



## Rüebli-suppe mit Dörraprikosen

Die Dörraprikosen harmonieren vorzüglich mit der leichten Süsse der Rüebli, die gleiche Farbe teilen sich die beiden ja bereits.

1x

Leichte Küche Vegetarisch Purinarm

### ZUTATEN

Für 4 Personen

**400 g** Rüebli  
**1** Zwiebel  
**4** Knoblauchzehen  
**50 g** Dörraprikosen  
**1 Esslöffel** Butter  
**1 Teelöffel** Currypulver scharf  
**1 Teelöffel** Kreuzkümmel  
**2 dl** Weisswein  
**1 Liter** Gemüsebouillon  
**1** Orange  
**1** Zitrone  
**1 dl** Rahm  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### NÄHRWERT

#### Pro Portion

**236** kKalorien  
**987** kJoule  
**17g** Kohlenhydrate  
**4g** Eiweiss  
**13g** Fett  
**6 ProPoints™**

Erschienen in  
2 | 2012, S. 14

### ZUBEREITUNG

- 1** Die Rüebli schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken.
- 2** Die Dörraprikosen in feine Streifen schneiden.
- 3** In einer Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Dann die Rüebli, den Curry und den Kreuzkümmel beifügen und 1-2 Minuten mitdünsten. Zuletzt die Dörraprikosen beifügen und alles mit Weisswein und Bouillon ablöschen. Zugedeckt weich kochen.
- 4** Inzwischen die Schale von 1/2 Orange fein abreiben. Den Saft der ganzen Orange auspressen. Beides zur Suppe geben.
- 5** Von der Zitrone die Schale fein abreiben und 1 Esslöffel Saft auspressen.
- 6** Den Rahm steif schlagen. Die Zitronenschale und den Saft beifügen, die Mischung mit Salz sowie Pfeffer würzen und bis zum Servieren kalt stellen.
- 7** Die Suppe mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Wenn nötig die Suppe mit etwas Bouillon verdünnen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 8** Die Suppe nochmals aufkochen und in tiefen Tellern anrichten. Den Zitronenrahm auf die Suppe geben und diese sofort servieren.

Nicht nur Dörraprikosen harmonieren mit dem leicht süsslichen Aroma der Rüebli, auch gedörrte Pfirsiche oder Mangos wären eine passende Alternative.



## Gemischter Salat mit Käsechips

Knackige Blattsalate mit knusprigen Käsechips – ein feiner Start in einen genussvollen Abend.

1x

Vorbereitung: 30min

 Leichte Küche  Vegetarisch  Glutenfrei  Lactosefrei

### ZUTATEN

 Für 6–8 Personen

#### Käsechips:

**100 g** Sbrinz AOP oder Parmesan am Stück, ohne Rinde

**1/2 Teelöffel** Paprika edelsüss  
einige Umdrehungen schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### Salat:

**100 g** Nüsslisalat

**1/2** Friséesalat

**1 Kopf** Radicchio

**2 Bund** Petersilie

**2 Bund** Radieschen

#### Sauce:

**4 Esslöffel** Weissweinessig

**4 Esslöffel** Gemüsebouillon warm

**1 Esslöffel** Noilly Prat

**1 Esslöffel** Senf mild

**6 Esslöffel** Rapsöl oder Olivenöl

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### Wenn es weniger/mehr Gäste sind

Den Salat in  $\frac{1}{2}$  Menge  
beziehungsweise  $1\frac{1}{2}$ - bis 2-facher  
Menge zubereiten.

### NÄHRWERT

#### Pro Portion

**131** kKalorien

**548** kJoule

**5g** Eiweiss

**10g** Fett

**2g** Kohlenhydrate

Erschienen in

12 | 2015, S. 24

### ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Ein grosses Blech mit Backpapier belegen.
- 2 Den Sbrinz oder Parmesan fein reiben. Den Käse mit dem Paprika und Pfeffer mischen. Jeweils 1 gehäufter Teelöffel Masse als kleine Häufchen mit etwas Abstand auf das Blech geben und flach drücken.
- 3 Den Käse im 220 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 3–4 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und das Backpapier sofort vom Blech ziehen, damit der Käse auf der Unterseite nicht nachbräunen kann. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
- 4 Alle Salate waschen. Den Frisée und den Radicchio in mundgerechte Stücke zupfen. Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen. Die Radieschen rüsten und in Scheiben schneiden. Alle Salatzutaten in eine grosse Schüssel geben.
- 5 Für die Sauce alle Zutaten in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer kurz aufmixen.
- 6 Unmittelbar vor dem Servieren den Salat mit der Sauce mischen und in tiefe Teller anrichten. Die Käsechips dekorativ hineinstecken und den Salat sofort servieren.

Die Käsechips sind nicht nur schnell zubereitet und eine originelle Salatzutat, sondern schmecken auch als Apérogebäck. Aber ganz wichtig: Der Käse muss unbedingt frisch erleben werden, darf also nicht aus dem Päckchen stammen, sonst funktioniert die Sache nicht!



## Kalbfleischröllchen mit Artischocken

Erhält man saisonbedingt keine frischen Artischocken, verwendet man jene aus dem Glas. Auf das Gericht verzichten sollte man nicht.

 Lactosearm

### ZUTATEN

 Für 6 Personen

**2** Zwiebeln mittelgross, rot  
**100 g** Butter weich  
**150 g** Rohschinken dünn geschnitten  
**1** Zitrone abgeriebene Schale  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
**200 g** Artischockenherzen aus dem  
Glas, abgetropft gewogen; evtl. auch  
grilliert und in Öl eingelegt  
**16** **12** Kalbsplätzchen gross, dünn  
aufgeschnitten  
Salz  
**1** Esslöffel Mehl gehäuft  
**1** dl Olivenöl  
**16** **12** Salbeiblätter  
**2** dl Weisswein

### Dazu passt

*Zwiebel-Croquetten oder eine  
cremige Polenta.*

### NÄHRWERT

#### Pro Portion

**485** kKalorien  
**2029** kJoule  
**8g** Kohlenhydrate  
**30g** Eiweiss  
**34g** Fett

Erschienen in  
3 | 2012, S. 37

### ZUBEREITUNG

- 1** Die Zwiebeln schälen und fein hacken. In einer kleinen Pfanne 10 g der Butter erhitzen und die Zwiebeln darin unter häufigem Rühren weich dünsten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
- 2** Den Rohschinken zuerst in feine Streifen, dann diese in kleine Vierecke schneiden. Zu den Zwiebeln geben. Die restliche Butter beifügen und mit einer Kelle alles gut mischen. Mit der abgeriebenen Zitronenschale und etwas Pfeffer aus der Mühle würzen.
- 3** Die Artischockenherzen in Scheibchen schneiden.
- 4** Die Kalbsplätzchen wenn nötig unter Klarsichtfolie noch etwas dünner klopfen. Jedes Plätzchen auf der unteren Hälfte mit etwas Rohschinken-Zwiebel-Butter bestreichen und einige Artischockenscheibchen daraufgeben. Die Seitenränder der Plätzchen leicht einklappen, dann die Fleischscheiben satt aufrollen. Mit Zahnstochern fixieren oder mit Küchenschnur binden.
- 5** Die Kalbfleischröllchen mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl in ein feines Siebchen geben und rundum über die Röllchenstäuben.
- 6** In einem Bräter oder in einer weiten Pfanne das Olivenöl kräftig erhitzen. Die Kalbsröllchen sowie die Salbeiblätter hineinlegen, die Hitze leicht reduzieren und das Fleisch rundum anbraten. Dann den Weisswein dazugießen. Alles ungedeckt bei mittlerer, später eher kleiner Hitze und unter 2-3-maligem Wenden 10-15 Minuten kochen lassen; dabei soll die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen. Am Schluss den Jus wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Noch sind bei uns Artischocken nur in Ausnahmefällen und teuer erhältlich. Doch diese feinen Fleischrouladen kann man sehr gut mit Artischockenherzen aus dem Glas oder grilliert und in Öl eingelegt (z. B. beim Traiteur im Offenverkauf) zubereiten. Wer später im Jahr dieses Gericht wieder zubereitet, wählt am besten die kleinen, zarten Carciofini, die ab Mitte März bis Ende Juni in grösseren Lebensmittelgeschäften erhältlich sind. Diese sind schnell gerüstet: Das obere Drittel der Carciofini abschneiden, dann die Blätter rundum abzupfen, bis nur noch das gelbe Herz übrig bleibt. Wenn vorhanden, den Strunk rüsten, da er mitgegessen werden kann, genauso wie das Artischockenheu, welches bei diesen zarten Früchten noch nicht sehr ausgeprägt ist. Anschliessend die Artischocken in Salzwasser oder im Dampf weich garen und nach Rezept weiterfahren.



## Zwiebel-Croquetten

Kartoffeln enthalten diese Croquetten natürlich auch noch. Die Zwiebeln sind es aber, die den besonderen Geschmack ausmachen.

1x

 Vegetarisch  Purinarm

### ZUTATEN

 Für 6 Personen

**700 g** Kartoffeln mehligkochend  
Salz  
**400 g** Zwiebeln  
**4 Esslöffel** Olivenöl (1)  
**40 g** Kapern  
**2** Eigelbe  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
**2 Esslöffel** Mehl  
Olivenöl fürs Blech  
**125 g** Paniermehl hausgemacht  
**3/4 dl** Olivenöl (2)

### NÄHRWERT

#### Pro Portion

**405** kKalorien  
**1694** kJoule  
**42g** Kohlenhydrate  
**7g** Eiweiss  
**22g** Fett  
**11 ProPoints™**

Erschienen in  
3 | 2012, S. 35

### ZUBEREITUNG

- 1** Die Kartoffeln in der Schale im Dampf oder in Salzwasser weich kochen. Abschütten und leicht abkühlen lassen.
- 2** Während die Kartoffeln garen, die Zwiebeln schälen und fein hacken. In einer beschichteten Bratpfanne die erste Portion Olivenöl (1) erhitzen und die Zwiebeln darin unter häufigem Wenden etwa 10 Minuten weich dünsten. In eine mittlere Schüssel geben. Die Kapern beifügen.
- 3** Die Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse oder das Passevite zu den Zwiebeln passieren. Die Eigelb sowie Salz und Pfeffer beifügen und alles gut mischen. Anschliessend das Mehl unterrühren; die genaue Menge hängt vom Stärkegehalt der Kartoffeln ab.
- 4** Den Backofen auf 200 Grad Umluft (Unter-/Oberhitze 220 Grad) vorheizen. Ein grosses Blech mit Backpapier belegen und dieses mit etwas Olivenöl bestreichen.
- 5** In einem tiefen Teller das Paniermehl und die zweite Portion Olivenöl (2) mischen. Aus der Kartoffel-Zwiebel-Masse etwa 36 Croquetten formen und in der Paniermehlmischung gut wälzen, sodass sie rundum damit umhüllt sind. Auf das vorbereitete Blech legen.
- 6** Die Zwiebel-Croquetten im 200 Grad heissen Ofen mit Umluft (Unter-/Oberhitze 220 Grad) 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Sofort servieren.

Wie alle Südtaliener lieben die Sizilianer Zwiebeln in jeder Form, vor allem die roten und im Frühling die ersten zarten Bundzwiebeln. Und reichlich Zwiebeln enthalten auch die originellen Croquetten, die als Beilage zu vielen Fleischgerichten genauso passen wie auf ein Antipasti-Bufferet.



## Portwein-Zwetschgen

2x

 Glutenfrei  Purinarm

### ZUTATEN

 Für 2 Personen

**400 g** Zwetschgen  
**1 1/2 dl** Portwein rot  
**1 Päckchen** Bourbon-Vanillezucker  
**2 Esslöffel** Zucker  
**1/2 dl** Rahm  
**50 g** saurer Halbrahm

### NÄHRWERT

#### Pro Portion

**437** kKalorien  
**1828** kJoule  
**57g** Kohlenhydrate  
**3g** Eiweiss  
**14g** Fett

Erschienen in  
09 | 2007, S. 19

### ZUBEREITUNG

- 1 Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen (A).
- 2 Den Portwein, den Vanillezucker und den Zucker in eine Pfanne geben, aufkochen und 2-3 Minuten kochen lassen.
- 3 Die Zwetschgen in den Sud legen (B). Die Früchte zugedeckt auf kleinem Feuer knapp weich garen. Mit einer Schaumkelle herausheben (C), gut abtropfen lassen und in 2 Dessertgläser oder -schalen verteilen.
- 4 Den Sud ungedeckt bei grosser Hitze auf etwa 1/2 dl einkochen lassen. Die Hälfte des Suds über die Zwetschgen träufeln (D). Abkühlen lassen, dann wenn nötig kühl stellen. Den restlichen Sud in eine Espressotasse giessen und ebenfalls abkühlen lassen.
- 5 Die Zubereitung:
- 6 Unmittelbar vor dem Servieren den Rahm steif schlagen. Den sauren Halbrahm unterrühren. Dann den beiseite gestellten Portweinsud leicht unterrühren, sodass die Rahmmischung marmoriert aussieht (E). Als «Haube» über die Zwetschgen geben (F) und diese sofort servieren.