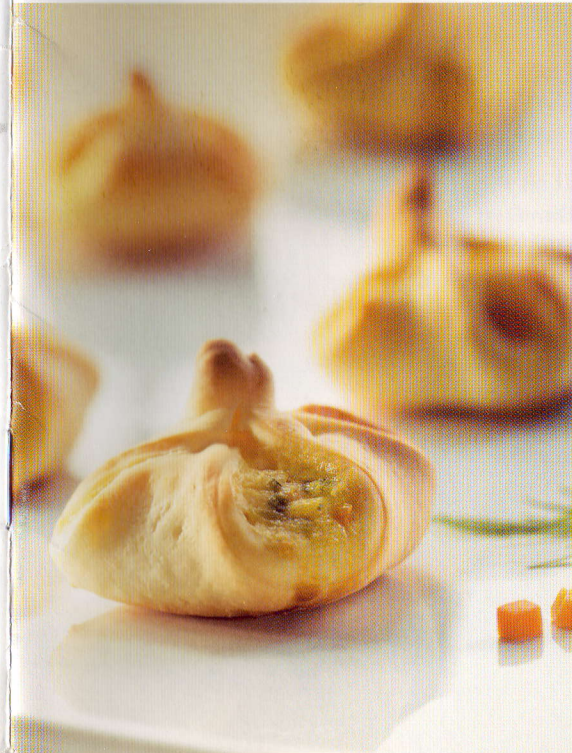


Qimi® macht alles leichter und schneller.

Nr. 3

# 9 Rezepte in 9 Minuten.

pikant & süss



Emmi Butterzentrale AG  
Habsburgerstrasse 12, 6002 Luzern  
Tel. 041 227 28 28  
Fax 041 227 27 63  
info@emmi.ch, www.emmi.ch

# Editorial

Eine gesunde, leichte Küche war in der Sprache der Ernährungswissenschaft schon lange gefragt. Nur war es für viele deshalb nicht leichter, die oft komplizierten Rezepturen umzusetzen und täglich anzuwenden. Schon die Vorbereitungen verschlangen einfach zu viel Zeit. Heute ist die Zeit noch knapper. Der Arbeitsalltag wurde noch stressiger, die Arbeitswege noch länger und der gesundheitsbewusste Mensch setzt heute noch mehr Zeit für Fitness ein. Allein am Schlaf lässt sich zeitlich nicht rütteln und der Teil des Vergnügens darf auch nicht zu kurz kommen.

**Auf der Strecke blieb die Zeit zum Kochen.** Damit ist es nun vorbei. Spätestens mit **QimiQ** und hunderten von modernen Rezepten hat auch das Kochen wieder Platz in unserem gedrängten Zeitplan – und zwar jeden Tag!

**Mit QimiQ treffen wir den Trend der Zeit:** **QimiQ** ist als Produkt frisch und gesund und kinderleicht in der Anwendung. **QimiQ** ist darüber hinaus ein Produkt, mit dem sich auch komplizierte Speisen unkompliziert zubereiten lassen. Schnell – in wenigen Minuten, für eine leichte und moderne Ernährung.

**Mit den hier aufgeführten 9 Rezepten in 9 Minuten können Sie die Probe aufs Exempel machen.** Sie werden begeistert sein. Und wenn Sie erst einmal auf den Geschmack gekommen sind, bestellen Sie sich mit der im letzten Umschlag integrierten Postkarte die exklusive **QimiQ** Rezeptsammlung.



# Inhalt

**QimiQ: für eine sinnvolle Ernährung** 4

**In 6 Schritten zur Gaumenfreude** 5

**pikant**

**Leckere Täschli mit Crevetten und Gemüse** 6

**Raffiniert präparierte Geflügelplätzli** 8

**Schmackhaft überbackene Penne** 9

**Blitzschnelle Liebeserklärung: Flammenkuchen** 10

**Teileliste: pikant & süss** 11

**süß**

**Verführerische Amaretti-Mousse** 12

**Birnenköpfler für Schleckmäuler** 14

**Erfrischende Apfel-Mousse** 15

**Delikate Kirschen-Creme** 16

**Faszinierende Versuchung:**

**süsser Flammenkuchen** 17

**QimiQ, die besten Rezepte dieser Welt** 18

**Krönender Abschluss: Limetten-Torte** 19

**Bestellkarte QimiQ Rezeptbücher**

# QimiQ: für eine sinnvolle Ernährung

QimiQ ist ein natürliches, homogenisiertes Milchprodukt ohne jegliche Konservierungszusatzstoffe. In einem weltweit patentierten Herstellungsverfahren wird dem Rahm ein Anteil von 1% natürlicher Speisegelatine in höchster Qualitätsstufe des Typ A beigelegt. Dadurch entsteht ein schnittfestes Produkt erster Güte, das sich für die Zubereitung aller nur erdenklichen Speisen auf einfachste Art eignet.

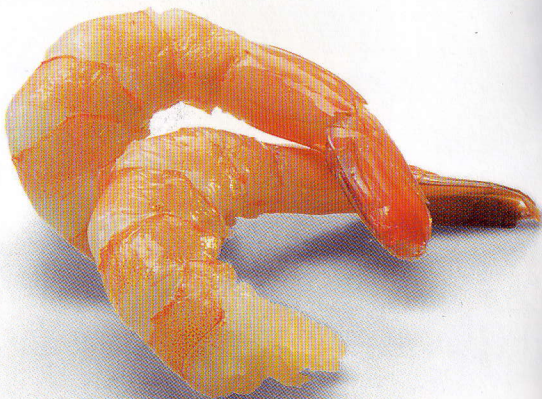
QimiQ enthält im Vergleich zu Vollrahm 50% weniger Kalorien, 60% weniger Fett und etwa 80% mehr Eiweiss. Dazu ist QimiQ mit beinahe allen Lebensmitteln kombinierbar und darf selbst in der Diätküche eingesetzt werden.

QimiQ kommt der kreativen, gesunden und vielseitigen Küche sehr entgegen.

## Nährwerte QimiQ Basis

(100 ml enthalten):

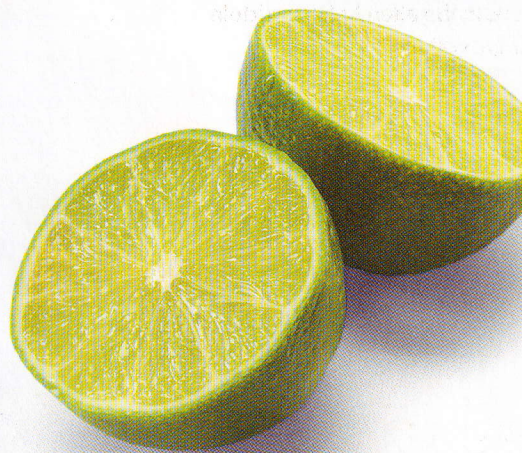
Energiewert	700 kJ (167 kcal)
Eiweiss	4,5 g
Kohlenhydrate	4,0 g
Fett	15,0 g



# In 6 Schritten zur Gaumenfreude

QimiQ vereinfacht die Arbeitsprozesse in der Küche, ist einfach im Handling und vermeidet damit unnötige Fehler.

Mit QimiQ erübrigt sich das mühsame Auflösen von Gelatineblättern, es verkürzt die Zubereitungszeit, verhindert den Flüssigkeitsaustritt, unschöne Hautbildung oder Verfärbungen.



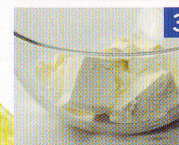
1

QimiQ bei Zimmertemperatur lagern.



2

Ganze Packung aufschneiden oder soviel wie nötig abschneiden.



3

QimiQ in eine Schüssel geben.



4

Rest verschliessen und in den Kühlschrank stellen. Innert 4 Tagen aufbrauchen.



5

QimiQ mit Schneebesen oder Mixer glatt rühren.



6

Zutaten begeben, abschmecken und kühl stellen.

p i k a n t

## Leckere Täschli mit Crevetten und Gemüse

Bei uns heissen die originalen Apéro-Häppchen ihrer Form wegen und des Inhaltes nach hiesiger Variante «Schinkengipfeli», in den In-Lokalen von München und Berlin bezeichnet man sie, «neueinglich» schlicht als «Finger Food»: die gluschtigen Teigtäschli mit variantenreichem Inhalt sind ein wahrer Genuss, sei es zum Begrüssungsdrink mit Freunden oder zwischendurch.

### Einfach zubereitet (ca. 24 Täschli)

**1 Pizzateig, rechteckig ausgewallt** in kleine Rechtecke (ca. 6 x 6 cm) schneiden, Teig evtl. noch etwas auswallen

**1 Stk. Knoblauchzehe** fein hacken und in 1 EL Bratbutter andünsten

**250 g Gemüsemischung, frisch, fein geschnitten** dazu geben, 1 EL Mehl darüber stäuben, kurz anziehen lassen

**250 g QimiQ** dazu geben, warten bis es flüssig ist, Hitze reduzieren

**1 Ei** ganz verquirlen, dazu geben und alles gut würzen

**200 g Crevetten** frisch, sorgfältig darunter mischen

Masse auf Teigrechtecken verteilen, oben zusammen klappen. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen in der unteren Hälfte 30 Minuten backen. Lauwarm servieren.

**Tipp** Statt Crevetten gehacktes Rindfleisch nehmen, ganz kurz in wenig Öl mit scharfem Paprika oder Curry (sehr pikant) oder etwas Safran (mild, exotisch) braten.

# Raffiniert präparierte Geflügelplätzli

Geflügel ist besonders bekömmlich, leicht, gesund – und günstig. Und es lässt sich auf verschiedenste, raffinierte Arten zubereiten. Eine der schnellsten und gleichzeitig delikatesten Zubereitungsmöglichkeiten ist das «Plätzli» oder «Schnitzel».



**Einfach zubereitet (für ca. 4 Personen)**

**4 Stück Truten- oder Pouletplätzli** zum Füllen der Länge nach aufschneiden

**ca. 100 g Tatar Frischkäse, Kräuter** in die Plätzli streichen, mit Salz und Pfeffer würzen

**8 Tranchen Landrauchschinken** davon je 2 Tranchen um Plätzli wickeln, wenn nötig mit Zahnstocher befestigen, Plätzli in Bratbutter gut anbraten, in eingefettete Gratinform legen

**250 g QimiQ**, zimmerwarm glatt rühren

**1 EL Mehl** darunter rühren und

**1 Eigelb** dazu geben

**1/2 dl Gemüsebouillon** dazu geben

**80 g reifer Emmentaler**, gerieben darunter mischen

QimiQ Käsemasse über die Plätzli streichen. In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens ca. 25 Minuten überbacken.

**Tipp** Geflügelfleisch aus tiergerechter Haltung kostet kaum mehr und schmeckt viel besser.

# Schmackhaft überbackene Penne

Für den kleinen oder grossen Hunger, als beliebteste Mahlzeit der meisten Sportler oder als Vorspeise, Beilage oder Hauptgang für Feinschmecker ... Penne – oder überhaupt Teigwaren sind, mit etwas Phantasie zubereitet, nicht nur bekömmlich, sie sind ein wahres Gedicht. Schön und praktisch dabei: sie sind unkompliziert und schnell gemacht.

**Einfach zubereitet (für ca. 4 Personen)**

**250 g Penne oder andere Teigwaren** in Salzwasser al dente kochen, abgiessen, in Pfanne zurück geben, Pfanne vom Herd nehmen

**250 g QimiQ** zu den noch heissen Penne geben, mischen bis das QimiQ flüssig ist

**100–150 g Schinken** in Streifen schneiden, darunter mischen

**100 g rezepter Emmentaler**, gerieben 2 EL beiseite stellen, Rest darunter mischen mit Salz und Pfeffer gut würzen. In eingefettete Gratinform füllen, beiseite gestellt, geriebener Käse über den Gratin streuen. Im auf 220°C vorgeheizten Ofen in der Mitte ca. 20 Minuten überbacken.

**Tipp** Vegetarische Variante: Gemüse (z. B. Rüebl, Zucchetti oder Fenchel) in feine Streifen schneiden oder Erbsen beigegeben, kurz in Salzwasser blanchieren, abtropfen und sorgfältig unter Penne mischen.



# Blitzschnelle Liebeserklärung: Flammenkuchen

Nach einem stressigen Arbeitstag, einem kräfteaubenden Fitnessprogramm oder ganz einfach nach einem ausgiebigen Spaziergang in der Natur ist ein Flammenkuchen eine der schönsten Liebeserklärungen – an sich selbst oder an seine/n Liebste/n. Dazu gelingt er mit QimiQ immer und ist im Nu zubereitet.



**Einfach zubereitet (für ca. 4 Personen)**

**1 Kuchenteig rechteckig, ausgewählt** mit Backtrennpapier auf Blech legen, mit Gabel mehrmals einstechen

**250 g QimiQ, zimmerwarm** glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Masse auf Teig verteilen, Rand 1 cm frei lassen

**2 Zwiebeln** in feine Ringe schneiden, auf QimiQ Masse verteilen

**70–100 g Speckwürfel** darüber verteilen

Bei 220 °C in der unteren Ofenhälfte ca. 20 Minuten backen.

**Tipp** Der Flammenkuchen lässt sich in beliebig vielen Variationen zubereiten. So lassen sich auch Beinschinken (Normandie), Salami (Piemont), Sardellen (Toscana) oder Thon (Baskenland) verwenden.

# Teileliste pikant & süß

QimiQ ist vielseitig einsetzbar. Damit ein Endprodukt schnittfest wird, ist grundsätzlich ein QimiQ Anteil im Verhältnis 1:1 von mindestens 50% zu den anderen Zutaten notwendig. **80% aller mit QimiQ gefertigten Gerichte sind tiefkühlstabil** (ausgenommen bei Zubereitung mit Joghurt). Ein Wiedergelieren ist immer möglich.

QimiQ ist zudem säure- und hitzebeständig (außer bei Verwendung einiger tropischer Früchte wie Kiwi, Ananas oder sehr trockenem Weisswein). QimiQ ist allerdings nicht wie Rahm aufschlagbar – man erhält kein Volumen. Saucen und Suppen lassen sich nicht abbinden und müssen nach wie vor reduziert werden.

## Beispiel Teileliste pikant

### Mousse

- ■ **2 Teile QimiQ**, zimmerwarm und glatt gerührt
- **1 Teil** Geschmacksträger (z. B.) Lachs, Geflügel, Wild nach Wahl
- ■ **2 Teile** Vollrahm steif geschlagen



## Beispiel Teileliste süß

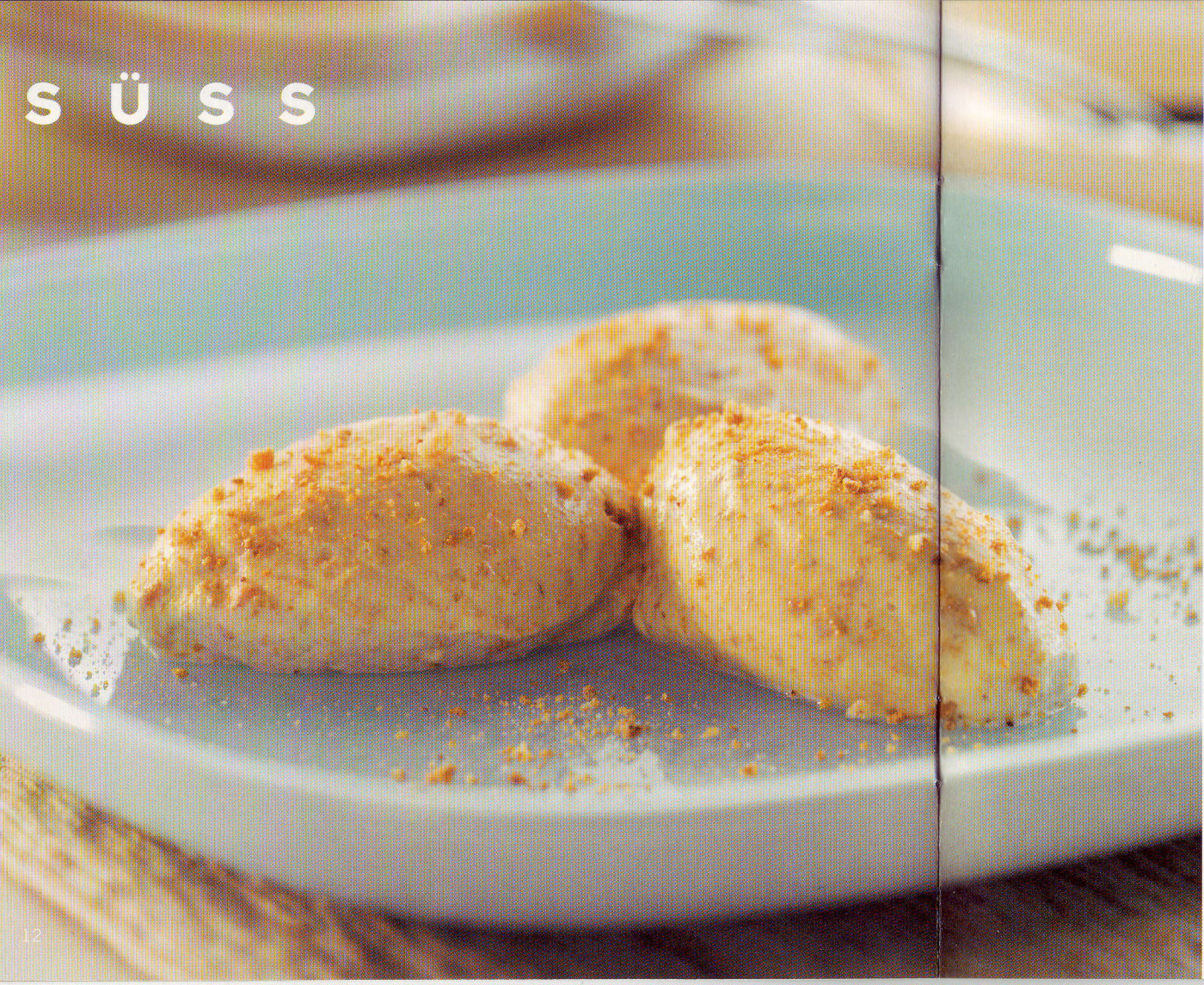
### Mousse: Variante 1

- ■ **2 Teile QimiQ**, zimmerwarm und glatt gerührt
- **1 Teil** Schokolade flüssig
- ■ **2 Teile** Vollrahm steif geschlagen

### Mousse: Variante 2

- ■ **2 Teile QimiQ**, zimmerwarm und glatt gerührt
- **1 Teil** Fruchtpüree
- ■ **2 Teile** Vollrahm steif geschlagen

S Ü S S



## Verführerische Amaretti-Mousse

Nach einem guten Essen gehört er einfach dazu: der Espresso, und, als süß-bittere Zugabe haben sich die delikaten Amarettis etabliert. Es liegt deshalb nahe, beides zu verbinden und daraus mit etwas Feingefühl eine harmonische Dessert-Mousse zu kreieren.

Einfach zubereitet (für ca. 4 Personen)

**100 g Amaretti, hart**

**1 dl Espresso, sehr stark** die Amaretti darin einweichen

**250 g QimiQ, zimmerwarm** glatt rühren, die aufgeweichten Amaretti darunter rühren

**2 EL Zucker** dazu geben

**2,5 dl Vollrahm** steif schlagen, vorsichtig unter die abgekühlte Masse ziehen

3 Std. kühl stellen.

**Tipp** Wer Amaretto mag, darf von dem leicht bitter-süßen Mandellikör ein kleines Schlückchen begeben.

# Birnenköpfler für Schleckmäuler

Nutella begeistert seit jeher junge Schleckmäuler – und Erwachsene ebenso. Die Kombination von süßen Cremes aus Schokolade und Nüssen mit Früchten kommt nicht von ungefähr; sie hat in den Konditoreien schon jahrhunderte alte Tradition. Eine moderne Variante ursprünglicher Rezepturen ist das schnell und einfach zubereitete Birnenköpfler mit QimiQ.



**Einfach zubereitet (für ca. 4 Personen)**

**1 Glas Nutella (200 g)** in heisses Wasser stellen

**4 Stk. Löffelbiskuits** in einem Haushaltbeutel mit der Hand zerdrücken, in vorbereitete Tassen verteilen

**250 g QimiQ, zimmerwarm** glatt rühren

**1 Dose Birnen** (240 g Abtropfgewicht), 4 halbe Birnen in feine Scheiben schneiden, Tassen damit auslegen, Rest in kleine Würfel schneiden und beimischen

**2 EL Puderzucker** dazu geben

**1 dl Vollrahm** steif schlagen, vorsichtig unter ziehen

Birnenmasse auf die Löffelbiskuits in die Tassen verteilen und 4 Std. kühl stellen.

**Tipp** Anstelle von Birnen eignen sich – je nach Gusto – ebenfalls Aprikosen oder etwa Pfirsiche.

# Erfrischende Apfel-Mousse

Bei Nachspeisen kommt der gute, gesunde Apfel hierzulande oft etwas zu kurz und meist nur in Gebäck oder Torten zum Zug. Dabei kann er variantenreich – mit QimiQ sowieso – kinderleicht und im Handumdrehen zu einem leicht bekömmlichen, kühl-erfrischenden Dessert verarbeitet und serviert werden.

**Einfach zubereitet (für ca. 4 Personen)**

**250 g QimiQ, zimmerwarm** glatt rühren

**150 g Magerquark**

**4 EL Zitronensaft**

**2 EL Puderzucker** – alle Zutaten darunter rühren

**2 Äpfel** mit der Bircherraffel in die QimiQ Masse reiben, sofort mischen

**2 dl Halbrahm** steif schlagen, vorsichtig unter ziehen und 3 Std. kühl stellen.





## Delikate Kirschen-Creme

Diese exzellente Creme ist ein fürstliches Finale nach einem nicht ganz leichten Essen. Mit QimiQ und Rahmquark lassen sich die Kirschen wunderbar verheiraten, schmecken delikate, nicht zu süß aber auch nicht säuerlich. Ein Dessert, das nicht aufliegt und nachhaltig in Erinnerung bleibt.



**Einfach zubereitet (für ca. 4 Personen)**

**250 g QimiQ**, zimmerwarm glatt rühren

**150 g Rahmquark** dazu geben

**40 g Zucker** dazu geben

**400 g Kirschenkompott**, entsteint

(Abtropfgewicht), Saft abgiessen

2/3 der Kirschen unter die Creme

mischen, restliche Kirschen in

4 Dessertschalen verteilen, Kirschen-

creme darüber verteilen und ca.

1–2 Std. kühl stellen.

**Tipp** Die Creme kann auch mit frischen Kirschen zubereitet werden. Frische Kirschen zuvor mit 1 EL Zucker mischen und kurz stehen lassen (marinieren). Diese Creme kann mit etwas Kirsch (oder Kirschlikör) verfeinert werden.

## Faszinierende Versuchung: Süsser Flammenkuchen

**Grossmütter-sei-dank:** Der wundersame Apfel-Vanille-Kuchen wird nie aus der Mode kommen und ist trendiger denn je. Während er über Ungarn und Wien als Strudel zu uns kam, blieben unsere Grossmütter dem Rezept des echten Kuchens treu. In gewissen Regionen wird diese Nachspeise auch mit Mürbeteig zubereitet.

**Einfach zubereitet**

**1 Kuchenteig rechteckig, ausgewählt**

mit Backtrennpapier auf Blech legen, mit Gabel mehrmals einstechen

**250 g QimiQ**, zimmerwarm glatt rühren

**2 EL Vanillecrempulver** dazurühren und

Masse auf Teig streichen, Rand 1 cm frei lassen

**3–4 Äpfel** (nach Saison) schälen,

Gehäuse entfernen, in dünne Scheiben

schneiden und ziegelartig auf QimiQ

Masse verteilen

**3 EL Mandel-Biättli** (Mandel-Splitter)

darüber verteilen

**1 EL Zucker** darüber streuen und

bei 220 °C in der unteren Ofenhälfte

ca. 25 Minuten backen.

**Tipp** Am besten eignet sich eine süssliche, mehligte Sorte, wie Gala usw.



## Die besten Rezepte dieser Welt ...

... sie sind nur so gut, wie die Idee, die dahinter steckt. Und sie sind nur so gut, wie die Zutaten, die dafür verwendet werden. **QimiQ** ist ein sehr wesentlicher Teil davon.

**Emmi hat zwei spezielle Kochbücher mit je 70 exzellenten QimiQ Rezepten herausgegeben.**

Lassen Sie sich von diesen delikaten Rezepten inspirieren.

Das Kochbuch Nr. 1 «**Jetzt kochen Sie die köstlichsten Speisen mit links**» enthält vor allem Rezepturen für Speisen, die jeden Tag immer wieder besonders schnell hervorragend gelingen und auf den Tisch gezaubert werden können. Darunter sind auch Dessert-Klassiker wie die beliebte Schokoladen-Mousse oder das verführerische Tiramisu.

Das Kochbuch Nr. 2 «**Raffiniertes für Alltag und Gäste**» ist für besondere Anlässe gedacht, an denen Sie anspruchsvolle Gäste überraschen und verwöhnen möchten. Aber auch hier finden Sie Rezepte, die sich jeden Tag anwenden lassen.



## Krönender Abschluss: Limetten-Torte

Ein festliches Dessert zum Abschluss gefällig? Oder als Anregung für ein Mitbringsel an die nächste Geburtstags-Party? Oder ganz einfach als himmlisch-zarter Genuss zum nächsten Nachmittags-Tee: eine köstliche Limetten-Torte, wie sie die Zuckerbäcker in Süditalien erfunden haben und deren Rezeptur ihre Kollegen hinauf bis nach England von Generation zu Generation weitergegeben haben.

### Einfach zubereitet

**1 helles Tortenbiskuit, 1 x geschnitten**  
ein Biskuitboden in Tortenring legen

**4 Limetten** Schale fein abreiben,  
beiseite stellen

**8 EL Zucker** Limetten in Stücke  
schneiden, in Gefäß mit dem Zucker  
zerdrücken (ergibt ca. 2,5 dl Saft)

**500 g QimiQ, zimmerwarm** glatt rühren

**150 g Mascarpone** darunter rühren  
sowie Limettenschale, 1 dl Saft und  
**2 EL Zucker** dazu geben, gut ver-  
mischen

**2,5 dl Vollrahm** steif schlagen,  
vorsichtig unter ziehen.

Restlicher Limettensaft mit **1 dl Wodka**  
mischen. Ersten Biskuitboden mit  
Limetten-Wodka-Saft tränken.  
Die Hälfte der QimiQ Masse darauf  
verteilen. Zweiten Biskuitboden darauf  
legen, mit restlichem Saft tränken  
und übrige Masse darauf streichen.  
Mindestens 4 Std. kühl stellen.  
Mit Limettenscheiben verzieren.

