



Vielfältig: leichte, frische

Natürlich geniessen. Ob fürs Süppchen, den Salat, die Pasta oder das Dessert: Aus dem grossen Sortiment an natürlichen Zutaten lassen sich Köstlichkeiten zaubern.

Rucola-Zitronen-Suppe mit Crevetten-Tatar

Vorspeise
für 4 Personen (ergibt ca. 7 dl)

SUPPE

1 EL Olivenöl
100 g Rucola, 10 g beiseitegestellt, Rest grob gehackt
6 dl Gemüsebouillon
1 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale beiseitegestellt, 2 EL Saft

1 TL helles Maizena express
1 dl Rahm
½ TL Salz, wenig Pfeffer

TATAR

150 g tiefgekühlte Cocktailcrevetten, aufgetaut, 4 beiseitegestellt, Rest grob gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
½ EL Olivenöl
¼ TL Salz, wenig Pfeffer

SUPPE: Öl erwärmen, Rucola ca. 2 Min. andämpfen. Bouillon und Zitronensaft dazugiessen, aufkochen, Maizena einrühren, ca. 1 Min. kochen. Suppe pürieren, Rahm darunterrühren, würzen.

TATAR: Crevetten, beiseitegestellte Zitronenschale, Knoblauch und Öl mischen, würzen. Je 2 EL Masse in kalt ausgespülte Espresso-Tassen drücken. Tatar in vorgewärmte Suppenteller stürzen, Suppe dazugiessen, mit beiseitegestellten Crevetten und Rucola garnieren.

Frühlingsalat an Holunderblüten-Sauce

Vorspeise
für 4 Personen

1 TL Senf
2 ½ EL Condimento balsamico bianco
4 EL Olivenöl
1 ½ EL Holunderblütengelee
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
180 g Feta, in Würfel
1 Gurke (z. B. Nostrano), in Würfel
1 kleiner grüner Eichblattsalat, in mundgerechten Stücken
125 g Erdbeeren, je nach Grösse halbiert oder geviertelt

Für die Sauce Senf und alle Zutaten bis und mit Gelee gut verrühren, würzen. Feta und Gurke mit der Hälfte der Sauce mischen, ca. 30 Min. ziehen lassen. Salat und Erdbeeren mit restlicher Sauce mischen, auf Tellern verteilen, Feta- und Gurkenwürfel darauf anrichten.

Involtini verdi

Hauptspeise
für 4 Personen

60 g tiefgekühlter gehackter Spinat ungewürzt, aufgetaut, gut abgetropft
60 g Ricotta
1 TL Kreuzkümmel, geröstet, fein gehackt
1 Bio-Zitrone, nur ½ abgeriebene Schale
¼ TL Salz, wenig Pfeffer
8 dünne Schweinsplätzli (Charbonnade, je ca. 50 g)
½ TL Salz, wenig Pfeffer
2 EL Weissmehl
Bratbutter zum Braten
2 dl Fleischbouillon
1 dl Weisswein
½ dl trockener weisser Vermouth (z. B. Noilly Prat)
75 g Butter, in Stücken, kalt
2 EL Pinienkerne, geröstet

Spinat, Ricotta, Kreuzkümmel und Zitronenschale mischen, würzen. Plätzli flach klopfen, würzen, mit

Der passende Wein Bio-Montepulciano DOC Domino Jasci

Preis: Fr. 11.10* statt Fr. 13.90/75 cl

Herkunft: Italien

Rebsorte:

Montepulciano

Genussreife:

3-7 Jahre ab Ernte

Erhältlich: in grösseren Verkaufsstellen und bei:

link www.coopathome.ch

*Aktion gültig bis 9. Mai oder solange Vorrat.





Küche



je 1 EL der Masse bestreichen, aufrollen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Bratbutter in Bratpfanne erhitzen, Hitze reduzieren, Involtini bei mittlerer Hitze portionenweise rundum ca. 8 Min. braten, warm stellen. Bratfett auftupfen, Bouillon, Wein und Vermouth dazugießen, Bratsatz lösen, aufkochen, auf ca. 1 dl einkochen.

Butter portionenweise unter Rühren begeben, dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen. Involtini mit der Sauce anrichten, Pinienkerne darüberstreuen.

Dazu passt: Trockenreis.

Hinweis: Statt Kreuzkümmel 1 TL Chilipulver verwenden.

Pasta mit Power-Tomatensauce

Hauptspeise für 4 Personen

½ EL Rapsöl
je 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
100 g Rohschinken, in ca. 2 cm breiten Streifen
2 EL Tomatenpüree
2 Dosen geschälte Tomaten (je ca. 400 g), in Stücken
¾ dl Wodka
½ dl Halbrahm
2 EL Basilikum, in feinen Streifen
½ TL Salz, wenig Pfeffer
400 g Teigwaren (z. B. Fusilli)
Salzwasser, siedend
130 g Power-Mix (Sprossenmischung)

Öl erwärmen, Zwiebel, Knoblauch und Rohschinken ca. 3 Min. andämpfen. Tomatenpüree ca. 1 Min. mitdämpfen. Tomaten und Wodka begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, Sauce unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Min. köcheln. Rahm und Basilikum unter die Sauce mischen, würzen. Teigwaren im siedenden Salzwasser ca. 6 Min. knapp al dente kochen, Sprossen ca. 2 Min. mitkochen, abtropfen, mit der Sauce anrichten.

Lila-Jalousie

Hauptspeise für 4 Personen

1 ausgewallter Blätterteig (ca. 25 × 40 cm)
350 g Gschwellti (Pro-Specie-Rara-Kartoffeln «Blaue Schweden»), frisch gekocht, heiss geschält, grob gerieben
1¼ TL Kräutersalz
wenig weisser Pfeffer
150 g rotschaliger Apfel, geviertelt, in Scheibchen
3 Bundzwiebeln (ca. 150 g) mit dem Grün, in Ringen
½ TL Kräutersalz
100 g Gruyère, grob gerieben
1 Ei, verklopft, zum Bestreichen

Teig parallel zur Längsseite bis zur Mitte falten. Quer im Abstand von ca. 1 cm einschneiden, dabei einen Rand von ca. 2 cm stehen lassen. Teig wieder aufklappen. Kartoffeln würzen, die Hälfte auf der nicht eingeschnittenen Teighälfte verteilen, dabei einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Zwiebeln salzen, auf den Kartoffeln verteilen, Äpfel, Käse und restliche Kartoffeln darauf geben. Teigränder mit Ei bestreichen. Eingeschnittene Teighälfte über die Füllung legen, Ränder gut andrücken. Jalousie mit restlichem Ei bestreichen.

Backen: ca. 40 Min. in der Mitte des auf 190 Grad bei Heissluft vorgeheizten Ofens.

Dazu passt: grüner Salat.

Weitere Rezepte: ►►