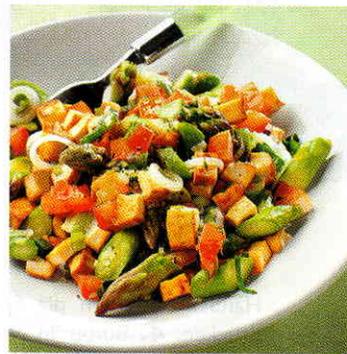
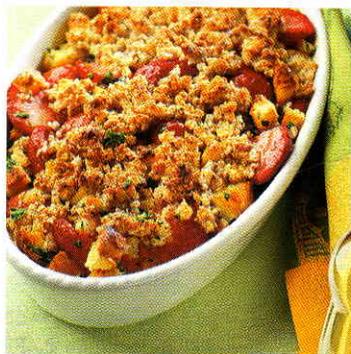


Kräuterzaubereien

Unerlässlich sind sie nicht, doch die Natur schenkt uns Kräuter, um uns damit zaubern zu lassen. Hier eine Auswahl an magischen Pulverchen, Pasten und Tropfen, die jedem Gericht das Tüpfelchen aufs «i» setzen.



Erdbeer-Gratin

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 20 Min
für eine ofenfesteste Form von
ca. 2 ½ Litern, gefettet

200 g Einback (siehe Tipp), in
ca. 1 cm dicken Scheiben,
getoastet, zwei Scheiben
beiseite gestellt

500 g Erdbeeren, längs halbiert

Guss

270 g Crème fraîche
2 Esslöffel Maizena
3 Eier
4 Esslöffel Basilikumsirup
(siehe Rezept rechts)
2 Teelöffel Basilikumblätter,
fein geschnitten

Basilikumstreusel

beiseite gestellte Brot-
scheiben, fein gehackt
4 Esslöffel gemahlene
Haselnüsse
4 Esslöffel Basilikumsirup
(siehe Rezept rechts)

1. Brotscheiben in ca. 1 cm grosse
Würfel schneiden. Mit den Erdbee-
ren in die vorbereitete Form vertei-
len. **2.** Crème fraîche und alle Zuta-
ten bis und mit Basilikum gut ver-
rühren, über die Erdbeermischung
giessen. **3.** Brot, Haselnüsse und Si-
rup mit einer Gabel mischen, auf
dem Gratin verteilen.

Backen: ca. 20 Min in der Mitte des
auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: statt Einback Zopf oder Wegg-
li verwenden.

Pro Person: 36 g Fett, 14 g Eiweiss,
64 g Kohlenhydrate, 2664 kJ (637 kcal)

Basilikumsirup

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ziehen lassen: ca. 1 Tag
ergibt ca. 3 dl

3 dl Wasser

300 g Zucker

1 Bund Basilikumblätter

Wasser mit Zucker in einer weiten
Pfanne aufkochen, von der Platte
nehmen. Basilikumblätter waschen,
beigeben. Zugedeckt ca. 1 Tag ziehen
lassen, von Zeit zu Zeit umrühren.
Absieben, aufkochen, ca. 15 Min. bei
mittlerer Hitze köcheln. Siedend
heiss in eine kleine, saubere, vorge-
wärmte Flasche füllen, sofort ver-
schliessen.

Haltbarkeit: kühl und dunkel ca.
2 Monate. Einmal geöffnet, die Fla-
sche im Kühlschrank aufbewahren,
Sirup rasch konsumieren.

Verwendung: Sirup mit Wasser ver-
dünnt als Getränk servieren oder
wenig Sirup über Erdbeer- oder Va-
nilleglace träufeln.

Pro dl: 0 g Fett, 0 g Eiweiss,
100 g Kohlenhydrate, 1697 kJ (406 kcal)

Spargel-Tofu- Pfanne

VEGETARISCH

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

1 Esslöffel Öl
2 Päckli Bio Tofu geräuchert
(je ca. 200 g), in ca. 1 cm
grossen Würfeln
2 Bundzwiebeln mit dem
Grün, in feinen Ringen
500 g grüne Spargeln, unteres
Drittel geschält, schräg in
ca. 1 cm langen Stücken

1 dl Wasser

2 Tomaten, entkernt,
in Würfeli

¼ Teelöffel Kräutersalz
(siehe Rezept rechts)

¼ Teelöffel Kräutersalz

1. Öl im Wok oder in einer weiten
Pfanne heiss werden lassen. Tofu por-
tionweise ca. 5 Min. goldbraun bra-
ten, herausnehmen, beiseite stellen.

2. Evtl. wenig Öl beigeben. Bund-
zwiebeln und Spargeln bei mittlerer
Hitze ca. 8 Min. rührbraten. **3.** Was-
ser dazugiessen, Tofu, Tomaten, und
Salz darunter mischen, aufkochen,
Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 5 Min.
köcheln. **4.** Vor dem Servieren Krä-
utersalz darüber streuen.

Pro Person: 12 g Fett, 20 g Eiweiss,
8 g Kohlenhydrate, 928 kJ (222 kcal)

Kräutersalz

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
ergibt ca. 200 g

1 Esslöffel Liebstöckel, fein
gehackt
2 Esslöffel glattblättrige
Petersilie, fein gehackt

200 g grobes Meersalz

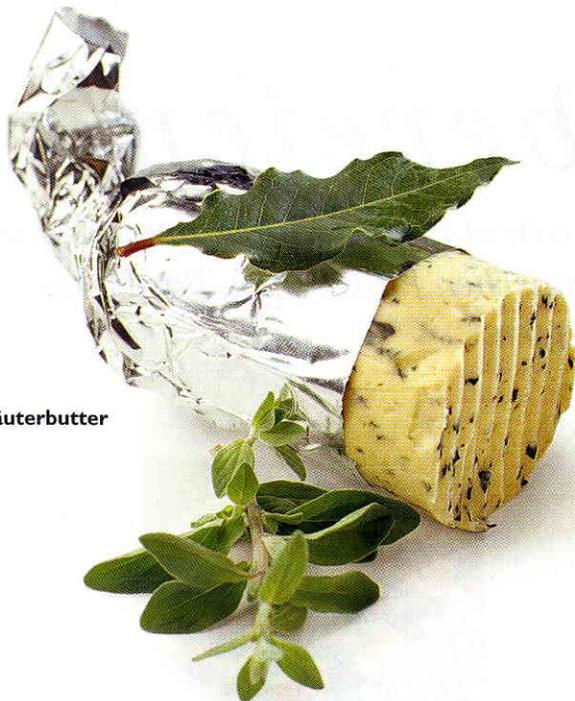
Liebstöckel und Petersilie mit der
Hälfte des Meersalzes im Mörser
fein zerstoßen oder im Cutter fein
mahlen. Restliches Salz darunter mi-
schen, in ein sauberes und trockenes
Glas füllen, sofort verschliessen.

Haltbarkeit: gut verschlossen, kühl
und trocken, ca. 3 Monate.

Verwendung: Kräutersalz eignet sich
zum Würzen von Gemüse, Fleisch
oder gebratenen Kartoffeln.

Pro 100 g: Nährwerte nur in geringsten
Mengen enthalten.

Kräuterbutter



Kräutermarinade



Hackfleisch-Spiessli

EINFACH

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
ergibt 8 Stück

- 500 g gehacktes Rindfleisch
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Cornichons, in Würfeln
- 1 Ei, verklopft
- 3 Esslöffel feine Haferflocken
- 1 Lorbeerblatt, fein zerkrümelt
- 1 Teelöffel Majoranblättchen, fein gehackt
- ¼ Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer aus der Mühle
- 8 Holzspießchen
- Bratbutter zum Braten
- 1 Portion Kräuterbutter (siehe Rezept rechts)

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. 2. Fleisch und alle Zutaten bis und mit Kräutern in einer Schüssel mischen, würzen, von Hand gut kneten. 3. Masse in 8 Portionen teilen, mit nassen

Händen längs um die Spiesschen drücken. 4. Butter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Spiessli portionenweise bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten, herausnehmen, warm stellen. Kräuterbutter dazu servieren.

Dazu passen: Polenta, Salat.

Pro Person: 26 g Fett, 27 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 1534 kJ (367 kcal)

Kräuterbutter

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
ergibt ca. 10 Portionen

- 100 g Butter, weich
- 1 Teelöffel Sojasauce
- 1 Lorbeerblatt, fein zerkrümelt
- 1 Esslöffel Majoranblättchen, fein gehackt
- wenig Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten mit den Schwingbesen des Handrührgerätes ca. 5 Min. rühren, bis die Masse heller ist. Kräuterbutter auf Klarsichtfolie legen, verschliessen, zu einer Rolle formen.

Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank ca. 1 Woche oder im Tiefkühler ca. 1 Monat.

Verwendung: Kräuterbutter zu Grilladen oder über Teigwaren servieren.

Pro Portion (12 g): 8 g Fett, 0 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 318 kJ (76 kcal)



Pouletröllchen

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.
Marinieren: ca. 1 Std.
ergibt 12 Stück

- 4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g), vom Metzger in je 3 dünne Plätzli geschnitten

1 dl Kräutermarinade (siehe Rezept rechts)

12 kleine Zweiglein Estragon

Bratbutter zum Braten

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. 2. Pouletröllchen mit 3 Esslöffel Kräutermarinade bestreichen, restliche Marinade beiseite stellen. Je 1 Zweiglein Estragon auf Plätzli legen, aufrollen, mit je einem Zahnstocher fixieren, ca. 1 Std. zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Marinade abstreifen. 3. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletröllchen portionenweise ca. 6 Min. braten, herausnehmen, würzen, warm stellen.

Kräuterrisotto

beiseite gestellte Kräutermarinade

1 Zwiebel, fein gehackt

300 g Risottoreis (z. B. Vialone, Arborio)

1 dl Weisswein

ca. 9 dl Gemüsebouillon, heiss

1 Esslöffel Butter

3 Esslöffel geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Marinade warm werden lassen, Zwiebel andämpfen. 2. Reis beigegeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. 3. Wein dazugliessen, vollständig einkochen. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugliessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln bis der Reis cremig und «al dente» ist. Pfanne von der Platte nehmen. 4. Butter und Parmesan sorgfältig darunter rühren, würzen, zu den Pouletröllchen servieren.

Pro Person: 24 g Fett, 44 g Eiweiss, 61 g Kohlenhydrate, 2107 kJ (504 kcal)

Kräutermarinade

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
ergibt ca. 1 ½ dl

1 Esslöffel milder Senf

5 Esslöffel Olivenöl

3 Esslöffel fettfreie Gemüsebouillon

1 Esslöffel Dill, fein geschnitten

1 Esslöffel Kerbel, fein gehackt

1 Teelöffel Estragon, fein gehackt

Alle Zutaten gut verrühren, in ein sauberes und trockenes Glas füllen, sofort verschliessen.

Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank ca. 5 Tage.

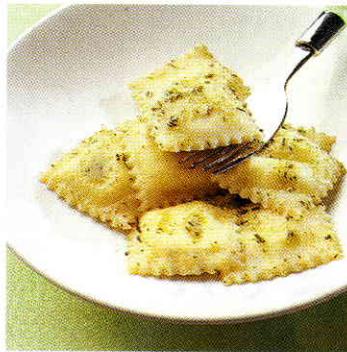
Verwendung: Fisch oder Lammfleisch mit der Kräutermarinade bestreichen und marinieren.

Pro dl: 41 g Fett, 2 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 1563 kJ (373 kcal)

Kräuterpaste



Kräutersauce



Salzwasser ca. 6 Min. ziehen lassen, 3 Esslöffel Kochwasser beiseite stellen, Ravioli abtropfen.

Kräutersauce

beiseite gestelltes Kochwasser

2 Teelöffel Kräuterpaste

Kochwasser mit Kräuterpaste verrühren. Ravioli auf den vorgewärmten Tellern anrichten, Kräutersauce darüber träufeln.

Tipp: Kräuter-Ravioli mit dem «Quick-Wipp» zubereiten.

Pro Person: 33 g Fett, 31 g Eiweiss, 72 g Kohlenhydrate, 2950 kJ (705 kcal)

Kräuterravioli

VEGETARISCH

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min. ergibt ca. 64 Stück

Füllung

500 g Ricotta

60 g geriebener Parmesan

2 Esslöffel Kräuterpaste (siehe Rezept rechts)

wenig Pfeffer aus der Mühle

Ricotta mit Parmesan und Kräuterpaste in einer Schüssel gut mischen, würzen.

Ravioli

4 Rollen Pasteteig

1 frisches Eiweiss, leicht verklopft

Salzwasser, siedend

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. **2.** 1 Pasteteig entrollen, längs halbieren. 1/8 der Füllung in 8 Häufchen auf der unteren Hälfte eines Teigstreifens in Abständen von je ca. 2 cm verteilen. Freie Teighälfte mit Eiweiss bestreichen, über die Häufchen legen, gut andrücken, dabei eingeschlossene Luft herausdrücken. Ravioli mit dem Teigrädchen voneinander trennen, auf ein Backpapier legen. Mit dem restlichen Pasteteig und der restlichen Füllung gleich verfahren. **3.** Ravioli portionenweise im knapp siedenden



Kohlrabisalat

EINFACH

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min. Ziehen lassen: ca. 30 Min.

400 g Kohlrabi, halbiert, fein gehobelt

1 1/2 dl Kräutersauce (siehe Rezept rechts)

100 g Frühlingspinat

3 Salametti (je ca. 70 g), in ca. 5 mm dicken Scheiben

1. Kohlrabi mit der Kräutersauce in einer Schüssel mischen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen. **2.** Spinat und Salametti darunter mischen.

Pro Person: 33 g Fett, 16 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 1594 kJ (381 kcal)

Kräuterpaste

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min. ergibt ca. 1 1/2 dl

2 Esslöffel Rosmarinnadeln, fein gehackt

4 Esslöffel Zitronenmelissenblätter, fein geschnitten

60 g geschälte Mandeln, grob gehackt

2 Teelöffel Zitronensaft

1 dl Olivenöl

1/2 Teelöffel Salz

1. Rosmarin, Zitronenmelisse und Mandeln im Cutter fein mahlen. **2.** Zitronensaft, Öl und Salz darunter rühren, in ein sauberes und trockenes Glas füllen, sofort verschliessen.

Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank ca. 1 Woche.

Verwendung: Kräuterpaste zu Fisch servieren oder unter Teigwaren mischen.

Pro dl: 87 g Fett, 8 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 3502 kJ (837 kcal)

Kräutersauce

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min. ergibt ca. 2 dl

5 Esslöffel Kräuteressig

6 Esslöffel Sonnenblumenöl

1 Esslöffel Bohnenkrautblättchen, fein gehackt

2 Esslöffel Thymianblättchen, fein gehackt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, würzen, in ein sauberes und trockenes Glas füllen, sofort verschliessen.

Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank ca. 1 Woche.

Verwendung: Kräutersauce zu Spargeln, Gemüse oder Carpaccio servieren.

Pro dl: 36 g Fett, 1 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 1420 kJ (340 kcal)



Schnittlauchsuppe

Schnittlauch vereint die Würze von Knoblauch, das Aroma von Frühlingzwiebeln und die Farbe von Spinat und ist somit die perfekte Grundlage für eine delikate Suppe. Das Rezept können Sie unter

www.bettybossi.ch

(www.bettybossi.ch/links/internet05)

herunterladen oder per

Fax 01 209 19 22 oder

Telefon 01 209 18 33 bestellen.