Messer die Schale mitsamt weisser Haut herunterschneiden, sodass das Orangenfleisch frei liegt. Nun die Orangenschnitze zwischen den Trennhäuten ausschneiden und würfeln, dabei den austretenden Saft auffangen.

3 Die Chorizo häuten, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne im eigenen Fett langsam knusprig braten. Auf einen Teller geben.

4 Die Dörrtomaten auf Küchenpapier trockentupfen und in Streifen schneiden. Die Petersilie fein hacken.

5 Für das Dressing in einer Schüssel den Zitronensaft, den aufgefangenen Orangensaft, Honig, Salz, Pfeffer, Koriander und Zimt verrühren, dann das Öl unterschlagen.

6 Die Kichererbsen, die Orangenschale, die Orangenwürfel, die Chorizo, die Dörrtomaten sowie die Petersilie zum Dressing geben und alles gut mischen. Den Salat abschmecken und in kleine Schälchen füllen.

### FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE

Der Salat kann je nach Gästezahl in halber, 1½-facher oder doppelter Menge zubereitet werden.

### WAS MAN VORBEREITEN KANN

Der Salat kann ½ Tag im Voraus zubereitet werden. Nicht kühl stellen, sondern bei Zimmertemperatur aufbewahren.

Pro Portion 7 g Eiweiss, 11 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 165 kKalorien oder 683 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



### *Radicchiosalat mit Mozzarella und Knusper-Kapern*

**FÜR 6–8 PERSONEN** als kleine Vorspeise

**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 3–4 Minuten

100 g Kapern, in grobes Salz eingelegt  
 2 Esslöffel Olivenöl (1)  
 3 mittlere Radicchio  
 1 Bund glatte Petersilie  
 4 Esslöffel Balsamicoessig  
 2 Esslöffel frischer Orangensaft  
 1 Teelöffel scharfer Senf  
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 4 Esslöffel Olivenöl (2)  
**ZUM FERTIGSTELLEN:**  
 3 Kugeln Büffelmozzarella  
 etwas Olivenöl zum Beträufeln (3)

- 1 Die Kapern unter fliessendem warmem Wasser gründlich abspülen. Dann die Kapern mit Wasser bedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Zuletzt nochmals kurz spülen und auf Küchenpapier trockentupfen.
- 2 In einer Bratpfanne die erste Portion Olivenöl (1) erhitzen. Die Kapern darin rundherum knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 3 Die Radicchioblätter auslösen, waschen und gut abtropfen lassen oder tro-

ckenschleudern. Anschliessend in 1 cm breite Streifen schneiden und auf einer Platte oder in Schalen.

4 Die Petersilie fein hacken. ½ der Petersilie mit den Kapern mischen und beiseitestellen.

5 Für das Dressing Balsamico, Orangensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, dann die zweite Portion Olivenöl (2) unterschlagen. Die restliche Petersilie beifügen.

6 Den Mozzarella in Scheiben oder Sechstel schneiden.

7 Kurz vor dem Servieren das Dressing über den Radicchiosalat träufeln. Den Mozzarella dekorativ darauf anrichten und mit etwas Olivenöl (3) beträufeln. Alles mit den Kapern bestreuen.

#### **FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE**

Die Salatzutaten können je nach Gästezahl angepasst werden, dabei das Dressing in eher etwas grösserer Menge zubereiten.

**WAS MAN VORBEREITEN KANN**  
 Der Salat kann bis und mit Punkt 6 3–4 Stunden im Voraus zubereitet werden.

Pro Portion 7 g Eiweiss, 17 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 205 kKalorien oder 845 kJoule, Glutenfrei



## Mini-Blinis mit Auberginenkaviar und Granatapfel

**ERGIBT** etwa 42 Stück  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** insgesamt ca. 50 Minuten  
**RUHEZEIT:** 15 Minuten

### AUBERGINENKAVIAR:

**3 mittlere Auberginen**  
**Salz**  
**3 Knoblauchzehen**  
**1½ Teelöffel Kreuzkümmelsamen**  
**6 Esslöffel Olivenöl**  
**3 Esslöffel türkischer oder griechischer Joghurt**  
**1–2 Teelöffel Zitronensaft**  
**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

### BLINIS:

**Je 125 g Weissmehl und feines Vollkornmehl**  
**3 Teelöffel Backpulver**  
**1 Teelöffel Salz**  
**2 Eier**  
**3 dl Buttermilch nature**  
**Butter zum Braten**

### ZUM FERTIGSTELLEN:

**1 Granatapfel**  
**150–200 g türkischer oder griechischer Joghurt**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**1 Bund glatte Petersilie**

- 1 Die Auberginen der Länge nach halbieren. Die Schnittflächen mit einem spitzen Messer kreuzweise einschneiden und mit Salz bestreuen. Etwa 10 Minuten Wasser ziehen lassen.
- 2 Inzwischen den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 3 Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Kreuzkümmel im Mörser fein zerstoßen. Beide Zutaten mit der Hälfte des Olivenöls (3 Esslöffel) mischen.
- 4 Die Schnittflächen der Auberginen mit Küchenpapier trockentupfen. Mit der Knoblauchmischung bestreichen. Die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Sofort im 180 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 35 Minuten sehr weich backen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen.
- 5 Das Auberginenfleisch mit einem Löffel aus der Haut lösen, dann mit einem grossen Messer fein hacken. In einer beschichteten Pfanne das restliche Olivenöl (3 Esslöffel) erhitzen und die Auberginen darin 5 Minuten dünsten, bis das Püree in der Konsistenz fester wird. In eine Schüssel geben und erkalten lassen.
- 6 Den Joghurt unter den Auberginenkaviar geben und diesen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zur Verwendung kühl stellen.
- 7 Für die Blinis das Mehl, das Backpulver und das Salz in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel die Eier verquirlen, dann die Buttermilch unterrühren. Diese Mischung zum Mehl geben

und alles zu einem glatten Teig verrühren. Etwa 15 Minuten ausquellen lassen.

**8** In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen. Jeweils 1 Esslöffel Teig hineingeben und auf jeder Seite 1½–2 Minuten backen. Die Blinis auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**9** Zum Fertigstellen den Granatapfel halbieren. In einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser die Kerne aus den Hälften herauslösen. Auf diese Weise schwimmen diejenigen mit ausgelösten weissen Häutchen obenauf und man kann sie auf einfache Weise entfernen. Die Kerne auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**10** Den Joghurt mit der Hälfte der Kerne verrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die restlichen Kerne werden für die Garnitur verwendet. Beide Zutaten wenn nötig kühl stellen.

**11** Zum Servieren die Blinis auf einer Platte nebeneinander auslegen, mit etwas Auberginenkaviar sowie einem kleinen Tupfen Granatapfeljoghurt belegen und mit einigen Granatapfelkernen garnieren.

### TIPP

*Gebackene Blinis können sehr gut tiefgekühlt werden. Am besten lässt man sie 30–45 Minuten bei Zimmertemperatur auftauen. Nach Belieben kann man sie vor dem Servieren im Backofen leicht wärmen.*

### FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE

*Für weniger Gäste ⅓ – ½ des Auberginenkaviars, die Blinis in der halben Menge zubereiten.*

### WAS MAN VORBEREITEN KANN

Der Auberginenkaviar kann bereits am Vortag zubereitet werden. Rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit er wieder Zimmertemperatur annehmen kann. Die Blinis und die Joghurtsauce können 3–4 Stunden vor dem Servieren zubereitet werden, die Blinis jedoch nicht kühl stellen, sondern bei Zimmertemperatur aufbewahren. Nach Belieben vor dem Servieren 5 Minuten im heißen Ofen wärmen.

Pro Stück 2 g Eiweiss, 2 g Fett, 5 g Kohlenhydrate; 50 kKalorien oder 210 kJoule, Purinarm

## Zwiebel-Tartelettes

**ERGIBT** 10 Stück  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 40 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 25 Minuten  
**RUHEZEIT:** 1 Stunde

### TEIG:

**200 g Mehl, 1 Teelöffel Salz**  
**100 g kalte Butter**  
**1 Eigelb**  
**2 Esslöffel eiskaltes Wasser**

### BELAG:

**400 g rote Zwiebeln**  
**1 Zweig Rosmarin**  
**1 Esslöffel Butter**  
**1 Teelöffel Zucker**  
**½ Teelöffel Chiliflocken**  
**½ dl Balsamicoessig**  
**Salz**  
**150 g Gruyère AOP**  
**50 g Crème fraîche**  
**1 Ei**

**1** In einer Schüssel das Mehl mit dem Salz mischen. Die Butter an der Röstiraffel dazureiben. Alles zwischen den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Das Eigelb und das Wasser beigegeben und

die Zutaten rasch zu einem glatten Teig zusammenkneten.

**2** 10 Tarteletteförmchen von 9–10 cm Durchmesser – möglichst mit flachem Boden – ausbuttern und leicht mehlen. Den Teig in 10 Portionen teilen und jeweils rund etwas grösser als die Formen auswallen. Die Formen mit dem Teig auslegen und einen Rand hochziehen. Den Teig in den Formen etwa 1 Stunde kühl stellen.

**3** Inzwischen für den Belag die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. In einer Pfanne die Butter mit dem Zucker schmelzen. Die Zwiebeln mit dem Rosmarin und den Chiliflocken beifügen und unter Rühren bei mittlerer Hitze einige Minuten andünsten. Den Balsamico dazugießen und bei hoher Hitze fast vollständig verdampfen lassen. Die Zwiebeln mit Salz würzen und abkühlen lassen.

**4** Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

**5** Den Gruyère entrinden und grob raffeln. Die Crème fraîche mit dem Ei verrühren, den Gruyère und die Zwiebeln untermischen und die Masse wenn nötig noch leicht salzen. Den Zwiebelbelag in den Teigförmchen verteilen.

**6** Die Tartelettes im 200 Grad heißen Backofen auf der zweituntersten Rille etwa 25 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind. Die Zwiebel-Tartelettes in den Förmchen abkühlen lassen, dann vorsichtig vom Rand der Förmchen trennen und herauslösen. Auf einer Platte anrichten.

### TIPP

*In Mini-Tarteletteförmchen kann man etwa 24 Stück, in etwas grösseren Formen von ca. 6 cm Durchmesser 16 Tartelettes backen.*

### FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE

*Die Törtchen können je nach Gästezahl in halber, 1½-facher oder doppelter Menge zubereitet werden. Auch eine Variante: Die Törtchen halbiert auf der Platte anrichten.*

### WAS MAN VORBEREITEN KANN

*Die Zwiebel-Tartelettes können bis aufs Backen am Vortag zubereitet werden.*

Pro Stück 8 g Eiweiss, 18 g Fett, 18 g Kohlenhydrate; 270 kKalorien oder 1126 kJoule





## Marronisuppe mit Speckmorcheln

**ERGIBT** 8 kleine Tassen  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 15 Minuten  
**RUHEZEIT:** 15 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 30 Minuten

**SPECKMORCHELN:**  
 8 grössere gedörrte Morcheln  
 1 Teelöffel Butter  
 ¼ dl Gemüsebouillon, schwach dosiert  
 4–8 dünne Tranchen Rohessspeck, je nach Länge  
 ½ Esslöffel Bratbutter

**SUPPE:**  
 2 Schalotten  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ Bund Thymian  
 2 Esslöffel Butter  
 150 g tiefgekühlte geschälte Marroni  
 1 dl weisser Portwein  
 4 dl Gemüsebouillon  
 1½ dl Rahm  
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 1 Spritzer Zitronensaft

- 1 Die Morcheln unter warmem Wasser gründlich spülen, dann mit Wasser bedeckt etwa 15 Minuten einweichen lassen.
- 2 Inzwischen für die Suppe die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und hacken. 8 kleine Thymianzweiglein für die Garnitur beiseitelegen. Den restlichen Thymian abzupfen.
- 3 In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Schalotten sowie den Knoblauch darin andünsten. Die Marroni, die Thymianblättchen und den Portwein beifügen und alles 2–3 Minuten lebhaft kochen lassen. Dann die Gemüsebouillon und den Rahm dazugeben und die Marroni zugedeckt etwa 25 Minuten sehr weich kochen.
- 4 Inzwischen die Morcheln in ein Sieb abschütten und nochmals gründlich spülen. In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen und die Morcheln darin andünsten. Dann die Bouillon dazugießen und offen vollständig einkochen lassen. Die Morcheln abkühlen lassen.
- 5 Die Suppe mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und ganz wenig Zitronensaft abschmecken.

- 6 Lange Specktranchen halbieren; man braucht zum Umwickeln der Morcheln insgesamt 8 Stück. Die abgekühlten Morcheln mit den Specktranchen umwickeln und mit einem Holzstäbchen fixieren.
- 7 Kurz vor dem Servieren in einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen und die Speckmorcheln von beiden Seiten knusprig braten.
- 8 Die Suppe nochmals aufkochen, in kleine vorgewärmte Tassen oder Schalen anrichten, mit dem beiseitegelegten Thymian garnieren und je 1 Speckmorchel dazu servieren.

**FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE**  
 Die Suppe kann je nach Gästezahl in halber, 1½-facher oder doppelter Menge zubereitet werden.

**WAS MAN VORBEREITEN KANN**  
 Die Suppe kann bis und mit Punkt 6 am Vortag zubereitet werden.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 15 g Fett, 10 g Kohlenhydrate; 208 kKalorien oder 863 kJoule, Glutenfrei

## Fisch mit Salzzitronen-Honig-Butter

**FÜR 8 PERSONEN**  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 10 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 10 Minuten

4 Saibling- oder Lachsforellenfilet ohne Haut, je ca. 200 g  
 80–100 g Salzzitronen  
 70 g Butter  
 2 Teelöffel Honig  
 Cayennepfeffer  
 Salz

- 1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- 2 Die Fischfilets kalt waschen und trockentupfen. Mit den Fingerspitzen über die Filets streichen. Falls Gräten zu spüren sind, diese vorsichtig mit einer Pinzette aus dem Fischfleisch ziehen. Die Fischfilets halbieren und nebeneinander in eine offene Form legen.
- 3 Das Fruchtfleisch der Salzzitronen entfernen und die Schale zuerst in Würfel schneiden, dann fein hacken. In einer

kleinen Pfanne die Butter zerlassen. Die Salzzitronen und den Honig untermischen. Mit Cayennepfeffer würzen.

4 Unmittelbar vor dem Einschieben in den Ofen die Fischfilets mit etwas Salz würzen. Die Salzzitronenbutter über die Fischfilets löffeln.

5 Die Fischfilets im 200 Grad heissen Backofen auf der zweituntersten Rille je nach Dicke 10–12 Minuten garen. Den Fisch in der Form servieren.

**FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE**  
 Die Zutaten der Gäste entsprechend anpassen.

**WAS MAN VORBEREITEN KANN**  
 Der Fisch kann bis und mit Punkt 3 ½ Tag im Voraus zubereitet werden. Den Fisch kühlstellen, die Buttermischung bei Zimmertemperatur in der Pfanne neben den Herd stellen und vor dem Servieren nochmals erhitzen, bevor man sie über den Fisch gibt.

Pro Portion 15 g Eiweiss, 9 g Fett, 1 g Kohlenhydrate; 147 kKalorien oder 612 kJoule  
 Glutenfrei, Lactosearm



## Kalbsragout an Senf-Oliven-Sauce

**FÜR 6-8 PERSONEN**  
**VORBEREITEN:** 20 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 1¼-2 Stunden

Ca. 1,2 kg Kalbsragout  
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 2 Schalotten  
 2 Knoblauchzehen  
 ½ Bund Thymian  
 3-4 Esslöffel Olivenöl  
 2-3 Esslöffel Butter  
 2½ dl Noilly Prat oder weisser Portwein  
 5 dl Gemüsebouillon  
 1 Bund glatte Petersilie  
 100 g kleine violett-schwarze Oliven, entsteint  
 150 g Crème fraîche  
 2 Teelöffel Maizena  
 2 Esslöffel grobkörniger Senf  
 1 Esslöffel milder Senf

- 1 Wenn möglich das Kalbsragout 3-4 Stunden vor der Zubereitung mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und wieder kühl stellen. ½ Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und ebenfalls hacken.
- 3 In einem Schmortopf die Hälfte des Olivenöls und der Butter kräftig erhitzen. Das Kalbsragout in 3-4 Portionen darin anbraten, dabei zwischendurch wenn nötig etwas Olivenöl und Butter nachgeben. Dann den Bratensatz mit dem Noilly Prat oder Portwein auflösen, kurz leicht einkochen lassen, dann den Jus durch ein feines Sieb in eine Schüssel giessen, um Bratrückstände zu entfernen.
- 4 Etwas Butter in den Schmortopf geben und darin die Schalotten und den Knoblauch glasig dünsten. Den Bratenjus, die Bouillon und den Thymian beifügen, aufkochen, das Ragout wieder dazugeben und zugedeckt je nach Fleischqualität 1¼-2 Stunden unter gelegentlichem Wenden bei kleiner Hitze sehr weich schmoren (siehe auch Tipp). Wenn nötig etwas Flüssigkeit nachgiessen.
- 5 Die Petersilie fein hacken. Die Oliven vierteln. Beides mischen.
- 6 Die Crème fraîche, das Maizena und die beiden Senfsorten verrühren.
- 7 Am Ende der Garzeit etwas heisse Saucenflüssigkeit zur Crème-fraîche-

Mischung rühren, dann das Ganze zum Ragout geben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles nochmals 2-3 Minuten kochen lassen. Am Schluss die Oliven darüber verteilen und servieren.

Als Beilage passen Kartoffelpüree, Meersalzkartoffeln – Rezept unter [www.wildeisen.ch/](http://www.wildeisen.ch/) Kanarische Salzkartoffeln – oder feine Nudeln.

### TIPP

Wer den Backofen frei hat, kann das Ragout auch dort auf der zweituntersten Rille bei 180 Grad Unter-/Oberhitze schmoren. Im Ofen ist eine gleichmässige Hitzeverteilung gewährleistet – nämlich von allen Seiten –, dadurch kocht die Sauce leicht ein und wird besonders kräftig. Am Ende der Garzeit wenn nötig etwas Flüssigkeit nachgiessen.

### FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE

Das Ragout kann je nach Gästezahl in halber, 1½-facher oder doppelter Menge zubereitet werden.

### WAS MAN VORBEREITEN KANN

Das Ragout kann bereits am Vortag geschmort werden. In diesem Fall die Crème-fraîche-Mischung sowie die Oliven noch nicht beifügen. Das Ragout einfach abkühlen lassen, dann kaltstellen (evtl. in der Pfanne). Zum Servieren das Ragout aufkochen, die Crème-fraîche-Mischung beifügen und das Ragout auf kleinem Feuer nochmals 10 Minuten leise kochen lassen. Am Schluss die Oliven darüber verteilen und servieren.

Pro Portion 24 g Eiweiss, 18 g Fett, 3 g Kohlenhydrate; 283 kKalorien oder 1180 kJoule, Glutenfrei



## Mini-Tiramisu mit Mango und Passionsfrucht

ERGIBT 8-10 Portionen  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 5 Minuten  
**RUHEZEIT:** 4 Stunden

2 grosse unbehandelte Zitronen  
 70 g Zucker  
 1½ dl Wasser  
 1 Mango  
 4 Passionsfrüchte  
 3 dl Rahm  
 2½ Esslöffel Puderzucker  
 250 g Mascarpone  
 ½ dl Milch  
 ½ Teelöffel gemahlene Vanille oder Vanillepaste  
 ca. 150 g Löffelbiskuits

- 1 Die Schale von 1 Zitrone fein abreiben, den Saft beider Früchte auspressen. In einer Pfanne den Saft und die Schale mit dem Zucker und dem Wasser verrühren, aufkochen und offen etwa 2 Minuten kochen, dann abkühlen lassen.
- 2 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit den Kernen aus den Hälften löffeln. Mit den Mangowürfeln mischen. Von dieser Mischung etwa ⅓ für die Garnitur kühl stellen.
- 3 Den Rahm mit dem Puderzucker steif schlagen. Den Mascarpone mit der Milch sorgfältig glattrühren und einen Teil des Schlagrahms mit der Vanille unterrühren, den Rest unterheben.
- 4 Die Löffelbiskuits in Stücke brechen. Jeweils in Gläser oder kleinere Tassen von etwa 2 dl Inhalt etwas Löffelbiskuits verteilen und mit Zitronensirup beträufeln. Etwas

Rahmcreme daraufgeben und mit Mangomischung bedecken. Auf diese Weise alle Zutaten einschichten, dabei mit Rahmcreme abschliessen. Die Mini-Tiramisu mindestens 4 Stunden kühl stellen.

5 Vor dem Servieren die Mini-Tiramisu mit der beiseitegestellten Mangomischung garnieren.

### FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE

Das Tiramisu kann je nach Gästezahl in halber, 1½-facher oder doppelter Menge zubereitet werden.

### WAS MAN VORBEREITEN KANN

Das Dessert kann gut ½ Tag im Voraus zubereitet werden.

Pro Portion 6 g Eiweiss,  
 27 g Fett, 29 g Kohlenhydrate;  
 393 kKalorien oder 1635 kJoule



## VOLL IM TREND Gin geht auch warm: Als Glüh-Gin ist er eine trendige Alternative zum Wein-Klassiker.



### Glüh-Gin

ERGIBT 4 Portionen  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 10 Minuten

20 g frischer Ingwer  
 4 Gewürznelken  
 2 Sternanis  
 1 Esslöffel Pimentkörner  
 4 Zimtstangen  
 1 Liter naturtrüber Apfelsaft  
 2 unbehandelte Orangen  
 1½ dl Gin

- 1 Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Nelken, Sternanis und Piment im Mörser grob zerstoßen. Alle diese

- 2 Gewürze in ein Tee-Ei füllen oder auf ein Gazetuch geben und dieses mit Küchenschnur zu einem Beutel binden.
- 3 In einer grossen Pfanne die Gewürze zusammen mit den Zimtstangen und dem Apfelsaft einmal aufkochen. Dann neben dem Herd 10 Minuten ziehen lassen.
- 4 Die Schale der Orange mit einem Sparschäler dünn abschälen und zum Apfelsaft geben. Die Orange vierteln und in Scheiben schneiden.
- 5 Vor dem Servieren die Gewürze entfernen und die Orangenscheiben sowie den Gin beifügen. Alles nochmals gut erwärmen, jedoch nicht aufkochen. Den Glüh-Gin in Gläser oder Tassen füllen und servieren.

# Weihnachtliche Wärme garantiert

Weihnachtsgebäck gibt es in den unterschiedlichsten Farben und Formen. Aber warum eigentlich sieht die Variante aus Frankreich aus wie ein Stück Holz?

In Frankreich war es früher üblich, zu Weihnachten ein grosses Stück Holz, das sogenannte Weihnachtsscheit, im Kamin zu verbrennen. Dieser Brauch hat seine Wurzeln in der keltischen Vergangenheit des Landes: Bei den Kelten wurde zur Wintersonnenwende angeblich ein grosser Baumstamm – meist eine Eiche, Buche, Ulme oder ein Kirschbaum – verbrannt und vorher mit Wein übergossen und gesegnet. Das Ganze war ein symbolischer Dankesakt für die Wiedergeburt der Sonne. Als die keltische Religion durch den Katholizismus abgelöst wurde, blieb diese heidnische Tradition aber dennoch bestehen. Am Heiligabend versammelte sich die ganze Familie vor dem Kamin, man sang, erzählte sich Geschichten und im Kamin verbrannte langsam ein riesiges Holzscheit (bûche). Dieses war stets aus sehr hartem Holz, damit es auch sicher die ganze Nacht hindurch brannte. Genau wie früher wurde das Scheit mit Laub und Bändern verziert, mit Öl, Wein, Branntwein oder manchmal sogar mit Weihwasser gesegnet, ehe man es in Brand setzte. Und weil man glaubte, die Asche würde das Haus im kommenden Jahr vor Blitzen und dem Teufel beschützen, wurde diese sorgsam aufbewahrt. Am Ende des 19. Jahrhunderts verschwanden die grossen Haus-

kamine allmählich und machten kleineren, praktischeren Heizöfen Platz. Zuerst nahm man einfach kleinere Holzscheite, die man nicht mehr verbrannte, sondern nur noch hübsch dekorierte – und irgendwann wurde aus dem echten Baumstamm die essbare süsse Bûche, die sich innerhalb weniger Jahrzehnte zur weihnachtlichen Traditionstorte mauserte. Die heutige Bûche de Noël erinnert in ihrem Aussehen noch immer stark an das einst im Kamin brennende Holzscheit. Die dunkle Hülle kommt von einem Mantel aus Schokolade oder manchmal auch Kaffeecreme; und wenn man den Kuchen mit Puderzucker bestäubt, fehlt auch der winterliche Frost nicht. Erstmals erwähnt wird die Bûche im Jahr 1879, aber ob sie in Lyon oder Paris erfunden wurde, darüber wird bis heute gestritten. Ebenfalls nicht gesichert ist die populäre Erzählung, dass es Napoleon I. war, der die Bevölkerung von Paris anwies, ihre Schornsteine im Winter zu verschliessen, da die kalte Luft Gesundheitsprobleme verursache. Weil man dadurch jedoch den Kamin nicht nutzen konnte, um das traditionelle Weihnachtsscheit zu verbrennen, hätten sich findige Konditoren einen symbolischen, aber essbaren Ersatz ersonnen ...

## Bûche de Noël

ERGIBT 12–16 Portionen  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 40 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 12 Minuten  
**RUHEZEIT:** mindestens 1 Stunde

### BISKUIT:

4 Eigelb  
 3 Eier  
 125 g brauner Zucker  
 1 Prise Salz  
 80 g Mehl  
 20 g Speisestärke  
 20 g Kakaopulver

### SCHOKOLADENRINDE:

200 g dunkle Schokolade

### BUTTERCREME:

50 g Puderzucker  
 10 g Kakaopulver  
 300 g sehr weiche Butter  
 ½ Teelöffel Vanillepulver oder  
 1 Teelöffel Vanillepaste  
 4 Eiweiss  
 150 g Zucker

- 1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2 Für das Biskuit in einer Schüssel Eigelbe, Eier, Zucker und Salz mit dem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine 6 Minuten aufschlagen.
- 3 Mehl, Stärke und Kakaopulver sieben und mischen. Dann sorgfältig unter die Eimasse ziehen. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech gleichmässig ausstreichen.

4 Das Biskuit sofort im heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 12 Minuten backen. Herausnehmen, auf ein Küchentuch stürzen, das Backpapier entfernen und das Biskuit mitsamt Küchentuch aufrollen. Abkühlen lassen.

5 Für die Schokoladenrinde die Schokolade in Stücke brechen, in eine Schüssel geben und langsam über einem heissen Wasserbad schmelzen. Dann die Schokolade unter gelegentlichem Umrühren so lange abkühlen lassen, bis sie noch etwa 32 Grad warm ist. Jetzt die Schokolade dünn auf einem Backpapier ausstreichen. Sobald die Schokolade anzieht, das Backpapier aufrollen und in den Kühlschrank geben.

6 Für die Buttercreme den Puderzucker und das Kakaopulver in eine Schüssel sieben. Butter und Vanille beifügen und alles in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät 8 Minuten zu einer luftigen Creme aufschlagen.

7 In einer weiteren Schüssel die Eiweisse mit dem Zucker verrühren. Die Schüssel über ein heisses Wasserbad stellen und das Eiweiss unter ständigem Rühren auf etwa 60 Grad erwärmen. Dann das Eiweiss vom Wasserbad nehmen und mit dem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine steif schlagen. Den Eischnee unter die Buttercreme heben.

8 Das Biskuit entrollen. ⅔ der Buttercreme auf dem Biskuit verstreichen, dabei an einer Längsseite einen Rand von 5 cm frei lassen. Dann das Biskuit mit der Füllung zu eben dieser Längsseite aufrollen. Die Biskuitrolle mit der restlichen Buttercreme einstreichen. Nun leicht schräg ein etwa 10 cm langes Stück der Roulade abschneiden und seitlich wieder wie einen Ast ansetzen.

9 Die Schokolade im Backpapier entrollen und die Schokoladenstücke mit der gewölbten Seite nach innen an die Bûche legen. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Pro Portion 5 g Eiweiss,  
 22 g Fett, 32 g Kohlenhydrate;  
 349 kKalorien oder 1455 kJoule

## Mini-Peperoni mit orientalischer Pouletfüllung

ERGIBT 16 Stück  
VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: ca. 20 Minuten

1 kleinere Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Esslöffel Olivenöl  
80 g Datteln, entkernt  
100 g Feta  
300 g Poulet-Hackfleisch, siehe Tipp  
½–¾ Esslöffel Harissa  
16 Mini- oder Snack-Peperoni  
2 dl Gemüsebouillon

- 1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer kleinen Pfanne im heissen Olivenöl glasig dünsten. In eine Schüssel geben.
- 2 Die Datteln klein würfeln. Den Feta fein zerbröseln. Diese Zutaten mit dem Hackfleisch zur Zwiebel geben, Harissa und etwas Salz beifügen und alles gründlich mischen.
- 3 Die Mini-Peperoni vorsichtig längs auf-, aber nicht durchschneiden und mit einem spitzen Küchenmesserchen die Kerne herausholen. Die Pouletmasse einfüllen – eventuell mithilfe eines Spritzsacks mit runder Tülle – und die Peperoni nebeneinander in eine Gratinform setzen.
- 4 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- 5 Die Bouillon aufkochen und rund

um die Peperoni angiesen. Die Form in die Mitte des heissen Ofens geben und die Peperoni etwa 20 Minuten backen. Lauwarm oder abgekühlt servieren.

### TIPP

Poulethackfleisch ist nicht immer erhältlich. In diesem Fall 300 g Pouletbrüstchen selber fein hacken oder durch den Fleischwolf passieren. Für die Füllung können aber auch andere Hackfleischsorten verwendet werden, wie zum Beispiel Lamm, Rind oder Schwein oder eine Mischung von verschiedenem Fleisch.

Pro Stück 6 g Eiweiss, 4 g Fett, 9 g Kohlenhydrate; 101 kKalorien oder 424 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

## DREIERLEI VARIATIONEN VON CROSTINI



### Salami-Gorgonzola-Crostini mit Feigen

ERGIBT 12 Stück  
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: ca. 5 Minuten

2 reife Feigen  
12 geröstete Baguettescheiben, siehe Tipp  
100 g Gorgonzola dolce oder Mascarpone-Gorgonzola  
12 dünn geschnittene Scheiben Salami  
1 Handvoll Rucola

- 1 Die Feigen halbieren und jede Hälfte in je 3 Schnitzchen schneiden.
- 2 Die gerösteten Baguettescheiben mit Gorgonzola bestreichen, je 1 Scheibe Salami daraufgeben – je nach Grösse evtl. falten – und mit 1 Feigenschnitt sowie etwas Rucola belegen.

Pro Stück 6 g Eiweiss, 7 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 115 kKalorien oder 480 kJoule

### Crostini mit geräucherter Forelle

ERGIBT 12 Stück  
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: ca. 5 Minuten

150 g geräucherte Forellenfilets  
4–5 Zweige Dill  
6 Esslöffel Crème fraîche  
2–3 Esslöffel Meerrettichpaste aus dem Glas  
Salz  
12 geröstete Baguettescheiben, siehe Tipp  
einige Dillblättchen für die Garnitur

- 1 Die Forellenfilets in 12 Stücke zupfen und allfällige Gräten entfernen.
- 2 Den Dill hacken und mit der Crème fraîche und dem Meerrettich mischen. Wenn nötig mit etwas Salz würzen.
- 3 Die gerösteten Brote mit Meerrettichcreme bestreichen, mit Forellenstückchen belegen und mit etwas Dill garnieren.

Pro Stück 4 g Eiweiss, 4 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 73 kKalorien oder 306 kJoule, Purinarm, Lactosearm

### Roastbeef-Crostini mit Rotwein-Schalotten

ERGIBT 12 Stück  
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: ca. 10 Minuten

4–6 Schalotten, je nach Grösse  
1 Esslöffel Butter  
¼ Teelöffel Zucker  
1½ dl Rotwein  
2 Teelöffel Balsamicoessig  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
12 geröstete Baguettescheiben, siehe Tipp  
100 g Doppelrahm-Frischkäse nature  
6–12 Scheiben Roastbeef (vom Metzger oder Traiteur), je nach Grösse  
eine Handvoll Kresse für die Garnitur

- 1 Schalotten schälen und in feine Scheibchen schneiden. In einer kleinen Pfanne in der warmen Butter glasig dünsten. Den Zucker darüberstreuen und schmelzen lassen. Rotwein dazugießen und unter gelegentlichem Umrühren vollständig einkochen lassen. Die Zwiebeln mit Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.
- 2 Die gerösteten Brote mit dem Frischkäse bestreichen. Etwas Zwiebeln darauf verteilen. Die Roastbeefscheiben halbieren, zu Rollen formen und die Crostini damit belegen. Mit Kresse garnieren.

Pro Stück 6 g Eiweiss, 4 g Fett, 7 g Kohlenhydrate; 94 kKalorien oder 394 kJoule



## CROSTINI RÖSTEN

Als Grundlage für die Crostini dient ein Pariser- oder Baguettebrot. Je nach Grösse der aufgeschnittenen Brote diese eventuell halbieren. Die Brotscheiben auf ein Blech legen, die Oberseite mit Olivenöl bestreichen – eventuell mit etwas Knoblauch aromatisiert – und im 230 Grad heissen Ofen in der Mitte leicht goldbraun backen. Wichtig: Die Crostini nicht zu früh belegen, sonst durchweichen sie.

## Pasta-Muffins

**ERGIBT** 12 Stück  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 25 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 25 Minuten

120 g möglichst kleine Hörnli  
 100 g tiefgekühlte Erbsen  
 100 g Champignons  
 1 kleine Zwiebel  
 2 Esslöffel Olivenöl  
 ½–¾ Bund Basilikum  
 1 Esslöffel weiche Butter  
 4 Esslöffel Paniermehl  
 2 Eier  
 1 dl Milch  
 ½ dl Rahm  
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 ¼ Teelöffel edelsüßer Paprika  
 40 g geriebener Sbrinz AOP

- 1 In einer mittleren Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Hörnli hineingeben und nach Packungsangabe bissfest garen, dabei die noch gefrorenen Erbsen gut 2 Minuten vor Ende der Kochzeit dazugeben. Abschütten und gut abtropfen lassen.
- 2 Inzwischen die Champignons rüsten, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

- 3 In einer Bratpfanne das Öl kräftig erhitzen. Die Champignons darin bei grosser Hitze braten, bis sie leicht zusammenfallen. Dann die Zwiebel beifügen und kurz mitbraten. In eine Schüssel geben. Das Basilikum hacken und zusammen mit den Hörnchen und Erbsen untermischen.
- 4 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Muffinblech mit 12 Mulden mit der weichen Butter austreichen und mit dem Paniermehl ausstreuen.
- 5 Eier, Milch und Rahm gut verquirlen und kräftig mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Zur Pastamasse in der Schüssel geben und alles gut mischen. Die Pasta mitsamt Guss in die vorbereiteten Mulden füllen und sehr gut festdrücken. In der Schüssel verbliebenen Eiegguss über die Pasta-Muffins träufeln und diese mit dem Sbrinz bestreuen.
- 6 Die Pasta-Muffins im heissen Ofen mit Umluft auf der zweituntersten Rille etwa 25 Minuten goldbraun backen. Dann herausnehmen und 5 Minuten stehen lassen. Anschliessend die Pasta-Muffins sorgfältig aus dem Blech lösen und sofort oder lauwarm servieren.

Pro Stück 5 g Eiweiss,  
 8 g Fett, 12 g Kohlenhydrate;  
 143 kKalorien oder 596 kJoule

## Limettensüppchen mit Petersilienöl

**ERGIBT** 12 kleine Portionen  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 15 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** ca. 25 Minuten

### PETERSILIENÖL:

1 Bund glatte Petersilie  
 1 dl mildes Olivenöl, Salz

### SUPPE:

3 Zweige Stangensellerie mit Grün, ersatzweise ¼ kleiner Knollensellerie  
 2 mittlere Rüebli  
 1 mittlere Zwiebel  
 1 Esslöffel Butter  
 1½ dl Noilly Prat oder weisser Portwein  
 7½ dl Gemüsebouillon  
 2 Teelöffel Maizena  
 2 Esslöffel kaltes Wasser  
 1 dl Vollrahm  
 100 g Crème fraîche  
 1 Limette  
 ½ Teelöffel Zucker  
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, etwas Crème fraîche zum Garnieren

- 1 Für das Petersilienöl die Petersilie fein hacken. Mit dem Olivenöl in einen hohen Becher geben, 1 grosse Prise Salz beifügen und alles sehr fein pürieren, bis das Öl grün ist. Am besten im Gemüschrank oder an einem anderen, eher kühlen Ort aufbewahren (Haltbarkeit ca. 1 Woche).
- 2 Den Stangensellerie rüsten und mitsamt Grün in sehr feine Scheibchen schneiden; dadurch werden die harten Längsfäden durchschnitten und können sich beim Pürieren nicht mehr um das Schneidmesser des Mixgerätes wickeln. Die Rüebli schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 3 In einer mittleren Pfanne die Butter schmelzen. Die vorbereiteten Zutaten darin 3–4 Minuten andünsten. Den Noilly Prat oder Portwein sowie die Bouillon dazugießen, alles aufkochen, dann zugedeckt etwa 20 Minuten sehr weich kochen. Zuletzt die Suppe sehr fein pürieren. Durch ein feines Sieb giessen und in die Pfanne zurückgeben.
- 4 In einer kleinen Schüssel das Maizena mit dem Wasser glatt rühren. Rahm und Crème fraîche unterrühren und diese Mischung zur Suppe geben. Alles nochmals aufkochen.

- 5 Die Limettenschale dünn abreiben. Den Saft der Limette auspressen und mit dem Zucker mischen. Beides zur Suppe geben und diese mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

- 6 Die Limettensuppe sofort in vorgewärmte kleinere Tassen oder hitzefeste Gläser anrichten. Die Suppe mit Hilfe eines kleinen Löffels oder eines Spritzfläschchens mit einem kleinen Klacks Crème fraîche sowie Petersilienöl garnieren. Sofort servieren.

### TIPP

Auch wenn man findet, es sei nicht nötig, die Suppe durch ein feines Sieb zu passieren – es lohnt sich doch, weil dadurch die Suppe samtig-fein wird. Sie kann übrigens bereits am Vortag zubereitet werden, schmeckt aber erfrischender, wenn man den Limettensaft erst ganz am Schluss vor dem Servieren beifügt.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 16 g Fett  
 19 g Kohlenhydrate; 245 kKalorien oder  
 1020 kJoule, Glutenfrei



## FOOD-FACTS

Ganz ehrlich, was wäre ein Fest ohne Champagner? Eben!

# 33 500 Hektar

... gross ist das Gebiet, auf welchem die Trauben für die Champagnerherstellung angebaut werden. Es wird in verschiedene Regionen eingeteilt: Die wichtigsten sind Montagne de Reims, Vallée de la Marne, Côte des Blancs und Côte des Bar. Die Bezeichnung «Champagne» ist AOC-geschützt, nur Schaumweine aus diesem Gebiet dürfen als Champagner bezeichnet werden.

# 3

## Rebsorten

... werden fast ausschliesslich verwendet: Pinot Noir, Pinot Meunier und Chardonnay. Zugelassen wären theoretisch auch Arbane, Petit Meslier, Pinot Gris und Pinot Blanc, doch seit der Reblausplage im 19. Jahrhundert sind diese praktisch verschwunden.

# 385 Millionen

... Flaschen Champagner werden pro Jahr hergestellt. Wegen der langen Gär- und Lagerzeit lagern jedoch geschätzte 1,5 Milliarden Flaschen in den Kellern der Hersteller und Handelshäuser.



## Börek mit Spinat-Erbsen-Füllung

ERGIBT 16 Stück  
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

1 Paket Strudelteig, insgesamt 4 Blätter  
100 g tiefgekühlte Erbsen  
100 g Salatspinat  
1 Frühlingszwiebel  
1 Teelöffel Butter (1)  
Salz  
50 g Doppelrahmfrischkäse mit Pfeffer  
80 g würziger Käse, z. B. Raclettekäse, Gruyère AOP, Appenzeller usw.  
etwas edelsüßer Paprika  
80 g Butter (2)

- 1 Die Strudelteigrollen in der Verpackung bei Zimmertemperatur etwas weicher werden lassen. Nicht herausnehmen, da sie an der Luft sofort austrocknen.
- 2 Etwa 1 Liter Wasser aufkochen. Die Erbsen auf einen Teller geben und an- oder auftauen lassen. Den Spinat waschen und in eine Schüssel geben. Das kochende Wasser salzen, über den Spinat giessen und 5 Minuten stehen lassen. Dann den Spinat abgiessen, kalt abschrecken, von Hand sehr gut auspressen und grob hacken.
- 3 Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün hacken. In einer kleinen Pfanne in der ersten Portion Butter (1) glasig dünsten. In eine Schüssel geben. Den Käse entrinden,

- fein reiben und mit dem Paprika mischen. Zusammen mit den Erbsen, dem Spinat und dem Frischkäse zur Frühlingszwiebel geben und alles sorgfältig mischen. Wenn nötig mit Salz abschmecken.
- 4 Die zweite Portion Butter (2) schmelzen. Wenn nötig leicht abkühlen lassen.
- 5 2 Teigblätter entrollen. Jeweils ein Teigblatt dünn mit Butter bestreichen, mit einem zweiten Blatt decken und ebenfalls bestreichen. Diese Teigplatte in 8 Rechtecke schneiden. Auf die gleiche Weise die beiden restlichen Teigblätter verarbeiten. Jedes Teigstück der Länge nach mit etwas Spinat-Erbsen-Füllung belegen. Die Seitenränder einschlagen und die Teigblätter aufrollen. Die Rollen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit der verbliebenen Butter bestreichen. Wenn nötig lose mit einem Küchentuch bedeckt bis zum Backen kühl stellen.
- 6 Den Backofen auf 220 Grad Umluft (empfehlenswert) vorheizen.
- 7 Die Böreks im heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 15 Minuten hellbraun backen. Lauwarm servieren.

Pro Stück 3 g Eiweiss,  
7 g Fett, 5 g Kohlenhydrate;  
101 kKalorien oder 420 kJoule





## Avocado-Tacos mit Sbrinz

ERGIBT etwa 30 Stück  
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

40 g geriebener Sbrinz AOP  
2 Esslöffel Mayonnaise  
100 g Crème fraîche  
1 Esslöffel Senf  
2 Teelöffel weisser Balsamicoessig  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 Baby-Lattich  
2 Avocados  
Saft von ½ Zitrone  
ca. 120 g Tortilla-Bowls  
(Mini-Taco-Schalen)  
nach Belieben Sbrinzspäne und  
Chilifäden zum Garnieren

1 Den Sbrinz in eine Schüssel geben und mit der Mayonnaise, der Crème fraîche, dem Senf und dem Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

2 Den Strunkansatz des Lattichs grosszügig abschneiden. Den Salat kurz abspülen, trocken schütteln, in Streifen schneiden, dann grob hacken. Die Avocados halbieren, den Kern und die Schale sorgfältig entfernen und die Hälften in kleine Scheiben schneiden. Sofort mit etwas Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht verfärben.

3 Vor dem Servieren Lattich und Avocados zur Sbrinzsauce geben und sorgfältig mischen. In die Tacoschalen füllen und nach Belieben mit Sbrinzspänen und Chilifäden garnieren.

Pro Portion 7 g Eiweiss,  
37 g Fett, 21 g Kohlenhydrate;  
62 kKalorien oder 255 kJoule

## Safran-Falafel mit Gurken-Joghurt

ERGIBT ETWA 20 STÜCK  
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: insgesamt  
ca. 15 Minuten  
RUHEZEIT: 12 Stunden

FALAFEL:  
200 g getrocknete Kichererbsen,  
siehe Tipp  
2 Briefchen gemahlener Safran  
½ dl Wasser  
1 mittlere Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
je 2 Messerspitzen edelsüßer Paprika,  
Cayennepfeffer und Kurkuma  
Saft von ½ Limette  
Salz  
½ l Erdnuss- oder Rapsöl zum  
Ausbacken

JOGHURT-DIP:  
½ Salatgurke  
Salz  
½ Bund glatte Petersilie  
½ Bund Minze  
300 g griechischer Joghurt  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Cayennepfeffer

1 Die Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit reichlich kaltem Wasser bedeckt über Nacht, d. h. mindestens 12 Stunden einweichen (siehe Tipp).

2 Am anderen Tag den Safran mit dem heissen Wasser verrühren und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Alle diese Zutaten in ein hohes Gefäss geben. Die Kichererbsen in ein Sieb abgiessen, gründlich spülen und zur Safranmischung geben. Alles im Cutter zu einer feinen Masse pürieren. Die restlichen Gewürze, den Limettensaft sowie Salz beifügen und alles nochmals kurz durchmischen.

3 Für den Joghurt-Dip die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und fein reiben. In ein Sieb geben, mit etwas Salz mischen und etwa 15 Minuten abtropfen lassen.

4 Petersilie und Minze fein hacken. Mit dem Joghurt verrühren. Die Gurken auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen, dann mit dem Joghurt mischen. Mit Pfeffer, Cayennepfeffer sowie wenn nötig wenig Salz abschmecken.

5 In einer weiten Bratpfanne das Öl auf etwa 160 Grad erhitzen. Wenn beim Hineintauchen eines Holzstäbchens Bläschen aufsteigen, ist die richtige Temperatur erreicht. Mit zwei Esslöffeln aus der Masse Nocken formen und direkt in das heisse Öl gleiten lassen. Die Falafel in mehreren Portionen 3–4 Minuten knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Gurken-Joghurt servieren.

TIPP  
Für dieses Gericht können keine Kichererbsen aus der Dose verwendet werden, denn sie werden in rohem Zustand verarbeitet.

Pro Portion 1 g Eiweiss, 13 g Fett,  
5 g Kohlenhydrate; 144 kKalorien oder  
594 kJoule, Glutenfrei



## Sellerie mit Granatapfel, Haselnüssen und Belper Knolle

FÜR 4–6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15–20 Minuten

- 1 grosser Knollensellerie, ca. 700 g
- 2 Esslöffel Olivenöl, Salz
- ½ Granatapfel
- 3 Esslöffel gehäutete, geröstete Haselnusskerne
- 4 Pimentkörner (Nelkenpfeffer)
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- ¼ Teelöffel Honig oder Ahornsirup
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Esslöffel Haselnussöl, nach Belieben auch Olivenöl
- 1 gereifte (harte) Belper Knolle
- 1 Baby-Lattich oder ca. 50 g Nüsslissalat für die Garnitur

- 1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Ofenblech mit Backpapier belegen.
- 2 Den Sellerie rüsten und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl sowie Salz sorgfältig mischen. Die Scheiben leicht überlappend auf dem vorbereiteten Blech auslegen.
- 3 Den Sellerie im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 15–20 Minuten backen, bis die Scheiben weich und leicht gebräunt sind. Den Sellerie abkühlen lassen.
- 4 Die Kerne der Granatapfelhälfte zwischen den Trennhäuten herauslösen. Die Haselnusskerne mittelgrob hacken.
- 5 Die Pimentkörner im Mörser fein zerstoßen. Zusammen mit dem Zitronensaft, dem Honig oder Ahornsirup sowie Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Haselnuss- oder Olivenöl nach und nach unterschlagen.

- 6 Zum Anrichten die Selleriescheiben dekorativ auf Tellern auslegen. Das Dressing darüber löffeln und den Sellerie mit den Granatapfel- und Haselnusskernen bestreuen. Nach Belieben mit in feine Streifen geschnittenem Lattich oder mit Nüsslissalat garnieren. Am Schluss von der Belper Knolle mit dem Trüffelhobel feine Späne über alles hobeln.

### FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE

Die Menge lässt sich beliebig der Gästezahl anpassen.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 28 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 323 kKalorien oder 1336 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm



## Gemüsebouillon mit Rosenkohl und Safran-Nocken

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 50–60 Minuten

RUHEZEIT: 30 Minuten

### BOUILLON:

- 15 g getrocknete Shiitake- oder Steinpilze
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stange Lauch
- 2 Rüebli
- 1 Fenchel
- je einige Stiele Thymian, Salbei und Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke
- 1 Teelöffel Pfefferkörner
- 1 Teelöffel Fenchelsamen
- 1½ Liter Wasser
- Salz

### NOCKEN UND ROSENKOHL:

- 1 Briefchen Safranfäden (0,1 g)
- 50 g weiche Butter
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 100 g Hartweizengriess
- 500 g Rosenkohl
- ¼ Bund glatte Petersilie

- 1 Für die Bouillon die getrockneten Pilze mit 4 dl lauwarmem Wasser übergossen und etwa 15 Minuten quellen lassen.
- 2 Inzwischen die Schalotten und den Knoblauch schälen und grob hacken. Das Gemüse rüsten und in Würfel schneiden. Die Kräuter grob schneiden.
- 3 Die Pilze aus der Flüssigkeit nehmen und abtropfen lassen. Das Einweichwasser durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb in eine grosse Pfanne giessen. Pilze, Schalotten, Knoblauch, Gemüse, Kräuter sowie alle Gewürze beifügen und mit dem Wasser aufgiessen. Alles auf-

kochen und ungedeckt etwa 45 Minuten leise kochen lassen. Dann die Bouillon etwas abkühlen lassen, durch ein Sieb in eine Schüssel umgiessen und mit Salz abschmecken.

4 Für die Griessnocken den Safran in einem Schälchen mit 1 Esslöffel Wasser verrühren. Die Butter mit Salz und Pfeffer cremig rühren. Das Ei und das Eigelb mit dem Safran beifügen und unterrühren. Am Schluss den Griess untermischen und die Masse mindestens 30 Minuten quellen lassen.

5 Inzwischen den Strunk der Rosenkohlröschen grosszügig abschneiden, allfällige welke Blätter entfernen, dann die einzelnen Blätter der Röschen bis auf ein kleines Herz auslösen (dieses später für eine Suppe oder einen Salat verwenden). Die Petersilie hacken.

6 In einer Pfanne reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Von der Griessmasse mit 2 Teelöffeln 1 Probeknacke abstechen und ins leise siedende Wasser geben. Wenn die Nocke ihre Form behält, von der Griessmasse weitere Nocken abstechen und im Wasser während etwa 5 Minuten gar ziehen lassen.

7 Gleichzeitig die Bouillon aufkochen und die Rosenkohlblätter darin nur gerade bissfest garen. Die Bouillon abschmecken.

8 Die Griessnocken mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben und in tiefe Teller verteilen. Die Bouillon mit dem Rosenkohl darüber schöpfen, die Petersilie darüber streuen und die Suppe sofort servieren.

### FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE

2–3 Personen: Die Bouillon in der rezeptierten Menge zubereiten und die Hälfte davon als Vorrat tiefkühlen. Die Nocken aus der Hälfte der Zutaten mit 1 kleinen Ei zubereiten, dabei die Butter am besten zerlaufen lassen und dann mischen.  
Mehr Gäste: Das Rezept in 1½-facher (Nocken mit 2 Eiern – ohne Eigelb) oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Portion 11 g Eiweiss, 10 g Fett, 57 g Kohlenhydrate; 379 kKalorien oder 1593 kJoule, Lactosearm



Wer den Teig für die Ravioli nicht selber machen möchte, kann auch fertigen Pastateig vom Grossverteiler verwenden. Man braucht für die rezeptierte Menge Ravioli 2 Pakete mit je 2 Rollen Pastateig.

## Kürbis-Ravioli mit Radicchio-Sugo

FÜR 4-6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde

KOCH-/BACKZEIT: insgesamt  
ca. 35 Minuten

### RAVIOLI:

300 g Mehl

Salz

3 Eier

1 Esslöffel Olivenöl (1)

500 g Hokkaidokürbis, gerüstet gewogen

1 Esslöffel Olivenöl (2)

½ unbehandelte Zitrone

50 g geschälte Mandelkerne

75 g geriebener Sbrinz AOP

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### SUGO:

1 Radicchio, etwa 300 g

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

4 Dörrtomaten in Öl

½ Bund glatte Petersilie

½ dl Olivenöl

1 dl frisch gepresster Orangensaft

1 dl Gemüsebouillon

Salz

Chilipulver

1 Prise Zucker

1 Für die Ravioli das Mehl in einer Schüssel mit 1 Teelöffel Salz mischen. Die Eier und die erste Portion Olivenöl (1) dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in ein Küchentuch gewickelt bei Zimmertemperatur ruhen lassen, bis die Füllung vorbereitet ist.

2 Für die Füllung den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis rüsten, mitsamt Schale in Schnitze schneiden und diese auf dem vorbereiteten Blech auslegen. Mit der zweiten Portion Olivenöl (2) mischen und mit Salz würzen. Den Kürbis im 200 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 25 Minuten backen, bis er schön weich ist. Abkühlen lassen.

3 Die gelbe Schale der Zitronenhälfte fein abreiben. Die Mandeln fein hacken und in einer kleinen Bratpfanne ohne Fett goldgelb rösten.

4 Den gebackenen Kürbis mit einer Gabel sehr fein zerdrücken oder kurz mit dem Stabmixer pürieren. Dann mit den Mandeln, der Zitronenschale und dem

Sbrinz mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Den Teig portionenweise auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche oder mit der Pastamaschine zu dünnen Bahnen auswallen. Jeweils auf eine Bahn im Abstand von etwa 5 cm etwas Kürbisfüllung geben, mit einer zweiten Teighahn sorgfältig decken, dabei diese zwischen der Füllung gut festdrücken. Mit einem Ausstecher oder einem Teigrädchen Ravioli ausschneiden und die Ränder gut andrücken. Die Ravioli nebeneinander auf einem bemehlten Küchentuch auslegen und mit einem weiteren Küchentuch decken.

6 Für den Sugo den Radicchio waschen und vierteln, dabei den Strunk aus der Mitte herauschneiden. Den Radicchio fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Die Dörrtomaten würfeln. Die Petersilie hacken.

7 Kurz vor dem Servieren in einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen.

8 Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel mit dem Knoblauch darin andünsten. Den Radicchio dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Die Dörrtomaten mit dem Orangensaft und der Bouillon dazugeben und alles offen etwa 5 Minuten leise kochen lassen. Zuletzt die Petersilie untermischen und den Sugo mit Salz, Chili und Zucker abschmecken.

9 Das kochende Wasser salzen und die Ravioli darin 4-5 Minuten bissfest garen. Mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte oder in tiefen Tellern anrichten. Den Sugo darüber verteilen und sofort servieren.

Nach Belieben am Tisch mit frisch geriebenem Sbrinz bestreuen.

### FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE

2-3 Personen: Die Ravioli in der rezeptierten Menge zubereiten und die Hälfte davon tiefkühlen. Den Sugo in ½ Menge zubereiten. Mehr Gäste: Das Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Portion 17 g Eiweiss, 25 g Fett, 49 g Kohlenhydrate; 503 kKalorien oder 2106 kJoule, Lactosearm

## Zitronen-Pannacotta mit Caramelsauce

**FÜR 4-6 PERSONEN**  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 15 Minuten  
**RUHEZEIT:** 4 Stunden

**PANNACOTTA:**  
 5 dl Rahm  
 50 g Zucker  
 1 grosse unbehandelte Zitrone  
 1 Päckchen Agar-Agar (8 g) – Siehe Tipp, z. B. 8 g Agar-Agar-Pulver von Coop, siehe unbedingt Tipp

**CAMELSAUCE:**  
 100 g Zucker  
 1 dl Wasser  
 2 Teelöffel Honig  
 1 Esslöffel Butter  
 1-2 Teelöffel Zitronensaft

- 1 In einer Pfanne 4 dl Rahm mit dem Zucker aufkochen und ungedeckt etwa 5 Minuten leise kochen lassen.
- 2 Das Agar-Agar (siehe Tipp!) mit 1 Esslöffel kaltem Wasser anrühren, untermischen und alles weitere 2 Minuten leise kochen. Dann vom Herd ziehen und den Rahm auf 45-50 Grad abkühlen lassen, auf keinen Fall gelieren lassen, was unter 45 Grad schnell passiert. Dabei immer wieder durchrühren, damit sich keine Haut bildet.
- 3 Inzwischen die Schale der Zitrone fein abreiben. Den restlichen Rahm (1 dl) steif schlagen. Sofort zusammen mit der Zitronenschale unter den noch warmen Rahm heben. 4-6 Portionenförmchen mit kaltem Wasser ausspülen, die Pannacotta einfüllen und mindestens 4 Stunden kühl stellen.

- 4 Für die Caramelsauce den Zucker in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze, ohne umzurühren, schmelzen und leicht braun werden lassen. Das Wasser beifügen; dadurch wird der Zucker hart. Jetzt alles weiter köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Honig und die Butter untermischen und die Sauce abkühlen lassen; dabei gelegentlich umrühren.
- 5 Zum Servieren die Pannacotta mit einem Messer vom Rand der Förmchen lösen und auf Teller stürzen. Die Caramelsauce mit dem Zitronensaft abschmecken, rundherum giessen und die Pannacotta servieren.

**TIPP**  
 Agar-Agar wird je nach Hersteller in unterschiedlicher Menge dosiert, deshalb unbedingt die genauen Angaben auf den Packungen befolgen, denn nicht jedes

Produkt geliert gleich stark. In der Regel wird die genaue Menge Agar-Agar für ½ Liter Flüssigkeit berechnet. Und ebenfalls wichtig: Agar-Agar geliert bereits bei 40-42 Grad, also auf keinen Fall zu lange abkühlen lassen, sonst kann der steif geschlagene Rahm nicht mehr untergemischt werden!

**FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE**  
 2-3 Personen: ½ Menge zubereiten  
 Mehr Gäste: Das Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Portion 2 g Eiweiss, 31 g Fett, 30 g Kohlenhydrate; 409 kKalorien oder 1699 kJoule, Glutenfrei

In Würfel geschnittene Kaki oder Orangenfilets runden das Dessert als fruchtiger Begleiter ab.

