



Apéro
Pilzgipfeli

Kartoffel-Sellerie-Suppe mit
Thymian-Äpfeln

Wintersalat mit
gebackenem Mozerella

Chili-Orangen-Rindfleisch
Gemüse
Trockenreis

Ananas-Crumble



Pilzgipfeli

ZUTATEN

 Ergibt 14-16 Stück zum

Aperitif

100 g Champignons

80 g Austernpilze

1 Stück Knoblauchzehe

1 Stück Schalotte

1 Bund Petersilie

1 Esslöffel Öl

40 g Käse gerieben, z.B.

Gruyère, Tilsiter, Raclette

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Rollen Blätterteig rechteckig,
ausgewallt

1 Stück Eigelb

1 Esslöffel Wasser

Für den Kleinhaushalt

Es lohnt sich nicht, eine noch kleinere Menge Gipfeli herzustellen; sie lassen sich jedoch problemlos ungebacken einfrieren, sodass man jederzeit einen Vorrat hat.

NÄHRWERT

Pro Portion

87 kKalorien

364 kJoule

5g Kohlenhydrate

2g Eiweiss

6g Fett

Erschienen in

03 | 2005, S. 25

ZUBEREITUNG

- 1** Die Champignons und die Austernpilze rüsten und grob hacken. Die Knoblauchzehe und die Schalotte schälen und fein hacken. Die Petersilie fein hacken.
- 2** Eine Bratpfanne leer gut erhitzen. Die Pilze mit dem Öl beifügen und braten, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Dann die Hitze reduzieren, Knoblauch und Schalotte beifügen und alles noch 4-5 Minuten dünsten; am Schluss darf keine Pilzflüssigkeit mehr vorhanden sein. Die Pilze auskühlen lassen.
- 3** Die Pilze mit Käse und Petersilie mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 4** Den Blätterteig der Länge nach halbieren, so dass 2 lange Rechtecke entstehen, und diese in je 8 Dreiecke schneiden. Die Pilzfüllung in Häufchen darauf verteilen, dann die Dreiecke zu Gipfeli aufrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Eigelb und Wasser verrühren und die Gipfeli damit bestreichen.
- 5** Die Pilzgipfeli im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 12-15 Minuten backen. Noch warm servieren.



Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Thymian-Äpfeln

Mit diesem Rezept zeigen wir Ihnen, dass man auch mit einer vegetarischen Variante ein richtig festliches Essen auf den Tisch zaubern kann.

Vorbereitungszeit: 25 Min.

Koch-/Backzeit: 25 Min.



Leichte Küche



Vegetarisch




Glutenfrei



Purinarm

ZUTATEN

 Für 6–8 Personen

400 g Kartoffeln mehligkochend
200 g Knollensellerie
100 g Lauch
2 Esslöffel Butter (1)
1 dl Noilly Prat oder Weisswein
1 Liter Gemüsebouillon
1 dl Rahm
10 Zweige Thymian
2 Äpfel klein, säuerlich, wenn möglich rotschalig
2 Esslöffel Butter (2)
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Wenn es weniger/mehr Gäste sind

Weniger Gäste: Das Rezept in ½ Menge zubereiten.

Mehr Gäste: Das Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

NÄHRWERT

Pro Portion

203 kKalorien

849 kJoule

3g Eiweiss

13g Fett

15g Kohlenhydrate

Erschienen in

12 | 2016, S. 22

ZUBEREITUNG

- 1 Die Kartoffeln und den Sellerie schälen und in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden. Den Lauch rüsten, gründlich spülen und in feine Ringe schneiden.
- 2 In einer mittleren Pfanne die erste Portion Butter (1) erhitzen. Den Lauch darin andünsten. Kartoffeln, Sellerie, Noilly Prat oder Weisswein sowie Gemüsebouillon beifügen und alles aufkochen. Dann die Suppe zugedeckt 20–25 Minuten leise kochen lassen, bis die Kartoffeln und de Sellerie weich sind.
- 3 Den Rahm zur Suppe geben und diese mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Nochmals aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und wenn nötig leicht hacken. Die Äpfel ungeschält vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in dünne Schnitze schneiden.
- 5 In einer beschichteten Bratpfanne die zweite Portion Butter (2) erhitzen. Die Apfelschnitze hineingeben, mit ½ des Thymians bestreuen und etwa 3 Minuten weich dünsten. Beiseitestellen.
- 6 Kurz vor dem Servieren die Suppe nochmals gut aufkochen und 3–4 Minuten leicht kochen lassen.
- 7 Zum Servieren die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller oder Tassen anrichten. Die Thymian-Äpfel darauf verteilen und mit dem restlichen Thymian bestreuen.



Wintersalat mit gebackenem Mozzarella

Dieser Wintersalat begleitet von gebackenem Mozzarella steht schnell auf dem Tisch und ist ein richtiger Seelenwärmer.

Vorbereitungszeit: 20 Min.

 Vegetarisch

ZUTATEN

 FÜR 2 PERSONEN

250 g Radicchio
50 g Nüsslissalat
2 Esslöffel Rotwein- oder Balsamicoessig
1/2 Teelöffel Worcestershiresauce
1 Teelöffel Senf
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3–4 Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl
1 Ei
40 g Paniermehl
1 Kugel Mozzarella , ca. 150 g
1 Esslöffel Bratbutter
1 Esslöffel Kürbiskerne

Radicchio oder roten Chicorée gibt es in verschiedenen Sorten. Der «normale» hat eine runde Kopfform, der Radicchio Trevisano längliche Blätter. Ersterer ist in der Regel nur leicht bitter, ähnlich wie Chicorée, während der Trevisano intensiver, aromatischer und angenehm herb-bitter schmeckt. Beide sind relativ robust und bleiben, mit Sauce vermischt, länger knackig als andere Salate.

NÄHRWERT

Pro Portion

571 kKalorien
2389 kJoule
25g Eiweiss
43g Fett
19g Kohlenhydrate

Erschienen in
1-2 | 2018, S. 60

ZUBEREITUNG

- 1** Radicchio- und Nüsslissalat waschen und rüsten. Den Nüsslissalat trockenschleudern, den Radicchio in mundgerechte Stücke teilen.
- 2** Essig, Worcestershiresauce, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl darunterschlagen.
- 3** In einem Suppenteller das Ei gut verquirlen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. In einem zweiten Teller das Paniermehl bereitstellen. Den Mozzarella in fingerdicke Scheiben schneiden. Zuerst im Ei, dann im Paniermehl wenden und die Panade leicht andrücken.
- 4** In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Käsescheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.
- 5** Inzwischen zuerst den Radicchio mit der Sauce mischen und auf zwei tiefe Teller verteilen. Den Nüsslissalat darüber verteilen und mit der zurückgebliebenen Sauce beträufeln. Alles mit den Kürbiskernen bestreuen und die warmen Käsescheiben darauf verteilen. Sofort servieren.



Chili-Orangen- Rindfleisch mit Gemüse

Die Orangenschale in diesem Rindgeschnetzelten bildet einen spannenden Kontrast zum scharfen Chili.

Vorbereitungszeit: 30 Min.



Leichte Küche



Purinarm



Lactosefrei

ZUTATEN

 FÜR 2 PERSONEN

FLEISCH:

300 g Rindshuft
1 1/2 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Wasser
1 Teelöffel Speisestärke
1 Eiweiss

GEMÜSE:

300 g Broccoli
150 g Rübli
1 Peperoni klein rot
100 g Lauch
25 g Ingwer frisch
1 Knoblauchzehe
1 Orange Bio
1/2 dl Gemüsebouillon
1/2 dl Sherry trocken
2–3 Esslöffel Sojasauce
4 Esslöffel Erdnussöl
4 Chilischoten getrocknet
Salz

Es ist zwar nur die Orangenschale, die dieses scharfe Rindgeschnetzelte würzt, aber sie bildet einen spannenden Kontrast zum Chili. Die kleinen Schoten werden getrocknet und ganz verwendet, man darf also ruhig die 4 rezeptierten Stück verwenden. Wer es jedoch gerne sehr scharf mag, zerbröselt eine der Schoten, damit sich die pikante Würznote noch besser entwickeln kann.

NÄHRWERT

Pro Portion

506 kKalorien
2117 kJoule
43g Eiweiss

ZUBEREITUNG

- 1 Das Fleisch zuerst in dünne Scheiben, dann daumenbreite Streifen schneiden. Sojasauce, Wasser und Speisestärke verrühren, dann mit dem Eiweiss mischen. Das Fleisch hineingeben, alles mischen und 15 Minuten marinieren lassen.
- 2 Inzwischen den Broccoli in kleine Röschen teilen. Die Rübli schälen. Die Peperoni halbieren und entkernen. Rübli, Peperoni und Lauch in feine Streifen schneiden.
- 3 Den Ingwer schälen und den Knoblauch schälen, beides in dünne Scheiben schneiden, dann zusammen fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Den orangen Schalenteil der Orange fein dazu reiben und alles mischen.
- 4 Bouillon, Sherry und Sojasauce mischen.
- 5 In einer grossen Bratpfanne $\frac{1}{2}$ des Öls rauchheiss erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und bei starker Hitze 45 Sekunden braten. Herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.
- 6 Das restliche Öl in die Pfanne geben. Die Chilischoten, alle Gemüse, die Ingwer- Orangen-Mischung beifügen und unter Wenden 2 Minuten braten. Dann die Bouillonsauce dazugeben, aufkochen und 45 Sekunden kräftig kochen lassen. Am Schluss das Fleisch wieder beifügen und nur noch heiss werden lassen. Wenn nötig mit Salz abschmecken.

Dazu passt Basmatireis.



Ananas-Crumble

Dank fein gehackten frischen Rosmarin erhalten die Streusel eine raffinierte Note.

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Koch-/Backzeit: 35 Min.



Vegetarisch




Purinarm



Lactosearm

ZUTATEN

 Ergibt 6 Portionen

100 g Butter kalt
2 Zweige Rosmarin
75 g Mandelblättchen
100 g Mehl
25 g Speisestärke
100 g Zucker
1 Prise Salz
1 Ananas reif, ca. 1,5 kg
Puderzucker zum Bestäuben

Für den Kleinhaushalt:

2–3 Portionen: Zutaten für die Streusel halbieren, eine Baby-Ananas verwenden; bei dieser ist es nicht nötig, den Strunk zu entfernen, da er noch weich ist.

NÄHRWERT

Pro Portion

409 kKalorien
1711 kJoule
6g Eiweiss
20g Fett
49g Kohlenhydrate

Erschienen in
01-02 | 2017, S. 78

ZUBEREITUNG

- 1 Die Butter in Klarsichtfolie wickeln und etwa 15 Minuten in das Tiefkühlfach legen.
- 2 Inzwischen die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und möglichst fein hacken.
- 3 Die Mandelblättchen mittelfein hacken oder in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz zerbröseln.
- 4 Rosmarin, Mandelblättchen, Mehl, Speisestärke, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Die eiskalte Butter an der Röstiraffel dazureiben; am besten hält man sie dabei mit der Klarsichtfolie, damit sie nicht durch die Handwärme anweicht. Dann alle Zutaten zwischen den Fingern bröselig reiben. Die Streusel kalt stellen.
- 5 Schopf und Strunk der Ananas mit einem Sägemesser abschneiden. Die Ananas auf die Arbeitsfläche stellen und die Schale grosszügig wegschneiden. Allfällige «Ananasaugen» (kleine braune Verholzungen) wenn nötig ausstechen. Die Ananas längs vierteln, den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. In eine ausgebutterte Gratinform geben.
- 6 Den Backofen auf 180 Grad Umluft oder 200 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen.
- 7 Die Streusel über die Ananas verteilen.
- 8 Die Ananas im 180 bzw. 200 Grad heissen Ofen in der Mitte etwa 35 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind. Herausnehmen und etwa 10 Minuten abkühlen lassen.
- 9 Vor dem Servieren die Crumble-Schicht mit Puderzucker bestäuben.

Crumbles, übersetzt: Streusel, sind fast so etwas wie eine britische Nationalspeise. Man könnte sie mit einem «verkehrten» Kuchen vergleichen: Anstelle eines Teigbodens erhält der Belag – meistens in Form von Früchten – eine Streuseldecke.