Culiomania

22. Oktober 2022, Meinisberg

Herbstmenue

Apéro

Apfel-Weichkäse-Brötchen

«Johnnie Ginger»

Vorspeisen

Selleriecrèmesuppe mit Senf

Kräuterrisotto mit Randen und Crevetten

Hauptgang

Kabeljau mit Orangen und Herbstsalat

Dessert

Ricotta-Zwetschgen-Auflauf

Vermicelle-Törtli

Weine

Weiss: Mas d'En Compte 2015

Rot : Pegos Claros Reserva 2017 / PERENZO 2020

Herbst-Cocktail für Ingwer-Fans: "Johnnie Ginger"

Zutaten:

- 25 ml Whisky ("Johnnie Walker Red Label")
- 11,25 ml Limettensaft
- 75 ml Ginger Ale
- Ingwerscheibe
- Eiswürfel

Zubereitung:

Eiswürfel in ein Longdrinkglas füllen, Whisky und anschließend Limettensaft hinzufügen. Dann mit Ginger Ale aufgießen und zum Schluss mit einer Ingwerscheibe garnieren.

Chicoree Salat klassisch

Zutaten: für 4 Personen

500 g Chicoree
200 g Creme Fraiche oder Saure Sahne
mit 10 % Fett
2 - 3 EL Zitronensaft
2 TL mittelscharfer Senf
etwas Zucker
Salz
Weißer Pfeffer
1 Zwiebel
Schnittlauch oder Petersilie
Eventuell nach Geschmack noch Essig

Zubereitung:

Chicoree halbieren, den git sichtbaren bitteren Strunk in der Mitte mit einem Messer heraus schneiden.
Den Chicoree in schmale Streifen schneiden, für 5 - 10 Minuten in eine große Schüssel mit lauwarmem Wasser einlegen.
Das dient dazu, daß die noch verbliebenen Bitterstoffe im Chicoree etwas gemildert werden, da sie nicht immer jedermanns Geschmack entsprechen.
Anschließend den Chicoree durch ein Sieb abseihen und nochmals in kaltem Wasser waschen.
Aus den **Salatzutaten** nach persönlichem Geschmack eine **pikante Marinade** herstellen.
Die abgetropften Chicoreestreifen zusammen mit einer klein geschnittenen **Zwiebel** mit der Marinade vermischen. Mit Schnittlauchröllchen, oder klein geschnittener Petersilie bestreut, servieren.

Selleriecremesuppe mit Senf

19.00

Vegetarisch 45 Min.

Zutaten

Vorspeise
Für 4 Personen

1	Zwiebel
250 g	Sellerie
2 EL	Olivenöl
40 g	Senf
5 dl	Gemüsebouillon
2,5 dl	Halbrahm
	Fleur de sel
	Pfeffer
¼ Bund	glattblättrige Petersilie
4 EL	Aceto balsamico

So gehts

Zubereitung: ca. 15 Minuten
Köcheln lassen: ca. 30 Minuten

Gesamt: **45 Min.**

1

Zwiebel hacken. Sellerie in kleine Stücke schneiden. Mit der Zwiebel im Öl dünsten. Senf zugeben, mit Bouillon ablöschen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist. Rahm beigeben, aufkochen, mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienblätter grob hacken. Suppe anrichten, mit Petersilie bestreuen. Balsamico darüberträufeln.

Rezept: Annina Ciocco

Quelle: https://migusto.migros.ch/de/rezepte/selleriecremesuppe-mit-senf

17.45

Apfel-Weichkäse-Brötchen

Vegetarisch 10 Min.

Zutaten

Apéro
Für 4 Personen

4 Scheiben	Nussbrot
2 EL	Olivenöl
	Salz
1	kleiner süss-säuerlicher Apfel, z. B. Topaz
300 g	reifer Weichkäse, z. B. Saint-Félicien
½ Bund	Schnittlauch
	rosa Pfeffer aus der Mühle

So gehts

Zubereitung: ca. 10 Minuten

1

Brotscheiben halbieren. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Brot darin knusprig rösten. Leicht salzen und halbieren. Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen. Apfel in dünne Scheiben schneiden. Käse in Tranchen schneiden. Schnittlauch fein hacken. Apfel, Käse und Schnittlauch auf den Brötchen anrichten. Mit Pfeffer würzen. Sofort servieren.

Rezept: Lina Projer

Quelle: https://migusto.migros.ch/de/rezepte/apfel-weichkaese-broetchen

Kräuterrisotto mit Randen und Crevetten

1945

Zutaten

Hauptgericht
Für 4 Personen

6	kleine rohe Randen à ca. 100 g
2	Zwiebeln
5 EL	Olivenöl
3 EL	flüssiger Honig
200 g	Crevetten Tail-on, gekocht
	Salz
	Pfeffer
4 EL	Butter
300 g	Risotto-Reis
1,2 l	Gemüsebouillon
1 Bund	gemischte Kräuter, z. B. Schnittlauch, glattblättrige Petersilie, Dill

So gehts

Zubereitung: ca. 45 Minuten

1

Backofen auf 200 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Randen schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Hälfte der Zwiebeln in Ringe schneiden. Zu den Randen geben. Mit Olivenöl und Honig mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. In der Mitte des Backofens ca. 30 Minuten bissfest garen. Nach 25 Minuten der Garzeit Crevetten dazumischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2

Inzwischen restliche Zwiebel fein hacken. In der Hälfte des Butters dünsten. Reis beigeben und glasig dünsten. Die Hälfte der Bouillon dazugiessen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen. Restliche Bouillon nach und nach beigeben. Garen, bis der Reis sämig ist, aber noch Biss hat. Restlichen Butter dazu mischen. Kräuter grob hacken und beigeben. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Randen und Crevetten servieren.

Rezept: Annina Ciocco

Quelle: https://migusto.migros.ch/de/rezepte/kraeuterrisotto-mit-randen-und-crevetten

Kabeljau mit Orangen

20 30/45

Laktosefrei 35 Min.

Zutaten

Hauptgericht
Für 4 Personen

1	Zwiebel
½	Orange
500 g	Kabeljaurückenfilets
1½ EL	Hartweizengriess
1 TL	Mehl
½ TL	getrocknete Kräuter, z. B. Thymian
	Salz
	Pfeffer
3 EL	Erdnussöl

So gehts

Zubereitung: ca. 20 Minuten
Im Ofen garen: ca. 15 Minuten

Gesamt: **35 Min.**

1

Backofen auf 200 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Orange samt weisser Haut schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Fischfilets kalt abspülen und auf Haushaltspapier trocken tupfen. Hartweizengriess, Mehl und die Hälfte des Thymians mischen. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Fischfilets in der Griess-Mehl-Mischung wenden. Im Erdnussöl auf jeder Seite 1 Minute braten. Auf ein beschichtetes Blech legen. Zwiebel und Orange darauf verteilen. Restlichen Thymian darüberstreuen. Fischfilets im Ofen ca. 15 Minuten garen.

Rezept: Margaretha Junker

Quelle: https://migusto.migros.ch/de/rezepte/kabeljau-mit-orangen

Tipp

- Zu den Kabeljaufilets passen Salat und Parfümreis.

· Chicorée Salat klassisch

Ricotta-Zwetschgen-Auflauf

Zwetschgenauflauf ist für so manchen eine Kindheitserinnerung: Wir servieren den Klassiker mit Ricotta

Vorbereitung: 25min

Koch-/Backzeit: 45min

Vegetarisch

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN als süsses Hauptgericht; FÜR 6 PERSONEN als Dessert

500 g Zwetschgen
Butter und Paniermehl für die Form(en)
1/2 Zitronen (unbehandelt)
50 g Butter
100 g Zucker
4 Eigelbe
500 g Ricotta
49 g Weizengriess
1 Teelöffel Backpulver
4 Eiweisse
1 Prise Salz
Puderzucker zum Bestäuben

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

NÄHRWERT

Pro Portion

554 kKalorien
2317 kJoule
23g Eiweiss
27g Fett
53g Kohlenhydrate

Erschienen in
09 | 2020, S. 65

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine ofenfeste Form oder 4–6 Portionenformen mit Butter ausstreichen und mit Paniermehl ausstreuen.
2. Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Die Zwetschgenhälften der Länge nach dritteln. Die Schale der Zitronenhälfte fein abreiben.
3. Die Butter mit dem Zucker zu einer hellen, luftigen Masse aufschlagen. Die Eigelbe nacheinander unterrühren. Dann den Ricotta und anschliessend den Griess mit dem Backpulver sorgfältig untermischen.
4. Die Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Den Eischnee mit den Zwetschgen auf die Ricottamasse häufen und mit einem Gummischaber sorgfältig unterziehen. Die Masse in die vorbereitete(n) Form(en) füllen.
5. Den Zwetschgenauflauf im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille backen, bis er schön gebräunt ist; die grosse Form benötigt eine Backzeit von 45–50 Minuten, kleine Formen haben etwa 35 Minuten
6. Den Zwetschgenauflauf herausnehmen, kurz stehen lassen, dann mit Puderzucker bestäuben und warm servieren.

© Annemarie Wildeisens KOCHEN – https://www.wildeisen.ch/

FOOBY
WE LOVE FOOD

VERMICELLES-TÖRTLI

40 MIN. AKTIV	1 STD. 25 MIN. GESAMT	296 KCAL PRO STÜCK

ⓘ vegetarisch | Fett: 17 g, Kohlenhydrate: 29 g, Eiweiss: 4 g pro Stück

DAS BRAUCHTS FÜR 12 STÜCKE

Mürbeteig

200 g	Weissmehl
80 g	Zucker
¼ TL	Salz
100 g	Butter, in Stücken, kalt
1	Ei
3 EL	Haselnüsse, fein gehackt

Vermicelles

2 ½ dl	Vollrahm, steif geschlagen
280 g	tiefgekühltes Marronipüree, aufgetaut
2 EL	Kirsch

UND SO WIRDS GEMACHT

Mürbeteig

Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter beigeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Ei beigeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig in 12 Portionen teilen, in das vorbereitete Blech verteilen, von Hand zu Bödeli mit ca. 1 cm hohem Rand formen, Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Nüsse darauf verteilen, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

Blindbacken:

Ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Bödeli aus dem Blech nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Vermicelles

Schlagrahm auf die Bödeli verteilen. Marroni-Püree mit dem Kirsch verrühren, durch die Vermicelles-Presse treiben und die Törtli damit verzieren

GUT ZU WISSEN

Das Rezept findest du hier wieder:
fooby.ch/de/rezepte/14314/