



**MIGROS**

# SCHNELL ETWAS GUTES

Tips und Rezepte  
von Marianne Kaltenbach





# Tradition und Qualität

Saftige, grüne Wiesen mit wohlgenährten, friedlich weidenden Kühen, beruhigendes Kuhgebimmel, hügelige Landschaft, schöne Bauernhöfe mit Geranien, behäbigem Walmdach, bunte Gärten, bedächtige Menschen mit heimeliger Sprache, wärschafte Landgasthöfe mit Berner Platte und riesigen Meringuen – das alles fällt uns ein beim Stichwort Emmental. Und dass der Emmentaler Käse mit den grossen, noch feuchten Löchern weltweit bekannt und geschätzt ist, wissen wir auch.

In dieser noch heilen Welt werden auch Schmelzkäse-Spezialitäten in einem alteingesessenen Familien-Unternehmen hergestellt. Und wie es sich gehört: nach alter Väter Sitte, aber in technisch hochmodernen Anlagen. Da werden die besten Schweizer Käse in hauchdünne Folien gegossen und dann geformt. Dies ermöglicht die Herstellung eines

absolut hygienischen Produktes von hoher Qualität mit zartem, reinem Geschmack und idealem Schmelzpunkt.

Schmelzkäse-Scheiben sind nicht nur ausgezeichnet, sondern sehr praktisch in der Verwendung. Sie eignen sich zum Belegen von Broten und Toasts, zum Überschmelzen von Gemüse oder anderen Zutaten, zum Verfeinern von Suppen und Saucen sowie für die Zubereitung vieler Kleingerichte. Sie lassen sich auch ungekühlt längere Zeit aufbewahren und so hat man sie jederzeit zur Hand, um schnell kleine Snacks zu zaubern. Um Ihnen dabei behilflich zu sein, habe ich für Sie auf den nächsten Seiten einige Rezepte und Tips aufgeschrieben.

«En Guete» und viel Spass

*Marionne Kattinbach*





# Klein – aber fein

*Kleine Leckerbissen zum Apéro, zum Knabbern beim Fernsehen, als leichte Vorspeise oder ganz einfach für zwischendurch.*

## Melonenschiffchen mit Käse-Truthahnrollchen

Für 4 Personen: 1 kleine Melone halbieren, entkernen und in Achtel schneiden. 8 Scheiben geräucherte Truthahnbrust mit 8 «Sandwiches» Käsescheiben belegen und einrollen. Die Röllchen und beliebige Garnitur mit Cocktailsticks auf den Melonen befestigen. ▷

## Käsecanapés mit Bündnerfleisch

Für 4 Personen: 1 EL Butter mit 1 EL gehackter Petersilie und 1 EL Schnittlauch mischen. 4 Scheiben Vollkorntoast damit bestreichen und mit je einer «Sandwiches» Käsescheibe belegen. Die Toasts in vier gleich grosse Dreiecke schneiden. Jedes Dreieck mit einer halben Gurken- und Bündnerfleischscheibe belegen. 4 weitere «Sandwiches» Käsescheiben achteln. Auf 16 Spiesschen je 1 gewaschene Cherrytomate, 2 Käsedreiecke und 1 Olive schieben und auf die Käsecanapés stecken.

(Abbildung auf der Titelseite)



## «Sandwiches» Schmelzkäse-Scheiben

10 Scheiben, einzeln verpackt, 200 g  
Aus erstklassigem Emmentalerkäse hergestellt mit mildem, nussigem Geschmack. Zum Belegen von kalten und warmen Sandwiches, für Käseschnitten und zum Überschmelzen von Teigwaren und Gemüse.





## Kümmelstangen

Für 4 Personen zum Apéro: Von 300 g ausgerolltem Blätterteig 2 Streifen in der Breite einer «Sandwiches» Käsescheibe abschneiden. Einen Streifen mit 6 «Sandwiches» Käsescheiben belegen, mit dem zweiten Streifen bedecken und mit dem Wallholz leicht andrücken. 1 Eigelb mit 1 EL Rahm mischen, die Teigoberfläche damit bestreichen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Mit Kümmel bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 240 °C ca. 10 Minuten backen.

- Anstelle von Kümmel mit Sesam bestreuen.

## Käse-Kresse-Canapés

Für 4 Personen: 4 Modellbrottscheiben mit Butter bestreichen. 50 g Kresse grob schneiden. Jede Brotscheibe abwechselnd mit einer «Sandwiches» Käsescheibe und Kresse belegen. Die Brotscheiben übers Kreuz in 4 gleich grosse Dreiecke schneiden. Mit Radieschen garnieren.

- Nach Belieben die Butter mit wenig Senf mischen.

### Party-Idee

Vom Bäcker ein schön dekoriertes, rundes Roggenbrot aushöhlen und das Innere quer in dünne Scheiben schneiden lassen. Jede Brotscheibe mit Butter und jede zweite Scheibe mit Mettwurst bestreichen oder mit Schinken, Salami, usw.

belegen, «Sandwiches» Käsescheiben daraufgeben und mit den bebutterten Brotscheiben (Butterseite nach innen) abdecken. In mundgerechte Stücke schneiden und wieder in die Brotkruste legen. Den Brotdeckel aufsetzen.



## Käse-Schinken-Snacks

Für 4 Personen: Von 4 Scheiben Toastbrot den Rand wegschneiden. 20 g Butter mit 2 EL feingehackten Nüssen mischen. Die Brotscheiben damit bestreichen und mit je 1 «Sandwiches» Käsescheibe belegen. Die Brote kreuzweise zu 4 Dreiecken schneiden. 8 «Sandwiches» Käsescheiben auf 8 passende Schinkenscheiben legen, einrollen und halbieren. 8 weisse und 8 blaue Traubenbeeren sternförmig aufschneiden. Mit kleinen Spiesschen auf die Käse-Schinken-Rollen stecken und die Brote damit garnieren.

- Den Schinken durch Bündnerfleisch ersetzen.





### Rotweibirnen mit Käse und Nüssen △

Für 4 Personen: 4 kleine oder 2 mittelgrosse Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse ausstechen. 1/2 TL Zucker mit 1 EL Rotweinessig, 3 dl Rotwein, 1/2 Zimtstange, 2 Gewürznelken und 4 zerdrückten Pfefferkörnern aufkochen. Die Birnen einlegen und 8–10 Minuten garen. Im Sud auskühlen lassen und fächerförmig aufschneiden. Die Birnen mit 4 «Sandwiches» Käsescheiben anrichten und mit 2 EL grobgehackten Nüssen bestreuen. Mit Salat garnieren.

Tip: Der Birnensud kann eingekocht, mit wenig Speisestärke gebunden und über die Birnen verteilt werden.

# Unverhofft kommt oft

*Unerwartet kommen Gäste oder Sie hatten keine Zeit zum Einkaufen. Mit Schmelzkäse-Scheiben der Migros im Hause – kein Problem!*

### Käsetoasts mit Orangenkonfitüre

Für 4 Personen: 8 Toastbrot-scheiben mit Butter und Orangenkonfitüre bestreichen und mit je einer Käsescheibe «Toast special» bedecken. Je zwei Brote mit dem Käse nach innen aufeinanderlegen, toasten und warm servieren.

### Ei im Töpfchen

Für 4 Personen: 1 kleine Zwiebel und 1 kleinen Zucchetto in Würfel schneiden und in 1 EL Butter dünsten. Salzen und pfeffern. Abkühlen lassen. 1 Scheibe gekochten Schinken und 8 «Delicrem» Käsescheiben würfeln. Mit den Zwiebel- und Zucchettiwürfeln mischen und 1 EL gehackte Kräuter zufügen. 4 Töpfchen mit 1/2 EL Butter ausstreichen, die Masse einfüllen, 2 EL Rahm darüber verteilen. Je 1 rohes Ei in die Töpfchen geben und im Wasserbad, im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 12 Minuten garen, bis das Eiweiss fest ist. Sofort servieren.



### «Delicrem» Rahmschmelzkäse-Scheiben

*10 Scheiben, einzeln verpackt, 200 g  
Besonders mild und fein. Schmelzen  
leicht und eignen sich deshalb für alle feinen Käsegerichte.*



## Toasts mit Käse-Rühreiern

Für 4 Personen: 4 «Toast special» Käsescheiben in kleine Vierecke schneiden. 4 Eier mit 6 EL Rahm verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Käse und 1 EL Schnittlauch mischen. 1 EL Butter erhitzen, die Eimischung dazugießen und Rühreier zubereiten. Auf Toastbrotstreifen verteilen und mit je einer «Toast special» Käsescheibe belegen. Bei 220 °C im Ofen schmelzen lassen. Jeden Toast mit 2 Sardellenfilets und 2 halbierten Cherrytomaten garnieren. ▷

## Gutes aus dem Ofen

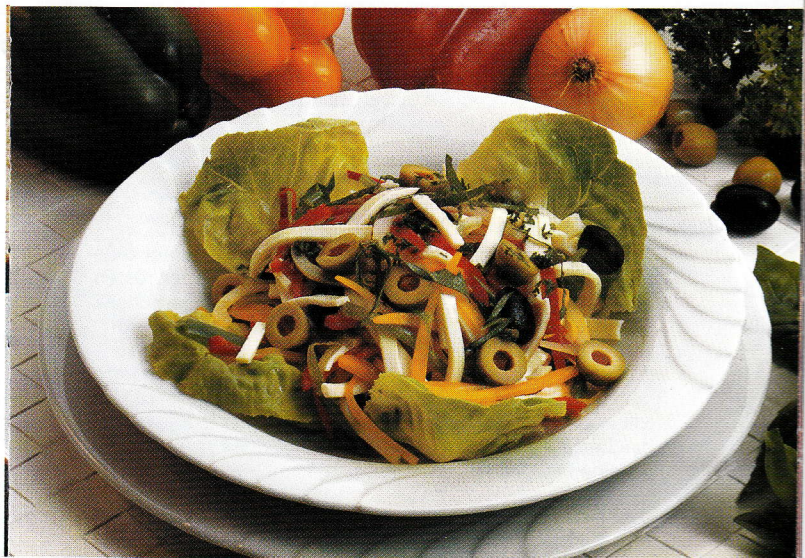
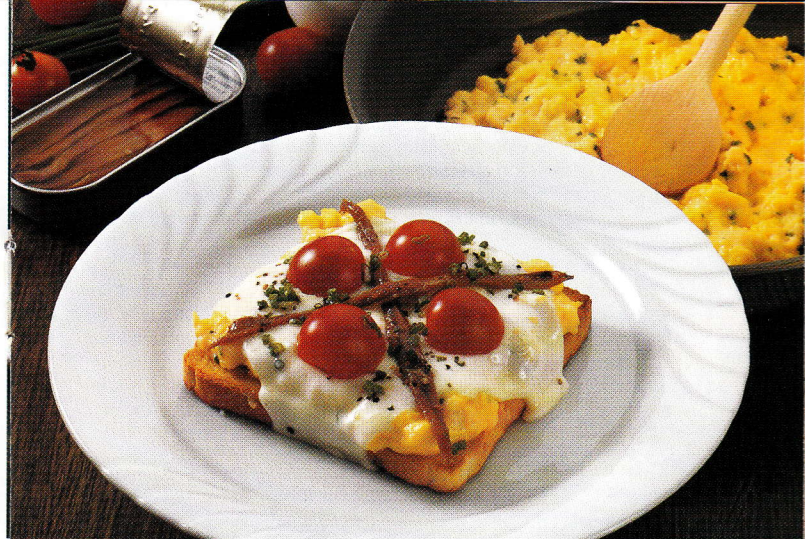
Käserösti: Gekochte Kartoffeln raffeln (oder Fertigrösti verwenden). Mit Speck oder Zwiebeln eine knusprige Rösti zubereiten. Mit «Delicrem» Käsescheiben belegen und 2–3 Minuten im Ofen schmelzen lassen.

Kunterbunter Gratin: Gemüse, die gerade vorhanden sind, kleinschneiden und dünsten. Mit Fleischresten, gekochten Teigwaren, Kartoffeln oder Reis und «Toast special» Käsescheiben lagenweise in eine feuerfeste Form einfüllen. Mit «Toast special» Käsescheiben abschliessen und gratinieren.

Gratinierte Spinatomeletten: Mehlomeletten backen. Mit tiefgekühltem, gut ausgepresstem, gedünstetem Blattspinat und «Delicrem» Käsescheiben belegen. Mehrere Omeletten aufeinanderschichten. Mit «Delicrem» Käsescheiben belegen und im Ofen schmelzen lassen. Zum Servieren in Kuchenstücke schneiden.

## Käse-Peperoni-Salat

Für 4 Personen: Je einen roten, grünen und gelben Peperone vierteln, entkernen, waschen und in feine Scheiben schneiden. 1 mittelgrosse Zwiebel und 15 «Sandwiches» Käsescheiben in Streifen schneiden und mit den Peperoni mischen. 1 EL Weissweinessig mit Salz, Pfeffer und 3 EL Salatöl zu einer Sauce rühren. Unter den Salat ziehen, anrichten und mit 2 EL feingeschnittenem Basilikum und halbierten Oliven bestreuen. ▷





### Käseschnitten mit Schinken und Tomaten

Für 8 Käseschnitten: 2 gehackte Schalotten in 1 EL Butter dünsten. 300 g in Scheiben geschnittene Champignons kurz mitdämpfen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. 2 dl Rahm zugießen und kochen lassen, bis die Champignonsauce gebunden ist. 8 Modellbrotscheiben in 1 EL Butter goldgelb rösten. 4 Tomaten in Scheiben schneiden. Die Brotscheiben in einer bebutterten Gratinform anordnen. Mit je 1 Schinkenscheibe belegen und mit den Champignons bedecken. Die Tomaten- und je 2 «Delicrem» Käsescheiben obenauf setzen. Den Käse im Backofen schmelzen lassen. Jede Schnitte nach Belieben mit einem Spiegelei krönen.▷

### Delikate Käsekartoffeln

Für 4 Personen: 800 g geschälte Kartoffeln in feine Scheiben schneiden und in eine ausgebutterte, mit einer Knoblauchzehen ausgestrichene Gratinform legen. 2½ dl Milch mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kartoffeln gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 35–40 Minuten garen.

Die gegarten Kartoffeln mit 8 «Delicrem» Käsescheiben belegen, im Ofen schmelzen lassen, dann mit Paprika bestreuen und sofort servieren.

### Schnell eine aparte Suppe

Zwiebelsuppe wie in Paris: Zwiebelsuppe aus Beutel zubereiten, je 1 Scheibe Pariserbrot beidseitig in Butter rösten, auf die Suppe legen, mit einer «Toast special» Käsescheibe belegen. Im Ofen überbacken.

Zuppa Pavese wie in Italien: 4 Weissbrotscheiben in Butter goldgelb rösten und in vorgewärmte Suppenteller geben. Mit je einer «Delicrem» Käsescheibe belegen. Pro Person 1 Ei darüber aufschlagen. Nochmals mit einer «Delicrem» Käsescheibe belegen und mit heisser Fleischbouillon begießen.





# Schnell – ein gutes Znacht

Wer kann abends lange in der Küche stehen? Manchmal reicht die Zeit einfach nicht aus. Oder man möchte nur etwas Kleines, aber trotzdem Feines essen.

## Avocado-Toasts

Für 4 Personen: 2 Tomaten waschen und halbieren. 1 Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Tomaten und Avocado in Scheiben schneiden. 4 Scheiben Modellbrot toasten, mit je 1 «Toast special» Käsescheibe und abwechselungsweise mit den Tomaten- und Avocadoscheiben belegen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. 4 «Toast special» Käsescheiben in Streifen schneiden, die Toasts damit kreuzweise belegen und im Ofen erwärmen. Sofort servieren. ▶

## Pizza-Toasts

Für 4 Personen: 1 mittelgrosse Tomate in 4 Scheiben schneiden. 4 Scheiben Modellbrot toasten. Mit je 1 «Toast special» Käsescheibe, den Tomaten und 1 Rädchen Salami belegen. 1 Sardellenfilet hacken und 8 entsteinte Oliven scheideln. Über die Pizza-Toasts verteilen. Mit gehacktem Origano und schwarzem Pfeffer bestreuen. Je 1 «Toast special» Käsescheibe darüberlegen und mit wenig Olivenöl oder Butter bestreichen. Im Ofen schmelzen lassen. ▶



## «Toast special» Schmelzkäse-Scheiben

10 Scheiben, einzeln verpackt, 200 g  
Aus feinstem Greyerzer-, Appenzeller-  
und Emmentalerkäse hergestellt, aroma-  
tisch und rassig. Ganz besonders geeig-  
net für heiße Toasts, Gratins, Käseschnit-  
ten und Aufläufe.



## Polentaauflauf

Für 4 Personen: Aus 8 dl Wasser, 4 dl Milch, Salz und 250 g 2-Minuten-Mais eine Polenta kochen. Etwa 1/2 cm dick auf einem Blech ausstreichen und auskühlen lassen. 1 feingehackte Zwiebel in 1 1/2 EL Butter dünsten, 150 g feingeschnittene Schinkenstreifen zufügen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die Polenta in Stücke schneiden und den Boden einer bebutterten Gratinform damit auslegen. Mit der Zwiebel-Schinken-Masse und 8 «Delicrem» Käsescheiben belegen. Eine zweite Lage Polenta darauflegen, mit 8 «Toast special» Käsescheiben bedecken und im Ofen bei 200 °C 20 Minuten überbacken.

Variante: Die Polentaschnitten mit Rohschinken und Basilikum- oder Salbeiblättern belegen. ▷

## HaferflockenCrêpes mit Gemüsefüllung

Für 4 Personen: 50 g Weismehl mit 1,5 dl Milch glattrühren. 2 Eier, Salz und 40 g Haferflocken untermischen und 30 Minuten ruhen lassen. Je einen roten und grünen Peperone und 1 halbierte Zwiebel in Streifen schneiden. In 1 EL Butter 5 Minuten farblos dünsten. 1 dl Bouillon zufügen und bei kleiner Hitze knapp garen. 50 g grüne Erbsen, 50 g Maiskörner und 1/2 durchgepresste Knoblauchzehe zufügen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und je 1/2 TL Paprika und gehackten Origano zufügen. Die Füllung warm halten.

Mit wenig Butter 4 Crêpes ausbacken.

Einen Crêpe mit 1/3 Gemüse und 3 «Delicrem» Käsescheiben belegen, mit einem zweiten Crêpe bedecken und wieder 1/3 Gemüse und 3 Käsescheiben darauflegen. Mit dem dritten Crêpe, dem restlichen Gemüse und 3 weiteren Käsescheiben belegen. Zuletzt mit dem vierten Crêpe und 1 Käsescheibe abdecken. Nochmals erwärmen, bis der Käse schmilzt.







### Käse-Champignon-Krapfen △

Für 8 Krapfen: 2 EL feingehackte Zwiebeln in 1 EL Butter farblos dünsten. 200 g geputzte und gewaschene, feine Champignonscheiben (evtl. aus der Dose) zufügen und mitdünsten. 1/2 dl Rahm zugeben und kochen, bis alles gebunden ist. 2 feingewürfelte Schinkenscheiben, 1 TL gehackten Majoran und 2 EL gehackte Petersilie untermischen und erkalten lassen.

Aus 300 g ausgewaltem Blätterteig 8 Quadrate von 12 cm Seitenlänge ausschneiden und mit je 1 «Delicrem» Käsescheibe belegen. Die Champignonmasse darauf verteilen. 1 Ei-gelb mit 1 EL Rahm vermischen und die Teigränder damit bestreichen. Zu Dreiecken zusammenklappen und die Ränder fest andrücken. Mit Ei-gelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im Ofen bei 220 °C ca. 10 Minuten backen. Sofort servieren.

## Der Linie zuliebe

*Auch wenn man vorsichtig mit Kalorien umgeht, möchte man nicht auf Käse verzichten. Hier ein paar leichte Rezepte, die man ohne Reue genießen kann.*

### Käse-Kiwi-Crackers

Für 8 Crackers: 8 Crackers dünn mit kalorienreduzierter Butter bestreichen. 2 Kiwis schälen und jede in 8 Scheiben schneiden. 12 «Sandwiches» Käsescheiben vierteln und immer 2 Käseviertel übereinander legen. Crackers abwechselnd mit Käse und Kiwi belegen und mit einer halben Cherrytomate garnieren.

Tip: Als Garnitur eignen sich auch Gurkenscheiben.

### Gratinierter Lauch

Für 4 Personen: 8 nicht zu dicke, zarte Lauchstangen putzen. Die zähen Aussenblätter entfernen. Die Lauchstangen in 4–5 cm lange Stücke schneiden, dann in 2 dl Bouillon 8–10 Minuten knapp garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Bouillon stark einreduzieren. Die Lauchstücke in eine Gratinform anordnen und wenig konzentrierte Bouillon zufügen. Mit «Delicrem» Käsescheiben belegen und im Ofen erwärmen, bis der Käse schmilzt. Mit 1 EL feingeschnittenem Schnittlauch bestreuen.

*«Delicrem», «Sandwiches» und «Toast special» Käsescheiben sind sehr dünn gegossen und weisen pro Scheibe nur 62–67 Kalorien auf. Kombiniert mit Crackers, Knäckebrot oder Gemüse kann man damit Snacks und kleine Mahlzeiten zubereiten, die nicht belasten und dennoch den beliebten Käsegenuss vermitteln.*



## Ratatouille mit Käse

Für 4 Personen: 1 grosse Aubergine und 2 mittelgrosse Zucchini waschen und in 2–3 cm grosse Würfel schneiden. 3 geschälte, mittelgrosse Tomaten halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Je 1 roter und gelber Peperoni vierteln, entkernen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit 1 gehackten Zwiebel in 1 EL Olivenöl dünsten. Die Zucchini zufügen, einige Minuten später die Auberginen und die Tomaten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Knoblauch und Basilikum würzen. Im eigenen Saft garen. 12 «Toast special» Käsescheiben in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Hälfte der Ratatouille in eine Gratinform geben, mit einem Teil der Käsestreifen belegen. Die restliche Ratatouille darauf verteilen und die Käsestreifen gitterartig darauf legen. Im Ofen erwärmen. ▷

## Überbackene Geflügelleber auf Äpfeln

Für 4 Personen: 2 Äpfel schälen, entkernen und in Viertel teilen. In 1 EL Butter braten. 400 g Geflügelleber in Scheiben schneiden, in 1 EL Butter braten und würzen. Die Leber auf die Apfelviertel anrichten, mit je 2 «Delicrem» Käsescheiben belegen und im Ofen leicht schmelzen lassen.

### Schlanke Ideen

- *Es geht auch einmal ohne Brot. «Sandwiches» Käsescheiben zusammen mit Chinakohl- und Pfefferminzblättern servieren: Je 1 Käsescheibe und 1 Pfefferminzblatt auf Chinakohl legen, einrollen und geniessen.*
- *Käse-Radieschensalat: Radieschen in feine Scheiben schneiden. Mit wenig Salz und viel gehacktem Schnittlauch bestreuen. 30 Minuten ziehen lassen und vor dem Servieren mit Streifen von «Sandwiches» Käsescheiben mischen.*
- *Gekochte, noch warme Spargelspitzen oder -stücke oder geschnittene Schwarzwurzeln in Eierplättchen legen. Mit «Delicrem» Käsescheiben belegen, kurz zudecken und, sobald der Käse geschmolzen ist, servieren.*





## Käse-Tomaten mit Spinat

Für 4 Personen: 4 Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und aushöhlen. 2 EL feingehackte Zwiebeln in 1 EL Butter farblos dünsten. 300 g geputzte und gewaschene Spinatblätter zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen (evtl. tiefgekühlten Spinat verwenden). 4 «Toast special» Käsescheiben in Streifen schneiden und unter den Spinat mischen. Den Spinat in die gewürzten Tomaten füllen und mit je einer «Toast special» Käsescheibe belegen und im Ofen erwärmen. ▷

### Eiweiss – wichtiger Nährstoff

Gerade bei Schlankheitsmenüs oder vegetarischer Kost sollte man darauf achten, dass unsere Mahlzeiten genügend Eiweiss enthalten. Beim Frühstück könnten wir deshalb bereits eine «Sandwiches», «Toast special» oder «Delicrem» Käsescheibe aufs Vollkornbrot legen. Das ist Vollwertkost im besten Sinne, denn diese Spezialitäten sind reine Naturprodukte aus dem Emmental, die garantiert weder Konservierungsmittel noch Farbstoffe enthalten. Eiweiss pro Scheibe: «Sandwiches» 4 g, «Toast special» 4 g und «Delicrem» 3 g.

Auch als kleine Zwischenverpflegung, zum Znüni oder Zvieri, passt eine dieser Käsescheiben. Sie bringt, zusammen mit einer Birne oder einem Apfel, knapp ca. 100 Kalorien.

Es lohnt sich, Schmelzkäse-Scheiben immer griffbereit zu haben.

Bild Umschlagrückseite

## Gschwellti mit geschmolzenem Käse

Für 4 Personen: 8 mittelgrosse Kartoffeln waschen, kochen und nach Belieben schälen. Die heissen Kartoffeln mit je 1–2 «Delicrem» Käsescheiben belegen und im Ofen kurz schmelzen lassen. Inzwischen 8 Scheiben Frühstücksspeck knusprig braten. Auf den Käse legen und mit 1 Bund geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Sofort servieren.

