

# CUISINE NATURELLE

Kochen mit Schweizer Milchprodukten



Feine Rezepte mit  
Milch, Rahm, Butter, Käse,  
Quark und Joghurt

ZVSM  
Zentralverband  
schweizerischer Milchproduzenten  
Weststrasse 10  
3000 Bern 6

4181.193 PR.35.000 10/94

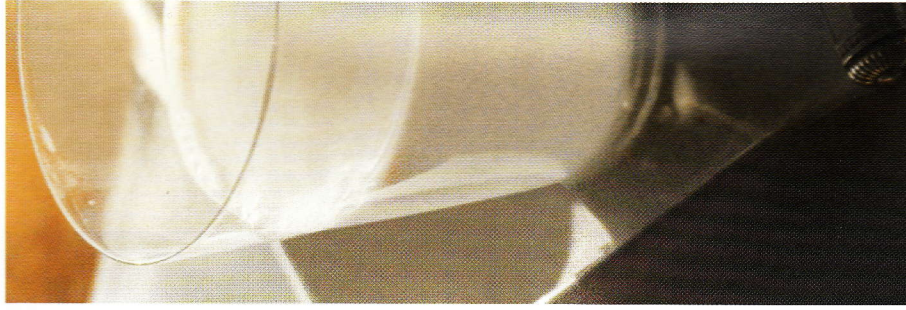
## INHALT

Unter *Cuisine Naturelle* verstehen wir eine neue Art, im Einklang mit der Natur zu kochen. Eine ausgewogene Ernährung, schonende Zubereitungsarten und Naturbelassenheit der Produkte stehen dabei im Mittelpunkt.

*Cuisine Naturelle* ist sowohl eine Koch- als auch eine Essphilosophie. Sie lebt nicht von Produkten aus aller Welt und exotischen Gaumenspielereien, sondern von der Geschmacksvielfalt kreativ kombinierter Produkte einheimischer und saisonaler Herkunft. Sie ist raffiniert, aber nicht ausgefallen, auch nicht stur oder sektiererisch.

Wir wünschen Ihnen beim Kochen und Geniessen viel Vergnügen.

ZVSM



Einheimisch und saisonal	5
Schonende Zubereitungsarten	6
Gesund und ausgewogen	8
Gewusst was	9
Joghurtmüesli mit Himbeeren Haferflockenbrötli	10 11
Kräuterkäseroulade mit Haselnuss-Vinaigrette	12
Frühlingsalat mit Butterzwiebeln	13
Kalte Gurkensuppe Herbstgemüsetopf	14 15
Steinpilz-Piccata mit Petersiliensauce Brennessel-Kartoffelküchlein	16 17
Gemüseröllchen an Safransauce Kartoffeln mit Gerstensauce	18 19
Crespelle alla fiorentina Maisgnocchi	20 21
Tomatenkuchen Vollkornnudeln mit Broccoli-Käsesauce	22 23
Zitronenhuhn mit Rahmspinat Rahmschnitzel mit Steinpilzen	24 25
Buttermilchsavarin an Erdbeersauce Haselnuss-Soufflé	26 27

## EINHEIMISCH UND SAISONAL

Seit es möglich wurde, auch lange Distanzen zu überwinden, haben ausländische Produkte einheimische Märkte bereichert. Wir können uns heute ein Frühstück ohne Kaffee oder Tee nicht mehr vorstellen. Exotische Gewürze und Schokolade gehören ebenso zum kulinarischen Alltag wie Reis und Citrusfrüchte. Wahrhaftig internationalisiert hat sich das Angebot aber erst mit der Möglichkeit, verderbliche Güter wie Fleisch, Fisch, Früchte und Gemüse innert kürzester Zeit und zu erschwinglichen Preisen auf die Märkte zu bringen.

Die internationale Transportinfrastruktur hat zusammen mit klimaunabhängigen Anbaumethoden und hoch technologisierten Haltbarmachungsverfahren die heutige Küche saisonal und ortsunabhängig gemacht. Irgendwo auf der Welt ist immer Erntezeit für Tomaten, Spargeln, Erdbeeren und Trauben.

*Cuisine Naturelle* bevorzugt Nahrungsmittel, die in der nahen und nächsten Umgebung des Verwenders produziert werden. Früchte und Gemüse können in reifem Zustand geerntet werden, und die kurzen Transportwege bis zum Verkaufsort belasten die Umwelt weniger. Gut ausgereifte Produkte schmecken besser und enthalten auch mehr Nährstoffe. Trotzdem wollen wir mit *Cuisine Naturelle* bewusst keine starren Regeln und Richtlinien bezüglich Saisonalität und Herkunft der Nahrungsmittel vorgeben. Ob Essgenuss von Tomaten im Januar und Erdbeeren unter dem Weihnachtsbaum abhängt, muss jeder selbst mit sich abmachen. Vielmehr möchten wir Anregungen geben, wie aus kreativ kombinierten Saisonprodukten einheimischer Herkunft Geschmacksvielfalt und Gaumengenuss entstehen.



## SCHONENDE ZUBEREITUNGSARTEN



Sorgfältige Anbaumethoden und Ernte im reifen Zustand bewirken bei Gemüse und Obst eine optimale Geschmacks- und Nährstoffentwicklung. Damit die natürlichen Aromen sowie Vitamine und Mineralstoffe bis zuletzt erhalten bleiben, ist während der Lagerung und Zubereitung ein schonender Umgang nötig.

Das Wertvolle bewahren

Beim Lagern verlieren Salate und Gemüse schnell ihre knackige Frische und wertvolle Vitamine. Mit Ausnahme von Lagergemüse sollte deshalb immer nur Vorrat für wenige Tage eingekauft werden. Gemüse und Salate bleiben ungerüstet in der untersten Schublade im Kühlschrank am längsten frisch.

Salate und Gemüse nicht im Wasser liegen lassen, sondern nur kurz waschen und abtuschen. Im Wasserbad laugen die Mineralstoffe aus und die Vitamine schwimmen davon! Kernobst (Äpfel, Birnen) und Steinobst mit Wasser abdsuschen und anschließend sorgfältig abtrocknen. Beeren kurz vor dem Gebrauch verlesen und nur sanft abbrausen.

Hülsenfrüchte über Nacht, gewisse Getreidesorten wie Weizen einige Stunden vor dem Kochen einweichen. Das verkürzt die Kochzeit und gibt ihnen einen gleichmässigen Biss.

Gemüse in Butter dünsten oder im Sieb zudeckt schonend garen. Für Hülsenfrüchte, Getreide und Kartoffeln in der Schale verwendet man mit Vorteil den Dampfkochtopf.

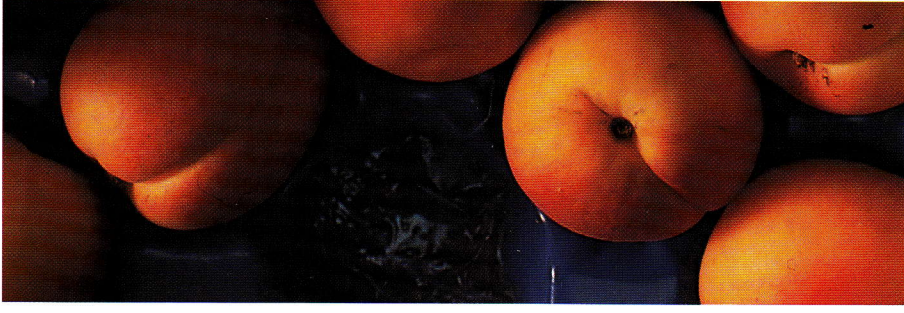
Fleisch, Geflügel und Fisch erfordern einen sorgfältigen Umgang. Tiefgefrorenes im Kühlschrank auftauen lassen. Abgepacktes Fleisch und Geflügel vor dem Weiterverarbeiten mit Küchenpapier abtrocknen.

Auch bei der Auswahl der Fette gibt es wichtige Empfehlungen:

Zum Braten eignen sich nur hoch erhitzbare Fette wie Bratbutter oder Bratbutter soft, zum Fritieren braucht es speziell dafür geeignete Öle.

Zum Dünsten und Dämpfen eignen sich Bratbutter und «Die Butter» (Kochbutter), zum Abschmecken und Backen braucht man «Die Butter». Als Brotaufstrich und für die kalte Küche schmeckt Vorzugsbutter am besten.

Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sollten (z. B. Sonnenblumenöl) nur für die kalte Küche verwendet werden. Sie sind hitzeempfindlich und eignen sich daher nicht zum Kochen und Braten.



## GESUND UND AUSGEWOGEN



*Cuisine Naturelle* hat ihr Vorbild im Kernsatz der Vollwerternährung:

«Lasst unsere Nahrung so natürlich wie möglich».

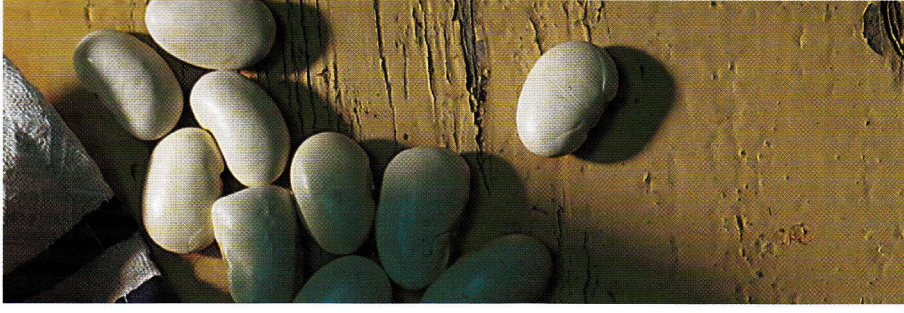
Wir haben jedoch auch hier die Grenzen nicht allzu eng gezogen. Wer seine Menüs im Einklang mit den Jahreszeiten zusammenstellt, für Abwechslung bei den Zubereitungsarten sorgt und sich zudem vom Genuss und von den körperlichen Bedürfnissen leiten lässt, hat bereits viel für eine gesunde Ernährung getan.

*Cuisine Naturelle* ist nicht nur eine gesunde Ernährung, weil sie den Körper qualitativ und quantitativ mit ausreichend Nährstoffen versorgt, sondern weil sie auch die Freude und die Lust an gutem Essen befriedigt.

## GEWUSST WAS

Für eine ausgewogene Ernährung braucht es täglich:

Milch	0,5l Milch oder
Milchprodukte	1 Glas Milch und
Käse	1 Becher Joghurt und
	1 Stück Käse
Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier	1 Portion à ca. 100 g
Früchte, Beeren	mind. 3 Portionen
Gemüse, Salat	mind. 3 Portionen
Brot, Getreideflocken, Teigwaren, Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte	zu jeder Hauptmahlzeit 1 Portion; Vollkorn- produkte bevorzugt
Butter, Öl, Rahm	10g Butter und 10g Bratbutter zum Kochen und 10g Öl für die Salatsauce oder 1 Portion Rahm zum Verfeinern
Zucker, Süssgetränke, Backwaren, Frittiertes, Alkohol	Mass halten. Sie liefern viel Zucker und/oder Fett, aber kaum Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.



## JOGHURT-MÜESLI MIT HIMBEEREN

- 200 g Himbeeren
- 4 EL Haferflocken
- 3 EL Hirseflocken
- 1 EL Leinsamenschrot
- 1 EL Haselnüsse, grob gehackt
- 1 Becher Joghurt nature à 500 g

### 12–16 Pfefferminzblätter zum Garnieren

- 1 Die Himbeeren verlesen und einige als Garnitur beiseite legen.
- 2 Alle übrigen Zutaten gut vermischen und die Himbeeren sorgfältig dazugeben.
- 3 Auf vier Tellern oder in Schalen anrichten, mit Himbeeren und Pfefferminzblättern garnieren.

**Tip:** Anstelle von Himbeeren können auch andere Saisonfrüchte verwendet werden.

## HAFERFLOCKEN- BRÖTLI

- 500 g Roggenmehl
- 100 g Haferflocken
- knapp 3 dl Milch
- 60 g Hefe
- 100 g Magerquark
- 2 TL Salz
- Haferflocken zum Bestreuen

### Butter für das Blech

- 1 Roggenmehl und Haferflocken mischen. 1 dl Milch erwärmen und die Hefe darin auflösen. Mit der restlichen Milch zum Mehl geben und gut kneten. Nach und nach den Quark darunterarbeiten und das Salz begeben.
- 2 Zu einem geschmeidigen Teig verkneten und um das Doppelte aufgehen lassen (ca. 45 Minuten).
- 3 8–10 kleine Brötchen formen und nochmals 30 Minuten gehen lassen.
- 4 Einschnitten, mit Wasser bepinseln und mit Haferflocken bestreuen. Auf ein bebuttertes Backblech setzen.
- 5 Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 25 Minuten backen.



## KRÄUTERKÄSE- ROULADE MIT HASELNUSS- VINAIGRETTE

- 150 g Ziger
- 50 g Ziegenfrischkäse, mager
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe, durchgepresst
- 1 Bund Zitronenmelisse, fein gehackt
- 3 EL junge Brennesselblätter, fein gehackt

### Vinaigrette:

- 4 EL Öl, z.B. Rapsöl
- 1 EL Haselnussöl
- 2 EL Weissweinessig
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 20 g Haselnüsse, grob gehackt
- Salz

- Ziger und Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben, mit der Gabel zerdrücken, mischen und würzen.
- Die Hälfte der Kräuter (Zitronenmelisse und Brennessel) dazumischen.
- Aus der Masse ca. 3–4 cm dicke Rollen formen, satt in Frischhaltefolie einwickeln und für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Die Rolle in den restlichen Kräutern wenden und sorgfältig in fingerdicke Rondellen schneiden.
- Für die Vinaigrette alle Zutaten mischen und diese mit den Käserondellen anrichten.



## FRÜHLINGSSALAT MIT BUTTERZWIEBELN

- 150 g Spinat
- 100 g Löwenzahn (wahlweise junger grüner und gebleichter)
- 6 Radlesli

### Sauce:

- 2 kleine rote Zwiebeln, in dünne Schnittze geschnitten
- 50 g Butter
- 3–4 EL Rotweinessig
- wenig Salz
- Pfeffer aus der Mühle

1 Spinat und Löwenzahn rüsten und waschen. Den Löwenzahn in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Die Radlesli rüsten, waschen und kleinschneiden.

2 Für die Sauce die Zwiebel-schnittze in der Butter kurz anbräunen, sie sollen noch leicht knackig sein. Mit Rotweinessig ablöschen. Aufkochen, würzen und noch heiss über den angerichteten Salat gossen. Mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

### Tip:

Anstelle von Löwenzahn passt auch weisser Spargel zum Frühlingssalat.



## KALTE

### GURKENSUPPE

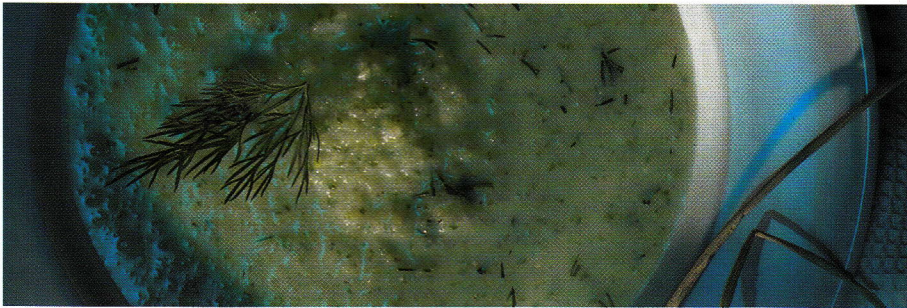
- 2 Salatgurken
- 5 dl Buttermilch
- wenig Salz
- Muskatnuss
- 2-3 Tropfen Tabasco
- 1 TL Dillspitzen
- 1 Spritzer Zitronensaft

#### 1 Zweiglein Dill zum Garnieren

- 1 Die Gurken im Mixer fein hacken (nicht pürieren).
- 2 Die Buttermilch dazugeben, mit Gewürzen, Dill und Zitronensaft abschmecken. Kühl stellen.
- 3 Anrichten und mit Dill garnieren.

#### Tip:

Anstelle von Salatgurken können auch Zucchini verwendet werden.



## HERBSTGEMÜSETOPF

- 1 Beutel getrocknete Totentrompeten
- 500 g Schwarzwurzeln
- 1 EL Zitronensaft
- 800 g Kartoffeln
- 40 g Butter
- 2 dl Milch
- 2 dl Rahm
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

- 1 Die Totentrompeten in lauwarmem Wasser 15 Minuten einweichen und abtropfen.
- 2 Schwarzwurzeln unter dem fließenden Wasser schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. In Zitronenwasser legen.
- 3 Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 4 Die Pilze in der Butter kurz anbraten, Schwarzwurzeln und Kartoffeln dazugeben. Mit Milch ablöschen und kurz aufkochen.
- 5 Den Rahm dazugeben, würzen und alles auf kleinem Feuer zugedeckt während ca. 15 Minuten weich schmoren.

#### Tip:

Der Herbstgemüsetopf schmeckt auch mit Topinambur sehr gut.





## STEINPILZ-PICCATA MIT

### PETERSILIENSAUCE

400 g frische Steinpilze

2 Eier  
50 g Sbrinz, gerieben  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

5 EL Mehl  
2 EL Bratbutter

Sauce:

3 EL Petersilie, fein gehackt  
1 EL Rotweinessig  
4 EL Öl, z.B. Rapsöl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

1 Die Pilze rüsten, putzen und in Scheiben schneiden.

2 Eier, Käse und Gewürze verquirlen.

3 Die Pilze in Mehl wenden, durch die Eierkäsemasse ziehen und in der heißen Bratbutter goldbraun backen.

4 Petersilie mit Essig und Öl mischen und würzen. Die Pilze darauf anrichten.

**Tip:**

Dazu passen Peperonata und Risotto.



## BRENNESEL- KARTOFFELKÜCHLEIN

Für acht kleine Förmchen

250 g Vollkorn-Kuchenteig

Butter für die Förmchen

120 g Kartoffeln,  
in der Schale gekocht

1 Handvoll junge  
Brennesselblätter

2 Eier

2 dl Milch

100 g Sbrinz, gerieben

Salz

Pfeffer aus der Mühle

8 Brennesselblätter zum  
Garnieren

1 Den Teig auswallen, in die ausgebutterten Förmchen verteilen und die Teigböden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

2 Die Kartoffeln schälen und mit der Röstiraffel reiben. Die Brennesselblätter waschen und grob hacken.

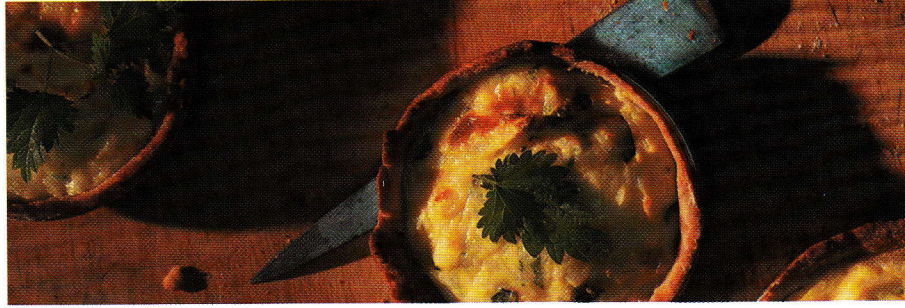
3 Kartoffeln, Brennessel, Eier, Milch, Käse und Gewürze mischen und auf die Teigböden verteilen.

4 Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

5 Mit den Brennesselblättern garnieren.

**Tip:**

Anstelle von Brennessel können Spinat oder Basilikum verwendet werden.



## GEMÜSERÖLLCHEN AN SAFRANSAUCE

500 g Chinakohl  
200 g Rüebli  
100 g Sellerie  
120 g Lauch  
1 Zwiebel, fein gehackt  
20 g Butter  
Salz  
Pfeffer  
1 Bund Petersilie, fein gehackt  
1 Bund Estragon, gehackt  
2 Eigelb  
Gemüsebouillon

### Sauce:

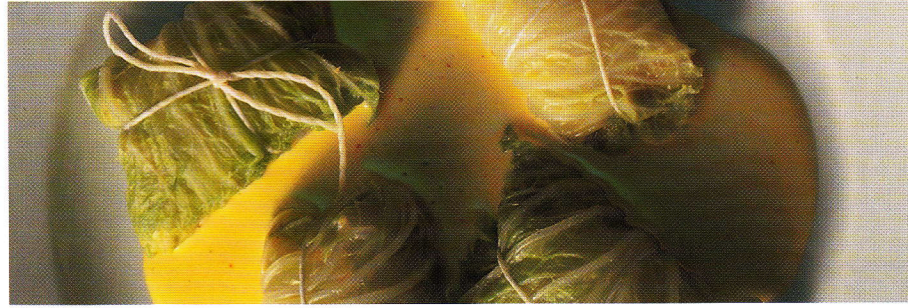
1 TL Maizena, in wenig  
kaltem Wasser angerührt  
2 dl Rahm  
wenig Safran  
Salz  
Pfeffer

**1** Den Chinakohl rüsten, waschen und die grösseren Blätter in Salzwasser blanchieren, bis sie sich gut rollen lassen.

**2** Das restliche Gemüse rüsten und waschen. Zusammen mit den Chinakohlherzblättern kleinwürfeln und mit der Zwiebel in der Butter auf kleinem Feuer gut durchdünsten. Gewürze, Petersilie und Estragon begeben und am Schluss mit den verquirlten Eigelb binden.

**3** Die Füllung auf die blanchierten Kohlblätter verteilen, zusammenrollen und binden. Eine feuerfeste Form 2 cm hoch mit Bouillon füllen. Die Röllchen hineinlegen und bei 220 °C 20 Minuten pochieren. Herausnehmen.

**4** Für die Sauce 2 dl des Gemüsefonds mit Maizena aufkochen. Rahm, Safran und Gewürze dazugeben. Etwas einkochen lassen. Die Gemüseröllchen in der Sauce nochmals kurz erwärmen.



## KARTOFFELN MIT GERSTENSAUCE

70 g Gerste

3 Eier, hart gekocht  
120 g Zucchini  
1 EL Kapern  
1 Bund Petersilie, fein gehackt  
1 Zwiebel, fein gehackt  
2 TL Zitronensaft  
2 dl Halbrahm  
1 dl Milch  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

1 kg Kartoffeln

1 Bund Schnittlauch,  
grob geschnitten  
Pfeffer aus der Mühle

**1** Gerste über Nacht einweichen, im Dampfkochtopf 15 Minuten kochen und erkalten lassen.

**2** Die Eier schälen und grob hacken, die Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Mit Gerste, Kapern, Petersilie, Zwiebel, Zitronensaft, Halbrahm und Milch mischen. Pikant würzen.

**3** Die Kartoffeln in der Schale kochen, schälen und zusammen mit der Sauce anrichten. Mit Schnittlauch und Pfeffer bestreuen.



## CRESPELLE

### ALLA FIORENTINA

**Omeletteiteig:**  
100 g Ruchmehl  
2 EL Vollkornmehl  
3 Eier  
3 dl Milch  
40 g flüssige Butter  
Salz, Pfeffer  
2 EL Bratbutter

**Füllung:**  
300 g Spinat, blanchiert  
250 g Doppelrahm-  
frischkäse nature  
Muskatnuss  
Pfeffer

**Sauce:**  
40 g Butter  
30 g Mehl  
3 dl Milch  
Salz, Pfeffer  
1 dl Rahm, geschlagen  
Butter für die Form

**1** Alle Zutaten für den Omeletteiteig gut verrühren und 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Für die Füllung den Spinat grob hacken, mit dem Frischkäse vermischen und würzen.

**3** Aus dem Omeletteiteig dünne Crêpes backen, mit der Spinat-Käse-Masse füllen und zusammenrollen.

**4** Für die Sauce die Butter erhitzen. Mehl so andünsten, dass es keine Farbe annimmt. Mit Milch ablöschen. Gut rühren und auf kleinem Feuer 5 Minuten köcheln lassen. Würzen und den Rahm darunterziehen. Die Sauce in eine ausgebutterte Gratinform gießen. Die Crêperollen in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und in die Sauce stellen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten überbacken.



## MAISGNOCCHI

1 l Gemüsebouillon  
250 g Maisgriess oder  
Bramatamais  
  
40 g Butter  
150 g Freiburger Vacherin,  
geraffelt  
2 Eier

### Butter für die Form

**1** Bouillon aufkochen und den Mais unter Rühren dazugeben. Nach Packungsanweisung zugelegt köcheln lassen.

**2** Die Butter und die Hälfte vom Käse darunterrühren. Etwas abkühlen lassen. Die Eier verquirlen, dazugeben und gut rühren.

**3** Den Mais auf ein kalt abgespültes Backblech streichen und nach dem Erkalten Rondellen oder Rauten ausstechen.

**4** Diese ziegelartig in eine ausgebutterte Gratinform schichten und mit dem restlichen Käse überstreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten überbacken.



## TOMATENKUCHEN

Für ein Blech von ca. 22 x 35 cm  
oder ca. 30 cm Ø

### 250 g Vollkorn-Kuchenteig

#### Butter für das Blech

200 g Sbrinz, gerieben

4 Tomaten

8 Sardellen

12 schwarze Oliven, entsteint

3 Eier

2,5 dl Milch

Salz

#### Pfeffer aus der Mühle

**1** Den Teig ca. 2 mm dick auswal-  
len, das ausgebutterte Blech da-  
mit auslegen und den Teigboden  
mit einer Gabel mehrmals ein-  
stechen.

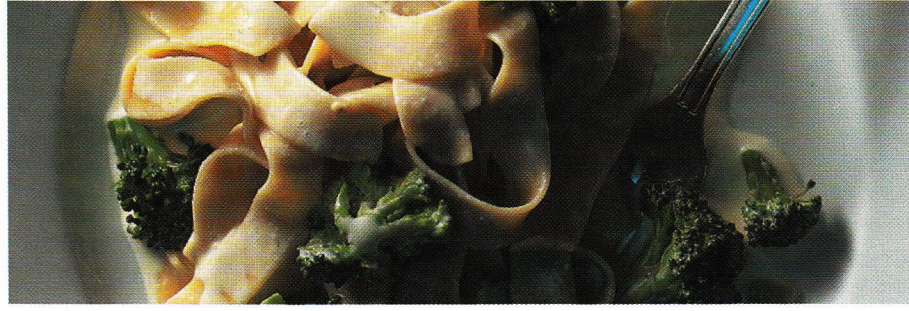
**2** Den Käse auf den Teigboden  
geben.

**3** Die Tomaten waschen, in Schei-  
ben schneiden und ziegelartig dar-  
auf verteilen. Mit Sardellen und  
Oliven belegen.

**4** Eier und Milch verrühren, wür-  
zen und um die Tomaten giessen.

**5** Den Kuchen im vorgeheizten  
Ofen bei 180 °C 30–40 Minuten  
backen.

Als Hauptmahlzeit für drei bis vier  
Personen.



## VOLLKORNNUDELN MIT BROCCOLI- KÄSESAUCE

400 g Vollkornnudeln  
1 EL Öl, z. B. Rapsöl

250 g Broccoli

#### Sauce:

1,5 dl Rahm

1,5 dl Milch

150 g Raclettekäse,  
kleingeschnitten

Salz

#### Pfeffer aus der Mühle Muskatnuss

**1** Die Nudeln in Salzwasser mit Öl  
«al dente» kochen.

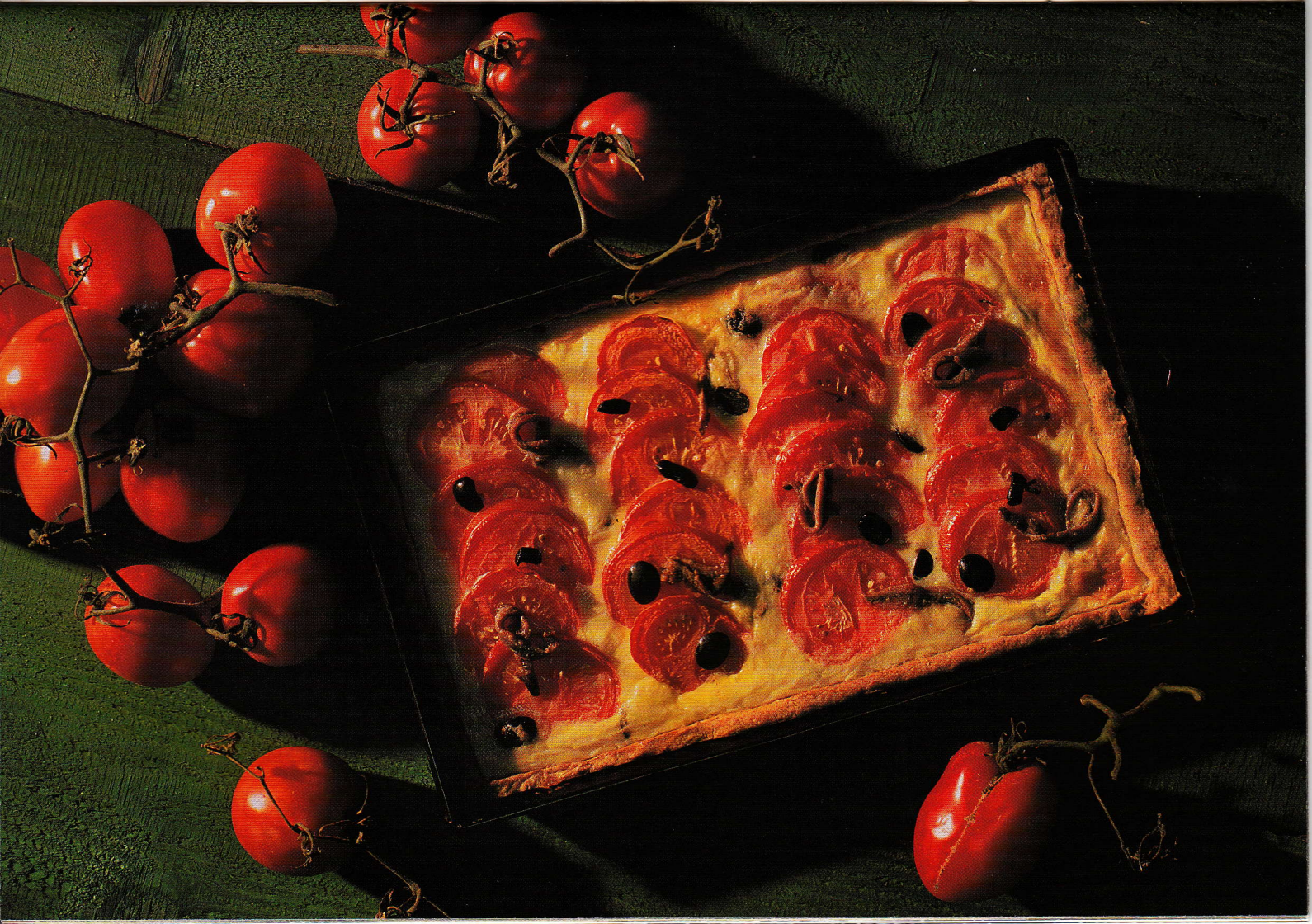
**2** Broccoli rüsten, waschen und  
in Röschen zerteilen. Stiele klein-  
schneiden. In wenig Wasser nicht  
zu weich dämpfen.

**3** Für die Sauce Rahm und Milch  
erhitzen, den Käse dazugeben  
und auf kleinem Feuer schmelzen  
lassen. Würzen.

**4** Die Nudeln mit dem Broccoli  
vermischen und mit der Käse-  
sauce überziehen.

#### Tip:

Dieses Gericht erhält eine früh-  
sommerliche Note, wenn anstelle  
des Broccoli zarte Kefen verwen-  
det werden.



## ZITRONENHUHN UND RAHMSPINAT

**4 Pouletschenkel**

**Salz**

**Pfeffer**

**4 Frühlingszwiebeln**

**1 unbehandelte Zitrone,  
längs halbiert**

**2 EL Bratbutter**

**1** Die Pouletschenkel würzen.

**2** Frühlingszwiebeln und Zitrone in sehr feine Scheiben schneiden. Die Hälfte davon in eine Schüssel legen. Die Pouletschenkel darüber verteilen und mit den restlichen Zwiebel- und Zitronenscheiben belegen. Im Kühlschrank 2 Stunden ziehen lassen.

**3** Die Pouletschenkel im Ofen beidseitig in der heißen Bratbutter bei 180 °C anbraten.

**4** Die Hitze auf 150 °C reduzieren und die Pouletschenkel 15–20 Minuten garen.

**5** Zitronen- und Zwiebelscheiben dazugeben und während 5 Minuten fertigbraten. Auf Rahmspinat servieren.

**Rahmspinat:**

**600 g Spinat**

**2 Knoblauchzehen, gepresst**

**40 g Butter**

**1 Becher Saucrem à 180 g**

**Salz**

**Pfeffer**

**Muskatnuss**

**1** Den Spinat rüsten und waschen.

**2** Knoblauch und Spinat zusammen in der Butter kurz andünsten. Den Saucrem dazugeben und würzen.

**3** 5 Minuten köcheln lassen.

## RAHMSCHNITZEL MIT STEINPILZEN

**200 g frische Steinpilze**

**500 g Kalbsschnitzel**

**Salz**

**Pfeffer**

**wenig Curry**

**20 g Mehl**

**2 EL Bratbutter**

**2 dl Rahm**

**1 TL Rosmarin, gehackt**

**Pfeffer aus der Mühle nach  
Belieben**

**1** Die Pilze rüsten, putzen und in Stücke schneiden.

**2** Die Schnitzel würzen, mit Mehl bestäuben und in der heißen Bratbutter anbraten.

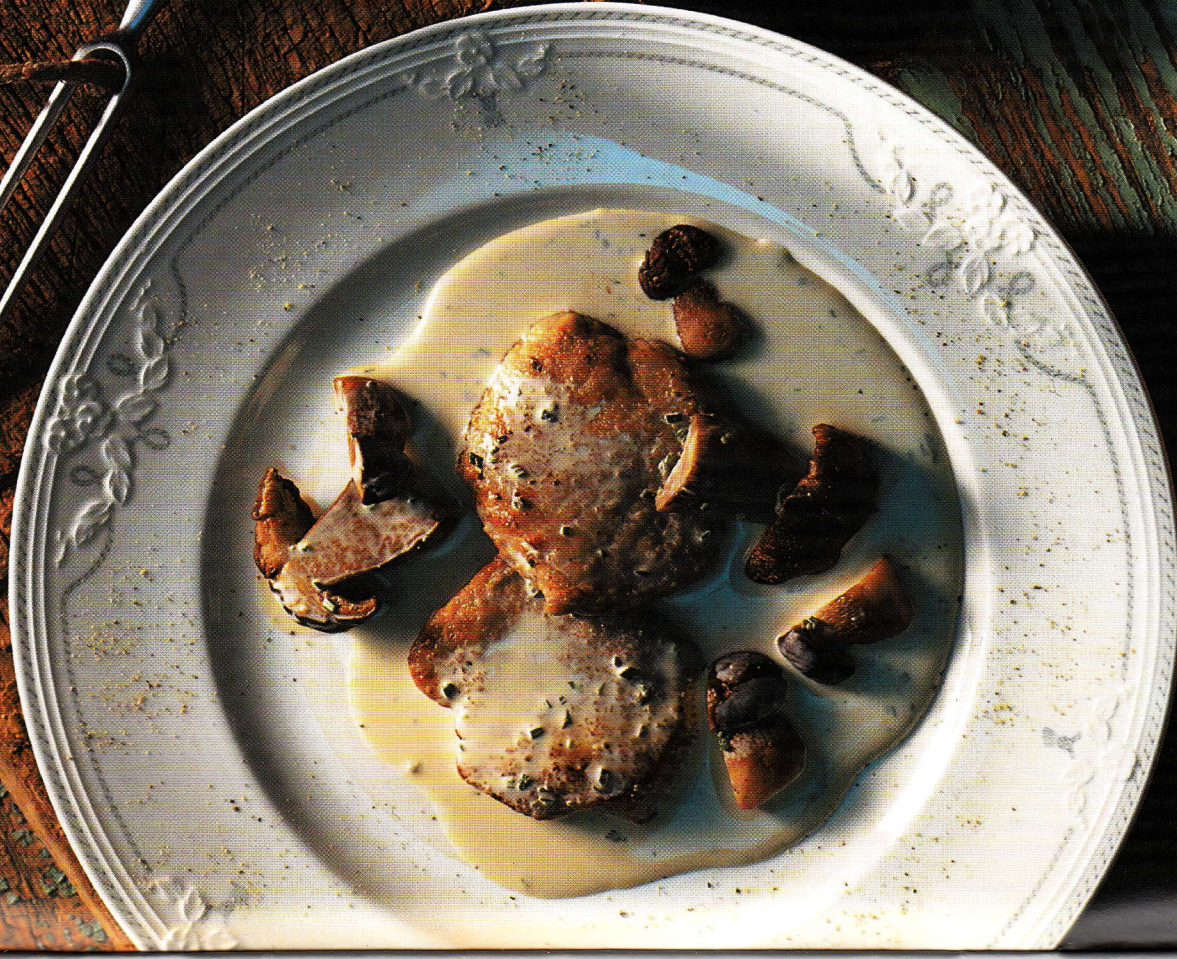
**3** Die Pilze kurz mitbraten und beides warm stellen.

**4** Den Bratenfond mit dem Rahm ablöschen, Rosmarin dazugeben und etwas einkochen.

**5** Pilze und Schnitzel wieder in die Sauce geben, kurz erwärmen und anrichten. Nach Belieben mit Pfeffer würzen.

**Tip:**

Den Rosmarin durch Salbei ersetzen. Abgezupfte Salbeiblätter in wenig Bratbutter knusprig braten und warm stellen. Kurz vor dem Servieren über die Schnitzel und Pilze streuen.



## BUTTERMILCH- SAVARIN AN ERDBEERSAUCE

- 2 dl Buttermilch
- 2 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 3 Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht
- 1,5 dl Rahm, geschlagen

### Sauce:

- 500 g Erdbeeren (oder andere Beeren, je nach Saison)
- 1 EL Kirsich

### 1 EL Pistazienkerne, gehackt

- 1 Die Buttermilch erwärmen. Honig und Zitronensaft dazugeben und kurz mit erwärmen.
- 2 Die Gelatine ausdrücken, im Wasserbad auflösen und in die Buttermilch einrühren.
- 3 Sobald die Masse anzieht, den Rahm daruntermischen und in vier Savarinförmchen füllen. Für 3–4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- 4 Für die Sauce die Erdbeeren verlesen und die Hälfte davon mit dem Kirsich im Mixer pürieren. Nach Belieben süßen. Die restlichen Erdbeeren kleinschneiden und beiseite stellen.
- 5 Die Förmchen kurz in heisses Wasser stellen und die Savarins auf Teller stürzen. Mit den Erdbeeren füllen, mit Sauce umglessen und mit Pistazien bestreuen.



## HASELNUSS-SOUFFLÉ

Für vier bis sechs kleine Förmchen

- 50 g Mehl
- 40 g Butter
- 1,5 dl heisse Milch
- 70 g Zucker
- 4 Eigelb
- 100 g Haselnüsse, gemahlen
- 4 Eiweiss

### Butter für die Förmchen 1–2 EL Haselnüsse, gemahlen

### Puderrucker zum Bestäuben

- 1 Das Mehl in der Butter kurz dünsten. Mit der heissen Milch ablöschen, Zucker dazugeben und zu einer dicklichen Masse einkochen. Etwas abkühlen lassen. Eigelb und Haselnüsse dazumischen.
- 2 Das Eiweiss steif schlagen und sorgfältig unter die Haselnussmasse ziehen.
- 3 Die Masse in die ausgebutterten, mit Haselnüssen bestreuten Förmchen füllen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 20–30 Minuten backen. Mit Puderrucker bestäuben.

### Tip:

Die Soufflés werden heiss gegessen. Dazu passt Apfelkompott.

