Culiomania Menü 4. März 2023

Zu D'Eramo's in Bettlach

Mandarinen-Gin mit

Artischocken und Oberschinenkrackern

***

Rüebli-Pastinaken Currysuppe mit Proteinbrot

***

Zartbitter Chicorée mit Orangen und Burrata

***

Feines Rindergulasch

Auf Kartoffel-Randenstock

Lauchgemüse

***

Tiramisù mit Orangenfilets und Sud

Weine und Spirituosen:

2021 Merlot Roasto, Tenuta Ulisse, Abruzzen

2020 Montepulcionao d'Abruzzo Vignafrance

2009 Passione, Valtellina, Italien

2007 Planots, Priorat, Spanien

En Guete!

45min Vegi

Rüebli-Curry-Suppe

Christine Gerber
Detligen BE

★★★★☆
Rezept bewerten (4.3 Sterne / 15 Stimmen)

Landfrau Christine Gerber empfiehlt: Rüeblisuppe braucht etwas Pfiff, damit sie zum Genuss wird. Verfeinert mit Orangensaft und Curry schmeckt sie herrlich.

Zutaten

− + **6 Portionen**

~~750 g~~ 600g	Rüebli, in Scheiben + 200g Pastinaken
300 g	mehligkochende Kartoffeln, in Stücken
1½	Zwiebel, gehackt
	Butter zum Andünsten
3 EL	mildes Curry
1,5 l	Gemüsebouillon
3 dl	Orangensaft
	Salz
	Pfeffer
	wenig Crème fraîche, für die Garnitur
	wenig Curry, für die Garnitur

Zubereitung

Zubereiten	Kochen / Backen	Auf dem Tisch in
15min	30min	45min

Kochansicht

1. Rüebli, Kartoffeln und Zwiebel in der heissen Butter andünsten.

2. Curry beigeben, kurz mitdünsten, Bouillon und Orangensaft dazugiessen, aufkochen und zugedeckt ca. 30 Minuten weich kochen.

3. Mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in vorgewärmte Tassen oder Teller geben, garnieren.

Aber ohne Quinoa

Nüsslisalat mit Birnen und Meerrettich

Vorspeise für 4 Personen

50 g	Nüsse, z. B. Baumnüsse, Haselnüsse oder Mandeln
10 g	Hafernüssli
2 EL	Zucker
1 EL	Birnendicksaft
3 EL	Rapsöl
2 EL	Apfelessig
	Salz, Pfeffer
2	festfleischige Birnen
300 g	Nüsslisalat
2 cm	frischer Meerrettich

Zubereitung

1. Nüsse in der Bratpfanne ohne Fett rundum rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Hafernüssli und Zucker beigeben und bei mittlerer Hitze leicht caramelisieren lassen. Pfanne vom Herd ziehen. Nüsse auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen.

2. Birnendicksaft mit Öl und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Birnen in Scheiben schneiden. Nüsslisalat mit Dressing, Birnen und den Nüssen anrichten. Meer-

Endiviensalat mit Mango und Minze

Vorspeise für 4 Personen

2	Limetten
1 EL	Puderzucker
6 EL	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer
2	reife Mangos
½ Bund	Pfefferminze
1	Endiviensalat à 500 g

Zubereitung

Limetten gut waschen, die Schale fein abreiben. Limetten auspressen. Puderzucker, Limettenschale, -saft und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mangos schälen. Das Fruchtfleisch beidseitig vom Kern und in Würfel schneiden. Minze hacken. Mit Mangos mischen. Endiviensalat in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Mangowürfeln und Minze anrichten. Dressing dar-

Chicorée mit Orangen und Burrata

Vorspeise für 4 Personen:

10 g gepuffte Quinoa und 2 EL Zucker in einer beschichteten Pfanne caramelisieren lassen. Mit granuliertem Cayennepfeffer und Salz würzen. Auf einem Backpapier auskühlen lassen. Von 2 Orangen die Schale fein abreiben. Danach die Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Den Saft auffangen und mit 3 EL Olivenöl und Orangenschale zu einem Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 4 kleine Chicorées längs halbieren. In 1 EL Öl rundum anbraten. Würzen. Mit Orangenscheiben und je 1 Mini-Burrata à 50 g anrichten. 4 Zweige Dill oder Minze darüberzupfen. Mit Dressing beträufeln, mit Quinoa bestreuen.

CHEFKOCH

Rezept online aufrufen

Rindergulasch

nach Mutters Art

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und Knoblauch fein hacken.

In einen breiten Schmortopf das Schweineschmalz erhitzen. Die Fleischwürfel darin rund herum gut anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mitbraten, bis die Zwiebeln leicht glasig sind. Den Topf von der Kochstelle nehmen.

Beide Paprikasorten über das Fleisch streuen und mit einen Holzlöffel gut untermischen. Dann Tomatenmark unterrühren. Den Topf wieder auf die Kochstelle geben. Mit Rotwein ablöschen und unter Rühren mit ca. 300 - 400 ml Wasser aufgießen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist. Kurz aufkochen lassen. Kümmel, Koriander, Zucker und Salz unterrühren. Mit Deckel 2 1/2 Std. bei geringer Temperatur schmoren. Ab und zu etwas Wasser zugießen, sodass das Fleisch immer leicht bedeckt ist. Das Gulasch mit den Gewürzen gut abschmecken. Die Sahne mit dem Mehl gut verquirlen und das Gulasch damit binden. Noch ein paar Minuten köcheln lassen, dann servieren.

Dazu passen Nudeln, Spätzle, Reis oder Semmelknödel.

Arbeitszeit	ca. 30 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 2 Stunden 40 Minuten
Gesamtzeit	ca. 3 Stunden 10 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal
Kcal p. P.	ca. 482

Zutaten für 7 Portionen:

1.313 g	Rindfleisch, aus der Schulter, Bug
26 ¼ g	Schweineschmalz
1 ¾ große	Zwiebel(n), rote
1 ¾ m.-große	Zwiebel(n), braune
3 ½ Zehe/n	Knoblauch
5 ¼ EL, gestr.	Paprikapulver, edelsüß
1 ¾ TL, gehäuft	Paprikapulver, rosenscharf
1 ¾ EL	Tomatenmark
438 ml	Rotwein, trocken
1 ¾ TL, gestr.	Kümmel, gemahlen
1 ¾ Msp.	Koriander, gemahlen
1 ¾ TL	Zucker
1 ¾ Prise(n)	Salz
263 ml	saure Sahne
1 ¾ EL	Mehl

Rezept von: Maitre-de-la-maison

–
Anzeige
–

FOOBY
WE LOVE FOOD

RANDEN-KARTOFFELSTOCK MIT ZANDER

1 STD. AKTIV	1 STD. GESAMT	456 KCAL PRO PERSON

ⓘ ohne Gluten | Fett: 20 g, Kohlenhydrate: 34 g, Eiweiss: 33 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 5 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch-/ und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

Randen-Kartoffelstock

¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer
250 g	rohe Randen, in Stücken
1000 g	mehligkochende Kartoffeln, in Stücken
1 ¼ TL	Salz
50 g	Butter, in Stücken
2 ½ EL	Meerrettich, gerieben

Zander

1 ¼ EL	Olivenöl
750 g	Zanderfilets ohne Haut
½ TL	Salz
wenig	Pfeffer
1 ¼	Zitrone, nur Saft, 1 EL beiseite gestellt
1 ¼ EL	Olivenöl

Caramellisierte Randen

1 ¼ EL	Butter
½ EL	flüssiger Honig
1 ¼	Rande, in Schnitzen
1 ¼ EL	Wasser
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer

UND SO WIRDS GEMACHT

Randen-Kartoffelstock

Ein Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen, Randen beigeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen. Kartoffeln daraufgeben, salzen, zugedeckt ca. 30 Min. weich garen. Gemüse durch das Passevite treiben. Butter und Meerrettich unter Rühren nach und nach beigeben, bis der Stock die gewünschte Konsistenz hat, luftig und fein ist.

Zander

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Zanderfilets portionenweise beidseitig je ca. 4 Min. braten, würzen, mit Zitronensaft und Öl beträufeln.

Caramellisierte Randen

Butter und Honig in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Randen und Wasser beigeben, ca. 30 Min. zugedeckt köcheln, dabei ab und zu die Randen wenden. Beiseite gestellten Zitronensaft beigeben, würzen.

GUT ZU WISSEN

Das Rezept findest du hier wieder:
fooby.ch/de/rezepte/13815/

20min Vegi

Lauchgemüse

★★★★☆
Rezept bewerten (4.3 Sterne / 30 Stimmen)

Lauchgemüse ist einfach und schnell zubereitet. Bei unserem Lauch-Rezept wird der Lauch je nach Gusto mit Wein abgelöscht und nur kurz gekocht.

Zutaten

Für 4 Personen

− + 4 Portionen

	Butter zum Andünsten
1	Zwiebel, gehackt
600 g	Lauch, längs halbiert, gewaschen und abgetropft, in Streifen geschnitten
0,25 – 0,5 dl	Weisswein oder Wasser
1 TL	Bouillonpulver oder 1/2 Würfel Bouillon
1 dl	Rahm
	Salz

Kochen & unseren Podcast hören:

Zubereitung

Zubereiten	Auf dem Tisch in
20min	20min

Kochansicht

1.
Alle Zutaten bereitstellen. Zwiebel in der heissen Butter andünsten, Lauch beigeben, mitdünsten. Mit Weisswein oder Wasser ablöschen. Bouillon beigeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 5–10 Minuten garen.

2.
Von der Platte ziehen, Rahm darunterrühren, salzen, servieren.

Um die Flüssigkeit zu binden, 1 EL Mehl über den angedünsteten Lauch streuen.

1 Portion enthält:
Energie: 448kJ / 107kcal, Fett: 9g, Kohlenhydrate: 5g, Eiweiss: 3g

Tiramisu originale

Das beste und leckerste Rezept für das klassische Tiramisu - das wohl beliebteste Dessert aus Italien. 4 Personen können hier schlemmen.

★★★★★ 5 durch 5 Bewertungen

VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	KÜHLZEIT
5 Min.	25 Min.	7 Stdn.

GERICHT	LAND & REGION	PORTIONEN
Dessert	Italienisch, Veneto	8 Personen

ZUTATEN

- 500 ml Espresso
- 12 EL Amaretto
- 6 Eier ganz frisch
- 150 g Zucker
- 500 g Mascarpone
- 500 g Löffelbiskuits
- Kakaopulver

ZUBEREITUNG

1. Den Espresso brühen und abkühlen lassen. Anschließend den Espresso mit dem Amaretto vermischen.
2. Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
3. Den Zucker mit dem Eigelb schaumig schlagen. Den Mascarpone untermengen, ohne dass sich Klümpchen bilden. Danach den Eischnee in kleinen Portionen vorsichtig unterheben.
4. So viele Löffelbiskuits kurz in die Amaretto-Kaffee-Mischung tunken, dass du damit den Boden einer Form (ca. 24 x 16 cm) bedecken kannst.
5. Die Hälfe der Creme über die Löffelbiskuits geben und gleichmäßig verstreichen.
6. Die restlichen Löffelbiskuits in die Amaretto-Kaffee-Mischung tunken und eine zweite Lage in der Form verteilen.
7. Mit der restlichen Creme die Biskuits abdecken und glatt streichen. Den Tiramisù abdecken und für 6-8 Stunden im Kühlschrank lagern.
8. Vor dem Servieren mit einem Sieb Kakaopulver über die Creme streuen. Schnell verspeisen, denn wegen der frischen Eier hält sich Tiramisù nicht lange. + Dazu Orangenfilets mit Sud darüberträufeln

Rezept schon ausprobiert?
Verrate mir, wie es dir geschmeckt hat!