Kokos-Granatapfel-Mojito

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Für 8 Gläser von je ca. 2½ dl

- **4 Limetten,** heiss abgespült, trocken getupft, in Stücken
- **8 EL gemahlener Rohzucker**
- **8 Zweiglein Pfefferminze**
- **4 dl Rum** (z. B. Negrita Rhum Gold)
- **8 dl Kokosnusswasser mit Granatapfel** (siehe Info)
- **2 EL Granatapfelkerne**
- **24 Eiswürfel**

1 — Limetten und Zucker in Gläser verteilen, mit einer Gabel leicht zerdrücken. Pfefferminze beigeben.

2 — Rum und Kokosnusswasser dazugiessen. Granatapfelkerne und Eiswürfel beigeben.

Portion: 198 kcal, F 1 g, Kh 16 g, E 1 g

Info

Wenn sich Kokosnusswasser, das Trendgetränk der Stunde, mit dem Superfood Granatapfel vereint, entsteht dabei eine unschlagbare Kombi. **Kokosnusswasser** von **THE ELEMENTS** ist isotonisch, kalorienarm und reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Trinken Sie davon, so viel Sie mögen! Unser Kokosnusswasser ist in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.

Rezepte mit der Shortcut-Reader-App scannen und digital nutzen.

Kalte Gurken-Jogurt-Suppe

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

3	**Salatgurken,** geschält, entkernt, in Stücken
360 g	**Rahmjogurt nature**
½	**grüner Chili,** entkernt, in Stücken
1 EL	**Olivenöl**
1 EL	**Zitronensaft**
2 EL	**Wodka**
1½ TL	**Salz**
Wenig	**Pfeffer**
Einige	**Eiswürfel**

ZUBEREITUNG Alle Zutaten bis und mit Wodka fein pürieren, würzen. Kühl stellen und mit Eiswürfeln anrichten.

TIPPS
Gin statt Wodka verwenden.
Mit Basilikum oder Kräutern nach Wahl würzen.
Mit Brot servieren.

VEGETARISCH SCHNELL LEICHT
GÜNSTIG

Salat mit geräucherter Forelle

2 PERSONEN KONTINENTAL AVERAGE 3 OF 5 STARS

Ein frischer Salat, der durch das Forellenfilet sehr gut sättigt.

ZUTATEN

- 1 roter Eichblattsalat oder anderer rotblättriger Salat
- 200g (bunte) Kirschtomaten, in Spalten geschnitten
- 1/2 Salatgurke
- ca. 200 g geräuchertes Forellenfilet

DRESSINGZUTATEN

- 1 TL süßer Senf
- 3-4 TL Weißweinessig oder Zitronensaft
- 2 TL Olivenöl (Native Extra)
- 100 g Vollmilch-Joghurt
- 2 TL frisch geriebener Meerrettich

Zubereitung

- Für das Dressing Senf und Essig mit einem Stabmixer verrühren, anschließend Öl nach und nach unterheben. Joghurt, Zucker und Meerrettich mit einem Schneebesen verrühren. Für ca. 30 min. ruhen lassen.
- Tomaten vierteln. Salat in mundgerechte Stücke teilen.
- Den Salat in 2 Portionen teilen. Dressing noch einmal kurz verrühren und einen Teil des Dressings mit einer Portion des Salats mischen. Sofort auf einem Teller anrichten und mit dem verbleibenden Salat, den bunten Tomaten- und Gurkenstückchen garnieren (leicht mit Öl und Essig abschmecken).
- Zuletzt Forellenstückchen darüber verteilen und das restliche Dressing darüber tropfen. Wer will kann auch bisschen Salz hinzugeben, ist jedoch aufgrund des hohen Salzgehaltes des Fisches meist nicht notwendig.
- Sofort servieren.

Tipps des Autors

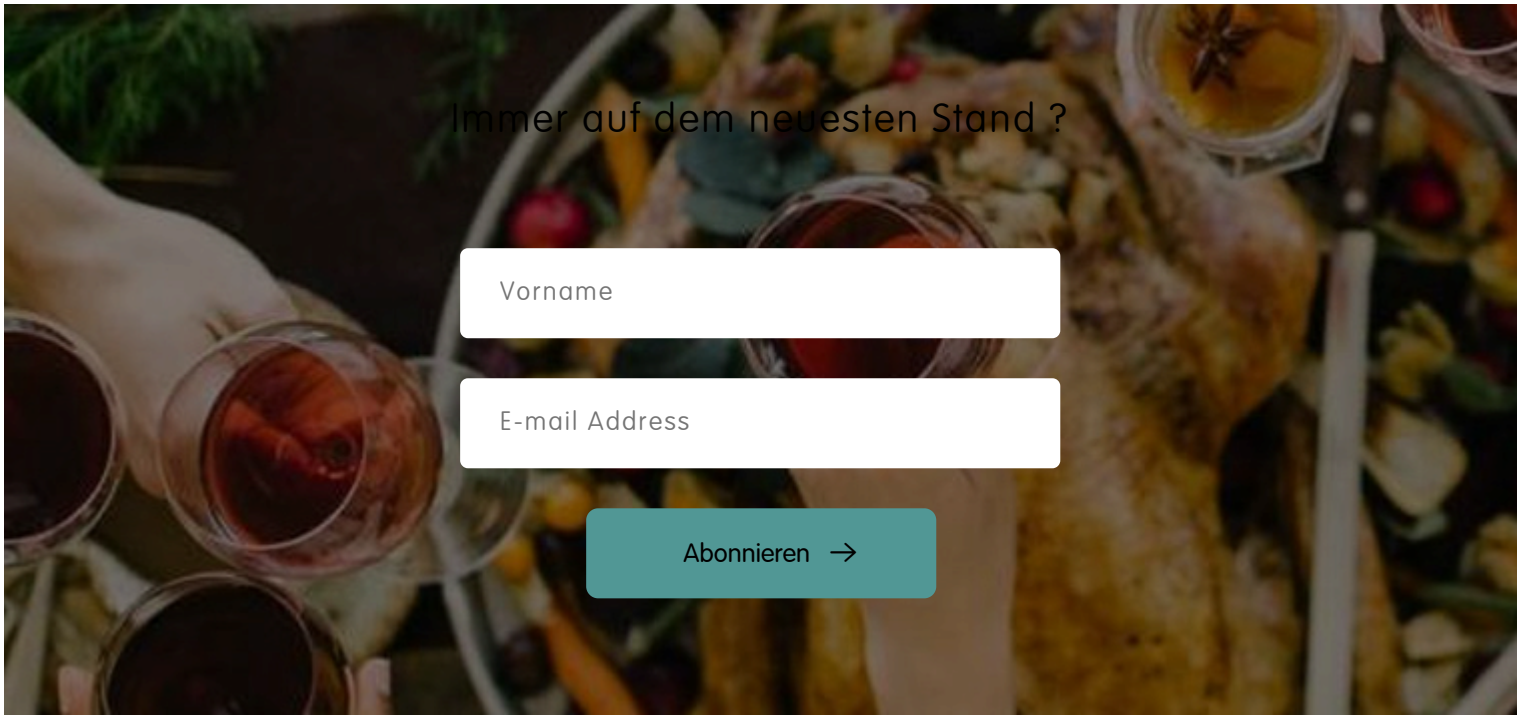
Wer kein Forellenfilet mag kann auch Lachs, Hähnchenbrust oder

We use cookies on this site to enhance your user experience

I agree Give me more information

- 1 Prise Zucker

vegetarisch -gekochte Eier, Mozzarella- verarbeiten.



We use cookies on this site to enhance your user experience

Kartoffel-Rüebli-Tätschli

45 Min. | vegetarisch | glutenfrei

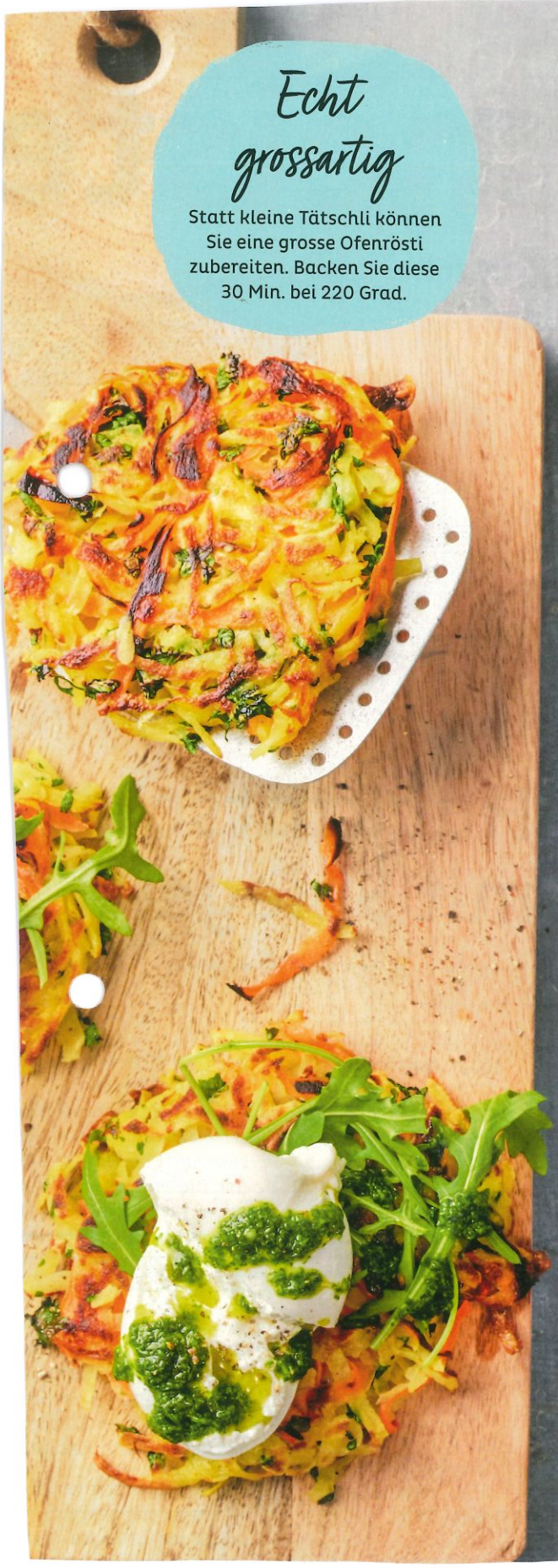
Ergibt 12 Stück

1 kg	**fest kochende Kartoffeln**	Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Kartoffeln schälen, an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Rüebli schälen, mit dem Sparschäler dünne Streifen abschälen. Petersilie fein schneiden, Eier verklopfen, alles unter die Kartoffeln mischen, würzen.
150 g	**Rüebli**	
1 Bund	**Petersilie**	
2	**frische Eier**	
1½ TL	**Salz**	
wenig	**Pfeffer**	
	Bratbutter zum Braten	Masse zu 12 gleich grossen Tätschli formen. Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Tätschli portionenweise bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Min. braten, warm stellen.
1	**Knoblauchzehe**	Knoblauch schälen, mit dem Rucola und dem Öl pürieren, salzen.
50 g	**Rucola**	
1 dl	**Olivenöl** (nicht kalt gepresst)	
¼ TL	**Salz**	
1 Päckli	**Piccola Burrata** (4 Stück, je ca. 50 g)	Tätschli auf Tellern anrichten, mit dem Rucolaöl beträufeln, Burrata und Rucola darauf verteilen.
50 g	**Rucola**	

Portion (¼): 555 kcal, F 39 g, Kh 36 g, E 12 g

Echt grossartig

Statt kleine Tätschli können Sie eine grosse Ofenrösti zubereiten. Backen Sie diese 30 Min. bei 220 Grad.



Chili-Rollbraten mit Ingwer und Koriander

Für 4–6 Personen

8 Chilischoten
10 g Ingwer *frisch*
1 Bund Koriander
1 EL Sojasauce
1 EL Limettensaft
1 EL Rohzucker
1 kg Schweinsbraten *von der Schulter*
Salz, Pfeffer *aus der Mühle*
2 dl Kalbsfond
1 Limette *in Schnitzen*

1 6 Chilis nach Belieben entkernen. Mit Ingwer und 1/2 Bund Koriander fein hacken. Mit Sojasauce, Limettensaft und Zucker zu einer Sauce vermischen. Braten längs zweifach so einschneiden, dass ein Rechteck entsteht (s.S. 22). Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce auf dem Fleisch verteilen. Fest aufrollen. Mit Küchenschnur binden. Ofen auf 220 °C vorheizen.

2 Rollbraten auf ein Blech legen. In der Ofenmitte 20 Minuten anbraten. Hitze auf 180 °C reduzieren. Unter mehrmaligem Wenden den Braten ca. 60–70 Minuten fertig braten. Restliche Chilis entkernen und fein würfeln.

3 Braten vom Blech heben. In Aluminiumfolie gewickelt im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Bratensatz auf dem Blech mit Fond ablöschen. In eine Pfanne sieben. Bei grosser Hitze um 2/3 reduzieren. Fleisch tranchieren. Auf vorgewärmten Tellern verteilen. Sauce dazugiessen. Chiliwürfel darüber streuen. Mit Limettenschnitzen und restlichem Koriander servieren.

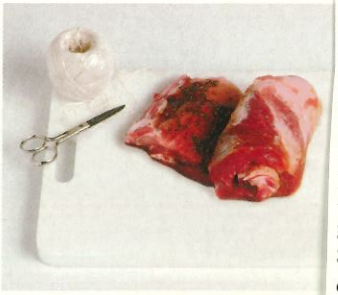
Dazu passen Tortilla Chips.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ ca. 80–90 Minuten braten

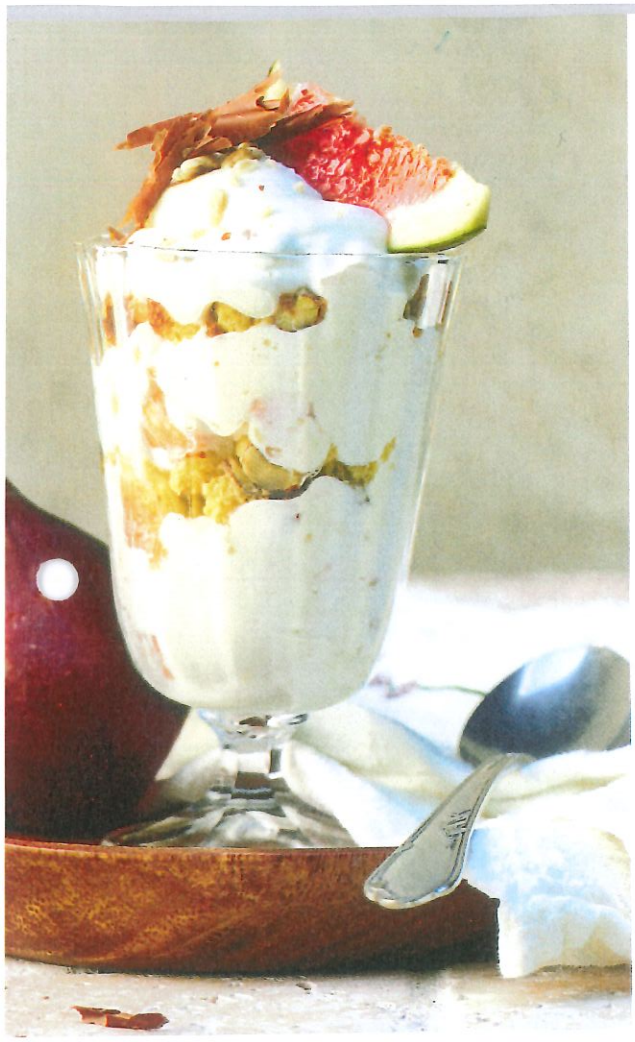
Pro Person bei 6 Personen
ca. 37 g Eiweiss, 23 g Fett,
8 g Kohlenhydrate, 1600 kJ/390 kcal

Braten mit einem scharfen Messer zweimal waagerecht in entgegengesetzte Richtungen einschneiden und zu einem Rechteck ausklappen.

Gewürzsauce gleichmässig auf dem ausgeklappten Braten verteilen. Dabei einen Rand von ca. 2–3 cm auf einer Seite freilassen.



Die freie Fläche auf die Sauce umschlagen u
Mit Küchenschnur fest zu einem gleichmässi
binden.



Feigen-Zitronen-Creme

FÜ PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten

5 Feigen, 100 g Cantuccini, 1½ dl Halbrahm
2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker, 250 g Mascarpone
1 grosse Zitrone, 50 g Puderzucker, 2 Esslöffel Pinienkerne
etwas dunkle Schokolade, um daraus Späne zu hobeln

1 Die Feigen waschen und falls nötig harte Stielenden abschneiden. Die Feigen würfeln.
2 Die Cantuccini in einen Gefrierbeutel füllen und mit dem Wallholz in grobe Stücke zerklopfen.
3 Den Halbrahm mit dem Vanillezucker halb steif schlagen.
4 Den Mascarpone in eine Schüssel geben. Die Zitronenschale fein dazureiben. Den Saft auspressen und mit dem Puderzucker zum Mascarpone geben. Alles gut verrühren. Dann den Rahm und die Feigen unterheben.
5 Die Feigen-Zitronen-Creme und die Cantuccini lagenweise in 4 Dessertgläser schichten. Bis zum Servieren kühl stellen.
6 Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Von der Schokolade etwa 2 Esslöffel Späne hobeln.
7 Vor dem Servieren die Feigencreme mit Pinienkernen und Schokolade bestreuen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln.