



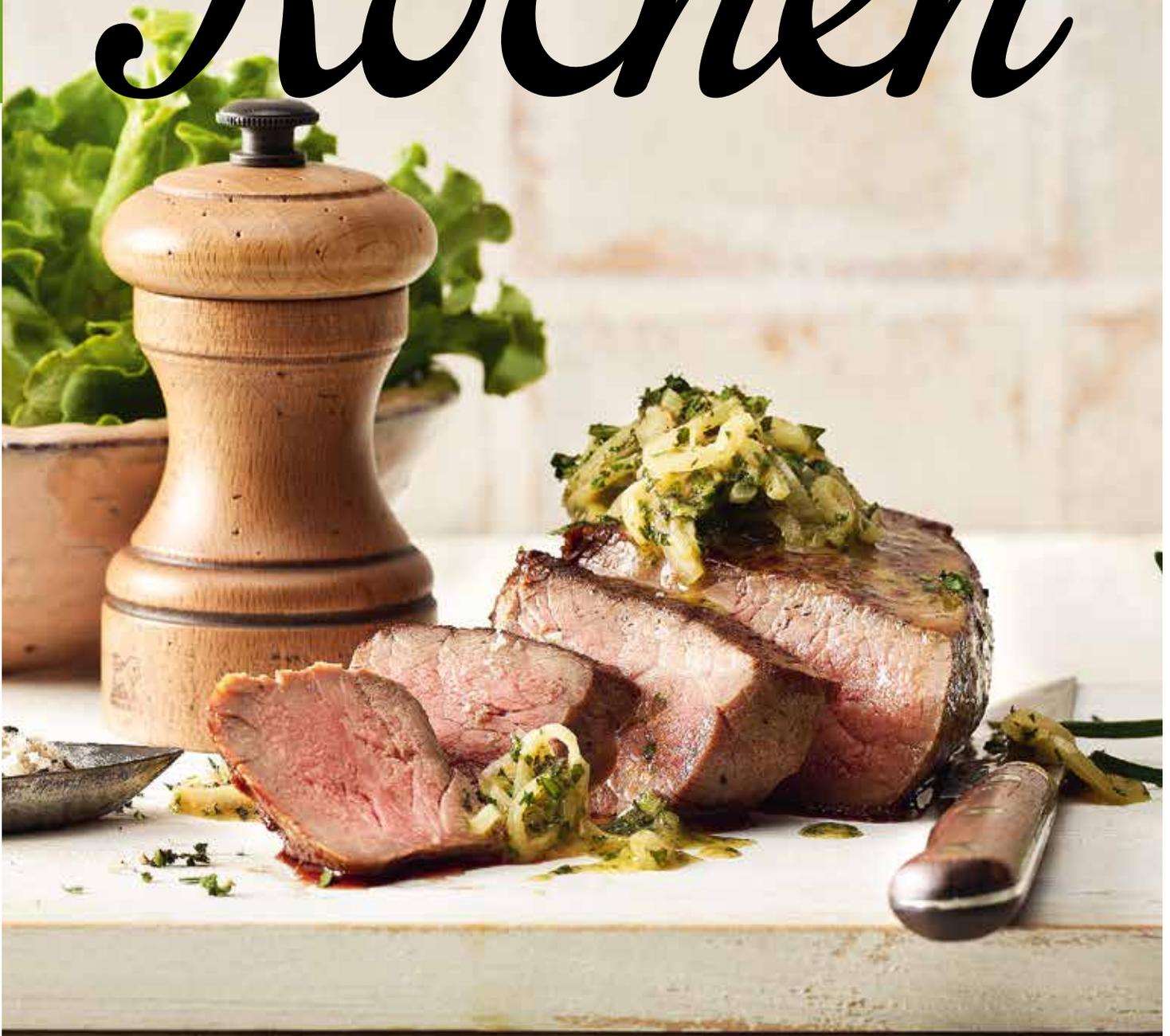
ANNEMARIE WILDEISENS

# Kochen

Kochen



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



## Blitzgerichte

Ohne stundenlang in der Küche zu stehen

### FISCH

Schnelle & leckere  
Rezepte mit Fisch.

### FLEISCH

Gute Rezeptideen für die  
Alltagsküche.

### DESSERTS

Unkompliziert und  
genau so gut.

# Die «Kochen»-Welt

in Print und Online

Saisonale Rezepte mit  
Gelinggarantie, Food-Facts,  
Weintipps, Reiseberichte,  
E-Booklets, How-tos,  
Dekorationsideen und  
viele mehr!



**3 Ausgaben  
CHF 20.-**



wildeisen.ch/abo  
+41 43 322 70 60  
abo@wildeisen.ch

*Kochen*

# Kochen

## Unsere besten Blitzgerichte



Pouletschnitzel mit Käse-Kräuter-Kruste 4



Pulao mit Erbsen und Rüebli 5



Kleine Süsskartoffel-Röstis mit Rauchlachs 6



Lammkoteletts mit Süsskartoffelpüree 7



Kräuter-Spaghetti mit dreierlei Käse 8



Schweinschnitzelchen mit grünen Oliven 9



Kartoffel-Spinat-Stampf mit pochiertem Ei 10



Rüebli-Ingwer-Rohkost mit Frischkäse-Dressing 11



Pouletgeschnetzeltes mit Spinat in Curryrahm 12



Basilikum-Zander an Tomatenjus 13



Überbackene Fischfilets an Senf-Pfeffer-Rahm 14



Rindshuftsteak an Gewürzbutterm-Jus 15



Apfelcreme mit Caramel-Mandeln 16



Weisses Schokoladen-Tiramisu 17



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

### Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

<b>A</b>	Apfelcreme mit Caramel-Mandeln	16
<b>B</b>	Basilikum-Zander an Tomatenjus	13
<b>F</b>	Fischfilets, überbacken, an Senf-Pfeffer-Rahm	14
<b>K</b>	Kartoffel-Spinat-Stampf mit pochiertem Ei	10
	Kräuter-Spaghetti mit dreierlei Käse	8
<b>L</b>	Lammkoteletts mit Süsskartoffelpüree	7
<b>P</b>	Pouletgeschnetzeltes mit Spinat in Curryrahm	12
	Pouletschnitzel mit Käse-Kräuter-Kruste	4
	Pulao mit Erbsen und Rüebli	5
<b>R</b>	Rindshuftsteak an Gewürzbutterm-Jus	15
	Rüebli-Ingwer-Rohkost mit Limetten-Frischkäse-Dressing	11
<b>S</b>	Schweinschnitzelchen mit grünen Oliven	9
	Süsskartoffel-Röstis mit Rauchlachs und Gurken-Dip	6
<b>W</b>	Weisses Schokoladen-Tiramisu	17

### So kochen wir

#### Zutaten

Wir verwenden nach Möglichkeit Zutaten aus fairem Handel, Bio-Produkte regionaler Herkunft sowie Fische und Meeresfrüchte, die der WWF oder Greenpeace in ihren Einkaufsratgebern ([www.wwf.ch/fisch](http://www.wwf.ch/fisch), [www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org)) empfehlen. Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte werden – wenn im Rezept nicht anders vermerkt – immer im Rohzustand gewogen. Sie sollten vor der Zubereitung gewaschen werden. **ZUBEREITUNG:** Die Angaben für Backofentemperaturen basieren immer auf der Einstellung Unter-/Oberhitze. Andere Einstellungen werden ausdrücklich erwähnt. Bei Umluft/Heissluft muss der Ofen in der Regel 15°C bis 25°C niedriger eingestellt werden, da diese Technik eine intensivere Hitze entwickelt. **VORBEREITUNGSZEIT:** Diese Zeit muss man in etwa aufwenden, bevor das Gericht gekocht oder gebacken werden kann. Wird das Gericht nicht gekocht oder gebacken, sollte es in der Vorbereitungszeit fertiggestellt werden können. **KOCH-/BACKZEIT:** Die Zeit, die ein Gericht auf dem Herd oder Grill, im Backofen oder Steamer verbringt, bis es gar ist. **RUHEZEIT:** So lange muss das Gericht ruhen. Sei es zum Abkühlen, Festwerden, Gefrieren oder Marinieren. **DÄMPFEN** kann man in speziellen Aufsätzen für Pfannen, in eingebauten oder frei stehenden Öfen (je nach Hersteller auch Steamer genannt). Alle Garzeiten sind für normale Dämpfgeräte berechnet – nicht für Drucksteamer! – und können je nach Gerät leicht variieren. Bei Unsicherheiten konsultieren Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Ihrem Gerät. **MENGENANGABEN:** Wenn nicht anders vermerkt, sind Esslöffel und Teelöffel immer gestrichen voll dosiert. Unter **Prise** versteht man die Menge, die zwischen 2 Fingerspitzen Platz hat. Eine **Messerspitze** entspricht 2–3 Prisen. 1 Bund Kräuter wiegt etwa 20g. Wir verwenden **mittelgrosse Eier** (50–58g); davon beträgt der Eiweissanteil 30–35g, jener des Eigelbs 20–25g.





## Pouletschnitzel mit Käse-Kräuter-Kruste

FÜR 2 PERSONEN

Für die würzige Kruste sollte man einen festen Gorgonzola verwenden, der sich gut zerbröseln lässt; ein cremiger Blauschimmelkäse eignet sich nicht. Wer die Pouletbrüstchen nicht selber in Schnitzel schneiden möchte, kann sie auch bereits geschnitten kaufen, diese nennen sich in der Regel «Charbonnade».

2 mittlere Pouletbrüstchen  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
½ Bund glatte Petersilie  
60 g Gorgonzola, siehe Einleitung  
60 g geriebener Parmesan  
40 g Paniermehl  
1 grosses Ei  
1 Esslöffel Wasser  
2 Esslöffel Mehl  
2-3 Esslöffel Bratbutter

- 1 Die Pouletbrüstchen der Länge nach jeweils in 2 Schnitzel schneiden. Zwischen Klarsichtfolie mit einem Wallholz leicht klopfen. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Die Petersilie fein hacken und in einen tiefen Teller geben. Den Gorgonzola dazu bröseln. Parmesan und Paniermehl beifügen und alles sorgfältig vermischen.
- 3 In einem weiteren tiefen Teller das Ei mit dem Wasser sowie Salz und Pfeffer gut verquirlen. In einem dritten Teller das Mehl bereitstellen.

- 4 Die Pouletschnitzel zuerst im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl abschütteln. Dann durch das Ei ziehen und zuletzt in der Käsemischung panieren.
- 5 In der beschichteten Pfanne die Bratbutter erhitzen. Die Schnitzel auf jeder Seite etwa 3 Minuten golden braten. Sofort servieren.

Dazu passen gedämpfter Broccoli, in Olivenöl gebratene Fenchelscheiben oder ein Risotto.

### TIPP

Man kann die gebratenen Schnitzel, wenn nötig, bei 80 Grad im Backofen kurz warm stellen, bis allfällige Beilagen fertig sind.

Pro Portion 57 g Eiweiss,  
35 g Fett, 26 g Kohlenhydrate;  
654 kKalorien oder 2729 kJoule





## *Pulao mit Erbsen und Rüebl*

### FÜR 2 PERSONEN

*Pulao ist ein indisches Reisgericht mit Gemüse und Gewürzen wie Ingwer, Knoblauch, Gewürznelken, Kreuzkümmel und Kurkuma. Man kann sie auch mit einem milden oder schärferen Currypulver ersetzen, in diesem Fall jedoch zusätzlich Ingwer, Knoblauch und Chilischote frisch verwenden.*

- 1 Stück frischer Ingwer, ca. 2 cm
- 1 Knoblauchzehe
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Peperoncino oder 1 kleine rote Chilischote
- 2 mittlere Rüebl
- 20 g Butter
- 1 Gewürznelke
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel gemahlener Kurkuma
- 150 g Basmatireis
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 30 g ausgelöste Erdnüsse
- 2½ dl Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Den Ingwer und den Knoblauch schälen und beides zusammen fein reiben. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Peperoncino oder die Chilischote längs halbieren, entkernen und ebenfalls hacken. Die Rüebl schälen und klein würfeln.
- 2 In einer eher weiten Pfanne die Butter schmelzen. Die Zwiebeln und das Rüebl darin andünsten. Dann Ingwer, Knoblauch, Peperoncino, Nelke, Kreuzkümmel und

Kurkuma beifügen und alles weitere 2–3 Minuten dünsten.

3 Inzwischen den Reis in ein Sieb geben und gründlich spülen, bis das Wasser klar bleibt. Abtropfen lassen.

4 Den Reis, die Erbsen und die Erdnüsse zur Rüeblmischung geben und noch gut 1 Minute mitdünsten. Wasser und Salz beifügen, aufkochen, die Pfanne decken

und den Reis bei eher kleiner Hitze etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

5 Am Schluss den Reis mit 2 Gabeln auflockern und wenn nötig mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Pro Portion 18 g Eiweiss, 17 g Fett, 76 g Kohlenhydrate; 557 kKalorien oder 2324 kJoule





## Kleine Süsskartoffel-Röstis mit Rauchlachs und Gurken-Dip

FÜR 2-3 PERSONEN

Süsskartoffeln sind schneller gar als normale Kartoffeln und eignen sich deshalb besonders gut für die schnelle Küche, wie diese kleinen Rösti-Küchlein zeigen. Für Vegetarier den geräucherten Lachs weglassen oder durch Rüebl-Lachs ersetzen (bei Grossverteilern erhältlich).

### RÖSTIS:

300 g Süsskartoffeln  
1 Teelöffel edelsüßer Paprika  
½ Teelöffel Currypulver  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Esslöffel Maizena, 1 Ei  
2 Esslöffel Bratbutter

### DIP UND LACHS:

½ Salatgurke  
Salz  
½ Bund Dill oder glatte Petersilie  
1 Becher saurer Halbrahm (180 g)  
6 Scheiben Rauchlachs

- 1 Die Süsskartoffeln schälen und an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Paprika, Curry, Salz und Pfeffer beifügen, das Maizena mit einem feinen Sieb darüberstäuben und alles gut mischen. Zuletzt in einer Tasse das Ei gut verquirlen, beifügen und untermischen.
- 2 In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Darin aus der Süss-

kartoffelmasse 6 kleine Röstis formen und auf jeder Seite 6-7 Minuten goldbraun braten.

3 Inzwischen die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls an der Röstiraffel reiben. In ein Sieb geben, leicht salzen und kurz über einer Schüssel abtropfen lassen.

4 Dill oder Petersilie fein hacken. Mit dem sauren Halbrahm verrühren. Zuletzt die Gurke auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht abtupfen und zum Dip geben. Wenn nötig mit Salz abschmecken.

5 Die Röstis auf einer vorgewärmten Platte anrichten, je 1 Klacks Gurken-Dip daraufsetzen und mit einer Scheibe Rauchlachs belegen. Den Rest des Dips separat dazu servieren.

Pro Portion 23 g Eiweiss, 41 g Fett, 47 g Kohlenhydrate; 664 kKalorien oder 2769 kJoule, Glutenfrei, Purinarm





## Lammkoteletts mit Süsskartoffelpüree und Rumbutter

### FÜR 2 PERSONEN

Lammfleisch und Süsskartoffeln ergänzen sich geschmacklich ausgezeichnet und die Rumbutter ist das Tüpfchen auf dem i. Wenn man es eilig hat, kann man die Koteletts auch à la minute in der Pfanne zubereiten. In diesem Fall beträgt die Bratzeit je nach gewünschter Garstufe pro Seite 3–4 Minuten.

2–3 Süsskartoffeln, je nach Grösse  
Salz  
6 Lammkoteletts  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Esslöffel Bratbutter  
½ dl Rum  
2–3 Zweige Estragon  
50 g weiche Butter  
½ dl Milch  
1 Esslöffel Butter  
etwas frisch geriebene Muskatnuss  
1 Messerspitze gemahlener Kardamom

- 1 Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und 1 kleine Platte sowie 2 Teller mitwärmen.
- 2 Die Süsskartoffeln schälen und in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden. In Salzwasser oder im Dampf 15–20 Minuten weich garen.
- 3 Inzwischen die Lammkoteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In der sehr heissen Bratbutter auf jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte in den Ofen geben und 20 Minuten nachgaren.
- 4 Den Bratensatz mit dem Rum auf-

lösen und auf 1 Esslöffel einkochen lassen. In eine kleine Schüssel geben und abkühlen lassen. Inzwischen den Estragon fein hacken. Die weiche Butter mit einer Kelle durchrühren, bis sie Spitzchen bildet. Estragon, eingekochten Rum sowie Salz und Pfeffer beifügen und alles mischen. Zu einer kleinen Rolle formen und kühl stellen.

5 Die Süsskartoffeln abschütten und abtropfen lassen. Milch, Butter, Muskat, Kardamom, Salz und Pfeffer erhitzen. Die Süsskartoffeln durch die Kartoffelpresse oder das Passevite dazudrücken. Alles kräftig verrühren, das Püree wenn nötig nachwürzen und warmhalten.

6 Unmittelbar vor dem Servieren die Ofentemperatur auf 230 Grad erhöhen und die Lammkoteletts in aufsteigender Hitze 4–5 Minuten Temperatur annehmen lassen. Dann sofort zusammen mit dem Süsskartoffelpüree auf den heissen Tellern anrichten. Die Rumbutter in 6 Scheiben schneiden und auf die Lammkoteletts legen. Sofort servieren.

Pro Portion 35 g Eiweiss, 56 g Fett, 8 g Kohlenhydrate; 682 kKalorien oder 2826 kJoule, Glutenfrei



## Kräuter-Spaghetti mit dreierlei Käse

FÜR 2 PERSONEN

*Drei typische italienische Käsespezialitäten – Gorgonzola, Mascarpone und Parmesan – würzen dieses einfache Spaghettigericht. Wem Gorgonzola zu intensiv ist, der verwendet Tagglio, den man möglichst klein würfelt und dann ebenfalls mit den restlichen Käsesorten untermischt.*

**½ Bund glatte Petersilie**  
**½ Bund Kerbel**  
**1 Bund Schnittlauch, Salz**  
**200 g Spaghetti**  
**80 g Mascarpone**  
**80 g Gorgonzola dolce (cremig-milde Sorte)**  
**50 g geriebener Parmesan**  
**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

- 1 In einer Pfanne reichlich Wasser für die Spaghetti aufkochen.
- 2 Inzwischen Petersilie und Kerbel hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- 3 Das kochende Wasser salzen und die Spaghetti darin bissfest garen.
- 4 Gleichzeitig in einer kleinen Pfanne den Mascarpone langsam erwärmen. Gorgonzola dolce beifügen und unter Rühren bei Mittelhitzte langsam schmelzen lassen; die Sauce jedoch nicht kochen!

5 Wenn die Spaghetti gegart sind, ½ dl Kochwasser entnehmen und zur Käsesauce geben. Die Spaghetti in ein Sieb abschütten, in die Pfanne zurückgeben, alle Kräuter, die Käsesauce sowie ½ des Parmesans (25 g) beifügen und alles sorgfältig mischen. Die Spaghetti auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit dem restlichen Parmesan sowie etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Pro Portion 31 g Eiweiss,  
41 g Fett, 70 g Kohlenhydrate;  
782 kKalorien oder 3273 kJoule





## Schweinschnitzelchen mit grünen Oliven

### FÜR 2 PERSONEN

Schnitzel können aus den verschiedensten Stücken vom Schwein geschnitten werden. Für dieses Rezept sind eher kleine, nicht zu dicke Plätzchen gefragt. Am besten lassen Sie sich vom Metzger beraten.

**4 kleinere Schweinschnitzel**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**2 Esslöffel Olivenöl**  
**1 dl Weisswein**  
**12 grosse grüne Oliven, entsteint**  
**1 mittlere Zwiebel**  
**2 frische Lorbeerblätter**  
**2 Gewürznelken**  
**2–3 Zweige Oregano**  
**2–3 Zweige glatte Petersilie**  
**20 g Butter**

- 1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine kleine Platte sowie 2 Teller mitwärmen.
- 2 Die Schweinschnitzel beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 In einer Bratpfanne das Olivenöl stark erhitzen. Die Schnitzel hineinlegen und auf der ersten Seite je nach Dicke 1–1½ Minuten kräftig anbraten, dann wenden und auf der zweiten Seite nur noch 30–45 Sekunden braten. Sofort auf die vorgewärmte Platte legen und im 80 Grad heissen Ofen 15 Minuten nachgaren lassen.
- 4 Den Bratensatz mit dem Weisswein auflösen und gut zur Hälfte einkochen

lassen. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel giesen. Die Pfanne beiseitestellen.

5 Die Oliven längs in Viertel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Lorbeerblätter mit den Gewürznelken bestecken. Den Oregano und die Petersilie fein hacken.

6 In der beiseitegestellten Pfanne die Butter schmelzen lassen. Die Zwiebel und die Lorbeerblätter darin 4–5 Minuten dünsten. Dann die Oliven, den Oregano und die Petersilie beifügen und kurz mitdünsten. Zuletzt den eingekochten Jus beifügen. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Salz braucht es in der Regel keines mehr. Die Oliven über die Schweinschnitzel verteilen und diese sofort servieren.

*Als Beilage passt frisches Baguette, Gemüse wie Blattspinat oder grüne Spargeln oder ein kleiner Risotto.*

Pro Portion 22 g Eiweiss, 26 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 356 kKalorien oder 1479 kJoule, Glutenfrei, Lactosearm



## Kartoffel-Spinat-Stampf mit pochiertem Ei

FÜR 2 PERSONEN als Mahlzeit

Der Kartoffelstampf unterscheidet sich vom Kartoffelstock insofern, dass die Kartoffeln nicht durch das Passevite oder die Kartoffelpresse getrieben, sondern mit einem Gerät namens Kartoffelstampfer zerdrückt werden (in Haushaltgeschäften erhältlich). Dies macht den Stampf etwas gröber als ein Püree. Übrigens: Die Kartoffeln können auch mit einer grossen Gabel zerdrückt werden.

**500 g mehlig kochende Kartoffeln**  
**Salz**  
**200 g frischer Spinat**  
**1½ Esslöffel Butter**  
**100 g Crème fraîche**  
**frisch geriebene Muskatnuss**  
**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**2-4 sehr frische Eier, je nach Appetit**

- 1 Den Backofen auf 60 Grad vorheizen und 1 kleine, leicht ausgebutterte Platte sowie 2 Teller mitwärmen.
- 2 Die Kartoffeln schälen, je nach Grösse vierteln oder in Sechstel schneiden und in Salzwasser oder im Dampf weich garen.
- 3 Inzwischen den Spinat waschen. In eine Pfanne etwa 2 cm hoch Wasser geben, aufkochen, salzen, den Spinat beifügen, zusammenfallen lassen, dann noch etwa 2 Minuten weiter kochen. In ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken, von Hand leicht ausdrücken, dann mittelgrob schneiden.
- 4 In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen und ganz leicht bräunen lassen. Vom Herd ziehen und die Crème fraîche unterrühren. Den Spinat beifügen und alles nochmals kurz erwärmen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen und zugedeckt warmhalten.

- 5 In einer weiteren Pfanne 2 Liter Wasser aufkochen und salzen. Jeweils 1 Ei in eine Tasse aufschlagen. Dann die Tasse langsam ins nur leicht kochende Wasser tauchen und das Ei hineingleiten lassen. Mit zwei Löffeln das Eiweiss vorsichtig um das Eidotter ziehen und das Ei insgesamt etwa 4 Minuten garziehen lassen. Je nach Weite der Pfanne kann man mindestens 2-3 Eier auf einmal pochieren. Dann die Eier herausheben, abtropfen lassen und auf der vorbereiteten Platte im 60 Grad heissen Ofen warmhalten.
- 6 Die Kartoffeln abschütten, in die Pfanne zurückgeben und kurz trocken dämpfen. Dann die Kartoffeln vom Herd nehmen und direkt in der Pfanne mit einer grossen Gabel oder dem Kartoffelstampfer gleichmässig fein zerdrücken. Zuletzt die Spinat-Crème-fraîche-Masse untermischen und alles nur noch gut heiss werden lassen. Wenn nötig nachwürzen und mit den pochierten Eiern servieren.

Pro Portion 14 g Eiweiss, 32 g Fett, 34 g Kohlenhydrate; 495 kKalorien oder 2064 kJoule, Glutenfrei



## Rüebli-Ingwer-Rohkost mit Limetten-Frischkäse- Dressing

FÜR 4 PERSONEN ALS VORSPEISE

600 g Rüebli  
10 g frischer Ingwer  
½ Bund frischer Koriander oder Kerbel  
1 Limette  
100 g Frischkäse, z.B. Blanc battu oder Quark  
½ dl Halbrahm  
2 Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl  
Salz  
Cayennepfeffer

- 1 Die Rüebli schälen und fein raspeln. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Koriander oder Kerbel grob hacken. Die Schale der Limette fein abreiben und den Saft auspressen.
- 2 Den Limettensaft mit dem Frischkäse, dem Halbrahm und dem Öl gut verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
- 3 Die Rüebli mit dem Ingwer, der Limettenschale, dem Koriander oder Kerbel sowie der Frischkäsesauce mischen und wenn nötig nachwürzen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 3 g Eiweiss,  
11 g Fett, 10 g Kohlenhydrate;  
166 kKalorien oder 690 kJoule  
Glutenfrei, Purinarm





## Pouletgeschnetzeltes mit Spinat in Curryrahm

FÜR 2 PERSONEN

Jungspinat, auch Salatspinat genannt, ist so zart, dass er nur gerade mit heissem Wasser übergossen werden muss, um zu garen. Gibt man ihn ohne diesen Schritt – also unblanchiert – in die Sauce, riskiert man, dass diese wässrig wird.

Ca. 250 g Pouletbrüstchen  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
150 g Salatspinat  
1–2 Frühlingszwiebeln, je nach Grösse  
1 Esslöffel Bratbutter  
 $\frac{3}{4}$  Esslöffel Curry, Schärfegrad nach Belieben  
1 dl Noilly Prat oder halb Weisswein/  
halb Sherry  
100 g Crème fraîche  
 $\frac{1}{2}$  dl Rahm

- 1 Reichlich Wasser aufkochen.
- 2 Inzwischen die Pouletbrüstchen quer in Streifen schneiden und diese je nach Grösse eventuell nochmals halbieren. Auf einen Teller geben und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 3 Den Spinat in eine Schüssel geben. Das kochende Wasser salzen und darübergabe. Kurz stehen lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. In ein Sieb abschütten, kalt abschrecken, dann den Spinat gut ausdrücken.
- 4 Die Frühlingszwiebeln rüsten, schönes Grün in feine Röllchen schneiden, die weissen Knollen fein hacken.
- 5 In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Pouletstreifen hineingeben, auf der ersten Seite  $\frac{1}{2}$  Minuten sehr heiss anbraten, dann wenden und unter Rührbraten knapp 1 Minute weiterbraten. Auf einen Teller geben und gedeckt warmhalten.

6 Im Bratensatz das Weisse der Frühlingszwiebeln sowie  $\frac{1}{2}$  des Grüns andünsten. Den Curry beifügen und mitdünsten, bis es gut riecht. Den Noilly Prat oder die Weisswein-Sherry-Mischung dazugießen und zur Hälfte einkochen lassen. Crème fraîche und Rahm verrühren, beifügen und 1 Minute lebhaft kochen lassen. Zuletzt die Pouletstreifen mitsamt entstandenem Jus beifügen, den Spinat sowie das restliche Früh-

lingszwiebelgrün darüber verteilen, alles sorgfältig mischen und nur noch einmal aufkochen. Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Dazu passen Nudeln oder Reis.

Pro Portion 35 g Eiweiss, 34 g Fett, 7 g Kohlenhydrate; 509 kKalorien oder 2119 kJoule, Glutenfrei





## Basilikum-Zander an Tomatenjus

### FÜR 2 PERSONEN

Anstatt Zander kann man auch Meerfischfilets wie Kabeljau oder Seelachs verwenden, welche beide auch im Tiefkühlsortiment von Supermärkten erhältlich sind. Diese müssen allerdings vor Verwendung aufgetaut werden, entweder über Nacht im Kühlschrank oder – wenn es eilt – gut verpackt in einem Vakuum- oder Gefrierbeutel in einer Schüssel mit kaltem Wasser; Letzteres dauert 45–60 Minuten.

**1 Bund Basilikum**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Esslöffel Pinienkerne**  
**½ dl Olivenöl**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**ca. 300 g Zanderfilet**  
**Olivenöl zum Braten**  
**½ dl Noilly Prat**  
**1 dl Tomatensaft aus dem Glas**

- 1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte sowie 2 Teller mitwärmen.
- 2 Einige kleine Basilikumblätter abzupfen und beiseitestellen. Das restliche Basilikum in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Beide Zutaten zusammen mit den Pinienkernen und dem Olivenöl in einen Becher geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Zanderfilets kurz kalt spülen, auf Küchenpapier trockentupfen und wenn nötig 4–6 breite Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 In einer beschichteten Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Zanderstücke hineinlegen und bei Mittelhitze auf der ersten Seite 2 Minuten braten. Dann wenden und auf der zweiten Seite je nach Dicke weitere 1½–2½ knapp fertig braten, dabei die Fischstücke zuerst auf der Oberseite grosszügig mit Basilikumpaste bestreichen, anschliessend nochmals wenden und auch auf der zweiten Seite bestreichen. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen warm stellen.
- 5 Den Bratensatz mit dem Noilly Prat auflösen und auf 2 Esslöffel einkochen lassen. Dann den Tomatensaft begeben, aufkochen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Um die Zanderstücke herum angiessen und diese sofort servieren. Als Beilage passen Reis oder feine Nudeln.

Pro Portion 31 g Eiweiss, 31 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 437 kKalorien oder 1818 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei





## Überbackene Fischfilets an Senf-Pfeffer-Rahm

FÜR 2 PERSONEN

Auf diese Weise kann man fast jedes Fischfilet zubereiten. Besonders gut eignen sich jedoch eher dickere Filets wie Zander, Dorsch oder Kabeljau, die beim Backen im Ofen schön saftig bleiben. Der eingelegte grüne Pfeffer kann auch durch Meerrettichpaste oder frisch geriebene Wurzel ersetzt werden.

Ca. 300 g Fischfilets, ohne Haut, siehe Einleitung  
1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft  
Salz  
½ Bund Dill  
1 Teelöffel eingelegter grüner Pfeffer  
1 Eigelb  
1 Esslöffel Crème fraîche  
1 Esslöffel milder Senf  
1 Esslöffel körniger Senf  
1 dl Rahm  
2 Esslöffel Paniermehl

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Boden einer Gratinform, in der die Fischfilets nebeneinander Platz haben, bebuttern.  
2 Die Fischfilets kurz kalt spülen und auf Küchenpapier trocken tupfen. In die vorbereitete Form legen, mit Zitronensaft bestreichen und leicht salzen.

3 Den Dill hacken. Den Pfeffer unter warmem Wasser kurz spülen, dann mittelfein hacken oder im Mörser zerstoßen. Beide Zutaten mit dem Eigelb, der Crème fraîche, den beiden Senfsorten sowie dem Rahm verrühren. Über die Fischfilets verteilen. Alles mit dem Paniermehl bestreuen.  
4 Die Fischfilets im 200 Grad heißen Ofen in der Mitte je nach Dicke 15–20 Minuten leicht goldbraun überbacken. Sofort servieren.

Als Beilage passen Salzkartoffeln oder Reis.

Pro Portion 35 g Eiweiss,  
27 g Fett, 16 g Kohlenhydrate;  
448 kKalorien oder 1868 kJoule





## Rindshuftsteak an Gewürzbutter-Jus

FÜR 2 PERSONEN

Wir lassen die Steaks nach dem Anbraten im Ofen kurz bei 80 Grad nachgaren, denn auf diese Weise bleibt das Fleisch perfekt rosa und der Fleischsaft kann sich wieder im ganzen Stück verteilen. Wer es eilig hat, sein Essen auf den Teller zu bringen, kann die Steaks natürlich auch auf den Punkt braten: Dazu die Steaks bei kräftiger Hitze auf jeder Seite 1 Minute anbraten, anschliessend die Temperatur auf mittlere Stufe zurückstellen und die Steaks nochmals 3–4 Minuten unter gelegentlichem Wenden fertigbraten. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit wird der Gewürzbutter-Jus fertiggestellt.

**2 Rindshuftsteaks, je 130–150 g schwer**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
 ½ Esslöffel Bratbutter  
 ½ dl Weisswein  
 2 kleine Schalotten  
 1 grosse Knoblauchzehe  
 ½ Bund Schnittlauch  
 2–3 Zweige glatte Petersilie  
 1 Zweig Oregano  
 2 Zweige Thymian  
 1–2 Salbeiblätter  
 50 g Butter  
 2 Messerspitzen Dijonsenf  
 1 Spritzer Worcestershiresauce  
 je 2 Messerspitzen Curry, Paprika und gemahlener Koriander

- 1 Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte sowie 2 Teller mitwärmen.
- 2 Die Steaks beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Steaks auf der ersten Seite 1 Minute anbraten, dann wenden und auf der zweiten Seite je nach Dicke der Fleischstücke nur noch  $\frac{3}{4}$ –1 Minute weiterbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 20–25 Minuten nachgaren

lassen. Den Bratensatz mit dem Weisswein auflösen, einmal kräftig aufkochen und den Jus durch ein feines Sieb in ein kleines Gefäss giessen und beiseitestellen.

4 Während das Fleisch nachgart, die Schalotten und den Knoblauch schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alle übrigen Kräuter (Petersilie, Oregano, Thymian, Salbei) fein hacken.

5 Kurz vor Ende der Nachgarzeit in einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen. Die Schalotten und den Knoblauch darin 3–4 Minuten glasig dünsten. Dann den beiseitegestellten Jus sowie die Kräuter beifügen, die Pfanne vom Herd nehmen und die Buttermischung mit Senf, Worcestershiresauce, Curry, Paprika und Koriander sowie frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Salz würzen.

6 Die Rindshuftsteaks auf den vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Gewürzbutter-Jus übergiessen. Dazu passt am besten knuspriges Baguette und ein gemischter Blattsalat.

Pro Portion 34 g Eiweiss, 32 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 460 kKalorien oder 1909 kJoule, Lactosearm

## Apfelcreme mit Caramel-Mandeln



ERGIBT 4–6 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: etwa 15 Minuten

### APFELMUS:

1 Orange

1½ dl Apfelsaft

1 kg Äpfel, z.B. Boskoop oder ähnlicher Kochapfel

2 Messerspitzen Vanillepulver

30–50 g Zucker, je nach Süsse der Äpfel

### ZUM FERTIGSTELLEN:

50 g Zucker

50 g Mandelstifte oder geschälte Mandelkerne

Mandelkerne

2 dl Halbrahm

1 Den Saft der ganzen Orange auspresen und mit dem Apfelsaft in eine Pfanne geben. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Sofort zur Orangen-Apfelsaft-Mischung geben. Das Vanillepulver und den Zucker beifügen. Alles aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten garen.

2 Jetzt 4 Esslöffel Apfelwürfel herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Äpfel so lange weiterkochen, bis sie fast zerfallen. Zuletzt in der Pfanne mit dem Stabmixer fein pürieren. Erkalten lassen.

3 Zum Fertigstellen in einer kleinen Pfanne den Zucker bei mittlerer Hitze langsam zu goldbraunem Caramel schmelzen lassen; erst umrühren, wenn der Zucker zu einem Grossteil oder vollständig geschmolzen ist. Die Mandeln beifügen und unter Rühren etwa 1 Minute rösten. Dann sofort auf ein Backpapier schütten und auskühlen lassen.

4 Wenn die Mandeln erkaltet sind, 4–6 Stück für die Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Mandeln mittelgrob hacken.

5 Den Rahm steif schlagen. Bis zum Servieren kühl stellen.

6 Zum Servieren den Rahm schlierenartig unter das Apfelmus ziehen. Die Apfelcreme in 4–6 Gläser anrichten und mit den Caramel-Mandeln bestreuen. Mit den beiseitegelegten Apfelwürfelchen sowie je 1 Caramel-Mandel garnieren und sofort servieren.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 21 g Fett, 54 g Kohlenhydrate; 433 kKalorien oder 1816 kJoule, Glutenfrei

Die Caramel-Mandeln dürfen erst unmittelbar vor dem Servieren über das Apfelmus gegeben werden, sonst löst sich die Caramelschicht auf.





## Weisses Schokoladen-Tiramisu

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

RUHEZEIT: 4 Stunden

200 g weisse Schokolade

3 dl Halbrahm

2 dl starker Kaffee

1 Esslöffel Puderzucker

¼ Teelöffel Vanillepulver

oder Vanillepaste

nach Belieben 2–3 Esslöffel Amaretto  
oder Rum

180 g Crème fraîche (1 Becher)

100 g Löffelbiscuits

Kakaopulver zum Bestreuen

1 Die Schokolade in kleine Stücke brechen. In einer Pfanne den Rahm aufkochen, die Schokolade beifügen und die Pfanne vom Herd ziehen. Die Schokolade im Rahm schmelzen lassen und (erst) zuletzt glatt rühren. Die Schokoladenmasse mindestens 4 Stunden durchkühlen lassen.

2 Kaffee, Puderzucker, Vanille sowie nach Belieben Amaretto oder Rum verrühren.

3 Den Schokoladenrahm mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe steif schlagen. Die Crème fraîche glatt rühren und von Hand unter den Schokoladenrahm rühren.

4 Die Löffelbiscuits in der Grösse/Länge der Gläser zuschneiden, in welche das Tiramisu eingeschichtet wird. Die Löffelbiscuits in der Kaffeemischung tränken und den Boden von 6 Dessertgläsern damit auslegen. Darauf die Hälfte der Creme verteilen. Darauf eine Schicht getränkter Löffelbiscuits geben und mit der restlichen Creme decken. Das Tiramisu bis zum Servieren kalt stellen.

5 Vor dem Servieren das Tiramisu mit Kakaopulver bestreuen.

Pro Portion 10 g Eiweiss,  
37 g Fett, 51 g Kohlenhydrate;  
605 kKalorien oder 2522 kJoule

