

**Äplermagronen**

Zutaten für 4 Personen:	500 gr festkochende Kartoffeln 200 gr Magronen 40 ml Öl 200 gr Zwiebeln, in feinen Scheiben 400 ml Milch 200 ml Rahm 200 gr geriebener Sbrinz Salz, Pfeffer
<p>Kartoffeln schälen, in Würfelchen schneiden, im Dampf bissfest garen.</p> <p>Magronen im Salzwasser al dente kochen, abgiessen.</p> <p>Zwiebeln im Öl unter Rühren rösten.</p> <p>Im Magronentopf Milch und Rahm aufkochen, Magronen und Kartoffeln beifügen, Käse untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmten Schalen/ Teller anrichten, geröstete Zwiebeln darüberstreuen.</p>	

**Appenzeller Chäs Tschoppe**

Zutaten für 4 Personen:	20 ml Öl 400 gr altbackenes (trockenes) Weissbrot 200 gr Appenzeller Käse, auf der Röstiraffel gerieben 80 gr Zwiebeln, in feinen Scheiben	<b>Guss</b> 2 Eier 120 ml Milch 80 ml Rahm 400 gr Rahmquark Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprika
<p>1 Backofen auf 200 °C vorheizen.</p> <p>2 Brot in Stücke brechen oder schneiden.</p> <p>3 Eine Gratinform mit Öl einfetten. Den Boden mit einer Lage Brot bedecken. Zwiebelscheiben darüber verteilen, mit Käse bestreuen. Den Vorgang wiederholen, bis Brot, Käse und Zwiebeln aufgebraucht sind.</p> <p>Aus Eiern, Milch, Rahm und Quark einen Guss rühren, würzen. Guss über das Brot giessen.</p> <p>4 Chäs Tschoppe in der Mitte in den Ofen schieben, bei 200°C etwa eine Stunde backen.</p>		

**Bami Goreng**

<b>Zutaten für 4 Personen:</b>	x 400-500 g Eiernudeln	<b>Marinieren</b> x 1 EL Zitronensaft x 2 EL Sojasauce x 1 Knoblauchzehe, gepresst x wenig Pfeffer x 400 g geschnetztes Pouletfleisch	<b>Wok</b> x Öl zum Braten x 3 Bundzwiebeln mit dem Grün, in feinen Ringen x 300 g Rüebl, in feinen Streifen x 250 g tiefgekühlte Kefen, aufgetaut x 100 g Mungbohnsprossen x 1 dl Gemüsebouillon x 3 EL Sojasauce x 1 TL Sambal Oelek
<p>Nudeln ins siedende Salzwasser geben, auf der ausgeschalteten Platte ca. 4 Min. ziehen lassen, abtropfen, kalt abspülen, beiseite stellen.</p> <p><b>Marinieren</b> Zitronensaft, Sojasauce, Knoblauch und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Poulet begeben, gut mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren.</p> <p><b>Wok</b> Wenig Öl im Wok oder in einer grossen Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. rühr braten, herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen. Bundzwiebeln und Rüebl ca. 5 Min. rühr braten, Kefen und Sprossen begeben, ca. 2 Min. Weiter rühr braten.</p> <p>Bouillon dazugiessen, aufkochen, würzen. Nudeln und Fleisch wieder begeben, gut mischen, heiss werden lassen.</p>			

**Brotteig**

Zutaten für 1 Kilo Brot	700 g Wasser 40 g Hefe (1 Würfel) 25 g Salz 1000 g Halbweissmehl
<b>Zubereitung:</b> <p>Alle Zutaten zu einem elastischen Teig auskneten. Abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.</p> <p>Anschliessend das Brot oder die Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, bzw. das geformte Brot in eine gefettete Backform geben. Die Brote oder Brötchen mit einem feuchten Tuch abdecken und nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.</p> <p>Anschliessend die Oberfläche mit Wasser bestreichen und das Brot mit einem Messer oder mit der Schere individuell einschneiden.</p> <p>Im vorgeheizten Backofen bei 230 ° C (Umluft 220 ° C) backen. Nach 15 Minuten Backzeit die Hitze auf 200 ° C reduzieren.</p> <p>Backzeiten und Temperaturen variieren je nach Brotform:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• z.B bei einem grossen Laib oder Ciabatta ca. 20-25 Minuten,</li><li>• Brötchen ca. 10 Minuten.</li></ul> <p>durch den Klopfest erkennt man recht gut, wanns soweit ist.</p>	

**Brotbackautomat**

<b>Roggen-Dinkel-Vollkornbrot</b>		
<b>750 g</b>	<b>1000 g</b>	
x 150 g	x 200g	Ayran oder Buttermilch
x 130 ml	x 180 ml	Wasser
x 20 g	x 26 g	Honig
x 1 EL, gestr. Salz		
x 1 Prise Muskat		
x 10 g	x 15 g	Sauerteig, - Pulver (Roggen-)
x 150 g	x 200 g	Roggenvollkornmehl
x 130 g	x 170 g	Dinkelmehl (Type 630)
x 130 g	x 170 g	Dinkelvollkornmehl
x 10.5 g	x 14 g	Frischhefe (1/4 Hefewürfel)
Frischhefe in etwas Wasser angerichtet		
Die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Backbehälter des Brotbackautomaten einfüllen. Programm 3 starten.		
		<b>oder im Backofen</b>
		Den Teig zu einem runden Brot formen, die Oberseite mit Roggenmehl bestäuben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
		Übers Kreuz einschneiden und abgedeckt weitere 20 Min an einem warmen Ort gehen lassen.
		Den Backofen auf 250° Ober und Unterhitze vorheizen und eine Schale mit heissem Wasser auf den Boden des Backofens stellen.
		Auf der 2. Schiene von unten 10 Min backen, danach die Temperatur auf 190° reduzieren und weitere 45 Min backen.

<b>Backmischung rustikales Vollkornbrot (Lidl)</b>	<b>Backmischung Dinkel Vollkorn Brot</b>
x 350 ml Wasser	x 350 ml Wasser
x 500 gr Brotmischung	x 500 gr Brotmischung
mit Stufe 3 750 gr mittlere Bräunung backen	mit Stufe 3 backen

<p><b>Schnelles Roggenbrot (Mit Hefe und Sauerteig)</b></p> <p>x 20 g Hefe (ca. 1/2 Würfel)</p> <p>x 350 ml Wasser</p> <p>x 200 g Roggenmehl (Type 1150)</p> <p>x 300 g Weizenmehl (Type 550)</p> <p>x 10 g Salz</p> <p>x ½ Beutel (7.5 g) Alnatura Sauerteigpulver</p> <p><b>oder</b></p> <p>x 450 g Roggenvollkornmehl</p> <p>x 50 g Weizenvollkornmehl</p> <p>x 10 g Hefe</p> <p>x 1 TL Zucker</p> <p>x 300 ml lauwarmes Wasser</p> <p>x 10 g TL Salz</p> <p>x 2 Beutel (20 g) Coop Sauerteigpulver</p>	<p>Wasser, Roggenmehl, Mehl, Salz und Sauerteigpulver mit Hefe in die Schüssel geben und mit Stufe 14 kneten. Wenn der Brotautomat ruckt, etwas Wasser zugeben.</p> <p>Teig zu einem runden Laib formen und bemehlen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und darauf achten, dass er nicht einreisst. Zudecken und eine weitere Stunde ruhen lassen. Wenn du ein Garkorbchen besitzt, kannst du den Teigling in das Korbchen geben.</p> <p>Backofen auf Ober- und Unterhitze auf 240° vorheizen. Brot für circa 10 Min. vorbacken. Anschliessend Temperatur auf 220° reduzieren und ca 35 Min. fertig backen.</p> <p>Klopftest machen, wenn es hohl klingt, ist das Brot fertig gebacken.</p>
--	---

**Bruschetta**

<b>Auberginen-Bruschetta</b>	<b>Paprika-Bruschetta</b>	<b>Tomaten-Bruschetta</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>x 1 Auberginen mittelgross</li> <li>x 2 frische Tomaten</li> <li>x 1 Knoblauch</li> <li>x 1 EL Olivenöl</li> <li>x 2 TL Thymian</li> <li>x 1 kleine rote Zwiebel</li> <li>x 1 EL Basilikum gehackt</li> <li>x Salz aus der Mühle</li> <li>x 1 Prise Pfeffer</li> <li>x 8 Scheiben Baguettebrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 1 kleine rote Paprika</li> <li>x 1 kleine gelbe Paprika</li> <li>x 40 gr Feta</li> <li>x 1 Knoblauch</li> <li>x 1 EL Olivenöl</li> <li>x 2 Schalotten</li> <li>x 2 EL Basilikum gekackt</li> <li>x Salz aus der Mühle</li> <li>x 1 Prise Pfeffer</li> <li>x 2 EL Balsamicoessig</li> <li>x 8 Scheiben Baguettebrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 2 frische Tomaten</li> <li>x 1 kleine rote Zwiebel</li> <li>x 1 TL Italienische Kräuter</li> <li>x 1 Knoblauch</li> <li>x 1 EL Olivenöl</li> <li>x 1 EL Basilikum gehackt</li> <li>x Salz aus der Mühle</li> <li>x 1 Prise Pfeffer</li> <li>x 2 EL Balsamicoessig</li> <li>x 2 Scheiben Roggenbrot</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aubergine waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden</li> <li>2. Knoblauchzehe pressen, mit Olivenöl und gehacktem Thymian verrühren und Auberginen damit bestreichen.</li> <li>3. Eine Grillpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Auberginen darin 4–5 Minuten von jeder Seite grillen und fein hacken.</li> <li>4. Zwiebel fein hacken.</li> <li>5. Tomate waschen, entkernen, und mit den Zutaten vermischen.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Schafskäse zerbröseln.</li> <li>2. Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, Paprikawürfel und Schalottenringe darin ca. 5 Minuten braten, mit Essig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikum verfeinern.</li> <li>3. Baguettescheiben mit Schafskäse bestreuen.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Backofen auf 160° C vorheizen.</li> <li>2. Tomaten waschen und fein würfeln. Zwiebel fein würfeln, mit Tomaten und italienischen Kräutern vermischen und Knoblauch dazupressen und Tomatenmischung mit Salz und Pfeffer würzen.</li> <li>3. Brot in Stücke schneiden, mit Öl beträufeln und Tomatenmischung daraufgeben.</li> </ol>
<p><b>Baguette:</b> Baguettescheiben fettfrei in einer Grillpfanne auf mittlerer Stufe ca. 2 Minuten von jeder Seite rösten und mit Knoblauch abreiben.</p> <p><b>Roggenbrot:</b> Brotstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Bruschetta mit Balsamicocreme beträufeln und mit Basilikum garnieren.</p>		

**Bündner Gerstensuppe**

Zutaten für 4 Personen:	50 gr. weisse Bohnen 80 gr. Rollgerste etwas Speck 1,4 Liter Wasser 1 Karotte 100 gr. Sellerie 100 gr. Lauch 1 mittlere Zwiebel ½ Teelöffel Salz
<b>Zubereitung:</b> Weisse Bohnen am Vorabend einweichen oder im kalten Wasser aufkochen, 5 min. kochen und 1 Std. quellen lassen. Bohnen Speck und Gerste in kaltem Wasser aufsetzen und ca. 40 min. kochen. Gemüse gewürfelt begeben und weitere 20 min. kochen. Mit Salz abschmecken.	

## Chili con Carne

Zutaten für 4 Personen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 150 gr. Borlotti oder Kidney Bohnen oder eine Büchse Kidney Bohnen.</li> <li>x 1 Büchse Mais</li> <li>x 400 gr. Pelati oder Tomatensauce</li> <li>x 300 gr. Rindfleisch (gehacktes oder 1-cm Würfel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 1 Zwiebel</li> <li>x 1 Knoblauchzehe</li> <li>x 1 Peperoni</li> <li>x 1 El. Mehl</li> <li>x 1 El. Tomatenpüree</li> <li>x 1 Bouillon Würfel</li> <li>x 2 Kaffeelöffel Chili oder eine scharfe Chili</li> <li>x 2 EL Paprikapulver edelsüss</li> <li>x Oregano</li> </ul>
	<p><b>Beilagen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>x 1 Natur Joghurt</li> <li>x 1 Baguette oder Ciabatta</li> </ul>	

**Vorbereitung:**

1. a) Die Bohnen in kaltem Wasser 8 –12 Std. oder über Nacht einweichen oder  
b) Hülsenfrüchte mit der 3-fachen Menge Wasser aufkochen, ca. 5 Min. köcheln, Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 1 Std. quellen lassen.
2. Die Hülsenfrüchte anschliessend unter fliessendem Wasser gut abspülen.
3. Borlotti-Bohnen oder Red-Kidney-Bohnen ca. 60 min. oder im Dampfkochtopf ca 15 min. kochen.

**Zubereitung:**

4. Rindfleisch auf allen Seiten anbraten, und je nach Rindfleisch Art dieses auf kleiner Stufe dünsten.
5. Zwiebel, Paprika und Knoblauch zugeben und weitere ca. 10 min. schmoren, Mehl darüber streuen.
6. Pelati, Mais, vorbereitete Bohnen und Gewürze zugeben und auf kleiner Stufe weiter schmoren.
7. Tomatenpuree zugeben und mit Chili und Salz je nach Belieben abschmecken.

Mit den Beilagen servieren





**Chipas (Käsebrötchen)**

<b>Zutaten für 40 Stück:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>x 400 gr geriebener Bauernkäse (Bergkäse oder Greyerzer)</li><li>x 400 gr Tapiokamehl Maniok</li><li>x 5 EL weiche Butter</li><li>x 3 Eier leicht verquirlt</li><li>x ½ EL Backpulver</li></ul>
<p>Alle Zutaten miteinander zu einem glatten Teig verkneten. Ca. 40 kleine Röllchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (200°) in ca. 15 Min. hellbraun backen.</p>	



## Couscouspfanne mit Pute und Gemüse

<b>Zutaten für 4 Personen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 500 g Putenfleisch</li> <li>x 1 Zucchini</li> <li>x 3 Karotten</li> <li>x 1 - 2 Spitzpaprika, rot</li> <li>x 70 g Erbsen, TK</li> <li>x 1 Handvoll Zuckererbsen</li> <li>x 1 Zwiebel</li> <li>x 250 g Couscous</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 3 TL Olivenöl</li> <li>x 300 ml Gemüsebrühe</li> <li>x 0.5 - 1 TL Sambal Oelek</li> <li>x Basilikum, getrocknet</li> <li>x Rosmarin, getrocknet</li> <li>x Salz und Pfeffer</li> <li>x 1,5 EL Tomatenmark</li> </ul>
<p><b>Instant Couscous aus Hartweizengriess</b></p> <p>Zubereitung (3-4 Portionen):</p> <p>¼ L Wasser zusammen mit 1 EL Öl und 1 TL Speisesalz in einem grossen Topf zum Kochen bringen.</p> <p>Den Topf vom Herd nehmen, 250g Couscous vorsichtig einführen, 2 Min. quellen lassen.</p> <p>Dann 2-3 haselnussgrosse Butterstücke untermischen und bei schwacher Hitze ca. 3 Min. fertig garen. Dabei mit der Gabel lockern.</p>	<p>Zunächst das Gemüse waschen und klein schneiden. Danach das Putenfleisch mit kaltem Wasser abwaschen, mit einem Küchentuch abtupfen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.</p> <p>1 TL Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller erst einmal beiseite stellen.</p> <p>1 TL Öl in die Pfanne geben und das ganze Gemüse darin anbraten und kurz schmoren lassen. Nach ca. 5 Minuten die Gemüsebrühe angiessen, mit Tomatenmark andicken und Sambal Oelek würzen. Bei uns isst ein Kind mit, darum haben wir es nicht so scharf gemacht, ihr könnt aber auch gern mehr nehmen, wenn ihr es scharf mögt.</p> <p>Währenddessen den Couscous gemäss Packungsanweisung einweichen lassen und anschliessend zusammen mit dem Putenfleisch in die Pfanne geben. Alles zusammen ein bisschen köcheln lassen, mit Gewürzen abschmecken servieren.</p>	

**Crevetten-Pasta**

<b>Zutaten für 4 Personen:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>x 500 gr Teigwaren</li><li>x 1 EL Olivenöl</li><li>x 250 gr tiefgekühlte geschälte gekochte Crevetten (Bio), aufgetaut</li><li>x ¼ TL Salz</li><li>x 1 Knoblauchzehe, gepresst</li><li>x 3 Bundzwiebeln mit dem Grün, in feinen Ringen</li><li>x ½ Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und ganzer Saft</li><li>x 180 gr Saucen-Halbrahm</li><li>x 1 Bund Estragon, fein geschnitten</li><li>x ½ Bund Dill, fein geschnitten</li><li>x wenig tasmanischer Pfeffer</li></ul>
--------------------------------	--

**Teigwaren:**

Teigwaren im siedendem Salzwasser al dente kochen, abtropfen, dabei ca. 1 dl Kochwasser auffangen.

**Crevetten**

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Crevetten salzen, mit dem Knoblauch begeben, beidseitig je ca. 2 Min. braten. Zwiebeln begeben, kurz mitdämpfen. Zitronenschale und -saft daruntermischen, ca. 2 Min. einkochen. Saucen-Halbrahm und Kräuter begeben, mischen. Teigwaren und Kochwasser begeben, mischen, nur noch warm werden lassen, würzen.

**Eierschwämme (Pfifferlinge)**

Zutaten für 4 Personen	<i>x 20 g Butter</i> <i>x 6 EL Dill</i> <i>x 200 g Eierschwämmli</i> <i>x 2 TL Öl</i> <i>x 1 Prise Salz und Pfeffer</i> <i>x 1 Zwiebel</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>8. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.</li><li>9. Die Eierschwämmli putzen, waschen, halbieren und abtrocknen lassen, .</li><li>10. Anschliessend die Eierschwämmli in einer Pfanne in etwas erhitztem Öl anbraten. Pfanne dabei ständig schwenken.</li><li>11. Nun die Zwiebel hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.</li><li>12. Die Pilze etwa 3 Minuten weiterbraten und dabei ständig schwenken.</li><li>13. Die fertigen Eierschwämmli mit etwas Butter und Dill verfeinern.</li></ol>	

## Empanadas

	<b>Teig</b>	<b>Füllung Fleisch</b>	<b>Füllung vegetarisch</b>
Zutaten für 4 Personen:	2½ Tassen Wasser 2 Esslöffel Oel 1 Löffel Zucker Salz nach belieben 2 Tassen Maismehl Oel zum frittieren	2 Esslöffel Oel ½ Tasse fein gehackte Frühlingszwiebeln ½ Tasse fein gehackte Tomaten 1 Knoblauchzehe ½ Esslöffel Kreuzkümmel 500 Gramm gehacktes Rindfleisch 500 Gramm geschälte und fein gehackte Kartoffeln 2 Tassen Wasser Salz und Pfeffer nach belieben	1 Karotte 1 Zucchini 1 Zwiebel ½ gelbe Paprika 1 EL Öl etwas Kurkuma, Paprikapulver, Salz und Pfeffer

**Zubereitung:****1. Masse:**

Wasser, Öl, den braunen Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Das gelbe Maismehl dazugießen und 5 Minuten von Hand kneten. 5 Minuten ruhen lassen.

**2. Füllung Fleisch:**

Das Öl in einen Topf geben und die Frühlingszwiebeln Tomaten und den Knoblauch anbraten. Mit Kümmel würzen. Rindfleisch hinzufügen und 5 Minuten braten. Kartoffeln hinzufügen und alles mit Wasser abdecken. Bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Kartoffeln und das Fleisch zart und das Wasser eingekocht ist, der Eintopf aber saftig bleibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3. Füllung vegetarisch:**

Die Karotte und Zucchini waschen, trocknen und in feine Streifen hobeln. Zwiebel und Paprika in feine Würfel schneiden. Das komplette Gemüse in eine Pfanne geben und mit 1 EL Öl andünsten. Mit den Gewürzen abschmecken und die Füllung auskühlen lassen.

**4. Zubereitung:**

Eine Plastikfolie oder Teigunterlage mit einem Pinsel mit wenig Öl bedecken. Mit einem Stück Teig einen Ball formen und flach drücken. Eine wenig Füllung in die Mitte geben und falten. Den Rand mit einer Gabel andrücken und die verbleibenden Kanten des Teiges abschneiden.

Anschliessend die Taschen von beiden Seiten mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Jetzt noch das Ei trennen und das Eigelb mit einer halben Eierschale Wasser gut verquirlen und damit die Teigtaschen von beiden Seiten bepinseln.

**5. Backen/Frittieren:**

- **Frittieren:** Die Empanadas in heissem Öl goldgelb backen.
- **Backen:** Backofen auf 175°C vorheizen und die Taschen ca. 30 Minuten goldbraun backen.

**Entenbrust mit gebratenen Nudeln****Zutaten für 4 Personen**

350 g Entenbrust (Filet)  
30 g Ingwer  
2 Zehen Knoblauch  
2 Chilischoten  
1 Peperoni rot  
1 Peperoni gelb  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
200 g Kefen  
2 EL Öl  
175 g chinesische Eiernudeln  
2 EL Sesamöl  
60 ml Sojasauce  
125 ml Gemüsebrühe  
50 g Rettich- oder Sojasprossen  
Salz  
Pfeffer

**Vorbereitung**

Das Entenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und rautenförmig einschneiden.

Den Ingwer schälen, die Knoblauchzehe abziehen, die Chilischoten halbieren, entkernen, waschen. Die drei Zutaten fein würfeln.

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, die weissen Scheidewände entfernen, waschen und in Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, evtl. halbieren und in 3-4 cm lange Stücke schneiden.

Die Kefen putzen, waschen und schräg halbieren.

**Zubereitung**

1. Das Sonnenblumenöl in einem Wok erhitzen und das Filet mit der Haut nach unten bei schwacher Hitze knusprig braten, nach etwa 6 Minuten wenden und in etwa 6 Minuten garen, das Filet herausnehmen und ruhen lassen.
2. Die Eiernudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
3. Das überschüssige Öl aus dem Wok abgiessen und das Sesamöl zugeben. Ingwer, Knoblauch, Chilischoten, Peperoni, Frühlingszwiebeln und die Kefen in dem Wok 3-5 Minuten braten.
4. Die Nudeln zugeben, ½-1 min. weitergaren, mit Sojasauce ablöschen und mit der Gemüsebrühe auffüllen.
5. Die gebratenen Entenbrüste in breite Streifen schneiden, vorsichtig unterheben, nochmals kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Rettich- oder Sojasprossen betreuen.

**Entenstreifen in Estragonsauce****Zutaten für 4 Personen**

1 Entenbrust  
2 Esslöffel Butter  
2 Esslöffel Öl  
4 Artischockenböden (Konserven)  
2 Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
4 EL. gehackter Estragon  
1.25 dl. Rahm  
2 dl. Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer

**Vorbereitung**

Artischockenböden in Streifen schneiden.  
Tomaten häuten und in Streifen schneiden.  
Knoblauchzehe zerdrücken.  
Entenbrust in feine Streifen schneiden

**Zubereitung**

1. Butter und Öl in einer Kasserolle stark erhitzen und die Entenbruststreifen unter ständigem Wenden 5 min. braten. Herausnehmen und warmhalten.
2. Artischockenböden, Tomaten, Knoblauch und 3 EL. Estragon in die Kasserolle füllen, mit der Brühe auffüllen und sämig einkochen. Den Rahm dazu giessen und wieder etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Entenstreifen wieder dazu geben und nochmals 10 min. leicht köcheln lassen.
4. Mit dem restlichen Estragon servieren.

## Entrecôte

Ist dein Steak angebraten nimmst du es zunächst aus der Pfanne und würzt es dann. Dies ist wichtig, weil vorheriges Würzen dazu führt, dass Salz dem Steak Feuchtigkeit entzieht und Pfeffer in der Pfanne schlicht verbrennt. Nach dem Würzen kann das Steak in den Ofen.

### Auf dem Grill

Au dem heissen Grill auf beiden Seiten scharf anbraten.

Anschliessend das Entrecôte in einer Zone mit weniger Hitze weiter grillen.

### In der Pfanne

In einer heissen Pfanne mit Fett oder Öl auf beiden Seiten ca. 2-3 Minuten scharf anbraten.

In Alufolie einschlagen und im vorgeheizten Ofen bei 160°C weiter garen.

	Kerntemperatur	Rumsteak, Hüftsteak, Entrecote (2,5 cm)	Flank Steak (3cm)	Porterhouse Steak (6cm)
<b>rare</b>	45-52 °C	5 Minuten	15 Minuten	30 Minuten
<b>medium</b>	53-59°C	7 Minuten	24 Minuten	40 Minuten
<b>well done</b>	60-63°C	12 Minuten	35 Minuten	60 Minuten

Vor dem Servieren noch einige Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft gleichmässig verteilen kann.

Haben Sie kein Bratenthermometer und wollen den Gargrad prüfen, hilft auch die ungenauere Fingerdruckprobe weiter. Fühlt sich das Steak in etwa so weich an wie beim Druck des Zeigefingers auf den Handballen, ist es rare. Halten Sie den Mittelfinger an den Daumen und drücken dann auf den Ballen, ist es medium. Und die Druckprobe mit aneinandergelagtem Daumen und kleinem Finger lässt auf den Gargrad "well done" schließen.



**Filet-Médailles auf Blätterteig**

Zutaten für 2 Personen:

Blätterteig  
½ Beutel getrocknete Steinpilze  
1 kleiner Lauch  
6 Filet-Médailles, ca. 2cm dick  
1 Eigelb  
1 Teelöffel Milch

**Zubereitung:**

Rondellen von etwa 12 cm Durchmesser ausstechen. Mit dem Boden eines Glases in der Mitte der Rondelle etwas eindrücken; kühl stellen.

Getrocknete Pilze etwa 20 min. in lauwarmem Wasser einweichen. Feingeschnittene Pilze und in Streifen geschnittener Lauch zusammen dämpfen. Mit Pfeffer und Salz würzen; auskühlen lassen. Filet-Médailles würzen, kurz grillieren oder braten; auskühlen lassen.

Zutaten in der Mitte den Rondellen anrichten, Teigrand mit Eigelb-Milch-Gemisch bestreichen. In vorgeheiztem Ofen bei 230° etwa 20 min. backen.

## Filet Wellington

Zutaten für 4 Personen:	2 Tuben Leberpain ca. 500 Gramm Champignons 1 Ei Salz, Pfeffer, Paprika ½ Bund Peterli ca. 200 Gramm Rohschinken oder -Speck	1 grosse Packung Blätterteig
		ca. 800 Gramm Schweinefilet (Original ist mit Rindsfilet)
<b>Vorbereitung:</b> Fleisch anbraten und leicht würzen. Champignons waschen und in kleine Würfel schneiden Peterli waschen und fein hacken.		<b>Zubereitung Füllung:</b> Champignons ca. 5 min. dünsten. Champignons, Leberpain und Petersilie mischen und mit Paprika und Salz würzen.
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das Filet trocken tupfen, mit Pfeffer, Paprika und ein wenig Salz würzen und mit dem Speck umwickeln.</li> <li>2. Den Teig ausbreiten und an der Längsseite ein Stück für die Garnitur abschneiden.</li> <li>3. Die Füllung gleichmässig auf den Teig streichen, dabei rundum einen Rand von ca. 1½ cm freilassen und diesem mit Wasser bestreichen.</li> <li>4. Das Filet in den Teig einpacken (zuerst die Längsseiten einschlagen) und mit der Naht nach unten auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen.</li> <li>5. Aus den Teigstreifen Verzierungen ausschneiden und diese mit Wasser auf den Teig kleben. Zum Schluss alles mit Ei bepinseln und mit einer Gabel 5-6 mal einstechen, damit der Dampf entweichen kann.</li> <li>6. Das Blech in die Ofenmitte schieben und das Filet ca. 35-45 min. bei ca. 200° backen (evt. mit Alufolie abdecken wenn zu braun wird).</li> <li>7. Vor dem Tranchieren 5-10 Minuten stehen lassen.</li> </ol>		

**Fisch gegrillt mit Kräutern**

Zutaten für 4 Personen:	<b>Zutaten</b> 4 Doraden oder Forellen 1 Zitronen 2 Knoblauchzehen Thymian, Oregano, Rosmarin 4 Scheiben Frühstückspeck Olivenöl Meersalz Pfeffer	<b>Vorbereitung</b> Fische abspülen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und pressen. Zitrone in dünne Scheiben schneiden.
<p>Knoblauch, Zitronenscheiben und die Kräuter in die Bauchhöhle füllen.</p> <p>Die Fische innen und aussen salzen, pfeffern und mit einer Scheibe Speck umwickeln, evt. mit Küchengarn festbinden und mit Öl bepinseln.</p> <p>Fischgrillgitter innen ebenfalls mit Öl bepinseln.</p> <p>Fischgrillgitter auf den Grill legen und unter gelegentlichem wenden, ca. 15 min. goldbraun grillieren.</p>		



## Flambieren

### 1. Sicherheit

Zur Sicherheit gehört, dass beim Flambieren ausreichend Platz vorhanden ist und die Gäste nicht zu nah an der Flamme sitzen und alles Brennbares wie Papier und Textilien sollten ausser Reichweite sein. Ausserdem muss die Gelegenheit passen – verzichten Sie aus Sicherheitsgründen auf das Flambieren, wenn Kinder anwesend sind.

### 2. Speise und Alkohol müssen temperiert sein

Zunächst brauchen sowohl der Alkohol als auch die Speise eine gewisse Temperatur - sie sollten warm sein, jedoch nicht kochend heiss. Sie können die fertig zubereitete warme Speise direkt in der Pfanne flambieren. Um den Alkohol etwas zu erwärmen, können Sie ihn am besten kurz bei milder Hitze in einen Topf geben und nur leicht erwärmen. Er sollte keinesfalls köcheln.

Nun gibt es zum einen die Möglichkeit, den Alkohol direkt auf die Speise zu geben und dann zu flambieren. Zum anderen können Sie ihn in einer Kelle entzünden und dann auf das Essen geben. Treten Sie dabei unbedingt einen Schritt zurück und beugen Sie sich niemals über die Pfanne, das Gericht oder die Kelle!

Es ist auch möglich, die Speise auf einem Rechaud warm zu halten und am Tisch zu flambieren. Dann einfach etwas erwärmten Alkohol mit einer Kelle über die Speise geben und anzünden.

### 3. Die richtige Menge Alkohol

Verwenden Sie nicht zu viel Alkohol. Erstens kann zu viel Alkohol beim Flambieren eine Stichflamme verursachen und zweitens hinterlässt eine zu grosse Dosis einen eher aufdringlichen Geschmack. Ein kleines Schnapsglas ist in der Regel mehr als ausreichend.

### 4. Die Flamme erlischt von selbst

Die Flamme erlischt von allein, sobald der Alkohol verbrannt ist. Sie brauchen Sie also nicht zu ersticken.

### 5. Lange Streichhölzer verwenden und Abstand halten

Verwenden Sie zum Anzünden des Alkohols immer möglichst lange Streichhölzer. Wichtig: immer an den Sicherheitsabstand zur Flamme denken.

Wer etwas flambieren möchte, muss zu Hochprozentigem greifen. Der Alkoholgehalt sollte mindestens bei vierzig, besser fünfzig Prozent liegen. Besonders gut eignen sich zum Beispiel Branntwein, Cognac, Whiskey, Weinbrand oder Rum. Wenn süsse Speisen flambiert werden sollen, ist ein so kräftiger Geschmack oft nicht erwünscht. Sie können auch auf fruchtigen Likör zurückgreifen. Allerdings sollte er zum Flambieren mit etwas Cognac vermischt werden, um die Brennfähigkeit zu erhöhen.

### 6. Zur Sicherheit die Generalprobe machen

Und zu guter letzt: Wer vor Gästen flambieren möchte, aber noch keine Routine darin hat, sollte es vorher einmal in aller Ruhe ausprobieren. Das mindert Gefahren und gibt Übung und Sicherheit, so dass am fraglichen Abend alles reibungslos klappen sollte.

## Geflügelsalat mit Cocktailsauce

Zutaten für 4 Personen:	500 g Poulet-Geschnetzeltes oder Crevetten	
	1 Dose Mandarinen 100 gr Spargel Abschnitte 80 gr Erbsen <b>Sauce:</b> 100 gr Joghurt 80 gr leichte Mayonnaise 1 EL Mandarinsaft Pfeffer, Salz Paprika Pulver edelsüss	200 Gramm Ananas in Stücke <b>Sauce:</b> 90 ml Ketchup 180 ml Mayonnaise 40 gr Magerquark 1 TL Weinbrand Paprika Pulver edelsüss Pfeffer, Salz
Zutaten der Sauce gut vermengen. Das Pouletfleisch mit den Früchten und Gemüse in eine Schale geben und mit der Sauce anrichten. Mit Salz Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen.		

**Geflügelsalat mit Currysauce**

<p>Zutaten für 4 Personen:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 600 gr Poulet- oder Putenbrust</li> <li>x 1 Dose Ananas</li> <li>x 1 Chicorée</li> <li>x 1 Liter Gemüsebrühe</li> <li>x evt. weitere Früchte wie Mandarinen, Kirschen</li> <li>x 1 farbiger Salat (z.B. Salanova)</li> </ul>	<p><b>Dressing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>x 2 EL Mayonnaise</li> <li>x 3 EL Joghurt</li> <li>x 1 EL Orangensaft</li> <li>x 1/2 TL Currypulver mild</li> <li>x 1/2 TL Kurkuma</li> <li>x Salz, Pfeffer</li> </ul>
<p><b>Geflügel:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Geflügel in Mitte teilen und in der Bouillon garen.</li> <li>9. Die ersten 5 Minuten kochen und dann ca. 20 Min. leicht köcheln lassen.</li> <li>10. Abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.</li> </ol>		<p><b>Dressing:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Dressing zubereiten aus Mayonnaise, Joghurt, Orangensaft, Curry, Kurkuma, Pfeffer und Salz.</li> <li>12. Wenigstens 1 Std. ziehen lassen.</li> </ol>
<p><b>Zubereitung:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. Ananas und Chicorée in Stücke schneiden</li> <li>14. Das Fleisch, Chicorée und die Ananas mit dem Dressing vermischen.</li> <li>15. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.</li> <li>16. Auf den Salatblättern anrichten.</li> </ol>		

## Gelb-Erbs-Suppe

<b>Zutaten für 4 Personen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 400 gr getrocknete gelbe Schälernerbsen (Schälernerbsen muss man nicht einweichen.</li> <li>x 100 gr geräucherter Speck gewürfelt</li> <li>x 2 Liter Gemüsebrühe</li> <li>x 2 Zwiebeln grob gehackt</li> <li>x 1 Karotte in Stücke geschnitten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 1 Pastinake in Stücke geschnitten</li> <li>x ¼ Sellerieknolle gehackt</li> <li>x 1 kleiner Lauch gehackt</li> <li>x 250 gr Kartoffeln gewürfelt</li> <li>x 1 TL frisch gehackter Majoran</li> <li>x 1 TL frisch gehackte Petersilie zum garnieren</li> </ul>
<p>17. Die klein geschnittene Zwiebel und den Speck in Öl andünsten, die Brühe und die Erbsen dazugeben und 60 Minuten köcheln lassen.</p> <p>18. Das klein geschnittene Gemüse und die Kartoffeln dazugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Die Kräuter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p> <p>19. Nach Wunsch können Wienerli oder Schweinswürstchen dazugegeben werden.</p>		

**Gnocchi di zucca**

Zutaten für 4 Personen:

1.5 kg gelber Kürbis  
2 Eier  
200 g Mehl  
1 dl Milch  
Butter  
Salz  
geriebener Käse

Kürbis schälen, Kerne und Fasern entfernen, in Würfel schneiden und in Salzwasser kochen. Abtropfen lassen und dann mit einer Gabel oder Holzgabel zerdrücken. Milch, Eier und Mehl dazugeben. Alles zu einer weichen Masse verarbeiten. Daraus kleine Kugeln formen, diese mit Mehl bestäuben und in kochendes Salzwasser geben. Wenn die Gnocchi nach oben kommen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen, in eine vorgewärmte Schüssel geben und mit Butter und geriebenem Käse verfeinern. Sofort servieren.



**Griechischer Salat**

Zutaten für 4 Personen:	3 grosse, reife Tomaten, in grobe Stücke geschnitten 2 Salatgurken, in Scheiben geschnitten 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten Salz frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 4 EL Olivenöl 1 1/2 TL Oregano 3/4 (200 g)-Packung Fetakäse, zerbröckelt 1 Handvoll schwarze griechische Oliven, entsteint
<p>Tomaten, Gurke und Zwiebeln in flacher Salatschüssel mischen, salzen und ein paar Minuten stehen lassen, bis sich etwas Flüssigkeit von den Tomaten und Gurken absondert.</p> <p>Für einen authentischen griechischen Salat ist es unbedingt erforderlich, die gesalzenen Tomaten und Gurken einige Zeit stehenzulassen, bevor Öl zugegeben wird. Dies ersetzt den Essig.</p> <p>Mit Olivenöl beträufeln und mit Oregano und Pfeffer würzen. Fetakäse und Oliven über den Salat geben und servieren.</p> <p>Rustikales Brot als Beilage dazugeben.</p>	

## Grill-Gemüse

1 kg Gemüse z. B.	Kräutermarinaden für Grillgemüse	
<ul style="list-style-type: none"> <li>x Auberginen,</li> <li>x Fenchel,</li> <li>x Peperoni,</li> <li>x Zucchetti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 4 EL Rotwein</li> <li>x 4 EL Olivenöl</li> <li>x 1 TL Maggi-Sauce</li> <li>x 1 TL Tomatenpüree</li> <li>x 0.5 TL Sambal Oelek</li> <li>x 2 Knoblauchzehen</li> <li>x 1 EL Oreganoblättchen</li> <li>x 1 EL Thymianblättchen</li> <li>x 4 frische Lorbeerblätter</li> <li>x Öl zum Bestreichen</li> <li>x 0.5 TL Meersalz</li> <li>x wenig Pfeffer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 200 ml Olivenöl</li> <li>x Saft einer Bio-Zitrone (und nach Geschmack die abgeriebene Schale) oder</li> <li>x 2-3 EL Balsamico-Essig</li> <li>x 1-2 Knoblauchzehen</li> <li>x 1 Bund Basilikum</li> <li>x 1-2 Zweige Rosmarin</li> <li>x 3-4 Zweige Thymian</li> <li>x Salz und Pfeffer</li> <li>x optional 1 TL Chiliflocken</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kräuter putzen und fein hacken.</li> <li>2. Knoblauch schälen und pressen.</li> <li>3. Zitronensaft oder Essig zum Olivenöl geben.</li> <li>4. Die gehackten Kräuter und den gepressten Knoblauch hinzufügen.</li> <li>5. Alles gut durchrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Gemüse marinieren.</li> </ol> <p>Auf Plattengrill auf Stufe 2 oder 3 grillieren</p>		

**Grillgemüse-Tonnato**

Zutaten für 4 Personen	Sauce	Gemüse	Grillieren
	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 2 hart gekochte Eier, in Stücken</li> <li>x 1 Dose rosa Thon in Öl (ca. 155 g)</li> <li>x 3 EL Zitronensaft</li> <li>x ½ dl Gemüsebouillon</li> <li>x 2 Sardellenfilets</li> <li>x 1 EL Kapern, abgetropft, abgespült</li> <li>x Salz, Pfeffer, nach Bedarf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 2 Peperoni, gesechstelt</li> <li>x 400 g Auberginen, längs in ca. 1 cm dicken Scheiben</li> <li>x 400 g Zucchini, längs in ca. 5 mm dicken Scheiben</li> <li>x 4 EL Olivenöl</li> <li>x 2 Knoblauchzehen, gepresst</li> <li>x 4 Zweiglein Oregano, fein geschnitten</li> <li>x 1 TL Salz</li> <li>x 300 g Cherry-Rispen Tomaten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 g Kapernäpfel</li> <li>2 Zweiglein Oregano, Blättchen abgezupft</li> </ul>
<p><b>Sauce</b></p> <p>Eier mit allen Zutaten bis und mit Kapern fein pürieren, würzen.</p> <p><b>Gemüse</b></p> <p>Peperoni, Auberginen und Zucchini in einer Schüssel mit 3 EL Öl, Knoblauch und Oregano mischen, salzen. Cherry-Tomaten mit dem restlichen Öl mischen, in einer Grillschale verteilen.</p> <p><b>Grillieren</b></p> <p>Peperoni, Auberginen und die Grillschale mit Cherry-Tomaten bei geschlossenem Deckel über mittelstarker Glut / auf mittlerer Stufe (ca. 200 °C) ca. 15 Min. grillieren, von Zeit zu Zeit wenden. Zucchini während den letzten 5 Min. mitgrillieren. Gemüse vom Grill nehmen, auf eine Platte geben. Sauce auf dem Gemüse verteilen, mit Kapernäpfeln und Oregano garnieren.</p>			

**Gugelhopf**

Zutaten für 1 Form:	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 1 Päckchen Backpulver</li> <li>x 250 gr Butter</li> <li>x 5 Stück Eier getrennt</li> <li>x 400 gr Mehl</li> <li>x 140 ml Rahm</li> <li>x 150 gr Rosinen</li> <li>x 2 EL Rum</li> <li>x 1 Päckchen Vanillezucker</li> <li>x 1 Stück Bio-Zitronenschale</li> <li>x 200 gr Zucker</li> <li>x 1 Prise Salz</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	<b>Zubereitung</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sultaninen einige Zeit in Rum einlegen.</li> <li>2. Eier trennen und das Eiweiss zu Schnee schlagen.</li> <li>3. <i>Bio-Zitronenschale reiben</i></li> <li>4. <i>Mehl sieben und Salz und Backpulver dazugeben.</i></li> <li>5. Gugelhopf Form mit Butter auspinseln und mit Mandeln und Mehl bestäuben</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Butter, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel cremig rühren.</li> <li>2. Nach und nach Eigelb unterrühren und Zitronenschale einstreuen.</li> <li>3. Die Mehlmischung abwechselnd mit dem Rahm unter die Masse heben.</li> <li>4. Nun die Rosinen hinzufügen und den steif geschlagenen Eischnee vorsichtig unterrühren.</li> <li>5. Die Teigmasse einfüllen, im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad etwa 50 Minuten backen und anschliessend aus der Form stürzen.</li> <li>6. Nach belieben mit Puderzucker bestäuben</li> </ol>



**Chriesi-Gugelhopf**

Ergibt 16 Stück

- x 180 g Butter
- x 200 g Zucker
- x abgeriebene Schale und
- x Saft von ½ Zitrone
- x 5 Eier
- x 2 dl Milch
- x 500 g Mehl
- x 1 Päckli Backpulver
- x 400 g Weichsel- oder schwarze Kirschen,  
entsteint, tiefgekühlt oder eingemacht
- x 2-3 Esslöffel Mehl

1. Die Butter so lange durchrühren, bis sich kleine Spitzchen bilden. Dann Zucker, Zitronenschale und -saft beifügen und zu einer schaumigen Masse aufschlagen.
2. Das Mehl und das Backpulver in ein Sieb geben.
3. Eier und Milch verquirlen.
4. Abwechselnd mit dem Mehl unter die Butter-Zucker-Masse mischen.
5. Tiefgekühlte Kirschen können noch gefroren oder aufgetaut verwendet werden. In letzterem Fall die Kirschen ebenso wie die eingemachten Kirschen auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Die Kirschen mit dem Mehl bestäuben. Sorgfältig unter den Teig ziehen.
6. Eine Gugelhupf Form mit Butter ausstreichen und leicht bemehlen. Den Teig einfüllen.
7. Den Gugelhupf sofort im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille während 50-60 Minuten backen. Die Nadelprobe machen:
8. Bleibt kein Teig mehr am Stäbchen kleben, ist der Kuchen genügend gebacken.
9. Den Gugelhupf nach dem Herausnehmen ca. 10 Minuten in der Form stehen lassen. Dann sorgfältig lösen und auf ein Kuchengitter stürzen. Auskühlen lassen.
10. Nach Belieben vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

- Pro Stück ca. 6 g Eiweiss,
- 72 g Fett
- 40 g Kohlenhydrate
- 294 Kalorien oder 7229 Joule

## Grüner-Pfeffer Sauce

Zutaten für 4 Personen:	<b>Sauce:</b> 2 Zwiebeln 2 EL grüner Pfeffer ½ Liter Sahne ½ Liter Milch schwarzer und weisser Pfeffer Maisstärke Öl Salz	<b>Zuckercouleur:</b> (Braucht man, um die Bratensauce dunkel zu bekommen.)  3 EL Zucker ½ Tasse Wasser
<b>Zubereitung:</b>  <b>Zuckercouleur:</b> In einer kleinen (alten) Pfanne den Zucker karamellisieren lassen bis er braun wird. Dann ½ Tasse Wasser hinzugiessen, aufkochen und solange rühren, bis sich der Zucker vom Pfannenboden gelöst hat. (Den Zucker kontinuierlich beobachten, sonst qualmt es sehr schnell.)		
<b>Sauce:</b> Die Zwiebel in Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in einem Topf in etwas Öl anschwitzen bis sie leicht dunkel werden, damit sich Röststoffe bilden. Grünen Pfeffer in ein Sieb geben und mit Wasser durchspülen. Abtropfen lassen und bei konstantem Rühren zu den Zwiebeln geben. Danach Milch und Rahm begeben und aufkochen lassen. Mit dem weissen und schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken.  Für die Farbe noch ein bisschen Zuckercouleur hinein geben und die Sauce mit Stärke binden.		

**Hackbraten in der Form**

Zutaten für 6 Personen:	<b>Hackbraten</b> x 2 Brötchen (vom Vortag) x 2 Zwiebeln x 2 Knoblauch Zehen x 25 g Petersilie x 2 Eier x 1.5 kg Hackfleisch (gemischt) x 2 EL Senf x 2 TL Paprikapulver (edelsüss) x Salz x Pfeffer x Butter und Mehl für die Form x 4-5 EL Ketchup	<b>Sauce</b> x 200 g geräucherter Speck x 2 Möhren x 1 Zwiebel x 2 dl Rotwein x 1 dl Bouillon x 1 EL Tomatenpüree x evtl. Saucenbinder oder Bratensauce x etwas Öl zum Anbraten
<b>Zubereitung:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brötchen in 200 ml heissem Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Etwas zum Garnieren beiseite legen.</li> <li>2. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine Kastenform (30 x 12 cm) mit Butter einreiben und mit etwas Mehl bestäuben.</li> <li>3. Wasser aus dem Brötchen drücken. Eier aufschlagen. Brötchen und Ei zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie in das Hackfleisch kneten. Grosszügig mit Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.</li> <li>4. Hackfleisch in die Form geben und leicht andrücken. Die Oberseite mit Ketchup einpinseln (so bekommt der Braten eine schöne Kruste). Hackbraten etwa 120 Minuten im Backofen garen. Vor dem Servieren kurz auskühlen lassen, dann stürzen und in Scheiben schneiden. Mit der restlichen Petersilie garnieren.</li> </ol>	<b>Sauce</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Zwiebel und Karotten hacken, den Speck grob zerteilen und in der Pfanne mit Öl anbraten und warm stellen.</li> <li>2. Nach dem Anbraten den Wein dazugiessen, Bratensatz lösen und etwas einkochen lassen.</li> <li>3. Bouillon dazugiessen, aufkochen, die warm gestellten Beilagen und das Tomatenpüree zugeben und alles ca. 20 Min. garen.</li> <li>4. Die Sauce abschmecken. Wird mehr Sauce gewünscht mit etwas Bouillon auffüllen und mit Sossenbinder andicken.</li> </ol>	

**Hackbraten mit Mortadella**

<p>Zutaten für 5 Personen:</p>	<p>800 Gramm Rindshackfleisch                  150 Gramm italienische Mortadella, sehr fein gehackt (Geheimzutat 1!)                  2 Weggli, zepflückt                  8 EL Milch                  6 getrocknete Tomaten, sehr fein gehackt (Geheimzutat 2!)                  1 grosse helle Zwiebel, fein gehackt                  2 mittelgrosse Rüebli, geschält und fein gehackt</p>	<p>2 Stangen Sellerie, fein gehackt                  Die Blätter von 1 Bund Petersilie, fein gehackt                  8 EL Öl zum Braten                  1 Ei                  Salz, Pfeffer, Paprikapulver                  250 ml Weisswein                  250 ml Rindsbouillon (instant)                  150 ml Rahm</p>
<p>Die Weggli in eine kleine Schüssel geben. Mit der Milch beträufeln und mindestens 20 Minuten durchziehen lassen. Dann gut ausdrücken und fein hacken.</p>	<p>Die Zwiebel mit den Rüebli und dem Sellerie in einer heissen Pfanne mit vier EL Öl etwa fünf Minuten andünsten. Dann Peterli dazu und zwei Minuten weiterdünsten. Abkühlen lassen. Diese Mischung nennt sich in der italienischen Küche Battuto und ist die Grundlage etlicher Speisen.</p>	<p>Anschliessend das Hackfleisch in eine Schüssel geben und den Mortadella untermischen. Weggli, Zwiebelmasse, Tomaten und Ei zum Hackfleisch hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Paprika grosszügig würzen. Das Ganze mindestens fünf Minuten von Hand durchkneten oder mit den Knethaken der Küchenmaschine gründlich durcharbeiten. Zu einem Laib formen.</p>
<p>Vier Esslöffel Öl in einen grossen Bräter giessen. Den Hackbraten hineinlegen, allenfalls nachformen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 25 Minuten anbraten, bis er eine braune Farbe angenommen hat.</p> <p>Unterdessen Weisswein und Bouillon aufkochen - der Wein muss mindestens fünf Minuten kochen, um seine Säure zu verlieren. Nach 20 Minuten Bratzeit zum Hackbraten geben. Die Ofentemperatur auf 130 Grad reduzieren.</p> <p>Den Hackbraten je nach Dicke 1,5 bis 2 Stunden nachgaren lassen. Ab und zu kurz aus dem Ofen nehmen, um ihn mithilfe eines Löffels mit dem Jus zu übergiessen. Vor dem Servieren den Weinsud in einen kleinen Topf geben und Rahm hinzufügen, aufkochen und etwas reduzieren lassen.</p> <p>Rezept: Violet Kiani</p>		



**Hamburger**

<p>Zutaten für 4 Personen:</p>	<p><b>Hamburger:</b>                      500g Hackfleisch (Rind)                      1 Ei                      2 Esslöffel Paniermehl                      ½ Teelöffel Paprika                      1 Teelöffel Salz                      wenig Pfeffer                      Öl zum Braten</p>	<p><b>Brot:</b>                      4 weiche Vollkorn-Hamburgerbrötli</p>	<p><b>Zutaten:</b>                      4 Blatt Eisbergsalat                      Salatgurke                      1-2 Tomaten                      1 grosse Zwiebel</p>
<p><b>Gemüse-Currysauce:</b>                      150 g saurer Halbrahm                      30 g Radieschen                      30 g Rüebl                      30 g Cornichons                      1½ TL Senf                      1½ -2 TL Curry, mild                      Salz                      Pfeffer  <i>Radieschen, Rüebl und Cornichons in kleine Würfel schneiden.                      Alle Zutaten verrühren, beiseite stellen.</i></p>	<p><b>Big Mac Sauce:</b>                      4 EL Mayonnaise                      2 EL French Dressing (<i>ohne Dill!</i>)                      1 EL Gurkenrelish                      1 TL Zucker                      1 TL getrocknete, zerhackte Zwiebeln                      1 TL Weisser Essig                      1 TL Tomatenketchup                      ½ TL Salz  <i>Alle Zutaten verrühren.                      Die Sauce in der Mikrowelle 25 Sekunden oder in der Pfanne kurz erhitzen und darnach nochmal umrühren.</i></p>	<p><b>Joghurt Knoblauch Sauce:</b>                      250 g fettarmes Joghurt                      1 EL Olivenöl                      Schuss Essig                      2 Knoblauchzehen                      Salz und Pfeffer  <i>Das Joghurt und den gepressten Knoblauch in eine kleine Schüssel geben und glattrühren.                      Salz, Pfeffer, Öl und Essig dazugeben und nochmals gut durch rühren.                      15 - 30 Minuten ziehen lassen.</i>  <b>Rahmsauce:</b>                      1 TL Paprikapulver                      6 EL Rahm oder Rama                      3 EL Weinessig                      4 EL Mayonnaise                      1 TL Zucker  <i>Alles mit dem Schneebesen locker schaumig schlagen.</i></p>	
<p><b>Zubereitung:</b>  <b>Zutaten:</b> Salat in feine Streifen, Gurke in feine Stängeli , Tomaten in Scheiben und die Zwiebel in Ringe schneiden.  <b>Hamburger:</b> alle Zutaten von Hand kneten. Aus der Masse 4 gleich grosse Kugeln formen, diese in wenig Mehl wenden. Kugeln zu sehr dünnen Plätzli (5-8 mm) formen. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je 5-7 Minuten braten.                      Brötli quer aufschneiden, nach Belieben leicht an toasten, Böden mit der Hälfte der Sauce bestreichen, Gemüse darauf verteilen. Auf jeden Boden ein Hamburgerplätzli legen, restliche Sauce darauf verteilen und Deckel aufsetzen. Sofort servieren.</p>			

**Hirschschnitzel Braten**

Zutaten für 4 Personen	<i>x 1 kg Hirschschnitzel</i> <i>x 1 Rüebli</i> <i>x ½ Sellerie</i> <i>x 1 Zwiebel</i> <i>x 4 Knoblauchzehen</i> <i>x 1 Schuss Cognac</i>	<i>x 2 dl Rotwein</i> <i>x 2 Lorbeerblätter</i> <i>x 2 Nelken</i> <i>x Salz und Pfeffer</i> <i>x Jägersauce zum Andicken der Sauce</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hirschbraten ca, 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.</li><li>2. Den Braten in einem Bräter mit Deckel bei grosser Hitze rundum von allen Seiten schön braun anbraten. Erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat.</li><li>3. Rüebli, Sellerie, Knoblauchzehen und Zwiebel in Würfel schneiden, begeben und kurz mitbraten.</li><li>4. Danach mit einem ordentlichen Schuss Cognac ablöschen, Wein dazugiessen, aufkochen, Nelke und Lorbeerblatt begeben, Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze 40 Min. schmoren.</li><li>5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evt. etwas Saucenpulver dazugeben.</li><li>6. Vor dem Tranchieren zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.</li></ol>		

**Kalbsmedaillon, Schweinefilet an Morchelrahmsauce**

Zutaten für 4 Personen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 8 Kalbsmedaillons</li> <li>x 1 Esslöffel eingesottene Butter</li> <li>x 30 Gramm getrocknete Morcheln</li> <li>x 1 Esslöffel Butter</li> <li>x 1 Esslöffel Mehl</li> <li>x 1 dl. Bouillon</li> <li>x 2 dl. Rahm</li> <li>x 1-2 EL Cognac</li> <li>x Salz, Pfeffer, Salbei, Majoran</li> <li>x Trockenreis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 700 g Schweinefilet in daumendicken Stücken</li> <li>x Salz und Pfeffer</li> <li>x 1 Esslöffel Butter</li> <li>x 2-3 Schalotten fein geschnitten</li> <li>x 100 ml Weisswein</li> <li>x 1-2 EL Cognac</li> <li>x 150 ml Rahm</li> <li>x 15 g getrocknete Morcheln</li> <li>x 1 Teelöffel Speisestärke</li> <li>x gewalzte Nudeln</li> </ul>
----------------------------	---	--

**Zubereitung:**

- 1 1) Die Morcheln 1-2 Min in kaltem Wasser einweichen, dann gut waschen, damit kein Sand zurück bleibt.
- 2 mit frischem Wasser erneut 1 Stunde in lauwarmen Wasser einweichen.
- 3 Morcheln herausheben und leicht ausdrücken und klein schneiden. Das Einweichwasser aufheben.

**Kalbsmedaillons**

- 1 Die Medaillons in der heissgemachten Butter beidseitig braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
- 2 Die Morcheln in die Pfanne geben und kurz dünsten, mit Bouillon ablöschen, Rahm, Gewürze und evt. Cognac zugeben.
- 3 Mehl und Butter zu einer Mehlbutter verarbeiten und unter die Sauce ziehen, evt. nachwürzen.
- 4 10 min. kochen lassen.
- 5 Am Schluss die Medaillons kurz in der Sauce erwärmen und zu Trockenreis servieren.

**Schweinefilet**

1. Das Fleisch von beiden Seiten pfeffern, salzen und in einem Topf mit dem Butter von beiden Seiten anbraten und auf einem Teller warmhalten.
2. im gleichen Topf die Schalotten anschwitzen, das Fleisch dazu geben, den Weinbrand darüber schütten und flambieren.
3. Sobald die Flamme erlischt den Wein und das Morchel-Wasser durch ein Sieb dazu schütten.
4. Die Pilze und die Sahne untermischen und alles ca 1-2 Min schmoren.
5. Fleisch heraus nehmen die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser vermengen und zur Sauce geben, aufkochen, abschmecken und das Fleisch wieder dazu geben.

**Karamell**

<b>Karamell</b>	100 g Zucker 2 EL Wasser	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zum Karamell selber machen einfach Zucker und Wasser in einem Stieltopf aus Edelstahl oder einer hellen Pfanne bei schwacher Hitze langsam schmelzen.</li><li>2. Zucker goldbraun karamellisieren. Dabei nicht umrühren. Vorsicht! Ist die Temperatur zu hoch, kann der Zucker schnell verbrennen. Je dunkler der Karamell, desto bitterer schmeckt er.</li><li>3. Wenn die gewünschte Farbe erreicht ist, den Karamell auf eine geölte Alufolie geben und erstarren lassen.</li></ol> <p>Oder aber: Karamell sofort weiterverarbeiten zum Beispiel als Umhüllung für Nüsse oder zu Fäden gezogen - toll als Deko für Kuchen und Desserts.</p>
<b>Karamell Sirup</b>	400 g Zucker 250 ml Wasser	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Den Zucker in einen Topf geben und unter ständigen Rühren bei nicht zu hoher Temperatur schmelzen und ganz leicht karamellisieren lassen. Es soll in etwa die Farbe von Honig haben.</li><li>2. Das Wasser aufkochen und dann zum karamellisierten Zucker geben und bei sehr geringer Hitze unter ständigen Rühren auflösen. Es sollten keine Klümpchen mehr drin sein. Wenn doch einfach die Hitze noch weiter reduzieren und so lange rühren bis sich alles aufgelöst hat. Dann noch einmal richtig sprudelnd aufkochen und in kleine Flaschen füllen und sofort verschliessen.</li><li>3. Ich nehme zum Abfüllen die kleinen Flaschen in denen man die fertigen Dessertsossen kaufen kann. Darauf achten, dass es Deckel sind, die später auch ein Vakuum ziehen können.</li></ol>

## Kartoffelgratin

Zutaten für 4 Personen	Militärchuchi	Mit Aldi Beutel
	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 1 kg festkochende Kartoffeln</li> <li>x 10 gr. Butter</li> <li>x 40 gr. Zwiebeln, klein gewürfelt</li> <li>x 1-2 Knoblauchzehen, gepresst</li> <li>x 4.2 dl Milch</li> <li>x 1 dl Rahm</li> <li>x Salz, Pfeffer, Muskatnuss</li> <li>x 100 g geriebener Gruyère</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln</li> <li>x 1 Beutel Kartoffelgratin</li> <li>x 3 dl Milch 1.5%</li> <li>x 2 dl Wasser</li> <li>x 1 dl Rahm</li> <li>x 2 Msp. Muskatnuss</li> <li>x Pfeffer aus der Mühle</li> <li>x 100 g geriebener Gratinkäse</li> </ul>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Backofen auf 150°C vorheizen</li> <li>2. Kartoffeln schälen, in 3 bis 4 mm dicke Scheiben schneiden.</li> <li>3. Zwiebeln und Knoblauch in der Butter andünsten, Milch und Rahm begeben, 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Hälfte des Käses unterrühren.</li> <li>4. Die Gratinform mit Butter einreiben und Pfanneninhalte hineingeben, restlichen Käse darüberstreuen.</li> <li>5. Gratinform auf der zweituntersten Schiene in den Ofen schieben und Gratin bei 150°C 40 Minuten backen.</li> <li>6. Temperatur auf 220° erhöhen und kurz überbacken.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kartoffeln schälen und in 2 mm dicke Scheiben hobeln.</li> <li>2. Milch, Wasser, Pfeffer und Muskatnuss in einen Topf geben und aufkochen,</li> <li>3. Gratinpulver einstreuen, Kartoffeln dazugeben und 5 Min. köcheln lassen.</li> <li>4. Eine flache Auflaufform mit Butter einstreichen, die Kartoffeln dazugeben und Käse darüber streuen.</li> <li>5. Im vorgeheiztem Backofen bei 200-220 °C (Umluft 180-200 °C) ca. 30 Min. gratinieren.</li> </ol>



## Kartoffelgratin mit Hackfleisch

Zutaten für 6 Personen	x 800 g	Kartoffel	x 40 g	Mehl
	x 300 g	Hackfleisch	x 2 EL	Curry
	x 1	Zwiebel	x 3/8L	Bouillon
	x Etwas	Salz, Pfeffer, Paprika	x 200 g	Rahm
	x 40 g	Butter	x 75g	Käse
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Kartoffeln kochen, schälen und halbieren.</li> <li>2. Inzwischen Hackfleisch mit Zwiebel anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.</li> <li>3. In einem Topf die Sauce zubereiten. Die Butter schmelzen, Mehl hinzufügen und alles cremig rühren. Curry, Gemüsebouillon und Rahm in den Topf dazugeben und langsam unter ständigem Rühren aufkochen, bei niedriger Stufe 2 Min. köcheln und Käse hinzufügen.</li> <li>4. Alles cremig rühren. Mit den restlichen Gewürzen abschmecken.</li> <li>5. Eine Auflaufform mit Butter bestreichen, die Kartoffeln einfüllen und mit dem Hackfleisch bedecken.</li> <li>6. Alles mit der Sauce übergießen.</li> <li>7. Im vorgeheizten Ofen bei 225°C ca. 25 Min. backen.</li> </ol>				

**Kartoffelsalat Schwäbische Art**

<b>Zutaten für 4 Personen:</b>	800 gr. Kartoffeln, festkochend 1-2 Zwiebeln 1.5 dl heisse Gemüsebrühe 2 EL Essig 1 TL Senf ½ TL Zucker 3 EL Öl ½ fein gewürfelte Salatgurke  Dill oder Petersilie Salz und Pfeffer, aus der Mühle	<b>Variationen:</b>  hartgekochtes Ei, knusprig gebratene Speckwürfelchen, anstatt Schlangengurke Essiggurken.
--------------------------------	--	--

**Zubereitung**

Kartoffeln garen, leicht abkühlen lassen und noch warm pellen. Ganz abkühlen lassen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern.

Zwiebel fein würfeln, in die sehr heisse Brühe geben und mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die heisse Marinade über die Kartoffeln giessen und 1 Stunde ziehen lassen. Dann erst das Öl zugeben und vorsichtig vermengen, noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Kartoffelstock mit Pastinaken**

Zutaten für 4 Personen:

- x 1 Kg mehlig kochende Kartoffeln*
- x 300 - 400 g Pastinaken*
- x Gemüsebrühe*
- x 30 g Butter*
- x 1 TL Salz*
- x etwas Pfeffer*
- x Muskat, frisch gerieben*
- x Petersilie, fein gehackt*

Pastinaken und Kartoffeln mit einem Sparschäler schälen und würfeln. In einem Topf bissfest in der Gemüsebrühe kochen. Abgiessen, die Flüssigkeit dabei aufbewahren.

Butter, Salz und Petersilie zugeben und alles nun zerstampfen, nach und nach etwas von der aufgefangenen Brühe zugeben, bis die Konsistenz erreicht ist.

Mit Pfeffer und Muskat abschmecken.



**Käse-Fondue**

Zutaten für 4 Personen:	<ul style="list-style-type: none"><li>x 4 -5 Knoblauchzehen, halbiert</li><li>x 800 g Fondue-Käsemischung, geraffelt, z.B. Fondue moitié-moitié Gruyère oder L'Etiva, Freiburger Vacherin</li><li>x 4 TL Maisstärke</li><li>x 3,5 dl Weisswein</li><li>x 1 TL Zitronensaft</li><li>x 1 Gläschen Kirsch à ca. 2.4 cl</li><li>x Pfeffer, Muskat</li><li>x 600 g Brotwürfel oder 400 g Brotwürfel und 400 g Raclette Kartoffeln</li><li>x Silberzwiebeln</li><li>x Cornichon</li><li>x Maiskolben</li></ul>
<p><b>Zubereitung:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 Das Caquelon mit einer Knoblauchzehen ausreiben und die Knoblauch ins Caquelon geben.</li><li>2 Käse in das Caquelon geben. Weisswein und Zitronensaft darüber giessen.</li><li>3 Caquelon auf den Herd stellen. Den Käse unter ständigem Rühren bei kleiner bis mittlerer Hitze schmelzen. (Stetig Rühren da sonst der Käse am Boden anbrennt.)</li><li>4 Wenn der Käse beginnt flüssig zu werden, etwas kräftiger Rühren bis sich eine sämige Masse bildet. Die in Kirschwasser aufgelöste Speisestärke hinzugeben.</li><li>5 Danach die Hitze erhöhen und das Käsefondue unter Rühren aufkochen lassen. Mit Muskat und Pfeffer würzen.</li></ol> <p><b>Fondue scheidet?</b></p> <p>Etwas Maizena mit Weisswein mischen und zum Fondue geben. Fondue nochmal leicht köcheln lassen.</p>	

**Käse- Wurst-Salat**

Zutaten für 4 Personen:	200 gr Käse: Emmentaler, Gruyère, Appenzeller, Tilsiter 2 Cervelats	<b>Sauce:</b> 40 ml Essig 1 TL Senf 80 ml Öl Salz, Pfeffer, Paprika oder Curry 40 gr Zwiebeln fein gewürfelt 1 kleiner Knoblauch, fein gewürfelt 20 gr Essiggurken Petersilie
<p>1. Aus Essig, Senf und Öl eine Sauce rühren, würzen. Zwiebeln, Knoblauch, Essiggurken und Petersilie unterrühren.</p> <p>2. Käse in Stäbchen schneiden. Cervelats schälen und längs halbieren, in Scheiben schneiden. Käse und Wurst mit der Sauce mischen. 30 Minuten oder länger bei Zimmertemperatur zugedeckt stehen lassen.</p> <p>Varianten: Cervelats durch in Streifen geschnittenes Siedfleisch ersetzen. Salat mit Oliven. Tomatenschnitzen und Peperonistreifchen anreichern, mit hart gekochten Eiervierteln oder Eierscheiben garnieren.</p>		

**Knobli-Brot**

-- Vorbereitungszeit ca. 2 Stunden --

**Zutaten für 4 Personen:**

- x 3 grosse oder 4 mittlere Knoblauchzehen
- x 1 kleine Schalotte
- x 100 gr. Butter
- x schwarzer Pfeffer
- x Salz
- x 1 EL italienische Kräuter
- x 1 Frischback-Baguette à 300 gr, längs in der Mitte geteilt

**Zutaten für 8 Personen:**

- x 6 grosse oder 8 mittlere Knoblauchzehen
- x 2 kleine Schalotten
- x 200 gr. Butter
- x schwarzer Pfeffer
- x Salz
- x 2 EL italienische Kräuter
- x 2 Frischback-Baguetten à 300 gr, längs in der Mitte geteilt

**Zubereitung:**

- 1 Knoblauch pressen, Schalotten schälen und fein hacken.
- 2 Butter in der Wasserbad-Schale schmelzen.
- 3 Knoblauch und Schalotten mit der weichen Butter gut verrühren.
- 4 Mit Pfeffer, Salz und den Kräutern würzen.
- 5 Die Knoblibutter abkühlen lassen bis sie gut streichfähig ist.
- 6 Brot mit der Knoblibutter bestreichen und in der mittleren Schiene mit 220° ca. 10 min. backen.

**Kohlrabi-Gemüse mit heller Sauce**

<b>Zutaten für 4 Personen</b>	2 grosse Kohlrabi, oder 3 mittlere 1 TL Gemüsebrühe, gekörnte 2 EL Margarine 2 EL Mehl 200 ml Milch 1 Prise Salz 1 Prise schwarzer oder weisser Pfeffer Muskat Schnittlauch
-------------------------------	---

**Zubereitung:**

Kohlrabi schälen, evtl. von holzigen Stellen befreien und waschen.

Erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden, mit Wasser, 1 Prise Salz und der Gemüsebrühe aufkochen, in ca. 15 Minuten gar kochen. Kohlrabi in ein Sieb abschütten und das Kochwasser dabei auffangen.

Margarine in einem Topf schmelzen, Mehl darüber stäuben, mit dem Schneebesen verrühren und kurz anrösten (nicht bräunen). Mit der Milch und ca. 200 ml Kochwasser ablöschen, gründlich durchrühren und aufkochen lassen. Ist die Sauce dann zu dick, noch etwas Kochwasser unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und reichlich Muskat abschmecken.

Anrichten und mit Schnittlauch garnieren.

Tipp: Auf die gleiche Art und Weise schmecken auch Blumenkohl, Brokkoli und Rosenkohl



**Kokos-Crêpes mit Blutorangen**

Zutaten für 8 Stück	<b>Crêpes-Teig</b>	<b>Füllung</b>	<b>Crêpes</b>
	75 g Weismehl x 1 Prise Salz x 1 EL gemahlener Rohrzucker x 1 ½ dl Kokosmilch x 1 dl Mineralwasser mit Kohlensäure x 2 frische Eier	x 1 Blutorange, nur Saft x 2 EL gemahlener Rohrzucker x 4 Blutorangen, heiss abgespült, trocken getupft x 300 g Rahmquark, glatt gerührt	x Bratbutter x 2 EL Kokoschips

**Crêpes-Teig**

Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben, mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Kokosmilch, Wasser und Eier gut verrühren, nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen in die Mulde giessen,iterrühren, bis der Teig glatt ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

**Füllung**

Blutorangensaft und Zucker in einer Pfanne aufkochen. Ca. 5 Min. sirupartig einkochen, etwas abkühlen. Von einer Orange wenig Schale abreiben, mit dem Quark verrühren, kühl stellen. Alle Orangen schälen, in Scheiben schneiden, in den Sud geben, bis zum Anrichten ziehen lassen.

**Crêpes**

Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. So viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden sehr dünn überzogen ist. Hitze reduzieren. Wenn die Unterseite gebacken ist, löst sie sich von selbst. Crêpe wenden, fertig backen, zugedeckt warm stellen. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren. Crêpes mit dem Orangenquark, den Orangen und Kokoschips füllen.

**Kokos-Mango-Haferbrei mit Chia Samen**

<b>Zutaten für 4 x 2 dl</b>	2.7 dl Kokosmilch 3 dl Sojadrink (oder Kuhmilch) 60 gr. Ahornsirup 160 gr. Haferflocken 3 EL Chia Samen 1 reife Mango 4 EL Cashew Kerne
<b>Zubereitung:</b> Kokosmilch mit Sojadrink und Ahornsirup verrühren. In die Gläser verteilen. Je ein Viertel der Haferflocken und Chia Samen dazugeben und umrühren. Mindestens 2 Stunden quellen lassen. Mango in Würfel schneiden, Cashew Kerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen und grob hacken. Mangowürfel und Cashew Kerne in die Gläser füllen, nach belieben mit wenig zusätzlichen Ahornsirup süssen.	

**Krapfen (Backpulver)****Zutaten für ca. 25 Stück**

4 Eier  
200 g Zucker  
400 g Weizenmehl Typ 550  
1 Päckchen Backpulver  
1 Prise Salz  
8 Äpfel (feste, säuerliche, z.B. Elstar)  
½ ausgepresste Zitrone  
500 g Frittierfett  
Puderzucker zum Bestäuben

**Zubereitung:**

Aus Eiern, Zucker, Mehl, Backpulver und Salz einen Teig rühren. Die Äpfel schälen, würfeln, mit dem Zitronensaft mischen und unter den Teig heben.

Das Frittierfett in einem Topf erhitzen. Mit Hilfe von zwei Esslöffeln etwa tischtennisballgrosse Häufchen Teig in das Fett geben und frittieren, bis sie goldgelb sind. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und in ein Sieb legen, so dass sie restlich abtropfen können. Auf diese Weise den ganzen Teig aufbrauchen.

Wenn die Krapfen ausgekühlt sind, mit Puderzucker bestäuben und servieren.



**Krapfen (Carneval)**

<b>Zutaten für ca. 20 Stück</b>	1 Würfel Hefe 250 ml lauwarme Milch 500 g Mehl 40 g Zucker 30 g Butter 0,5 TI Vanillezucker	0,5 TI Salz 2 Eier (Gr.M) 200 g Rosinen Öl zum Frittieren Zucker zum Wälzen
---------------------------------	--	---

**Zubereitung:**

1. Hefe in einer Schüssel zerkrümeln und mit 100 ml lauwarmen Milch und etwas Mehl bestäuben. Ca. 25 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

2. Die Butter in den Rest lauwarme Milch geben und auflösen lassen.

Die Rosinen in heissem Wasser 10 Min. quellen lassen und anschliessend ausdrücken. Dadurch werden sie saftiger.

3. Anschliessend die restlichen Zutaten (ausser Öl) zur Hefe geben.

Das Ganze gut mit dem Mixer (Knethaken) vermengen bis der Teig sich von der Schüssel löst. Den Teig in der Schüssel mit einem Tuch abgedeckt eine gute Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Hinweis: Der Teig darf nicht mehr zusammen fallen.

4. Öl in einem Topf auf 150 -160 Grad erhitzen (Fritteuse wäre von Vorteil). Den Teig in kleinen Portionen mit einem in heissem Öl getauchten Löffel abstechen und sofort ins heisse Fett geben und ca. 5-7 Min. backen. Die Krapfen anschliessend auf ein Küchentuch zum entfetten legen und abschliessend in Zucker wälzen.





## Krapfen (Hefe)

## Zutaten für 2 Personen

- 500 gr. Mehl gesiebt
- 500 gr. Milch fettarm lauwarm
- 30 gr. Hefe Würfel
- 100 gr. Butter
- 4 EL Bourbon-Vanillezucker -RZ mein KB-
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 8-10 EL Rosinen
- Frittierfett (pflanzliches Fett)
- Puderzucker

## Zubereitung:

1. Frittierfett in einem Topf, Wok oder Fritteuse bereitstellen. Die Hefe in einer kleinen Schüssel mit etwas lauwärmer Milch verrühren. Mehl in eine Schüssel sieben. Küchentrepp und einen Sieblöffel bereitlegen.
2. Zucker und Salz zum Mehl geben.....verrühren. Die Hefemilch, flüssige Butter, Rosinen und restliche Milch in das Mehl schütten.....mit einem Teigschaber alles gut vermengen. Schüssel abdecken.....für ca. 30 Min. an einem warmen Ort aufgehen lassen.
3. 10 Min. vor Ende der Ruhezeit das Frittierfett erhitzen. Mit Hilfe eines EL und eines TL kleine Portionen vom recht flüssigen Teig abstechen.....in das Frittierfett gleiten lassen. Von beiden Seiten goldbraun frittieren (ca. 3-4 Min.) Mit einem Sieblöffel die fertigen Krapfen aus dem Fett heben.....auf dem bereitliegenden Küchentrepp ablegen.
4. Die etwas abgekühlten Krapfen mit Puderzucker einstäuben.



**Kräuterbutter**

Zutaten für ca. 8 Rollen Kräuterbutter	500 g Butter Schale einer Bio-Zitrone 2 Knoblauchzehen, durchgepresst Meersalz etwas Zwiebel, ganz fein geschnitten Pfeffer	
<b>Variante 1</b> 120 - 150 g frische Kräuter Petersilie Schnittlauch Thymian Rosmarin Basilikum	<b>Variante 2 (getrocknete Kräuter)</b> Petersilie Schnittlauch Basilikum Dill Estragon Thymian Rosmarin	<b>Variante 3 (Kräutermischung)</b> Provence-Kräutermischung Rosmarin Schnittlauch
<b>Zubereitung:</b> Die Butter in eine hohe Schüssel geben. Die Schüssel in warmes Wasser eintauchen und warten bis die Butter weich oder leicht flüssig wird. Die Zitrone heiss abwaschen, abtrocknen und die Schale zur Butter reiben. Die Kräuter waschen und die Blätter bzw. Spitzen abstreifen. Anschliessend trockenschütteln und fein hacken. Die Kräuter, die Zwiebel und den Knoblauch mit einer Gabel unter die Butter kneten, mit Pfeffer und Meersalz abschmecken. Die Kräuterbutter auf Frischhaltefolie portionieren und aufrollen, beide Enden zudrehen. Tiefgekühlt ist die Kräuterbutter ca. 6 Monaten haltbar.		

**Kräuter-Mayonnaise**

<b>Zutaten für 4 Personen:</b>	Mayonnaise Kaffeerahm Thymian, Estragon, Petersilie, Basilikum, Majoran, Knoblauch Cayenne-Pfeffer
--------------------------------	---

**Kürbissalat mit Frischkäse**

<b>Zutaten für 4 Personen:</b>	<i>x 1 EL Senf</i> <i>x 3 EL Weissweinessig</i> <i>x 4 EL Olivenöl</i> <i>x 1 TL flüssiger Honig</i> <i>x 600 g Kürbis</i> <i>x ½ TL Salz</i> <i>x 1 Prise Pfeffer</i> <i>x 50 g Rucola, grob geschnitten</i> <i>x 150 g Ziegenfrischkäse</i> <i>x 3 EL Haselnüsse, grob gehackt, geröstet</i>
--------------------------------	---

1. Senf, Essig, 3 EL Öl, Honig und Zwiebeln verrühren
2. Restliches Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kürbis ca. 5 Min. Rührbraten, würzen, in die Sauce geben, mischen, etwas abkühlen lassen.
3. Rucola darunter mischen, Frischkäse und Nüsse darauf verteilen.

**Kürbissuppe mit Kokosmilch**

<b>Zutaten für 4 Personen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>x 800 gr Kürbis (Hokkaido oder Butternut)</i></li> <li><i>x 1 EL Pflanzenöl</i></li> <li><i>x 1 kleine Zwiebel</i></li> <li><i>x 1 kleine Kartoffel</i></li> <li><i>x 1 kleine Karotte</i></li> <li><i>x 1 Knoblauchzehe</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>x 3 dl Gemüse-Bouillon</i></li> <li><i>x 2 dl Kokosmilch</i></li> <li><i>x 1 EL Curry</i></li> <li><i>x 1 Prise Salz</i></li> <li><i>x 1 Prise Pfeffer</i></li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das Kürbis-Fruchtfleisch in Würfel schneiden.</li> <li>2. Etwas Pflanzenöl in einer grossen Pfanne erhitzen.</li> <li>3. Feingeschnittene Zwiebel, Karotte, Kartoffel und Knoblauch zusammen mit 1 EL Curry anschwitzen.</li> <li>4. Kürbiswürfel zugeben und kurz mitrösten.</li> <li>5. Mit Gemüse-Bouillon und Kokosmilch ablöschen und zugedeckt 20 – 30 Min. weichkochen.</li> <li>6. Zum Schluss die Suppe pürieren und nach Belieben mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.</li> </ol>		

**Lachstartar**

Zutaten für 4 Personen:	300 g Lachs 1 Essiggurke 1 EL Kapern 1 EL Zwiebeln, gehackt 1 TL Dill, getrocknet 1 TL Zitronensaft	½ Bund Petersilie ½ Bund Schnittlauch 2 TL Meerrettich Creme 2 EL Mayonnaise 4 EL Sauerrahm
-------------------------	--	---

**Zubereitung:**

Lachs in kleinste Würfelchen schneiden.

Essiggurke zerkleinern und mit den restlichen Zutaten im Cutter sehr fein hacken.

Meerrettich, Mayonnaise und Sauerrahm mit den gehackten Kräutern mischen und mit dem Lachs gut vermengen.

Auf Toastbrot oder Baquette servieren.

**Lasagne al Forno**

Zutaten für 4 Personen:	Nudelteig oder Teigwarenblätter	
	Fleischfüllung:	1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 600 Gramm gehacktes Rindfleisch 1 dl. Rotwein Thymian, Rosmarin, Basilikum, Oregano, Salbei ½ KG Pelati
	Béchamel-Sauce:	2 dl. Bouillon 40 Gramm Mehl 4 dl. Milch 1 Prise Muskat Salz, Pfeffer, Trockenbouillon 100 Gramm geriebener Parmesan 20 Gramm Kochbutter
<b>Zubereitung:</b>		
<p>Lasagneblätter (wenn nötig) in viel Wasser al dente kochen oder frische Teigwarenblätter verwenden.</p> <p>Zwiebel, Knoblauch, Fleisch andämpfen; mit dem Rotwein ablöschen, die Kräuter und die Pelati mit dem Saft und die Bouillon zufügen. Alles ca. 20-30 min. ohne Deckel leicht kochen lassen.</p> <p>Mehl mit Milch anrühren und unter dauerndem Rühren aufkochen. während 5 min. weiterkochen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und Trockenbouillon würzen. ½ des Käse unter die Sauce ziehen.</p> <p>Den Backofen auf 220° vorheizen.</p> <p>Zutaten in Pyrex-Schale anrichten, den restlichen Käse und etwas Butter darüberstreuen. Auf mittlerer Rille ca. 20-30 min. überbacken.</p>		

**Linguine mit Tomatenpesto-Rahmsauce**

Zutaten für 4 Personen:	<b>Sauce</b> <i>x 400 g passierte Tomaten</i> <i>x 6 EL Basilikum-Pesto</i> <i>x 2 dl Vollrahm</i> <i>x 1 TL Salz</i> <i>x wenig Pfeffer</i>	<b>Linguine</b> <i>x 500 g Teigwaren (z.B. Linguine)</i>
<b>Sauce</b> Tomaten, Pesto und Rahm in einer Pfanne unter Rühren erwärmen, ca. 5 Min. köcheln, würzen. <b>Linguine</b> Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen. Ca. ½ dl Kochwasser beiseite stellen. Teigwaren abtropfen, mit dem Kochwasser zur Sauce geben, mischen.		



**Marklösschen Suppe**

Zutaten für 4 Personen

Boullion  
Rindsmark-Knochen (ca. 3-4 Stück)  
1 Ei  
Brotrafflete oder Parniermehl (ca. die gleiche Menge wie Mark)  
Schnittlauch  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
etwas Mehl

**Zubereitung**

Marklösschen Suppe Rindsmark roh aus dem Knochen drücken, die Schüssel im Wasserbad leicht erwärmen, damit sich das Mark leicht zerdrücken lässt.

Parniermehl oder Brotrafflete dazugeben.

Das Ei, den Schnittlauch und die Gewürze dazugeben, das ganze gut durchmischen und eine Stunde ruhen lassen.

Vor dem Gebrauch etwas Mehl dazugeben und kleine Kügelchen formen, in die Fleischbrühe legen und je nach Grösse 5-10 Minuten köcheln lassen.



**Matrosen-Pastetli**

Zutaten für 4 Personen:	400 Gramm frische Champignons 200 Gramm Truthahn-Schnitzel 200 Gramm Crevetten 1 Zwiebel ½ Glas Cognac 1 Esslöffel Petersilie oder Salat-Kräuter Ketchup Cayenne-Pfeffer (oder eine scharfe Chili) 2 dl. Rahm, geschlagen 1 Zitrone, gepresst
-------------------------	--

**Zubereitung:**

Geschnittene Zwiebel leicht anbraten, ohne dass sie braun wird. geschnittene Champignons, den Zitronensaft und den Cognac zugeben und alles ca. 7 min. dünsten; leicht salzen.

Den Saft bis auf ca. 1cm in eine separate Pfanne giessen und die Champignons warm stellen. Die Truthahn-Schnitzel in 1cm dicke Streifen schneiden und im restlichen Saft ca. 5 min. gar dünsten; leicht salzen. Nachher Saft ebenfalls in die separate Pfanne giessen und das Fleisch mit den Champignons warmstellen.

Den Fleisch- und Champignon-Saft etwas einkochen lassen und mit Cayenne-Pfeffer würzen, den geschlagenen Rahm dazugeben und mit Ketchup abschmecken, ohne dass dieses dominiert. Mit weisser Instant-Sauce oder Maizena binden und die Petersilie zugeben.



Das warmgestellte Fleisch, die Champignons und die Crevetten mischen, evt. nochmals leicht wärmen und dann die Sauce darüber giessen. Die Füllung ist nun fertig und kann in die inzwischen im Backofen gewärmten Pastetli gefüllt werden.

**Mexicosalat mit Hackfleischbällchen**

Zutaten für 4 Personen:	10 gr. Toastbrot 75 Rindshackfleisch 1 Ei Pfeffer / Chili / Ketchup 65 gr. Römersalat 65 gr. Zwiebeln	105 gr. Mais 105 gr. Kidney Bohnen 70 gr. Tomaten 5 gr. Aprikosenkonfitüre 20 gr. Tortilla-Chips Essig / Sonnenblumenöl
-------------------------	--	--

**Zubereitung:**

Toastbrot zerbröseln, Hackfleisch, Toast und Ei verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Daraus kleine Bällchen formen und im heissen Oel rundherum ca. 7 min. Knusprig braten.

Inzwischen Salat waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Mais und Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.

Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Konfitüre erwärmen, mit Ketchup und Tomaten mischen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Chili abschmecken.

Salatzutaten auf einer Platte anrichten und die Sauce darüber verteilen.

Tortilla-Chips in den Salat stecken.

**Mulligatawny Suppe**

Zutaten für 4 Personen:	<p><b>Suppe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>x wenig Erdnussöl</li> <li>x 1 Süsskartoffel (ca. 200 g), in Würfeln</li> <li>x 1 Pastinake (ca. 150 g), in Würfeln</li> <li>x 1 EL scharfer Curry</li> <li>x 1 Stängel Zitronengras Stängel, Inneres fein gehackt</li> <li>x 2 dl Kokosmilch</li> <li>x Salz, nach Bedarf</li> </ul>	<p><b>Pouletbrüstli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>x 6 dl Hühnerbouillon</li> <li>x 1 Pouletbrüstli</li> </ul> <p><b>Suppeneinlage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>x 1 Limette, nur Saft</li> <li>x 1 Apfel, in Würfeli</li> <li>x ½ Mango, in Würfeli</li> <li>x 1 roter Chili, entkernt, fein gehackt</li> </ul>
<b>Zubereitung</b>		
<p>1. Pouletbrüstli</p> <p>Bouillon aufkochen, Pouletbrüstli begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen. Herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen. Bouillon in einen Massbecher giessen.</p>		
<p>2. Suppe</p> <p>Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Süsskartoffel und Pastinake andämpfen. Curry und Zitronengras begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen. Bouillon und Kokosmilch dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 25 Min. köcheln. Suppe pürieren, salzen.</p>		
<p>3. Suppeneinlage</p> <p>Pouletbrüstli in feine Streifen schneiden, mit Limettensaft zur Suppe geben. Suppe nur noch heiss werden lassen, in vorgewärmten Tellern anrichten. Apfel, Mango und Chili darauf verteilen.</p>		

**Nasi Goreng**

<p>Zutaten für 4 Personen:</p>	<p>300 gr Trockenreis  100 Gramm Schinken  400 Gramm geschnetztes Poulet-Fleisch  1 grosse oder 2 kleine Zwiebeln  2 Knoblauch-Zehen  2 EL Curry  ½-1 Kaffee-Löffel Sambal Olek  1 Esslöffel Soja-Sauce  Salz  Pfeffer</p> <p><b>Gemüse je nach Saison und belieben:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rote Paprikaschote</li> <li>• 2 Lauchzwiebel(n) oder 1 Lauch</li> <li>• Erbsen</li> <li>• Karotten in Streifen geschnitten</li> <li>• Champignons</li> </ul>	<p><b>Dekoration:</b>  1-2 Omeletten (fein schneiden, darüber verteilen)  2 Esslöffel Erdnüsse (hellbraun rösten, darüber verteilen)</p> <p><b>Beilagen:</b>  Kroepoek,  Pommes-Chips,  Mangochutney,  sauersüsse Früchte,  Ananas-Stücke,  geröstete Mandeln</p>
<p><b>Zubereitung:</b></p> <p>Poulet-Fleisch anbraten, mit wenig Curry würzen, herausnehmen, warm stellen.</p> <p>Reis aufsetzen</p> <p>Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse fein schneiden und im Wok auf kleiner Stufe dämpfen und Gewürze und das restliche Curry begeben.</p> <p>Schinken in Streifen schneiden und mit dem Reis und dem Fleisch dem Gemüse begeben und kurz braten.</p> <p>Anrichten mit Omelette und Erdnüssen.</p> <p>Nach Belieben mit den Beilagen servieren.</p>		

**Ochsenschwanz Suppe**

Zutaten für 4 Personen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 1 kg Ochsenschwanz in 2.5 cm grosse Stücke geschnitten</li> <li>x 5 EL Butter</li> <li>x 5 dl Rindsbouillon</li> <li>x 1.5 dl Rotwein</li> <li>x 4 EL Mehl</li> <li>x 1 EL Tomatenpüree</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 450 gr. Suppengemüse, Lauch, Karotten Pastinaken, Sellerieknolle</li> <li>x 1 Zwiebel in Ringe geschnittenen</li> <li>x 1 Zwiebel fein gehackt</li> <li>x 1 EL frisch gehackte Petersilie</li> <li>x 1 Lorbeerblatt</li> <li>x 6 schwarze Pfefferkörner</li> <li>x frischer Thymian</li> <li>x 1 EL Paprikapulver edelsüss</li> <li>x Salz, Pfeffer</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gemüse fein hacken.</li> <li>2. In einem grossen Topf bei mittlerer Hitze 2 EL Butter zerlassen, Ochsenschwanz darin ca. 5 Minuten anbraten. Gemüse und Zwiebelringe zufügen und weitere 5 Minuten anbräunen. Wein und Bouillon zugliessen, Lorbeerblatt, Thymian, Tomatenpüree und Pfefferkörner zugeben. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und etwa 2 Stunden köcheln lassen.</li> <li>3. Fleisch aus der Suppe heben. Von den Knochen lösen, klein zerzupfen. Suppe durch ein feines Sieb abgiessen. Petersilie hacken. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, Mehl und gehackte Zwiebeln darin unter Rühren ca. 2 Minuten andünsten. Suppe unter kräftigem Rühren dazugliessen, ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis sie bindet. Fleischstücke dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Teller verteilen, mit Petersilie bestreuen.</li> </ol>		

**Omelette nach Schweizer Art**

Zutaten für 4 Personen	200 g Weissmehl 1 TL Salz 4 Eier, verquirlt 2 dl Milch 2 dl Wasser Butter zum braten	Füllungen:	
		Süss: Nutella, Konfitüre, Apfelmus, Zucker & Zimt, Banane, Schoggistückli, Joghurt oder Quark, Früchte	Pikant: Hackfleischsauce, Käse, Mozzarella, Schinken, Salami
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mehl und Salz mischen und eine Mulde formen. Eier, Milch und Wasser hineingiessen und mit dem Schwingbesen zu einem glatten Teig verrühren. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.</li> <li>2. Bratpfanne erhitzen und mit Butter aus pinseln. Aus dem Teig ca. 8 Omeletten ausbacken. Omeletten jeweils warm stellen, bis alle Omeletten ausgebacken sind. Pfanne immer wieder mit Butter aus pinseln.</li> <li>3. Omeletten nach Lust und Laune füllen.</li> </ol>			

**Omeletten-Torte mit Ricotta und Spinat**

Zutaten für 4 Personen	<b>Omelettenteig</b>	<b>Spinat-Füllung</b>
	x 130 g Weissmehl	x 300 g tiefgekühlter gehackter Spinat,
	x ¼ TL Salz	x aufgetaut, abgetropft
	x 3 dl Milchwasser (½ Milch / ½ Wasser)	x 250 g Ricotta
	x 2 EL Olivenöl	x 40 g geriebener Parmesan
	x 4 frische Eier	x 1 Knoblauchzehe, gepresst
	<b>Omeletten backen</b>	x ½ TL Salz
	x Öl zum Backen	x wenig Pfeffer
	<b>Utensilien</b>	<b>Torte</b>
	x Für 1 Springform von ca. 24 cm Ø, Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet	x 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 230 g)
		x 40 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

**Omelettenteig**

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die Hälfte des Milchwassers und Öl dazugießen, glatt rühren.

Eier mit dem restlichen Milchwasser begeben, zu einem glatten Teig rühren. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

**Spinat-Füllung**

Spinat, Ricotta, Käse, Knoblauch mischen, würzen.

**Omeletten backen**

Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne (ca. 22 cm Ø) erhitzen. So viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden dünn überzogen ist.

Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Omelette wenden, fertig backen. Omelette auf ein Gitter geben. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren.

**Torte**

Omeletten und Spinat-Füllung lagenweise in die vorbereitete Form schichten, dabei 1 Schichte mit 3 EL gehackten Tomaten und wenig Käse füllen. Torte mit einer Omelette abschliessen.

Restliche Tomaten und Käse darauf verteilen.

Backen: Ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Formenrand entfernen, auf eine Platte schieben, heiss servieren.



## Ossobuco

Zutaten für 4 Personen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 4 bis 6 Scheiben Kalbshaxen (alternativ Rinds- oder Schweinshaxen)</li> <li>x 10 ml Olivenöl und Butter</li> <li>x 1 Zwiebel</li> <li>x 1-2 Knoblauchzehen</li> <li>x 2 Karotten</li> <li>x 80 gr Knollensellerie</li> <li>x 1 Stange Lauch</li> <li>x 2 El Tomatenkonzentrat</li> <li>x 10 gr Weissmehl</li> <li>x 20 gr Bratensaucenpulver</li> <li>x 100 ml Weisswein</li> <li>x 720 ml Wasser</li> <li>x Kräuter: Thymian, Rosmarin, Majoran</li> <li>x Salz, Pfeffer</li> </ul>	<b>Gremolata:</b> abgeriebene Schale einer Zitrone 1 fein gehackte Knoblauchzehe 2 EL fein gehackte Petersilie
<b>Zubereitung:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gemüse in kleine Würfel schneiden.</li> <li>2. Die Kalbshaxen am Rand leicht einschneiden, damit sie sich beim Braten nicht anheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.</li> <li>3. In einer Mischung aus Olivenöl und Butter schön langsam, bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anbraten. Mehrmals wenden und immer wieder leicht andrücken, damit sich die Scheiben nicht anheben. Der Fond darf nicht dunkel werden und ist für das Gelingen wichtig. Herausnehmen und warmstellen.           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Bratensatz mit einem Holzlöffel loskratzen,</li> <li>• Gemüse andünsten,</li> <li>• Tomatenmark mitdünsten,</li> <li>• Mehl und Bratensauce darüberstreuen,</li> <li>• mit Weisswein und Wasser ablöschen,</li> <li>• Kräuter dazugeben und aufkochen.</li> </ul> </li> <li>4. Haxen in die Sauce legen und 70-80 Minuten köcheln lassen oder</li> <li>5. in den Backofen geben und bei ca. 120 Grad 3 bis 4 Stunden langsam schmoren.</li> <li>6. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.</li> <li>7. Die Zutaten für die Gremolata mischen und darüber streuen.</li> <li>8. Mit Polenta oder Risotto servieren.</li> </ol>		

## Ossobuco mit rotem Pesto

Zutaten für 4 Personen:	<b>Roter Pesto:</b> <i>x 80 g in Öl eingelegte Dörrtomaten, abgetropft</i> <i>x 2 Knoblauchzehen</i> <i>x 1 Peperoncino</i> <i>x ½ dl Olivenöl</i> <i>x 4 Esslöffel Pinienkerne</i> <i>x ½ Teelöffel Balsamico Essig</i> <i>x schwarzer Pfeffer aus der Mühle</i>	<b>Kalbshaxen:</b> <i>x 4 grosse Kalbshaxen</i> <i>x 1 mittlere Zwiebel</i> <i>x 2-3 Zweige Stangensellerie, je nach Grösse</i> <i>x 2 mittlere Rüebli</i> <i>x Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle</i> <i>x 4 Esslöffel Olivenöl</i> <i>x 2 dl roter Portwein</i> <i>x 2 dl Hühnerbouillon</i> <i>x 1 dl Doppelrahm</i> <i>x ½ Bund Basilikum</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Für den Pesto die Dörrtomaten in Streifchen schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in Streifchen schneiden. Alle diese Zutaten mit dem Olivenöl in einen Cutter oder in einen hohen Becher geben.</li> <li>2. In einer kleinen Pfanne die Pinienkerne ohne Fettzugabe leicht rösten. Zu den Zutaten im Cutter oder Becher geben. Alles möglichst fein pürieren und die Paste mit Balsamico Essig und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.</li> <li>3. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Stangensellerie und die Rüebli rüsten und in kleine Würfel schneiden. Das Stangenselleriegrün (nur das Schöne) hacken.</li> <li>4. Die Kalbshaxen beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter das Olivenöl erhitzen und die Haxen darin kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen.</li> <li>5. Im Bratensatz die Zwiebel, den Stangensellerie und die Rüebli andünsten. Mit dem Portwein und der Bouillon ablöschen und kräftig aufkochen lassen. Dann den vorbereiteten Pesto beifügen und gut verrühren. Die Kalbshaxen in die Sauce legen und zugedeckt sehr weich schmoren; dies dauert je nach Grösse und Qualität 1½ - 1¾ Stunden.</li> <li>6. Am Schluss den Doppelrahm mit etwas heisser Saucenflüssigkeit verrühren und beifügen. Nochmals 5 Minuten kochen lassen.</li> <li>7. Das Basilikum hacken. Am Schluss der Garzeit untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.</li> </ol> <p>Dazu passen Polenta-Schnitten.</p>		

## Ostertörtchen

<p>12 Förmchen von je 8-10cm Ø, einfetten und bemehlen</p>	<p><b>Mürbeteig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>x 250g Mehl</li> <li>x 1 Teelöffel Salz</li> <li>x 1 Ei</li> <li>x ½ dl Rahm</li> <li>x 150g Margarine oder Butter</li> </ul>	<p><b>Füllung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>x ½ Liter Milch</li> <li>x 1 Prise Salz</li> <li>x 25g Margarine oder Butter</li> <li>x 75g Griess</li> <li>x 1 Zitrone, abgeriebene Schale</li> <li>x 100g geschälte Mandeln, gemahlen</li> <li>x ¼ Teelöffel Bittermandel-Aroma</li> <li>x 4 Eigelb</li> <li>x 50g Zucker</li> <li>x 4 Eiweiss</li> <li>x 2-3 Esslöffel Zucker</li> <li>x 1 dl Rahm, steif geschlagen wenig</li> </ul>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mehl und Salz in eine Schüssel geben.</li> <li>2. Ei und Rahm verrühren.</li> <li>3. Die Butter schmelzen, etwas ausgekühlt zum Ei giessen.</li> <li>4. alles zum Mehl geben, rasch zu einem Teig zusammenfügen, <b>nicht kneten</b>, zugedeckt mindestens 1 Stunde kühl stellen.</li> <li>5. Förmchen mit dünn ausgewalltem Teig belegen. Boden mit Gabel mehrmals gut einstechen.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Butter, Milch und Salz zusammen aufkochen, Griess langsam, unter ständigem Rühren begeben, 5 Minuten köcheln, vom Feuer nehmen.</li> <li>2. abgeriebene Schale der Zitrone, Mandeln und Bittermandel-Aroma unter den Brei mischen, auskühlen lassen.</li> <li>3. Eigelb und Zucker gut rühren und zugeben.</li> <li>4. Eiweiss und 2-3 Löffel Zucker zusammen steif schlagen.</li> <li>5. den geschlagenen Rahm abwechselnd mit dem Eischnee unter die Masse ziehen, sofort in die vorbereiteten Förmchen verteilen.</li> </ol>
<p><b>Backen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ca. 20 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.</li> <li>2. Törtchen auskühlen.</li> <li>3. Puderzucker zuletzt darüberstreuen</li> </ol>		

## Paella

<p>Zutaten für 4 Personen:</p> <p><b>Dekoration:</b></p> <p>ca. 300 Gramm Muscheln mit Schale ca. 300 Gramm ganze Crevetten 2 dl. Weisswein</p>	<p>1 Tintenfisch (Sepia) 1 Paket Crevetten (geschält) Muscheln 200 gr. Trutengeschnetzeltes ½ Tasse tiefgekühlte Erbsen 1 Peperoni (rot oder gelb) evt. ½ bis 1 ganze scharfe Peperoni 2 Tomaten 2 Esslöffel Oliven 300 Gramm Reis</p>	<p>1 kleine Zwiebel 2-3 Knoblauch-Zehen Olivenöl 1 Beutel Safran 6 dl. Hühner-Bouillon 3 dl. Weisswein  1 Messerspitze Paprikapulver Pfeffer, Kurkuma  Kräuter: Thymian, Rosmarin, Petersilie.</p>
<p><b>Vorbereitung:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Zwiebeln und Knoblauch fein hacken</li> <li>Tintenfisch in Streifen schneiden, nicht essbares wegwerfen.</li> <li>Tomaten schälen       <ol style="list-style-type: none"> <li>Tomaten einritzen</li> <li>Tomaten ca. 30 Sek. blanchieren</li> <li>Tomaten abschrecken</li> <li>Tomaten schälen</li> </ol> </li> </ol> <p><b>Dekoration:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Muscheln gut putzen und in Weisswein pochieren.</li> <li>Crevetten in Olivenöl braten.</li> </ol>	<p><b>Zubereitung:</b></p> <p>Fein gehackte Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl andünsten, Erbsen, Peperoni dazugeben und mitbraten. Reis begeben und mitdünsten, mit dem Weisswein ablöschen.</p> <p>Tintenfisch, Crevetten, Trutengeschnetzeltes Tomaten, und Oliven begeben</p> <p>Nach und nach die warme Bouillon, Kräuter, Safran, Kurkuma und Paprikapulver zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen bis Reis "al dente" ist.</p> <p>Mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p> <p>Muscheln evt. öffnen und den Reis mit den ganzen Crevetten in Gusspfanne dekorieren.</p> <p>Kurz in den vorgewärmten Ofen schieben.</p>	

**Papas arrugadas (Kanarische Runzelkartoffeln)**

Die Papas arrugadas kredenzt mit grüner und roter Mojo sind ein Klassiker der kanarischen Küche.

	Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
<b>Papas arrugadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 2 kg kleine, möglichst gleich grosse Kartoffeln.</li> <li>x ½ Zitronen</li> <li>x 250 gr Meersalz</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Kartoffeln gut waschen, in einen mit Wasser gefüllten Topf legen, die ½ Zitrone begeben, etwas stehen lassen. Dann das Wasser abgiessen und zur Hälfte mit frischem Wasser ersetzen, das Meersalz hineinstreuen und umrühren.</li> <li>2. Die Kartoffeln weich kochen, dann das Wasser abtropfen lassen, den Topf auf den Herd zurückstellen und bei schwacher Hitze die Kartoffeln trocknen, damit sich die Haut runzelt, dabei Kartoffeln mit den Händen bewegen.</li> </ol>
<b>Mojo verde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 2 ganze Knoblauchzehen</li> <li>x 1 Hand voll Koriander (oder Petersilie)</li> <li>x 1 grüne Paprikaschote</li> <li>x Kreuzkümmel</li> <li>x Meersalz</li> <li>x 1 Tasse Olivenöl</li> <li>x ⅓ Tasse Weinessig</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Knoblauch, Koriander, Paprika, Kreuzkümmel und Meersalz gut in einem Mörser zerstoßen.</li> <li>2. Dann unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel das Olivenöl und den Weinessig zugeben und die Zutaten gut miteinander vermischen.</li> <li>3. Dem Mojo kann auch zerbröseltes Brot oder ein halbe Avocado beigegeben werden.</li> </ol>
<b>Mojo rojo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 5 scharfe, getrocknete rote Paprikaschoten</li> <li>x 3 ganze Knoblauchzehen</li> <li>x Kreuzkümmel</li> <li>x Meersalz</li> <li>x 1 Tasse Olivenöl</li> <li>x ⅓ Tasse Weinessig</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Über Nacht die Paprikaschoten in Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kerne und Stränge entfernen und in dem Einweichwasser 3 Minuten kochen.</li> <li>2. Paprika, Knoblauch, Kreuzkümmel und das Meersalz in einem Mörser zerstoßen, dann das Einweichwasser, das Olivenöl und den Weinessig unter ständigem Umrühren mit einem Holzlöffel nach und nach zugeben. Wenn sie einen Mixer verwenden, die Zutaten nur mit dem eingefüllten Einweichwasser vermischen und nach und nach das Öl und den Essig unterrühren</li> </ol>

**Parmesan-Kartoffeln mit Salbei**

<b>Zutaten für 4 Personen:</b>	<b>Kartoffeln</b>	<b>Parmesan-Masse</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 800 g festkochende Kartoffeln (z.B. Celtiane), mit der Schale, längs in ca. 1 cm dicken Scheiben</li> <li>x 2 EL Olivenöl</li> <li>x ½ TL Salz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 160 g geriebener Parmesan</li> <li>x 40 g Röstzwiebeln, 2 EL beiseitegestellt</li> <li>x 2 EL Zitronensaft</li> <li>x 6 EL Wasser</li> <li>x 1 Bund Salbei, fein geschnitten, 1 EL beiseitegestellt</li> <li>x ½ TL Salz</li> <li>x Pfeffer</li> </ul>
<b>Kartoffeln</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Öl bestreichen, salzen.</li> <li>2. Ca. 15 Min. in der oberen Hälfte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens, herausnehmen.</li> </ol>		
<b>Parmesan-Masse</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Parmesan, Röstzwiebeln, Zitronensaft, Wasser und Salbei mischen, würzen.</li> <li>4. Masse auf die Kartoffelscheiben verteilen, ca. 5 Min. fertig backen.</li> <li>5. Herausnehmen, Kartoffeln anrichten, beiseite gestellte Röstzwiebeln und beiseite gestellten Salbei darüber streuen.</li> </ol>		

**Pastinakensuppe**

<b>Zutaten für 4 Personen:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>x 1 EL Olivenöl</li><li>x 1 Zwiebel fein gehackt</li><li>x 400 g Pastinaken in Scheiben</li><li>x 200 g Lauch in feinen Ringen</li><li>x 8 dl Gemüsebouillon</li><li>x 3 dl Vollrahm</li><li>x Salz, Pfeffer</li><li>x 4 EL Kürbiskerne</li><li>x ½ TL Kurkuma</li><li>x 2 TL flüssiger Honig</li><li>x 2 EL Petersilie, fein geschnitten</li></ul>
--------------------------------	---

1. Öl in einer Pfanne warm werden lassen, Zwiebel andämpfen, Pastinaken und Lauch dazugeben und ca. 2 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugiessen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weich kochen. 2 dl Rahm dazugiessen, Suppe pürieren, heiss werden lassen und würzen.
2. Kerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten. Kurkuma und Honig begeben, kurz mitrösten und etwas abkühlen lassen.
3. 1 dl Rahm mit der Petersilie flaumig schlagen,
4. Suppe anrichten, Petersilienrahm und Kerne darauf verteilen.

## Pilzcremesuppe

<p>Zutaten für 4 Personen:</p>	<p><b>Suppe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>x 1 EL Butter</li> <li>x 1 Schalotte, fein gehackt</li> <li>x 400 g gemischte Pilze (z.B. Steinpilze, Eierschwämmli, Champignons), in Stücken</li> <li>x 250 g mehlig kochende Kartoffeln, in Stücken</li> <li>x 1 Liter Gemüsebouillon</li> <li>x 2 ½ dl Vollrahm</li> <li>x Salz, Pfeffer, nach Bedarf</li> </ul>	<p><b>Topping</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>x 1 EL Bratbutter</li> <li>x ½ Bund Thymian, Blättchen abgezupft</li> <li>x 80 g Mostbröckli, in feinen Streifen</li> <li>x 200 g gemischte Pilze (z.B. Steinpilze, Eierschwämmli, Champignons), in Stücken</li> <li>x Salz, Pfeffer, nach Bedarf</li> </ul>
<p><b>Suppe</b></p> <p>Butter in einer Pfanne erwärmen. Schalotte und Pilze andämpfen, Kartoffeln begeben, kurz mitdämpfen.</p> <p>Bouillon dazugiessen, aufkochen, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln,</p> <p>Rahm begeben, aufkochen. Suppe pürieren, würzen.</p>	<p><b>Topping</b></p> <p>Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen.</p> <p>Thymian und Mostbröcklistreifen ca. 2 Min. knusprig braten, herausnehmen, beiseite stellen.</p> <p>Pilze in derselben Pfanne portionenweise je ca. 5 Min. goldbraun braten, würzen.</p> <p>Suppe anrichten, Pilze, Mostbröcklistreifen und Thymian darauf verteilen.</p>	



**Pizzateig**

Zutaten für 4 Personen:	600 gr. Mehl 4 dl. lauwarmes Wasser 40 gr frische Hefe (1 Würfel) 2 TL Salz 2 dl. Olivenöl 2 Prisen Zucker
<b>Zubereitung:</b> <p>Die Hefe löst man in 1 dl. lauwarmen Wasser auf. Dann stellt man das Gemisch an einen warmen Ort, am günstigsten bei 50 Grad in den Backofen, und wartet, bis sich Blasen bilden.</p> <p>Das Mehl sorgfältig in eine Schüssel sieben und in die Mitte der Schüssel eine Mulde drücken.</p> <p>Nun gibt man die Hefe, dann alle weiteren Zutaten in die Mulde und knetet den Teig kräftig durch. Ist der Teig zu trocken, löffelweise warmes Wasser dazugeben, bis sich der Teig leicht vom Boden der Schüssel lösen lässt.</p> <p>Anschliessend den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche für weitere zehn Minuten durchkneten, in eine ausreichend grosse, mit Mehl bestreute Schüssel geben und den Teig zu einer Kugel formen.</p> <p>Die Teigkugel kreuzförmig einschneiden und die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und an einen warmen Ort stellen. Der italienische Pizzateig muss mindestens eine Stunde gehen, die Teigkugel sollte auf das doppelte Volumen angewachsen sein.</p> <p>Dann den Teig abermals durchkneten und ihn dünn auf einem Backblech ausrollen, belegen und bei 200 bis 250 Grad im Ofen backen.</p>	

**Polenta**

Zutaten für 4 Personen:	<ul style="list-style-type: none"><li>x <i>1¼ Liter Wasser</i></li><li>x <i>1½ TL Salz</i></li><li>x <i>250 g grober Mais</i></li><li>x <i>50 g geriebener Parmesan</i></li><li>x <i>2 Esslöffel Butter</i></li></ul>
<b>Zubereitung:</b> <p>Wasser in einer Pfanne aufkochen, salzen. Mais einrühren, unter Rühren bei kleinster Hitze ca. 30 Min. zu einem dicken Brei köcheln lassen.</p> <p>Parmesan und Butter darunter rühren.</p> <p>Pro Person: 10 g Fett, 10 g Eiweiss, 46 g Kohlenhydrate, 1334 kJ (319 kcal)</p>	

**Polenta mit Gemüseragout**

Zutaten für 4 Personen:

1 Aubergine  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
4 Tomaten  
½ Bund Basilikum  
¾ TL Salz  
wenig Pfeffer  
6 dl Gemüsebouillon  
150 g Maisgriess (4 Min.)  
100 g Mascarpone

Aubergine in Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch grob hacken, alles in warmen Öl zugedeckt ca. 10 Min. dämpfen.

Tomaten in Schnitze schneiden, begeben, ca. 5 Min. weich köcheln. Basilikum grob schneiden, darunter mischen, würzen.

Bouillon aufkochen, Maisgriess einrühren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Mascarpone darunter mischen.

**Polenta Pizza****Zutaten für 4 Personen:**

- x 250 g 2-Minuten-Polenta
- x 1 Liter Bouillon
- x 2 dl Tomatensauce
- x 150 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- x 150 g Schinken, in Würfel geschnitten
- x 300 g Mozzarella, in Würfel geschnitten
- x 10 Cherrytomaten, halbiert
- x Salz
- x Pfeffer
- x Italienische Kräutermischung

1. Bouillon aufkochen, Maisgriess einrühren und unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Polenta auf einem mit Backpapier belegten Blech ausstreichen.
2. Mais mit Tomatensauce bestreichen. Mit Champignons, Schinken, Mozzarella und Tomaten belegen, würzen.
3. In der Mitte des auf 250°C vorgeheizten Ofens 15 Minuten überbacken.

**Pulpo Salat (Tintenfisch)**

Zutaten für 4 Personen:	<ul style="list-style-type: none"><li>x 2 Tintenfische (Pulpo)</li><li>x 1 rote Zwiebel</li><li>x 3 Lorbeerblätter</li><li>x 6 Zehen Knoblauch</li><li>x 125 ml Olivenöl, extra vergine</li><li>x 8 schwarze Oliven (möglichst entsteint)</li><li>x 1 Prise Meersalz</li><li>x ca. 20 Cherry Tomaten</li><li>x etwas Thymian / Rosmarin</li></ul>
-------------------------	---

Salzwasser mit in einem grossen Topf bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen.

Den geputzten und küchenfertig vorbereiteten Pulpo hineingeben und gar ziehen lassen (**nicht kochen!**). Je nach Grösse der Tintenfische dauert das 40-60 Minuten.

Nach den ersten 20 Minuten eine angedrückter Knoblauchzehe und die Lorbeerblätter mit ins Wasser geben.

**Garprobe:** Lässt es sich mit einem Zahnstocher mühelos auch in die dicksten Teile des Pulpo einstechen, ist das Fleisch gar und kann nun in mundgerechte Stücke geschnitten werden.

In der Zwischenzeit den restlichen Knoblauch schälen, fein hacken und in etwas Olivenöl glasig dünsten (Achtung: Der Knoblauch darf nicht braun werden, sonst schmeckt er bitter!).

Nun den in Stücke geschnittenen Pulpo in eine vorgewärmte Schüssel geben, mit Salz, Thymian und Rosmarin würzen und zum Schluss das Knoblauchöl, Oliven und Cherry Tomaten dazugeben und das restliche Olivenöl darübergiessen.

**Quiche Lorraine**

Zutaten für 4 Personen:	<b>Mürbeteig:</b> 250 gr. Mehl 1 Prise Salz 130 gr. Butter 1 Ei 3 EL eiskalte Milch oder 300 gr. Mürbeteig, ausgewallt	<b>Füllung:</b> 100-200 gr. Frühstückspeck 150 gr. Emmentaler, gerieben 150 gr. Greyerzer gerieben 1 Zwiebel 2.5 dl. Rahm 3 Eier verquirlt 1 Eiweiss Salz, Pfeffer, Muskatnuss
<b>Zubereitung:</b> <p>Form mit Butter ausstreichen und mit dem ausgewallten Teig auslegen. Den Rand doppelt ausformen. Boden und Rand mit der Gabel "einstupfen" und mit Eiweiss bestreichen.</p> <p>Die Form für ca. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.</p> <p>Den Speck fein schneiden und in einer Teflonpfanne ohne Fett glasig anbraten, auskühlen lassen. Rahm, Eier und geriebenen Käse gut vermischen, mit Salz, Pfeffer und wenig Muskatnuss würzen, dann den Speck begeben.</p> <p>Die Mischung in die mit Teig ausgelegte Form geben, und im vorgeheizten Ofen bei ca. 220° 20 - 30 Minuten backen. Heiss servieren.</p>		

**Quiche mit Kürbis und Käse**

Zutaten für 4 Personen:	Für den Teig:	Für die Füllung
	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 125 gr weiche Butter</li> <li>x 125 gr Frischkäse</li> <li>x 1 TL Salz</li> <li>x 200 gr Dinkelmehl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 350 gr Kürbis in kleinen Würfeln</li> <li>x 2 mittelgrosse Zwiebeln gewürfelt</li> <li>x 2 EL Rapsöl</li> <li>x 2 TL Currypulver</li> <li>x Salz, Pfeffer</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 1 EL Butter für die Form</li> <li>x Dinkelmehl zum Arbeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 3 Eier</li> <li>x 150 gr Crème fraîche</li> <li>x frisch geriebene Muskatnuss</li> <li>x 180 würziger Weichkäse</li> <li>x 2 TL Kreuzkümmelsamen</li> </ul>

4. Butter, Frischkäse, Salz und Mehl zu einem geschmeidigen Teig kneten, bei Bedarf etwas kaltes Wasser zufügen. In Frischhaltefolie wickeln und circa 30 Minuten kühl stellen.
5. Kürbis und Zwiebeln in einer Pfanne in heissem Rapsöl anbraten. Bei mittlerer Hitze circa 5 Minuten kochen, bis die Kürbiswürfel weich sind. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
6. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Form buttern.
7. Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, in die Form legen, den Rand andrücken und den Boden mit der Gabel einstechen.
8. Die Eier mit Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Kürbismasse auf dem Quicheboden verteilen und mit der Ei-Masse übergiessen. Die Quiche im vorgeheizten Ofen circa 30 Minuten backen.
9. Den Käse in Scheiben schneiden. Nach 15 Minuten die Käsescheiben und den Kreuzkümmel auf dem Kürbiskuchen verteilen und die Quiche fertig backen.



**Randensalat mit Meerrettich-Mousse**

Zutaten für 4 Personen:	<b>Mousse</b> 50 g Crème fraîche 1 dl Rahm 2 EL Meerrettich fein gerieben 2 Prisen Salz	<b>Randensalat</b> 2 EL Rapsöl 1 TL Anis abgeriebene Schale von 1 Bio Orange 500 g rohe Randen 2 Zwiebeln, in Schnitzchen
		<b>Friséesalat Salat</b> 150 g Friséesalat 3 EL Orangensaft 1 EL Apfelessig 3 EL Rapsöl ¾ TL Salz wenig Pfeffer
<b>Mousse</b> Crème fraîche und Rahm steif schlagen Meerrettich darunter mischen, salzen, zugedeckt 2 Std. Kühl stellen.	<b>Randensalat</b> Öl, Anis und Orangenschale gut verrühren, würzen. Randen und Zwiebelschnitzchen mischen und auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen.  ca. 35 Min. In der Mitte des auf 200 ° vorgeheizten Ofens backen. Herausnehmen und etwas abkühlen.	<b>Anrichten</b> Randensalat und Friséesalat auf Teller anrichten und mit Orangensaft, Essig und Öl verrühren und würzen.  Mousse abstechen und auf dem Salat anrichten.



**Dip Saucen**

**Zutaten für 4 Personen:**

<b>Kräuter Dip</b>	<b>Remouladen Dip</b>	<b>Cocktailsauce</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>x 250 g Magerquark</li> <li>x 1 ½ EL Öl</li> <li>x 1 Prise Zucker</li> <li>x 1 Prise Salz</li> <li>x weisser Pfeffer</li> <li>x 1 Bund Schnittlauch</li> <li>x 1 Bund Petersilie</li> <li>x 1 Bund Dill</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 20 g Mayonnaise</li> <li>x 250 g Magerquark</li> <li>x 100 g Gewürzgurken</li> <li>x 2 Stk Eier</li> <li>x 150 g Sauermilch (1,5% Fett)</li> <li>x 1 Rüebli</li> <li>x 1 kleine Zwiebel</li> <li>x 1 Prise Petersilie, fein gehackt</li> <li>x 1 EL Schnittlauch, geschnitten</li> <li>x 1 Schuss Zitronensaft</li> <li>x 1 Knoblauchzehe, gepresst</li> <li>x 1 Prise Salz und Pfeffer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 150 g Mayonnaise</li> <li>x 1 EL Ketchup</li> <li>x ½ EL Cognac</li> <li>x wenig Cayennepfeffer</li> <li>x ½ TL Zitronensaft</li> <li>x Salz, Pfeffer, nach Bedarf</li> </ul>
<p><b>Zubereitung:</b></p>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Den Quark mit dem Öl glatt rühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig (!) abschmecken.</li> <li>2. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, fein zerkleinern und unter den Quark mischen.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zuerst die Eier in einen Topf mit kochend heissem Wasser geben, für 10 Minuten hartkochen und anschliessend erkalten lassen, schälen und in feine Würfel schneiden.</li> <li>2. Das Rüebli schälen und fein raspeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Gewürzgurken würfelig schneiden.</li> <li>3. Nun den Quark mit der Mayonnaise, Sauermilch und eventuell mit etwas Gurkenwasser glattrühren. Dann das fein gewürfelte Gemüse sowie die Eier vorsichtig unterheben.</li> <li>4. Am Schluss Petersilie, Schnittlauch, Zitronensaft und Knoblauch zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken..</li> </ol>	<p>Alle Zutaten gut verrühren, würzen. Bis zum Servieren kühl stellen.</p>

**Rinderroulade (Fleischvogel)**

<b>Zutaten für 4 Personen:</b>	<b>Füllung</b> <i>x 1 Zwiebel</i> <i>x 1 Karotte</i> <i>x 4 kleine Gewürzgurken</i> <i>x 50 gr Frühstücksspeck</i> <i>x ½ Bund Petersilie</i> <i>x 4 EL Senf</i> <i>x 1 Broteisbe</i> <i>x Salz, Pfeffer</i>	<b>Fleischvogel, Sauce</b> <i>x 4 grosse Rinderrouladen à ca. 160 gr</i> <i>x 3 EL Öl</i> <i>x 1 Zwiebel</i> <i>x 1 Karotte</i> <i>x 1-2 Knoblauchzehen</i> <i>x 80 gr Knollensellerie</i> <i>x 1 Stange Lauch</i> <i>x 2 EL Tomatenkonzentrat</i> <i>x 1 dl Weisswein</i> <i>x 4 dl Gemüsebouillon</i> <i>x 150 gr Crème fraîche</i> <i>x 2 EL Saucenbinder oder Bratensauce</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zwiebel und Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Gewürzgurken ebenfalls fein würfeln. Petersilie fein hacken und alle Zutaten mit dem Senf verrühren.</li> <li>2. Die Rouladen nebeneinander legen, salzen, pfeffern, die Speckscheiben darauflegen und mit der Füllung bestreichen. Die Seiten einklappen, die Rouladen fest aufrollen und mit Holzstäbchen oder Rouladennadeln zusammenstecken.</li> <li>3. Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten anbraten. Die Bouillon zugießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 1½ Stunden schmoren lassen. Die Rouladen herausnehmen und warm stellen.</li> <li>4. Die Crème fraîche mit einem Schneebesen in die Sauce rühren. Kurz aufkochen lassen und mit dem Saucenbinder andicken.</li> <li>5. Die Rouladen mit der Sauce servieren.</li> </ol>		



**Riz Casimir (Original Mövenpick Rezept)****Zutaten für 4 Personen:****Geschnetzeltes:**

- x 400 g Geschnetzeltes (Poulet, Kalb oder Truthan)
- x Bratbutter
- x 1 Zwiebel, gehackt
- x 2 EL Mehl
- x 2 EL Curry-Pulver
- x 3 dl Bouillon
- x 1 dl Rahm
- x 200 g rote Peperoni, in mundgerechte Streifen geschnitten
- x 250 g frische Ananas oder Büchsenananas, in Stücke geschnitten
- x 2 kleinere Bananen, in Stücke geschnitten
- x Salz, Pfeffer

**Reis:**

- x 250 g Langkornreis (Basmati oder Paraboloid)
- x Salz

**Garnitur:**

- x 2 EL Korinthen (Griechische Weintrauben)

Korinthen wurden nach der griechischen Hafenstadt Korinth benannt und werden aus der Rebsorte Korinthiaki, auch Schwarze Korinthe, hergestellt. Es handelt sich um eine sehr kleine Rosinenart, die auch durch ihre violett-schwarze Farbe hervorsticht. Auch ihr Geschmack ist kräftiger als der von Sultaninen. In der Regel kommt die Korinthe unbehandelt auf den Markt. Sie wird nach der Trocknung lediglich gereinigt. Man findet sie jedoch seltener im Supermarkt als ihre hellgelben Verwandten.

**Zubereitung**

1. *Den Reis nach der Quellmethode zubereiten: Den Reis mit der eineinhalbfachen Menge Wasser und wenig Salz aufkochen. Die Hitze reduzieren und mit aufgelegtem Deckel Reis ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen und der Reis gar ist (ca. 10. Minuten).*
2. *Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in der heissen Bratbutter in einer grossen Bratpfanne portionenweise anbraten. Herausnehmen und warm stellen.*
3. *In der Bratpfanne, in der Fleisch angebraten wurde, die gehackte Zwiebel in wenig Bratbutter andünsten. Mehl und Curry darüber streuen, mischen. Mit Bouillon und Rahm ablöschen. Bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.*
4. *Die Peperonistreifen in heissem Wasser eine Minute blanchieren.*
5. *Die Ananas-Stücke, die Bananen und die Peperonistreifen leicht anbraten.*
6. *Das angebratene Fleisch, die Peperonistreifen und die Fruchtstücke in die Sauce geben und sorgfältig mischen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.*
7. *Den Reis auf einer Platte als Ring anrichten. Die Casimir-Mischung darin anrichten und mit den Korinthen bestreuen.*



**Rotkraut**

Zutaten für 4 Personen

- x 1 EL Butter*
- x 1 Zwiebel, in Ringen*
- x 2 Lorbeerblätter*
- x 2 Nelken*
- x 1 kg Rotkabis, geviertelt, Strunk entfernt, fein gehobelt*
- x 1 Apfel, grob gerieben*
- x 1 TL Zucker*
- x 1 TL Salz*
- x 2 dl Rotwein*
- x 1 ½ dl Gemüsebouillon*
- x 2 EL Aceto balsamico bianco oder Apfelessig*

Butter in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel, Lorbeerblätter und Nelken andämpfen. Kabis, Apfel und Zucker begeben, kurz mitdämpfen, salzen. Wein dazugiessen, ca. 1 Min. einkochen, Bouillon und Aceto dazugiessen. Kabis zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 2 Std. weich köcheln.

**Salbei-Scones**

Zutaten für 4 Personen:	440 gr. Mehl (evt. gemischt mit Vollkornmehl) 1 Päckli Backpulver 2 TL Salz 60 gr. Reibkäse 12 fein geschnittene Salbeiblätter 6 TL Olivenöl 2,5 dl. Buttermilch nature ca. 1,5 dl. Wasser
<b>Zubereitung:</b> <p>Mehl, Backpulver, Salz, Reibkäse und einen Teil fein geschnittene Salbeiblätter in einer Schüssel vermischen.</p> <p>Öl, Buttermilch, weitere Salbeiblätter daruntermischen und Wasser nach Bedarf begeben bis der Teig zähflüssig ist.</p> <p>Dann den Teig auf einem mit Backtrennpapier ausgelegten Backblech austreichen, mit einem Teigrädchen diagonal nach beiden Seiten in ca. 5-10cm grosse Streifen unterteilen (ergibt Rhomben). Auf jede dieser Rhomben ein kleineres Salbeiblatt legen und mit etwas Buttermilch bepinseln.</p> <p>ca. 15 Minuten im Backofen bei 220°C backen. Noch warm brechen und zu einem Salat servieren.</p>	



**Saltimbocca alla Romana****Zutaten für 4 Personen**

- x 4 dünne Kalbsschnitzel
- x 4 Scheiben Prosciutto
- x 1/2 Bund Salbei
- x 2 Knoblauchzehen
- x 2 EL Olivenöl
- x 2 EL kalte Butter
- x 150 ml Weisswein
- x 1 Zitrone
- x Meersalz
- x frisch gemahlener Pfeffer

1. Die dünnen Kalbsschnitzel mit je einer Prosciutto Scheibe auf der Vorderseite belegen, anschliessend je ein Salbeiblatt mit dem Zahnstocher darauf fixieren.
2. Die Kalbsschnitzel unten bemehlen.
3. Die Fleischscheiben mit der bemehlten Seite nach unten in die heisse Pfanne geben. Nach Geschmack mit frischem Pfeffer würzen.
4. Sobald das Fleisch auf der Unterseite goldbraun ist, mit Weisswein ablöschen und einreduzieren lassen. Dann mit einem Deckel abdecken und eine Minute köcheln lassen. Die Saltimbocca aus der Pfanne nehmen und warm halten.
5. Den Bratensatz mit Weisswein ablöschen und kurz aufkochen, danach die kalte Butter begeben und die entstandene Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Zusammen mit dem Fleisch, einer Beilage nach Wahl und etwas frischer Zitrone servieren.

**Tipp**

Nicht alle Kalbsschnitzel auf einmal in die Pfanne geben, damit sie auch wirklich knusprig braten können, statt im eigenen Saft zu dünsten.



**Sauce Béarnaise**

Für 4 Personen	1 dl Weisswein max. 0,5 dl Weissweinessig 1 grosse Schalotte, fein gehackt 1 Zweiglein Estragon ¼ TL Salz 4 weisse Pfefferkörner, gequetscht	2 Eigelb 100 g Butter, kalt, in Stücke geschnitten 1 TL Estragon, fein geschnitten Salz, weisser Pfeffer aus der Mühle
-------------------	---	---

1. Wein bis und mit Pfefferkörnern auf ca. 2 Esslöffel einkochen, Flüssigkeit in dünnwandige Schüssel absieben, abkühlen.
2. Eigelb darunter rühren, mit dem Schwingbesen im heissen Wasserbad (knapp unter dem Siedepunkt) ca. 3 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist.
3. Butter portionsweise unter Rühren begeben. Weiterrühren, bis die Sauce cremig ist. Schüssel herausnehmen, kurz weiterrühren.
4. Estragon Estragon begeben, würzen.

## Schlemmerfilet

Zutaten für 4 Personen

### Schlemmerfilet

- x 1 Bund Thymian
- x 80 g Butter
- x 80 g Paniermehl
- x Schnittlauch
- x wenig Pfeffer
- x 4 Dorschfilets (MSC, je ca. 200 g)
  
- x 1 kg fest kochende Kartoffeln
- x Salzwasser
- x 0.5 TL Salz
- x wenig Pfeffer
- x 50 g Butter

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen, vierteln, offen im siedenden Salzwasser ca. 15 Min. weich kochen.
2. Thymian grob schneiden, mit Butter, Paniermehl, Salz und Pfeffer mischen. Fisch auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, würzen. Paniermehl-Mischung auf dem Fisch verteilen.
3. Backen: ca. 12 Min. in der oberen Hälfte des Ofens.
4. Kartoffeln abtropfen, zurück in die Pfanne geben. Butter begeben, grob mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken, mit dem Fisch anrichten.

### Schlemmerfilet mit Gemüse

- x 1 Bund Thymian
- x 80 g Butter
- x 40 g Paniermehl
- x 40 g gemahlene Haselnüsse
- x Schnittlauch
- x wenig Pfeffer
- x 4 Dorschfilets (MSC, je ca. 200 g)
  
- x 600 g Rübli
- x 800 g fest kochende Kartoffeln
- x 1 EL Öl
- x 0.75 TL Salz
- x wenig Pfeffer
- x 4 Dorschfilets (MSC, je ca. 150 g)

1. Ofen auf 180 Grad (Heissluft) vorheizen. Rübli schälen, längs halbieren, in Stücke, Kartoffeln in Schnitze schneiden. Beides mit dem Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Backen: ca. 15 Min. im Ofen.
2. Schnittlauch fein schneiden, mit Butter, Paniermehl, Nüssen, Salz und Pfeffer mischen.
3. Fischfilets auf ein zweites mit Backpapier belegtes Blech legen, würzen. Paniermehl-Mischung auf den Filets verteilen.
4. Backen: ca. 20 Min., Fisch in der oberen Hälfte des Ofens, Gemüse in der Mitte des Ofens.





**Schweinsbratwurst mit Rahmerbsen**

Zutaten für 4 Personen	<ul style="list-style-type: none"><li>x ca. 500 -600 gr. Schweinsbratwurst, oder Luganiga oder Luganighetta (ohne Knoblauch und dünner, spiralförmig)</li><li>x 1 Zwiebel</li><li>x 1 Stange Lauch</li><li>x 350 gr. getrocknete gelbe Schälererbsen</li><li>x 1 Strauss Petersilie</li><li>x 3 frische Thymianzweige</li><li>x 1 EL Instant-Kalbsfond</li><li>x 150 ml Rahm</li></ul>
------------------------	--

Die Zwiebel schälen, den Lauch putzen und waschen. Die getrockneten Erbsen in reichlich kochendes Wasser geben. Die Zwiebel, den Lauch, und die Kräuter hinzugeben und alles 2 Std. Garen. Nach der Hälfte der Garzeit die Wurst einlegen und den Kalbsfond unterrühren.

Die Wurst herausnehmen und beiseite legen. Die Erbsen abgiessen, die Garflüssigkeit auffangen. Das Gemüse und die Kräuter entfernen und wegwerfen. Die Erbsen in einem Schmortopf wieder mit Brühe bedecken, den Rahm zugießen. Die Wurst einlegen und weitere etwa 30 Minuten behutsam garen.

**Schweinsfilet an Champignon-Rahmsauce**

Zutaten für 4 Personen

- x 600 g Schweinefilet
- x 1 Zwiebel
- x 400 g Champignons
- x ½ Bund Petersilie
- x Salz
- x frisch gemahlener Pfeffer
- x 2 EL Rapsöl
- x 2 EL Cognac
- x 20 g Butter
- x 400 ml Gemüsebrühe
- x 1 TL Speisestärke (in kaltem Wasser angerührt)
- x 3 TL Bratensauce (in kaltem Wasser angerührt)
- x 250 ml Rama Kochcrème

1. Schweinsfilet in ca. 3 cm grosse Scheiben schneiden, auf beiden Seiten salzen und pfeffern, im Rapsöl anbraten und warmstellen.
2. Die Champignons waschen, in Scheiben schneiden, Zwiebel fein hacken und beides im Butter dünsten. Cognac, Gemüsebrühe und das warm gestellte Fleisch dazugeben und ca. 10 Min. auf kleiner Hitze kochen.
3. Bratensauce dazugeben und gut verrühren.
4. Kochcrème dazugeben und kurz aufkochen.
5. Mit der Speisestärke andicken.
6. Mit der gehackten Petersilie garnieren.

## Schweinsfilet im Teig

Zutaten für 4 Personen:	ca. 20 g getrocknete Morchel 100 g Rohschinken (12 Tranchen) 30 g Pistazienkerne 1 mittlere Zwiebel (80 g) 1-2 Knoblauchzehen ½ Bund Petersilie 1 Teelöffel Butter 1 Ei ½ Becker Philadelphia-Frischkäse (100 g) Pfeffer, Paprika, Salz	1 grosses Schweinsfilet (ca. 450 g) Pfeffer, Paprika 1-2 Teelöffel Dijon Senf
		1 Blätterteig (290 g)
<b>Vorbereitung:</b>		<b>Zubereitung der Füllung:</b>
<p>Die Morcheln in warmem Wasser einweichen und das Wasser mehrmals wechseln, anschliessend ausdrücken und fein hacken.</p> <p>Die halbe Menge Rohschinken hacken (es müssen 6 ganze Tranchen übrigbleiben)</p> <p>Von den Pistazienkernen das braune Häutchen entfernen und grob hacken.</p> <p>Zwiebel, Knoblauch und gewaschenen Peterli fein hacken.</p>		<p>Zwiebel, Knoblauch und Peterli in der Butter andämpfen, gehackten Rohschinken und die Morcheln zufügen und 2-3 Minuten weiterdämpfen. Pistazien begeben und abkühlen lassen.</p> <p>Das Ei zerquirlen, <math>\frac{3}{4}</math> der Menge (Rest zum Bepinseln) mit dem Philadelphia Frischkäse zur Füllung geben, würzen und alles gut vermischen.</p>
<b>Zubereitung:</b>		
<p>Backofen auf 200° vorheizen.</p> <p>Das Filet trocken tupfen, mit Pfeffer, Paprika und ein wenig Salz würzen, mit Senf bestreichen und mit dem restlichen Rohschinken umwickeln.</p> <p>Den Teig ausbreiten und an der Längsseite ein Stück für die Garnitur abschneiden.</p> <p>Die Füllung gleichmässig auf den Teig streichen, dabei rundum einen Rand von ca. 1½ cm freilassen und diesem mit Wasser bestreichen.</p> <p>Das Filet in den Teig einpacken (zuerst die Längsseiten einschlagen) und mit der Naht nach unten auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen.</p> <p>Aus den Teigstreifen Verzierungen ausschneiden und diese mit Wasser auf den Teig kleben. Zum Schluss alles mit Ei bepseln und mit einer Gabel 5-6 mal einstechen, damit der Dampf entweichen kann.</p> <p>Das Blech in die Ofenmitte schieben, für 15 Minuten bei 200° backen und anschliessend die Temperatur auf 180° reduzieren und weitere 20 Minuten fertig backen.</p> <p>Vor dem Tranchieren 5-10 Minuten stehen lassen.</p>		

## Mariniertes Schweinsfilet mit Zitrone

Zutaten für 2  
Personen

- 1 Zitrone
- Je nach gewünschter Schärfe 1-3 Peperoncini
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Esslöffel Olivenöl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 6 Schweinsfilet-Medaillons,  
je ca. 4 cm dick geschnitten
- Salz
- ½ Bund Basilikum
- ½ dl Weisswein
- 25 g Butter
- 1 Prise Zucker



Die peppige Marinade aus Zitrone, Peperoncino und Knoblauch ist auch die Basis für den Zitronen Basilikum Jus, der zum Fleisch serviert wird. Auf die gleiche Art lassen sich Pouletbrüstchen zubereiten. Wichtig: Das Nachziehen bei 120 Grad geht bedeutend rascher als beim konventionellen Niedergaren, deshalb die Garzeiten unbedingt einhalten!

1. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.
2. Die Schale von 1/2 Zitrone dünn abreiben. Die Zitrone halbieren und von jeder Hälfte 1 Scheibe abschneiden. Je nach Wunsch wenig oder mehr Saft aus den restlichen Hälften auspressen. Alles beiseite stellen.
3. Die Peperoncini längs halbieren, entkernen, die Hälften in lange Streifen und diese in kleinste Würfelchen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Beide Zutaten mit der abgeriebenen Zitronenschale sowie dem Olivenöl in eine Schüssel geben, Pfeffer aus der Mühle beifügen und alles gut mischen. Die Schweinsfilet-Medaillons darin gut wenden, bis sie vollständig mit Marinade überzogen sind.
4. Eine Bratpfanne leer kräftig erhitzen. Die Schweinsfilet-Medaillons mitsamt Marinade in die Pfanne geben, mit Salz würzen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Herausnehmen, auf eine Platte geben und im 120 Grad heissen Ofen in der Mitte 10-12 Minuten nachgaren lassen.
5. Inzwischen im Bratensatz die 2 beiseite gelegten Zitronenscheiben beidseitig kurz anbraten. Die Scheiben auf die Filets im Ofen legen. Die Pfanne beiseite stellen.
6. Das Basilikum fein hacken.
7. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Weisswein auflösen. Die Flüssigkeit gut zur Hälfte einkochen lassen. Den Zitronensaft und das Basilikum beifügen. Die Butter in Stücken in die Sauce einziehen lassen. Mit dem Zucker und wenn nötig mit etwas Salz abschmecken.
8. Die Schweinsfilet-Medaillons auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Zitronenjus umgiessen.
9. Als Beilage passen Bratkartoffeln, gedünsteter Spinat oder ein Gurkensalat.

## Schweinshaxen

<b>Zutaten für 4 Personen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 4 frische Schweinshaxen</li> <li>x 2 Zwiebeln</li> <li>x 2 Lorbeerblätter</li> <li>x 20 zerstossene schwarze Pfefferkörner</li> <li>x 8 zerdrückte Wacholderbeeren</li> <li>x 6 zerkleinerte Pimentkörner</li> <li>x 2 Bund geputztes Suppengrün (Karotten, Sellerie, Lauch, Petersilie)</li> </ul>	<b>Marinade</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>x 2 grosse Tassen helles Bier</li> <li>x 4 TL Salz</li> <li>x 2 TL schwarzer Pfeffer gemahlen</li> <li>x 8 gewürfelte Knoblauchzehen</li> <li>x 2 TL Kümmel</li> <li>x 2 TL Rosenpaprika, oder etwas Chili</li> <li>x 6 EL Sonnenblumenöl</li> <li>x 4 EL Honig flüssig</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das Fleisch und die Zutaten gemeinsam in einen Topf geben und etwa 1 bis 1 1/2 Stunden vorkochen. Aus der Brühe nehmen und den Kochsud aufbewahren. Danach die Schwarte der Haxen mit einem Messer rautenförmig einritzen, diese in der vorbereiteten Marinade wenden und etwa 10 Min. durchziehen lassen.</li> <li>2. Backofen auf 180 Grad vorheizen, die Haxen mit der Marinade in eine grosse Bratform geben und 15 Minuten anbraten. Dann etwa 2 Tassen Kochbrühe dazugeben. Die Haxen etwa 1 ¼ Stunden lang braten. Währendessen immer wieder mit der Marinade einpinseln, ggf. etwas Kochbrühe oder Bier nachgiessen. Dabei öfters wenden, damit die Haxen gleichmässig bräunen. Vor Ende der Garzeit die Haxen mit der Schwarte 15 Minuten bei 220 Grad (Oberhitze) oder unter dem Grill kross überbacken.</li> </ol> <p>Man kann auch eine gepökelte Haxe nehmen, dann aber kein Salz ins Wasser geben, da gepökelttes Fleisch salzig genug ist.</p>		

## Schweizer Militärkäseschnitten

<b>Zutaten für 4 Personen:</b>	240 gr Käse, gerieben 80 gr. Emmentaler, 80 gr. Greyerzer, 40 gr. Tilsiter, 40 gr. Appenzeller 1 Zwiebel gehackt 1 Knoblauchezehe gehackt 100 gr. Weissmehl 1.6 dl. Milch 1 Ei 500 gr. Ruchbrot 1.6 dl. Oel Salz, Pfeffer, Paprika Muskat	<b>Originalrezept für 100 Mann:</b> 6 kg Käse, gerieben 2T Emmentaler, 2T Geyerzer, 1T Tilsiter, 1T Appenzeller 1 kg Zwiebeln, gehackt 10 Zehen Knoblauch, gehackt 2.5 kg Weissmehl 4 L Milch 1 L Vollei pasteurisiert 13 kg Ruchbrot 4 Liter Speiseöl Salz, Pfeffer, Paprika Muskat
<b>Zubereitung</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Käse mit Zwiebeln, Knoblauch, Mehl, Salz und Gewürzen trocken mischen</li> <li>2. Der Masse nach und nach Milch und Eier beimengen.</li> <li>3. Abschmecken und 3 Stunden ruhen lassen</li> <li>4. Brot in 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf der einen Seite ca. 1/2 cm dick mit der obigen Masse bestreichen.</li> <li>5. Speiseöl erhitzen</li> <li>6. Brotschnitten portionsweise, mit der bestrichenen Seite nach unten, hellbraun backen</li> <li>7. Fertig gebackenen Schnitten auf einem Sieb abtropfen lassen und warm stellen.</li> <li>8. Fassen. Abtreten.</li> </ol>		

**Spaghetti Carbonara**

Zutaten für 4 Personen:	500gr Spaghetti 5 dl Halbrahm 4 Eier 1 grosser Beutel Reibkäse 2 Pack geschnittene Speckscheiben Pfeffer
<b>Zubereitung:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Speckscheiben nach persönlicher Lustbarkeit in feine Streifen schneiden.</li><li>2. Spaghetti in Salzwasser kochen.</li><li>3. 4 Eigelb in eine Schüssel geben und mit dem Halbrahm verrühren (am besten mit dem Schwingbesen).</li><li>4. Den Reibkäse in die Schüssel dazugeben und mit Pfeffer kräftig würzen.</li><li>5. Die Speckstreifen in einer grossen Pfanne kräftig anbraten und die Spaghetti dazugeben. Gut verrühren, bis alle Spaghetti mit dem Fett benetzt sind.</li><li>6. Die Rahm-Käse-Sauce über die Spaghetti geben und verrühren.</li><li>7. Das Ganze unter rühren vorsichtig während einigen Minuten auf tiefer Hitze aufkochen, bis die Carbonara-Sauce dicklich wird.</li><li>8. Sofort servieren (kühlt schnell ab).</li></ol>	

**Spaghetti alla puttanesca (nach Hurenart oder Sizilianischer Art)**

Zutaten für 4 Personen:

Für den Namen „alla puttanesca (Hurenart)“ gibt es verschiedene Erklärungen. Eine davon ist, dass die Huren erst einkaufen durften nachdem die normalen Bürger eingekauft hatten, meist spät Abends. Sie mussten dann das nehmen, was noch da war und was sich über den Tag gehalten hat und nicht verdorben war. Oliven, Kapern und Sardellen halten sich eben da sie eingelegt sind.

4EL Olivenöl  
500gr Spaghetti  
1 kleine Zwiebel  
3-4 Knoblauchzehen  
1 kleine Chilischote rot, in dünne Streifen geschnitten  
6 Sardellenfilets, fein gehackt  
4 Tomaten oder 0.5L passierte Tomaten  
100gr schwarze Oliven, entkernt und halbiert  
1EL Kapern  
100gr geriebener Parmesan  
Oregano, Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, 2 Minuten lang abbrühen, in Eiswasser abkühlen lassen und schälen.
2. Zwiebel und Knoblauch anbraten.
3. Sardellenfilets, Chilischote, Tomaten und Oregano dazugeben und einkochen lassen bis eine sämige Masse entsteht.
4. Spaghetti in Salzwasser kochen.
5. Sauce mit Salz abschmecken und Oliven und Kapern dazugeben.
6. Die Sauce über die Spaghetti geben und verrühren.
7. geriebenen Parmesan darüber streuen.



**Stracciatella Glace**

Zutaten für 4 Personen

**Glace**

- 2 dl Milch
- 4 EL Zucker
- 1 Vanilleschote, längs aufgeschnitten, nur ausgekrazte Samen
- 3 dl Rahm, steif geschlagen

**Schokolade**

- 100 g Schokolade, grob gehackt

**Glace**

Milch mit Zucker und Vanille in einer Pfanne unter Rühren aufkochen, in eine Chromstahlschüssel giessen, abkühlen. Schlagrahm mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Zugedeckt ca. 5 Std. tiefkühlen, dabei 2-3-mal durchrühren.

**Schokolade**

Schokolade in eine dünnwandige Schüssel geben, über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren. Mit einer Gabel unter die Eismasse mischen, nochmals ca. 1 Std. tiefkühlen.

**Studentenschnitte**

Zutaten für 4 Personen:	150 gr Kuchenteig 20 gr. 4-Frucht Konfitüre	<b>Belag:</b> 75 gr Zucker 75 gr Biskuit (Petit Beurre) 75 gr geriebene Haselnüsse (oder andere Nüsse) 150 ml Wasser 6 gr Backpulver 40 gr Milkschokolade
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Backofen auf 180°C vorheizen, Blech mit Backpapier belegen.</li><li>2. Biskuits im Mixer mahlen. Schokolade zerbröckeln und in einem Schüsselchen über dem Heissen Wasser schmelzen. Alle Zutaten für den Belag mischen.</li><li>3. Teig auf Blechgrösse ausrollen, in die Form legen, mit einer Gabel einige Male einstechen. Mit Konfitüre bestreichen. Biskuitmasse darauf verstreichen.</li><li>4. Blech in die Mitte in den Ofen schieben, Studentenschnitte bei 180°C etwa 45 Minuten backen.</li></ol>		

**Tagliatelle Pietro**

Zutaten für 4 Personen:

- x 600 gr. Frischteigwaren (Tagliatelle) oder 400 gr. gewalzte Nudeln.
- x 120 gr. Butter
- x 120 gr. Geriebener Parmesan
- x Salz, Pfeffer

Teigwaren im siedendem Salzwasser al dente kochen. Teigwaren abtropfen, dabei 3 dl. Kochwasser auffangen.

Kochwasser mit Butter in derselben Pfanne aufkochen, Parmesan begeben und solange mischen, bis eine cremige Sauce entsteht.

Pasta zufügen und mit Pfeffer würzen.

### Tagliolini mit Erbsen und Schinken

Zutaten für 4 Personen:	300 gr. trockene Pasta (Bandnudeln) Salz  2 EL Olivenöl 30 gr. frisch geriebenen Parmesan	<b>Sauce:</b> 1 Zwiebel 2-3 Knoblauchzehen 2 EL Rapsöl 1-2 kleine Chili- oder Paprikaschoten 300 gr. blanchierte Erbsen (tiefgekühlt) 150 gr. gekochter Schinken 3 Stängel glatte Petersilie Muskat 1 Prise Zucker Pfeffer
----------------------------	---	--

#### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer tiefen Pfanne oder in einem flachen weiten Topf in heissem Öl andünsten.

Die Chilischote entkernen, fein würfeln und mitdünsten. Die Erbsen zufügen, die Petersilie fein hacken und unter Rühren alles etwa fünf Minuten dünsten.

Mit einer Prise Zucker, Pfeffer und Salz würzen und dann eine Tasse davon herausheben und mit dem Mixstab pürieren. Dabei einen Schuss Brühe oder Nudelwasser zufügen, damit eine schöne, leuchtend grüne Creme entsteht.

Den Schinken in zentimeterbreite Streifen schneiden und unter die Erbsen rühren, kurz anbraten, die Erbsencreme darunter mischen und mit Muskat verfeinern.

#### Pasta:

Unterdessen in einem grossen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen, die Pasta darin bissfest kochen. Die Pasta abgiessen. Nicht abtropfen lassen, sondern nass unter die Erbsen geben, dabei auch das Erbsenpüree, Olivenöl und Parmesan untermischen.



**Teigwaren mit Kürbis**

Zutaten für 4 Personen:	1 Ei 1 Zwiebel etwa 400 gr Kürbisfleisch etwa 1,8 l Bouillon 500 gr Teigwaren (z.B. Fusilli) 1 Jogurt nature (180 gr) 1 dl Rahm Salz, Pfeffer geriebener Sbrinz 200 gr Schinken oder Pancettawürfel Petersilie
<p>Das Öl in einem hohen Topf erhitzen.</p> <p>Fein gehackte Zwiebel und in Stücke geschnittenen Kürbis darin an dämpfen.</p> <p>Die Bouillon beifügen und aufkochen.</p> <p>Die Teigwaren hineingeben und unter häufigem Umrühren kochen, bis die Flüssigkeit fast aufgesaugt ist.</p> <p>Jogurt, Rahm, Salz, Pfeffer und Käse darunter mischen.</p> <p>Nach Belieben Schinken- oder Pancettawürfel dazugeben.</p> <p>Zum Schluss die gehackte Petersilie unter die Kürbis Teigwaren mischen und sofort servieren.</p>	

**Tessiner Braten**

Zutaten für 4 Personen:

1 Tessiner Braten  
Schweins - Nierstück  
gewürzt und mit Speck umwickelt, gebunden.

**Zubereitung:**

Bei 180°C im Backofen auf dem Grillrost oder am Drehspieß 90 Min. garen  
Evt. Garprobe mit dem Thermometer (Kerntemperatur 75° - 80°C)  
Vor dem Aufschneiden zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.

Dazu passt: Bratkartoffeln, Kartoffelstock, Polenta

**Thai Curry mit Nüdeli**

Zutaten für 4 Personen

- x 350 g chinesische Nüdeli
- x 1 EL Kokosöl
- x 300 g Pouletwürfel
- x 1 Stängel Zitronengras, gequetscht
- x 1 roter Peperoncino, entkernt, in Ringen
- x 150 g Shiitake-Pilze, in Streifen
- x 1 ½ EL gelbe Currypaste
- x 2 ½ dl Kokosmilch
- x 400 g Chinakohl, in feinen Streifen
- x 2 EL Sojasauce

Zubereitung:

1. Die Nudeln im Salzwasser al dente kochen, abtropfen, kalt abspülen.
2. Chinakohl 3 Min. blanchieren.
3. Das Öl in im Wok erhitzen, Poulet und Zitronengras ca. 3 Min. rührbraten. Peperoncini und Pilze begeben, ca. 2 Min. mitrührbraten. Currypaste und Kokosmilch begeben, aufkochen, ca. 2 Min. köcheln. Chinakohl, Nudeln und Sojasauce begeben, alles gut mischen, nur heiss werden lassen.
4. Thai-Curry-Topf anrichten, mit den Wasabi-Nüssen bestreuen.

**Spargel-Risotto**

Zutaten für 4 Personen:	1 kleine fein gehackte Zwiebel 2-3 Knoblauch-Zehen 1 EL Olivenöl 400 gr. Reis 500 gr. grüne Spargel 8-10 dl. Hühner-Bouillon 2 dl. Weisswein 1 Beutel Safran 1 Messerspitze Paprikapulver Pfeffer, Kurkuma Kräuter: Thymian, Rosmarin, Petersilie. 30-50 gr. geriebener Sbrinz
<b>Zubereitung:</b> Fein gehackte Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl andünsten, Reis begeben und mitdünsten, mit dem Weisswein ablöschen. Die Hälfte der warmen Bouillion, Spargeln, Kräuter, Safran, Kurkuma und Paprikapulver begeben. Nach und nach den Rest der Bouillon zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Würzen mit Pfeffer und Salz. Nach Belieben geriebenen Sbrinz dazu servieren.	



## Tiramisù

Zutaten für 4 Personen:	<i>Mit Ei</i> x 3 Eigelb x 1 ganzes Ei x 50 g Zucker x 1½ EL Zucker (für den Kaffee) x 500 g Mascarpone x 2-3 EL Milch x 2 grosse Tassen Espresso (4 dl) x 4 EL Amaretto x 250 g Löffelbiskuits x 1 EL Kakaopulver	<b>Vorbereitung:</b> 1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen. 2. Den Espresso, den Zucker und den Amaretto in einem tiefen Teller vermischen. 3. Einen kleinen Topf 3 cm hoch mit Wasser füllen, aufkochen lassen und heiss halten. Die Wasserbad-Schmelzschale bereitstellen, die man später auf den Wassertopf setzen kann. Der Boden darf das Wasser nicht berühren.
-------------------------	--	--

1. Eigelb, das ganze Ei und Zucker in die Schmelzschale geben und mit dem Handrührgerät hellcremig schlagen.
2. Die Schmelzschale auf den Wassertopf setzen und die Masse kräftig und ohne Pause weiterschlagen, bis sie dick und schaumig ist – das dauert 7-8 Min. Dabei die Quirle möglichst in der Form einer Acht bewegen – so wird die Masse besonders gleichmässig und gründlich verschlagen.
3. Die Schmelzschale vom Wasserbad nehmen und die Schaummasse auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dabei ab und zu mit einem Schneebesen gut durchschlagen.
4. Zwischendurch den Mascarpone mit der Milch mit dem Handrührgerät »steif schlagen«. Die Mascarpone sieht etwas anders aus als steif geschlagene Sahne.
5. Den Mascarpone zur Ei-Masse geben und mit dem Schneebesen gleichmässig unterheben.
6. Nach und nach die Hälfte der Löffelbiskuits portionsweise ganz kurz in die Kaffeemischung tauchen und den Boden einer hohen Form (ca. 20 x 30 cm) damit auslegen.
7. Die Hälfte der Mascarponecreme auf den Löffelbiskuits in der Form verteilen. Restliche Biskuits ebenfalls in die Kaffeemischung tauchen, in der Form verteilen und mit der übrigen Creme bedecken, glatt streichen. Das Tiramisù mind. 4 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.
8. Dann das Kakaopulver in ein kleines feines Sieb füllen und das Tiramisù gleichmässig damit bestäuben.
9. Vom Tiramisù rechteckige Stücke abstechen, aus der Form heben und auf Tellern anrichten.

Traditionell schlägt man für ein Tiramisù Eier und Zucker kalt - ohne heisses Wasserbad - schaumig. Das funktioniert an sich genauso gut wie das warme Aufschlagen, nur bleiben dann die Eier im Dessert roh. Sind sie ganz frisch und von erster Qualität, ist das eigentlich kein Problem - es sei denn, das fertige Tiramisù steht später einige Zeit bei warmen Temperaturen auf dem Büffet. Wird die Masse heiss aufgeschlagen, verbessert sich die Haltbarkeit deutlich. Trotzdem: Eierhaltige Süßspeisen (und Salate) am besten immer so spät wie möglich aus dem Kühlschrank nehmen und wieder abräumen, sobald das Essen vorbei ist.



**Tomaten Chutney****Zutaten für 4 Personen**

750 Gr. Tomaten  
250 Gr. Zwiebel  
2 frische Chilischoten  
3 El. Öl  
6 Gewürznelken  
150 ml Rotweinessig  
150 Gr. brauner Zucker  
Salz  
weisser Pfeffer aus der Mühle  
Muskatnuss frisch gerieben

**Vorbereitung**

Die Tomaten einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen. Abschrecken und die Haut der Tomaten abziehen. Die Tomaten vierteln und die Kernen entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln.

Die Zwiebeln schälen.

Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und kleinschneiden.

**Zubereitung**

Das Öl in einem grösseren Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig braten.

Tomaten, Chilischoten, Nelken, Essig, Zucker und Gewürze dazugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen, dabei ab und zu umrühren.

Das Tomaten Chutney auskühlen lassen.

**Tortilla de Patatas, Omelette mit Kartoffeln**

Zutaten für 4 Personen:	800 gr. Kartoffeln 8-9 EL Olivenöl 2 grosse Zwiebeln 6 Eier Salz und Pfeffer
-------------------------	--

**Zubereitung:**

Die Kartoffeln und die Zwiebeln schälen. Kartoffeln in Würfel oder dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden.

Etwa 4 Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Kartoffeln und Zwiebeln etwa 20-25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Kartoffeln sollen nicht angebraten werden. Evtl. die Kartoffeln leicht vorkochen.

Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eier verquirlen und die Kartoffeln mit den Zwiebeln dazu geben. Dies nun etwa eine Stunde ruhen lassen.

4-5 Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen und in etwa 5-8 Minuten die Masse bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Dann die Tortilla wenden. Dazu die Pfanne mit einem grossen Teller abdecken und wenden, so dass die Tortilla auf dem Teller liegt. Die Tortilla dann wieder in Pfanne gleiten lassen und fertig garen.

Die Tortilla schmeckt kalt oder warm. Zum Servieren wird sie in Tortenstücke geschnitten.

Tipp: Nach Belieben können Sie Paprika, Chorizo (Paprikasalami) oder Garnelen hinzugeben.

**Tortillas / Enchiladas Suizas**

<b>Tortilla Grundrezept:</b> Zutaten für 4 Personen:	250 g Mehl (Maismehl (z.B. Harina Pan) oder gemischt mit Weizenmehl) 1 TL Salz 80 ml Öl 100 ml Wasser Mehl, für die Arbeitsfläche.	
<p><b>Zubereitung:</b></p> <p><b>Original mexikanische Tortillas werden aus mexikanischen Maismehl (oder Weizenmehl) hergestellt, das nur mit Wasser, Öl und Salz zu einem Teig verknetet wird.</b></p> <p><b>Mexikanisches oder vorgekochtes Maismehl (z.B. Harina Pan) erhält man in Latina-Colmados.</b></p> <p>Mehl, Salz, Öl und Wasser (Wassermenge anpassen) zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt etwa 1 Stunde quellen lassen.</p> <p>Teig in 12 Portionen teilen und daraus Kugeln formen. Kugeln auf bemehlter Arbeitsfläche zu sehr dünnen Fladen mit ca. ø 20 cm ausrollen.</p> <p>Fladen in erhitzter, fettloser Teflon-Pfanne pro Seite ca. 1 Minute backen.</p> <p>Fertige Tortillas stapeln und je nach Verwendungszweck ( z.B. für Enchiladas) bis zum Servieren mit feuchten Tuch abdecken oder im Backofen bei 70°C warm halten.</p>		
<b>Enchiladas Suizas:</b>	4-5 Tomaten (oder 1 Dose Pelati) 2-3 rote Chilischoten ½ Zwiebel 2 Knoblauchzehen 150 ml Hühnerbrühe	1 EL Olivenöl ½ Dose Mais ½ Dose Kidneybohnen 1 rote Paprikaschote, gewürfelt
<p>Die Tomaten häuten und grob würfeln. Die Chilischoten entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen ebenfalls schälen und würfeln.</p> <p>Nun alle Zutaten mit der Hühnerbrühe zusammen mit dem Stabmixer pürieren.</p> <p>Das Öl in einem Topf erhitzen, Sauce dazugeben und ca. 15 min köcheln lassen. Kurz vor Ende der Kochzeit den Mais, die Kidneybohnen und die gewürfelte Paprikaschote dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chillipulver abschmecken.</p> <p>In der Zwischenzeit ca. 400 g Puten- oder Hühnerfleisch in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Chillipulver würzen und in etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten.</p> <p>Die Tortillas mit der Sauce bestreichen und das Hühnerfleisch darauf verteilen. Tortillas aufrollen und in eine Auflaufform geben. Nach Belieben mit saurer Sahne bestreichen und 200 g geriebenen Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 ° nur ganz kurz überbacken bis der Käse zerlaufen ist (die Tortillas können sonst ziemlich hart werden).</p>		

## Tortilla Wraps mit Hackfleisch

Zutaten für 4 Portionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 1 kleine Zwiebel</li> <li>x 1 Dose (à 212 ml) Gemüsemais</li> <li>x 75 g mittelalter Goudakäse</li> <li>x 1 rote Paprikaschote</li> <li>x 50 g Feldsalat</li> <li>x 1 EL Öl</li> <li>x 250 g Rinderhackfleisch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 2 EL Tomatenmark</li> <li>x 125 ml Gemüsebrühe</li> <li>x Salz</li> <li>x Cayennepfeffer</li> <li>x 4 Tortilla-Wraps (25 cm Ø)</li> <li>x 100 g Doppelrahm-Frischkäse</li> <li>x evtl. Küchengarn</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mais in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Käse in kleine Würfel schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Salat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.</li> <li>2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 5 Minuten krümelig anbraten, dann Zwiebel und Paprika zugeben und weitere 2–3 Minuten braten. Tomatenmark und Brühe zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Mais zugeben, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.</li> <li>3. Tortillas in der Pfanne auf beiden Seiten ca. 1-2 Minuten wärmen.</li> <li>4. Tortilla mit je ca. 1 EL Frischkäse bestreichen, dabei am Rand ca. 2 cm frei lassen. 1/4 der Hackmasse darauf verteilen und mit 1/4 der Käsewürfel und 1/4 des Feldsalates bestreuen. 2 gegenüberliegende Seite über die Füllung klappen und von einer offenen Seite einrollen. Wraps mit Küchengarn an beiden Enden zusammenbinden und in der Mitte schräg halbieren.</li> </ol>		

**Trofiette mit Gemüse**

Zutaten für 4 Personen:	300g Blumenkohl 300g Broccoli 1 Kohlrabi 2 Karotten 150g Bohnen etwas Olivenöl 1dl Gemüsebouillon	500g Trofiette oder andere Frischteigwaren 3 Frühlingszwiebeln 2 Knoblauchzehen 1 Bund Salbei etwas Olivenöl 100g geriebener Parmesan
-------------------------	---	--

**Zubereitung:**

Alle Gemüse waschen und rüsten. Blumenkohl und Broccoli in Röschen zerteilen, Karotten in Scheiben und Kohlrabi in Stifte schneiden.

Die Gemüse im heissen Öl andünsten und mit der Bouillon ablöschen. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten, das Gemüse sollte gar sein aber noch etwas Biss haben.

Teigwaren kurz im Salzwasser kochen und abgiessen.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken und den Salbei mit der Schere fein schneiden.

Alles in etwas Olivenöl andünsten, dann die Teigwaren dazu geben und gut vermischen, den Reibkäse sowie das Gemüse mit der Bouillon ebenfalls begeben und mischen.

Abschmecken mit Salz und Pfeffer nach Belieben.

Frische Teigwaren sind feiner im Geschmack, das Gericht schmeckt aber auch mit normalen Teigwaren.



## Ungarisches Gulasch

<p>Zutaten für 4 Personen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>x 800 g Rindfleisch</li> <li>x 800 g weisse Zwiebeln</li> <li>x 100 ml Rotwein, trocken</li> <li>x 1 ½ Liter Bouillon</li> <li>x 1 Schuss Pflanzenöl</li> <li>x 2-3 Paprikaschoten, gewürfelt</li> <li>x 50 g Paprikapulver, edelsüss</li> <li>x 1 EL Mehl</li> </ul>	<p><b>Gewürzmischung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>x 1 EL Majoran</li> <li>x 1 EL Kümmel (für die Verdauung)</li> <li>x 3 Zehen Knoblauch</li> <li>x 1 unbehandelte Zitronenschale</li> <li>x 1 EL Tomatenmark 3 fach konzentriert</li> <li>x 1-2 getrocknete Chilischoten</li> </ul> <p>die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Die Zitronenschale grob zerkleinern und zusammen mit Knoblauch, Majoran, Kümmel und Chili (kann nach Geschmack auch weggelassen werden) mit einem Mörser zu einer Paste zerreiben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>x etwas schwarzer Pfeffer</li> <li>x 1 EL Zucker (gestrichen)</li> </ul>
---	---

1. Das Rindfleisch in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden. Die Zwiebeln grob zerkleinern, in Ringe oder Stücke. In einem grossen Topf das Öl erhitzen und darin Fleisch und Zwiebeln anbraten. Die Zwiebeln sollten dabei nur glasig werden.
2. Mehl zugeben und nochmals kurz mitbraten.
3. Nun wird das Paprikapulver zugegeben. (Damit sollte wirklich nicht gespart werden!) Das Pulver kurz mit braten, jedoch nicht zulange, damit es nicht bitter wird. Dann das Ganze mit Wein ablöschen.

<p><b>In der Pfanne:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soviel Bouillon zugeben, dass das Fleisch und die Zwiebeln gut bedeckt sind.</li> <li>2. Bei kleiner Hitze lässt man nun das Fleisch ca. 1,5 Stunden schmoren. Dabei den Topf geschlossen halten und immer wieder umrühren, damit sich nichts am Boden festsetzt - gegebenenfalls Wasser nachgiessen.</li> </ol>	<p><b>Im Schnellkochtopf:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jetzt die Bouillon zugeben, so dass das Fleisch schwach bedeckt ist.</li> <li>2. Deckel schliessen, auf höchste Temperatur stellen, abwarten bis der Druck aufgebaut ist und dann die Temperatur runterdrehen. Max. 20 Min. kochen lassen.</li> </ol>
---	---

Nachher die Paprikaschoten, Paste, Zucker, Pfeffer und falls noch nötig, Salz dem Gulasch begeben. Nochmal 10 - 20 Minuten kochen lassen.

**Dazu schmecken Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln.**

**Vanillecreme**

Zutaten für 4 Personen:

- x 5 dl Milch*
- x 1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt*
- x 3 EL Zucker*
- x 1 EL Maizena*
- x 2 frische Eier*

Alles in einer Pfanne mit dem Schwingbesen verrühren, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, unter Rühren weiterköcheln, bis die Masse cremig ist (ca. 15 Sek.).

Pfanne von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, damit sich keine Haut bildet. Creme abkühlen, ca. 2 Std. kühl stellen.

**Gekochte Cremen:**

Gekochte Cremen werden mit Ei und evtl. Maizena gebunden. Cremen mit Maizena müssen zum Kochen gebracht werden. Cremen ohne Maizena nur bis kurz vor dem Kochen bringen, da sonst das Ei gerinnt und ausflockt.

**Haltbarkeit:**

zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Tag.



## Vitello Tonnato

Zutaten für 6-8 Personen	<ul style="list-style-type: none"> <li>x 1 kg Kalbsbraten mager</li> <li>x 2 Knoblauchzehen</li> <li>x 2 Sardellenfilets</li> <li>x 1 Liter Hühnerbouillon</li> <li>x 5 dl Weisswein trocken</li> <li>x 1 Rüebli</li> <li>x 1 Sellerie</li> <li>x 1 Zwiebel besteckt mit 1 Lorbeerblatt und 2 Nelken</li> <li>x 2 Petersilienzweige</li> <li>x Pfefferkörner zerdrückt</li> </ul>	<b>Thonsauce:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>x 150 gr Thon</li> <li>x 4 Sardellenfilets</li> <li>x 150 gr Mayonnaise</li> <li>x 1 Esslöffel Kapern</li> <li>x 1 Spritzer Zitronensaft</li> <li>x 2 Esslöffel Sud vom Fleisch</li> <li>x 2 Esslöffel Halbrahm</li> <li>x Salz, Pfeffer aus der Mühle</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Im Fleisch mit einem spitzen Messer einige Einschnitte gut verteilt auf dem ganzen Bratenstück anbringen. Knoblauch schälen und in Stifte schneiden. Jeweils 1 Knoblauchstift und 1 Stück Sardellenfilet in die Einschnitte drücken.</li> <li>2. In einer grossen Pfanne Bouillon und Wein aufkochen. Geschältes und in Stücke geschnittenes Gemüse, besteckte Zwiebel, Petersilie und Pfefferkörner beifügen. Fleisch in den Sud legen und auf kleinem Feuer etwa 1 ½ Stunden gar ziehen, dann im Sud erkalten lassen.</li> <li>3. Für die Sauce gut abgetropften Thon, die unter Wasser abgespülten Sardellenfilets, Mayonnaise, Kapern und Zitronensaft im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Sauce mit etwas Sud und Rahm verdünnen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.</li> <li>4. Ausgekühlten Kalbsbraten in möglichst dünne Scheiben schneiden; am besten geht dies mit einer Aufschnittmaschine. Ziegelartig in einer flachen Platte anrichten, dabei zwischen jede Scheibe etwas Sauce geben. Alles mit der restlichen Sauce decken.</li> </ol>		

**Ziger-Kartoffeln**

Zutaten für 4 Personen:	8 Gschwellti (fest kochende Sorte, je ca. 120 g) vom Vortag, ungeschält 0.25 TL Salz 150g Rahmquark 50 g geriebener Schabziger Salz, Pfeffer, nach Bedarf Butterflöckli
<b>Zubereitung:</b>  1. Kartoffeln längs halbieren, gewölbte Seite evtl. leicht flach schneiden. Mit dem Kugelausstecher bis auf einen ca. 5 mm breiten Rand aushöhlen, Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, salzen.  2. Kartoffelinneres mit einer Gabel grob zerdrücken. Quark und Ziger darunter mischen, würzen. Masse in die Kartoffeln füllen, restlichen Schabziger darüber streuen, Butterflöckli darauf verteilen.  <b>Backen:</b>  ca. 25 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.	