

Angerichtet

Buchtipp Von der Hand in den Mund



Es gibt Situationen, da will man alles auf einmal. Sich stehend ange-regt unterhalten, mit einem Fuss auf der Tanzfläche im Rhythmus der Musik mitwippen und trinken.

Für diese eher aussergewöhnlichen Esssituationen wie auf einer Party zum Beispiel braucht es dann die richtigen Häppchen, optische Hingucker und mundgerechte, feine Kleinigkeiten. Die Geschenkbox mit Rezeptbuch und vier gebogenen Löffeln inklusive, inspiriert mit vielen Ideen genau für solche Momente und ist im Buchhandel erhältlich: «Fingerfood», Fr. 20.-, Edition Fackelträger.



TV-Moderatorin Nina Havel (32) liebt:

«Fruchtknödel mit Aprikosen»

«An Fruchtknödeln mit Aprikosen scheiden sich die Geister. Aber als meine Omi in Prag noch lebte und sie bei meinen Besuchen für mich zubereitete, konnte ich trotz guter Vorsätze nie widerstehen. 1 kg halbe Aprikosen – im Winter aus der Dose – werden in den Teig aus 400 g Quark, 150 g Mehl, 2 Eiern, einer Prise Salz und etwas Sauerrahm gehüllt, in Salzwasser 15–20 Min. geköchelt und mit Quark, Puderzucker und flüssiger Butter serviert.» rhö

Die Zürcher Germanistik-Studentin, die kurz vor ihren Liz-Prüfungen steht, präsentiert sonntags um 18.15 Uhr auf SRF1 das Magazin «Tierische Freunde».

www.coopzeitung.ch/knoedel

MSC-Jakobsmuscheln Edle Delikatesse



Jakobsmuscheln sind dankbare Delikatessen. Man muss sie nämlich nur etwa eine Minute pro Seite scharf anbraten. Zum edlen Muschelfleisch harmonieren Aromen von Vanille, Safran, Chili oder auch Honig. In grösseren Coop-Läden im Offenverkauf oder in Selbstbedienung für Fr. 5.90/100 g.

Mini-Feuilletés mit Crevetten Zarter Apéro-Genuss

Diese feinen Häppchen aus knusprigen Mini-Pastetli, einer würzigen Curry-Füllung und Crevetten sind ein Hit bei jedem Apéro. Zudem stammen die Crevetten aus nachhaltiger, MSC-zertifizierter Fischerei. Die Mini-Feuilletés aux crevettes von Escal (12 Stück, Fr. 5.95) finden Sie im Tiefkühlregal von grösseren Coop-Läden.



essen & trinken news

Frischetipp Mango Primagusto

Die Mango ist so etwas wie der Inbegriff einer exotischen Frucht. Mal grün, mal gelb, mal rötlich, leuchtet sie in allen Farben der Tropen. Das sattgelbe Fruchtfleisch der Mango Primagusto hat ein intensives süsses Aroma, das uns vom Schweizer Winter in andere Gefilde entführt. Zudem deckt der Genuss einer ganzen Frucht gleich mal den Tagesbedarf an Vitamin A. Das tropische Kraftpaket enthält auch beträchtliche Mengen an Kalzium, Eisen und Vitamin C. Deshalb isst man sie am besten frisch – im Fruchtsalat, püriert als Saft oder Smoothie, zum Dessert oder in einem Salat aus Hülsenfrüchten. Mango-Chutneys oder rohe Mangostücke harmonieren auch wunderbar mit asiatischen Gerichten, Fleisch oder Fisch. Und falls noch etwas übrig bleiben sollte: Mangowürfel in einen Plastikbeutel geben und einfrieren. Zusammen mit Bananen und etwas Kokosnussmilch lassen sich dann im Mixer lecker-cremige Smoothies zubereiten.

