Alltagsküche einfach und gut

Damit schnell etwas Feines auf dem Tisch steht: Rezepte für jeden Tag.

REZEPTE: ANDREA MÄUSLI
FOTOS: CLAUDIA LINSI
ILLUSTRATION: IRIS SCHWARZ

Kräuteromelette mit Kresse

Hauptgericht für 4 Personen

120 g Mehl
4 Eier
2 dl Milch
2 dl Wasser
ca. 1 TL Salz
1 Bund Schnittlauch
2 EL Bratbutter
50 g Kresse
Pfeffer aus der Mühle

Mehl in eine Schüssel geben. Eier trennen. Eigelb mit Milch, Wasser und Salz verquirlen. Zum Mehl giessen. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Schnittlauch fein dazuschneiden. Eiweiss steif schlagen. Unter den Teig heben. Etwas Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne schmelzen. Pro Omelette ca. 3 EL Teig hineingeben. Durch Schwenken der Pfanne den Teig dünn auslaufen lassen. Bei mittlerer Hitze Omelette beidseitig goldbraun backen. Warm halten. Auf diese Weise weitere Omeletten backen. Zum Servieren in der Mitte falten. Auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Kresse und Pfeffer garnieren.

Zubereitung
ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 12 g Eiweiss, 17 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 1200 kJ/300 kcal **CODE 0360**

Bärlauchsuppe mit Bündnerfleisch

Kleine Mahlzeit für 4 Personen

1 Zwiebel
300 g mehlig kochende Kartoffeln
1 EL Olivenöl
7 dl Gemüsebouillon
50 g Bärlauch
0,5 dl Halbrahm
Salz, Pfeffer
100 g Bündnerfleisch

Zwiebel hacken. Kartoffeln in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel im Öl andünsten. Mit Bouillon ablöschen. Kartoffeln beigeben. Ca. 20 Minuten weich kochen. Bärlauch in feine Streifen schneiden. Wenig beiseite legen. Rest zur Suppe geben. Alles pürieren. Suppe mit Rahm verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Bärlauchstreifen dazugeben. Bündnerfleisch auf Spiesschen stecken und mit der Suppe servieren. **TIPP** Dazu passt Brot.

Zubereitung
ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 13 g Eiweiss, 7 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 800 kJ/190 kcal **CODE 0361**

Pouletflügeli mit Kartoffelschnitzen

Hauptgericht für 4 Personen

6 EL Öl
3 EL Country-Potatoes-Gewürzmischung
Tabasco
3 EL flüssiger Honig
2 Knoblauchzehen
700 g fest kochende Kartoffeln
800 g Pouletflügeli

Backofen auf 230 °C vorheizen. Öl, Gewürzmischung, Tabasco und Honig in einer grossen Schüssel verrühren. Knoblauch dazupressen. Kartoffeln mit der Schale in Schnitze schneiden. Mit den Pouletflügeli in die Schüssel geben und mit der Marinade vermischen. Kartoffeln und Pouletflügeli auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte 20–25 Minuten knusprig braten.
TIPP Mit Ketchup servieren.

Zubereitung ca. 10 Minuten + 20–25 Minuten backen

Pro Person ca. 36 g Eiweiss, 35 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 2600 kJ/620 kcal **CODE 0362**

Bratensandwich mit Spinat

Kleine Mahlzeit für 4 Personen

100 g Salatgurke
3 Zweige Oregano
250 g Magerquark
Salz, Tabasco
4 Flûtes à ca. 150 g
400 g fix fertiger, fein aufgeschnittener Kalbsbraten
40 g Salatspinat
Pfeffer aus der Mühle

Gurke schälen, halbieren und entkernen. An der Röstiraffel reiben. Oregano hacken. Beides mit Quark mischen. Sauce mit Salz und Tabasco würzen. Flûtes längs halbieren. Mit Gurken-Quark-Sauce, Bratenscheiben und Spinat füllen. Mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Zubereitung ca. 15 Minuten

Pro Person ca. 33 g Eiweiss, 14 g Fett, 78 g Kohlenhydrate, 2450 kJ/580 kcal **CODE 0363**

Kartoffel-Karotten-Salat mit Sbrinzrollen

Hauptgericht für 4 Personen

400 g Karotten
2,5 dl Orangensaft
Salz, Pfeffer
400 g gekochte Kartoffeln
4 EL grobkörniger Senf
1 EL Olivenöl
150 g Sbrinzrollen

Karotten in dünne Scheiben schneiden. Mit Orangensaft in eine Bratpfanne geben. Salzen, pfeffern. Ca. 15 Minuten bissfest garen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Leicht eingekochten Orangensaft aus der Bratpfanne in eine Schüssel abgiessen. Öl und Kartoffeln zu den Karotten geben. Hitze erhöhen, Gemüse kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Senf mit Orangensaft mischen. Karotten- und Kartoffelscheiben beigeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauwarm oder kalt mit Sbrinzrollen servieren.

Zubereitung ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 15 g Eiweiss, 16 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 1350 kJ/330 kcal **CODE 0364**

Sbrinz Innerschweiz gehobelt
regionale Unterschiede in Preis und Angebot

Zanderfilets mit Baumnuss-Knoblauch-Kruste

Hauptgericht für 4 Personen

100 g Baumnüsse
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
600 g Fischfilets z. B. Zander
2 Zweige Estragon

Backofen auf 180 °C vorheizen. Baumnüsse und Knoblauch grob hacken. Mit Öl und mit der Hälfte des Zitronensafts mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine ofenfeste Form mit Backpapier belegen. Fischfilets darauf legen. Auf einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen und mit Baumnussmischung bestreuen. Fisch im Ofen 15–20 Minuten backen. Restlichen Zitronensaft darüber träufeln und mit Estragonblättchen bestreuen. **TIPP** Dazu Reis servieren.

Zubereitung ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 33 g Eiweiss, 20 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 1400 kJ/340 kcal **CODE 0365**

Nudeln mit Spargeln und Rohschinken

Hauptgericht für 4 Personen

1 Beutel Spargelcremesuppe
5 dl Wasser
1 dl Halbrahm
180 g grüne Spargeln im Glas
100 g Rohschinkenwürfeli
500 g breite Nudeln
Salz

Suppenpulver mit Wasser verrühren. Suppe 5 Minuten kochen lassen. Mit Rahm verfeinern. Spargeln abgiessen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Rohschinken in einer beschichteten Pfanne ohne Öl knusprig braten. Spargeln beigeben und heiss werden lassen. Inzwischen Nudeln in Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest garen. Abgiessen und gut abtropfen lassen. Nudeln mit Spargelsauce mischen und mit Salz abschmecken. Rohschinken und Spargeln darüber verteilen.

Zubereitung ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 27 g Eiweiss, 16 g Fett, 90 g Kohlenhydrate, 2750 kJ/660 kcal **CODE 0366**

Knorr Spargel-Crème-Suppe
64 g, Fr. 2.–

Gebackener Blumenkohl mit Zitrone und Kapern

Hauptgericht für 4 Personen

1 kg tiefgekühlter Blumenkohl leicht angetaut
1 Bio-Zitrone
40 g in Öl eingelegte Dörrtomaten
3 EL Olivenöl
20 g Kapern

Backofen auf 200 °C vorheizen. Blumenkohl in eine ofenfeste Form geben. Zitrone halbieren, in feine Scheibchen schneiden. Tomaten aus dem Öl heben und in feine Streifen schneiden. Beides mit Olivenöl und Kapern unter den Blumenkohl mischen. Gemüse im Ofen ca. 20 Minuten backen. **TIPP** Dazu ein gebratenes Schweinsschnitzel oder Brot servieren.

Zubereitung ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 7 g Eiweiss, 10 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 700 kJ/170 kcal **CODE 0367**

Rösti mit Lammfleisch und Senfsauce

Hauptgericht für 4 Personen

500 g tiefgekühlte Röstimedaillons
600 g Lammnierstücke
Salz, Pfeffer
4 Zweige Rosmarin
1 EL Öl
4 EL Crème fraîche
1 EL grobkörniger Senf

Backofen auf 200 °C vorheizen. Röstimedaillons auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 15 Minuten backen. Lammnierstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Rosmarin im Öl auf beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne heben und die letzten 5 Minuten neben die Rösti in den Ofen legen. Crème fraîche mit Senf vermischen. Lammfleisch tranchieren. Mit Rösti und Sauce anrichten.

Zubereitung ca. 10 Minuten + ca. 15 Minuten backen

Pro Person ca. 33 g Eiweiss, 16 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 1500 kJ/360 kcal **CODE 0368**

Frühlingsrollen auf süss-scharfem Gemüse

Kleine Mahlzeit für 4 Personen

8 Frühlingsrollen vegetarisch oder mit Fleisch
2 EL Reisessig
1 dl Sweet-Chili-Sauce
ca. 1 EL Sojasauce
300 g Stangensellerie
1 EL Öl z. B. Chili-Wok-Öl
200 g Mungobohnensprossen

Backofen auf 200 °C vorheizen. Frühlingsrollen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Ofen 20–25 Minuten backen. Für die Sauce Essig, Chili- und Sojasauce verrühren. Sellerie fein schneiden. Im Öl anbraten. Vorbereitete Sauce beigeben und 4–5 Minuten köcheln lassen. Sprossen beigeben und kurz mitgaren. Frühlingsrollen und Gemüse anrichten. Mit der Sauce umgiessen.

Zubereitung ca. 15 Minuten + ca. 20 Minuten backen

Pro Person ca. 13 g Eiweiss, 20 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/450 kcal **CODE 0369**

Rezepte: Andrea Mäusli | Fotos & Styling: Daniel Aeschlimann

Thymian & Kerbel Konsorten

Kräuter duften fein, schmecken himmlisch und sind erst noch dekorativ. Gute Gründe, sie selbst zu pflanzen, zu pflegen und häufig zu verwenden.

Thymian liebt warme, sonnige Plätze. Man verwendet die Blättchen oder ganze Zweige. Letztere lassen sich gut trocknen. Passt zu Fisch, Fleisch, Gemüse, Salat, Käse, sparsam verwendet auch für Süssigkeiten.

Salat mit Rohschinken, Pfirsich und Thymian

Rezept Seite 16

Legen Sie sich draussen oder drinnen in Töpfen Ihren eigenen kleinen Kräutergarten an.

Auch die Kenner von der Weide schätzen die feinen und aromatischen Halme und Blätter.

Kartoffeltarte mit Rosmarin

Rezept Seite 20

Estragon mag die pralle Sonne. Kann bis 120 Zentimeter hoch werden. Im Herbst zurückschneiden und vor Frost schützen. Nicht zur Lagerung geeignet. Für Salat verwendbar, gut in kalten und warmen Saucen.

Dorade mit Kräuter-Mandel-Pistou

Hauptgericht für 4 Personen

4	**küchenfertige Doraden (Goldbrassen) à ca. 350 g**
	Salz, Pfeffer
3	**Bio-Zitronen**
1 EL	**Olivenöl**
	Pistou:
100 g	**ganze geschälte Mandeln**
1	**Knoblauchzehe**
1	**Bund Schnittlauch**
½	**Bund Estragon**
1	**Bund Petersilie**
2 EL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Dorade kalt abspülen, trocken tupfen. Innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronen in Scheiben schneiden. Die Hälfte auf 2 mit Backpapier belegte Bleche verteilen. Doraden darauflegen. Fische mit den restlichen Zitronenscheiben füllen. Mit Öl bepinseln. Ca. 25 Minuten in der Ofenmitte backen.

2. Inzwischen für das Pistou Mandeln, Knoblauch und Kräuter hacken. Alles mischen. Öl beigeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort mit dem Fisch servieren.

Zubereitung ca. 20 Minuten + ca. 25 Minuten backen

Pro Person ca. 52 g Eiweiss, 32 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 2200 kJ/530 kcal

Rosmarin mag Sonne, Wärme und nicht zu viel Wasser. Braucht winters Kälteschutz. Zweige trocknen. Eignet sich für Fisch- und Fleischgerichte, Gemüse, Kartoffeln und – sparsam verwendet – auch für die süsse Küche.

Schweinsmedaillons mit Kräutervinaigrette

Rezept Seite 16

FOTO: RUTH KÜNG

Schnittlauch mag schattige Standorte, ist mehrjährig und winterhart. Am besten geschnitten tiefkühlen und gefroren weiterverwenden. Passt zu Fisch, Saucen, Dips sowie zu Salaten.

Am besten schmecken Gerichte mit Kräutern da, wo die schmackhaften Gewürze wachsen.

Zucchetti-Frittata mit Salbei

Rezept Seite 16

Salbei braucht einen sonnigen Platz und wenig Wasser. Er sollte geschützt überwintert werden. Im Herbst zurückschneiden. Die Blätter lassen sich trocknen. Passt zu Fisch, Fleisch und Kartoffeln; auch als Tee verwendbar.

Salat mit Rohschinken, Pfirsich und Thymian

Vorspeise für 4 Personen

2	**Pfirsiche**
1 EL	**Ahornsirup**
2	**Zweige Thymian**
100 g	**gemischte Blattsalate, z. B. Schnittsalat, Spinat und Wasserkresse**
100 g	**Rohschinken**
	Sauce:
2 EL	**Rotweinessig**
1 EL	**Ahornsirup**
2 EL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer

1. Für die Sauce Essig, Sirup und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfirsiche vierteln und entsteinen. In einer Grillpfanne beidseitig ca. 2 Minuten braten. Mit Ahornsirup bepinseln. Thymianblättchen dazuzupfen.

2. Salat zerzupfen, mit Rohschinken und Pfirsichstücken auf Tellern anrichten. Sauce darüberträufeln.

Zubereitung ca. 20 Minuten
Pro Person ca. 6 g Eiweiss, 6 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 550 kJ/130 kcal

Zucchetti-Frittata mit Salbei

Kleine Mahlzeit für 4 Personen

400 g	**Zucchetti**
	Olivenöl zum Braten
	Salz
½	**Bund Salbei**
6	**Eier**
60 g	**Pecorino sardo**
	Pfeffer
½	**Bund glattblättrige Petersilie**

1. Zucchetti quer halbieren, längs dritteln. Im Öl ca. 10 Minuten anbraten, salzen. Auf einem Teller auskühlen lassen.

2. Inzwischen in derselben Pfanne Salbeiblätter anbraten. Eier verquirlen, die Hälfte des Pecorinos dazureiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchetti zu den Eiern geben und mischen.

3. Eventuell nochmals etwas Öl in die Pfanne geben. Eimasse zum Salbei in die Pfanne giessen. Frittata zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 15 Minuten stocken lassen. Restlichen Pecorino darüberhobeln. Petersilie grob hacken, darüberstreuen.

Zubereitung ca. 30 Minuten
Pro Person ca. 17 g Eiweiss, 17 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 1000 kJ/230 kcal

Schweinsmedaillons mit Kräutervinaigrette

Hauptgericht für 4 Personen

1	**Schweinsfilet à ca. 600 g**
	Salz, Pfeffer
1 EL	**Olivenöl**
	Vinaigrette:
1	**Bio-Zitrone**
6 EL	**Olivenöl**
1 TL	**grobkörniger Senf**
1	**Schalotte**
1	**kleine rote Peperoni**
2	**Bund gemischte Kräuter, z. B. Kerbel, Petersilie, Estragon, Schnittlauch**

1. Ofen samt Blech auf 80 °C vorheizen. Filet mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne im Öl bei grosser Hitze ca. 6 Minuten rundum anbraten. Auf dem vorgewärmten Blech in der Ofenmitte ca. 60 Minuten garen bis zu einer Kerntemperatur von ca. 65 °C.

2. Für die Vinaigrette etwas Zitronenschale mit dem Zestenmesser abziehen. Zitrone auspressen. Zitronensaft, -zesten, Öl und Senf verrühren. Schalotte hacken. Peperoni halbieren, entkernen und in Würfelchen schneiden. Einige Kräuter für die Garnitur beiseitestellen. Restliche Kräuter grob hacken. Alles mit der Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Filet in Medaillons à ca. 2 cm schneiden. Medaillons auf Tellern anrichten und mit Vinaigrette umgiessen. Beiseitegestellte Kräuter darüberzupfen.

TIPP Mit Brot servieren.

Zubereitung ca. 30 Minuten + ca. 60 Minuten garen
Pro Person ca. 34 g Eiweiss, 21 g Fett, 4 g Kohlenhydrate, 1450 kJ/340 kcal

Petersilie braucht feuchten Boden und Halbschatten. Öfter schneiden. Jährlich umtopfen. Geschnitten tiefkühlen. Passt zu Fisch und Fleisch. Glattblättrige Petersilie kann man auch als Salat verwenden.

Gurken-Fenchel-Salat mit Dill und Kerbel

Vorspeise für 4 Personen

300 g	**Fenchel**
300 g	**Gurke**
180 g	**Joghurt nature**
2 EL	**Weissweinessig**
1	**Bund Kerbel**
½	**Bund glattblättrige Petersilie**
½	**Bund Dill**
	Salz, Pfeffer
100 g	**Taleggio**

1. Fenchel in feine Scheiben schneiden. Gurke nach Belieben schälen, längs halbieren, ebenfalls fein schneiden.

2. Joghurt mit Essig verrühren. ⅓ der Kräuter beiseitestellen. Restliche Kräuter fein hacken und zum Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce und Gemüse mischen und anrichten. Taleggio in Würfel schneiden, darüberstreuen. Beiseitegestellte Kräuter darüberzupfen.

Zubereitung ca. 20 Minuten
Pro Person ca. 9 g Eiweiss, 8 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 550 kJ/130 kcal

Dill regelmässig schneiden, damit er dichter und schöner wächst. Ist eher anspruchslos, mag Feuchtigkeit und Sonne. Das einjährige Kraut verliert beim Trocknen an Aroma. Passt zu Fisch und an rohe Salate.

ANZEIGE

Das wertvollste Getreide.

Während 3000 Jahren war Dinkel das wichtigste Nahrungsgetreide unserer Gegend. Die Dinkelkultur erblühte zur Zeit der Gründung Roms und wurde zum „Korn der Alemannen". Im Mittelalter liessen sich Klöster und Vögte den Zehnten vorzugsweise mit Dinkel bezahlen. Bis 1900 blieb er unser Hauptbrotgetreide. Geniessen Sie mit den neuen UrDinkel – Frischbackbrötchen aus Ihrer Migros echte Schweizer Getreidekultur.

urdinkel.ch

Kräuter-Tipps

Waschen
Kräuter erst unmittelbar vor der Verwendung waschen. Zum Reinigen nicht in ein Wasserbad einlegen. Die zarten Pflänzchen werden sonst schnell lampig. Idealerweise die Zweige und Blättchen nur kurz im Wasser schwenken. Kräftigere Kräuter kann man auch unter einem sanften Wasserstrahl spülen.

Zerkleinern
Kräuter direkt vor dem Gebrauch schneiden oder hacken. So entfalten sie im Gericht ihr volles Aroma. Ausschliesslich sehr scharfe Messer verwenden. Stumpfe Klingen zerdrücken die Kräuter, und ihre ätherischen Öle laufen aus, was zu starkem Aromaverlust führt. Zum Schnipseln von Schnittlauch eignet sich eine Schere.
Bei sehr dünnstieligen Kräutern mit Blättern können die Stiele mitgehackt werden. Von Pflanzen mit stärkeren Ästchen die Blättchen beziehungsweise Nadeln abzupfen und hacken. Grosse Blätter wie die von Salbei, Basilikum und glattblättriger Petersilie in gewünschter Menge stapeln, rollen und in feine Streifen schneiden. Basilikum lässt sich auch einfach zerzupfen. Kleinere Blättchen, krause Petersilie und Rosmarinnadeln fein hacken.

Aufbewahren
Grundsätzlich Kräuter möglichst frisch verwenden. Muss man sie jedoch, zum Beispiel übers Wochenende, einige Tage aufbewahren, den Kräuterbund in ein Glas mit wenig Wasser stellen. Kräuter in verschlossenen Beuteln im Kühlschrank lagern.

Kerbel im Halbschatten ziehen und Blütentriebe abknipsen, damit mehr Blättchen nachwachsen. Verträgt sich gut mit Petersilie. Hat ein sehr zartes Aroma. Tiefgekühlt lagern. Passt in Salate, Brotaufstriche, kalte Saucen.

Lammrack mit Minzebutter

Hauptgericht für 4 Personen

3	**Lammracks à ca. 300 g**
1 EL	**grobkörniger Senf**
2 EL	**Olivenöl**
2 TL	**Salz**
	Pfeffer
	Minzebutter:
1	**Bund Schnittlauch**
½	**Bund Pfefferminze**
100 g	**Butter, weich**
½	**Zitrone**
1 TL	**Salz**
	Pfeffer

1. Für die Butter Schnittlauch fein schneiden. Mit Minzeblättchen und Butter in ein hohes Gefäss geben. Zitrone auspressen, Saft zur Butter geben. Alles fein pürieren, würzen und kühl stellen.

2. Lammracks mit Senf und Öl bepinseln. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 Minuten rosa braten. Racks zwischen den Knochen in Stücke schneiden. Mit Minzebutter servieren.

TIPP Dazu passt Erbsenpüree.

Zubereitung ca. 20 Minuten + ca. 10 Minuten braten
Pro Person ca. 29 g Eiweiss, 46 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 2250 kJ/530 kcal

Mint-Julep

Für 4 Drinks à 4 cl

1 dl	**Wasser**
3 EL	**Zucker**
½	**Bund Pfefferminze**
	einige Eiswürfel
6 cl	**Whisky**

1. Wasser mit Zucker aufkochen, bis der Zucker aufgelöst ist. Abkühlen lassen.

2. 4 Zweige Minze beiseitestellen. Restliche Minze fein schneiden, in Gläser verteilen. Zuckersirup darübergiessen.

3. Mit Eis auffüllen, Whisky darübergiessen und mit beiseitegestellter Minze garnieren. Sofort servieren.

TIPP Nach Belieben mit mehr Eis servieren oder mit Wasser aufgiessen.

Zubereitung ca. 10 Minuten + abkühlen lassen
Pro Drink ca. 0 g Eiweiss, 0 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 150 kJ/30 kcal

Minze eignet sich für Topfkulturen. Im Garten wuchert sie wild. Mag Halbschatten, ist winterhart. Zweige trocknen, dann Blätter abstreifen. Eignet sich für Fleisch und Fisch, Salate, Tee, Gebäck und Desserts.

Jetzt online bestellen: www.denner-wineshop.ch

Rund um die Uhr bei Ihrem Weinkeller bestellen und nach Hause liefern lassen.

DENNER

Der Weinkeller der Schweiz

Koriander wächst an der prallen Sonne am besten. Sehr stark im Geschmack. Für längere Lagerung ungeeignet. Ideal in asiatischen und mexikanischen Salaten oder in Suppen und Curries.

Kalte Koriandersuppe

Vorspeise für 4 Personen

200 g	**Weissbrot vom Vortag**
8 dl	**Gemüsebouillon, kalt**
2	**Bund Koriander**
2	**Frühlingszwiebeln**
1	**Knoblauchzehe**
½	**Chilischote**
1	**Limette**
	Salz, Pfeffer
1 EL	**Olivenöl**
1	**Tomate**
	einige Eiswürfel

1. Die Hälfte des Brots in Würfelchen schneiden und beiseitestellen. Restliches Brot zerzupfen und in Bouillon einweichen.

2. Koriander, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili hacken. Limette auspressen. Saft mit den gehackten Gewürzen zum eingeweichten Brot geben. Mit einem Mixstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und kühl stellen.

3. Beiseitegestellte Brotwürfelchen im Öl knusprig braten. Tomate entkernen, in Würfelchen schneiden. Suppe mit Eiswürfeln anrichten. Tomaten und Brotwürfelchen zur Suppe servieren.

TIPP Dazu passt Brot.

Zubereitung ca. 20 Minuten
Pro Person ca. 6 g Eiweiss, 5 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 800 kJ/190 kcal

Kartoffeltarte mit Rosmarin

Hauptgericht für 4 Personen

600 g	**Pizzateig**
	wenig Mehl zum Auswallen
600 g	**mehligkochende Kartoffeln**
½	**Bund Rosmarin**
3 EL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Pizzateig halbieren. Die Teighälften auf Mehl sehr dünn auswallen.

2. Kartoffeln in feinste Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit Rosmarinnadeln, Öl und Salz mischen. Kartoffelmischung auf die Teige verteilen.

3. Fladen in der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP Fladen nach Belieben mit Sardellen oder gehacktem Chili verfeinern.

Zubereitung ca. 15 Minuten + ca. 30 Minuten backen
Pro Person ca. 14 g Eiweiss, 20 g Fett, 87 g Kohlenhydrate, 2450 kJ/590 kcal

saison.ch

Rezepte für Entrecôte am Stück mit Majoran-Aioli, Schweinefleisch-Chorizo-Spiessli mit Salbei und Halloumi auf gerösteten Peperoni mit Basilikum-Salsa finden Sie unter www.saison.ch

Johannisbeerkuchen
Rezept Seite 42

Fruchtige Offenbarungen

Wenn die reifen Beeren im Mund ihre Aromen verströmen, erleben die Geschmacksnerven ein beglückendes Gewitter. Mit diesen Rezepten können Sie das Erlebnis noch steigern.

Rezepte: Andrea Mäusli | Fotos & Styling: Daniel Aeschlimann

Erdbeer-Zitronen-Creme
Rezept Seite 42

Pistazien-Kulfi mit scharfen Himbeeren

Dessert für 4 Personen

50 g	**Pistazien**
1 l	**Milch**
2 EL	**Maisstärke**
100 g	**Zucker**
250 g	**Himbeeren**
1 EL	**Puderzucker**
½ TL	**Chiliflocken**

1. Für das Kulfi Pistazien hacken, einige beiseitestellen. 8 dl Milch ca. 20 Minuten auf 6 dl einkochen lassen. Restliche Milch mit Stärke verrühren. Unter Rühren beigeben. Köcheln lassen, bis die Milch dicklich wird. Pistazien und Zucker zugeben. Weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen. Auskühlen lassen.

2. Masse in einer Chromstahlschüssel ca. 6 Stunden gefrieren lassen. Masse alle 30 Minuten mit einem Schwingbesen umrühren.

3. Himbeeren, Puderzucker und Chili mischen. Kulfi abstechen. Mit Himbeeren anrichten und mit den beiseitegestellten Pistazien bestreuen.

TIPP Kulfi ist eine aromatisierte Milchglace nach indischer Tradition.

Zubereitung ca. 10 Minuten
+ ca. 30 Minuten köcheln lassen
+ ca. 6 Stunden gefrieren lassen
Pro Person ca. 11 g Eiweiss, 16 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 1650 kJ/390 kcal

Beeren-Cheesecake

Für 1 rechteckige Springform
à 24 × 24 cm
Ergibt 16 Stück

	Butter und Mehl für die Form
180 g	**Haferguetsli, z. B. Hafergebäck**
75 g	**Butter**
250 g	**Mascarpone**
200 g	**Frischkäse, z. B. Philadelphia**
3	**Eier**
80 g	**Zucker**
1	**Bio-Zitrone**
1 EL	**Mehl**
400 g	**gemischte Beeren, z. B. Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren**
1 EL	**Puderzucker zum Bestäuben**

1. Boden der Springform mit Backpapier auslegen. Rand mit Butter bestreichen und mit Mehl bestäuben. Guetsli in einen Plastikbeutel geben und mit dem Wallholz zerbröseln. Butter schmelzen. Mit den Guetsli gut mischen. In die Springform geben, gleichmässig verteilen und festdrücken.

2. Backofen auf 180 °C vorheizen. Mascarpone gut verrühren. Frischkäse beigeben, zu einer glatten Masse rühren. Eier und Zucker beigeben und gut mischen. Zitronenschale fein dazureiben. Mehl und die Hälfte der Beeren beigeben. Alles mischen. Masse auf dem Guetsliboden verteilen. In der Ofenmitte ca. 35 Minuten backen. Im geschlossenen Ofen auskühlen lassen.

3. Zum Servieren restliche Beeren auf dem Cheesecake verteilen. In 6 × 6 cm grosse Stücke schneiden. Mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Zubereitung ca. 30 Minuten
+ ca. 35 Minuten backen
+ auskühlen lassen
Pro Stück ca. 4 g Eiweiss, 19 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 1050 kJ/250 kcal

Erdbeer-Zitronen-Creme

Dessert für 4 Personen

½	**Bio-Zitrone**
250 g	**Erdbeeren**
100 g	**Zucker**
250 g	**Halbfettquark**
180 g	**M-Dessert (Sauermilch)**
1 dl	**Rahm**

1. Zitronenschale fein abreiben. Zitrone auspressen. Die Hälfte der Erdbeeren mit wenig Zitronensaft und der Hälfte des Zuckers mit dem Stabmixer pürieren.

2. Quark, Sauermilch, Zitronenschale, restlichen Zitronensaft und restlichen Zucker gut verrühren. Rahm steif schlagen, darunterziehen. Etwas Erdbeerpüree beigeben, leicht mischen, damit eine Marmorierung entsteht.

3. Restliche Erdbeeren in Stücke schneiden und in Gläser füllen. Erdbeerpüree und Creme darauf anrichten. Bis zum Servieren kühl stellen.

Zubereitung ca. 20 Minuten
+ kühl stellen
Pro Person ca. 9 g Eiweiss, 17 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 1400 kJ/330 kcal

Johannisbeerkuchen

Für 1 Kuchenblech à 30 × 30 cm
Ergibt 8 Stück

	Butter und Mehl für das Blech
1 dl	**Rahm**
100 g	**Crème fraîche**
350 g	**Johannisbeeren**
1 EL	**Zucker**

Teig:

230 g	**Mehl**
30 g	**Zucker**
1	**Prise Salz**
100 g	**Butter, kalt**
½	**Zitrone**
1	**Ei**
	Mehl zum Auswallen
	Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Für den Teig Mehl, Zucker und Salz mischen. Butter in Würfelchen dazugeben. Zwischen den Händen zu einer bröseligen Masse reiben. Zitrone auspressen. Ei und Zitronensaft beifügen. Alles rasch zu einem Teig zusammenfügen. Zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Blech mit Butter bestreichen und mit Mehl bestäuben. Teig auf wenig Mehl rechteckig, etwas grösser als das Blech auswallen. Ins Blech legen, gleichmässig in die Form drücken. Boden mit einer Gabel dicht einstechen und mit einem Backpapier belegen. Mit Hülsenfrüchten beschweren. In der unteren Ofenhälfte ca. 30 Minuten blindbacken. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3. Rahm und Crème fraîche steif schlagen. Auf dem Teigboden verteilen. Beeren von den Rispen lösen. Mit dem Zucker mischen. Auf der Creme verteilen. Kuchen in Stücke schneiden.

TIPP Kann auch in einem Blech von 30 cm Ø gebacken werden.

Zubereitung ca. 30 Minuten
+ 30 Minuten kühl stellen
+ ca. 30 Minuten blindbacken
Pro Stück ca. 6 g Eiweiss, 17 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 1450 kJ/350 kcal

saison.ch

Rezepte für Beerensalat mit Sorbet und für Kaffee-Haselnuss-Pavlova mit Beeren finden Sie unter www.saison.ch

ANZEIGE