

Léger-Rezepte

Diese Rezepte stammen aus der Saisonküche. Weitere Rezepte, das Saison-Menü des Monats und vieles mehr finden Sie auf der Website der Saisonküche (www.saison.ch).

Inhaltsverzeichnis

Hutzel Toast	immer beliebt	Seite 2
Toast Hawaii	berühmt	Seite 3
Orangen-Roastbeef-Crostini	einfach, leicht	Seite 4
Käse-Omelette	beliebt bei Kindern	Seite 5
Camembert-Potpourri	wie es Euch gefällt	Seite 6
Weichkäse-Törtchen	Italiens Sommer lässt grüssen	Seite 7

Hutzel Toast



immer beliebt

Für 4 Personen

8 Scheiben Ruchbrot
ca. 250 g 20 g Butter
100 g Landrauchschinken
200 g Léger-Quartino
2 Zwiebeln (ca. 100 g)
Pfeffer aus der Mühle
4 schöne Salatblätter je nach Saison

1. Die Ruchbrotsscheiben mit Butter bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Den Backofen auf 220° vorheizen.
2. Schinken und Käse in Streifen schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden. Mit dem Schinken und Käse mischen und auf den Brotscheiben verteilen, mit Pfeffer würzen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 7 Minuten backen. Auf den Salatblättern anrichten und heiss servieren.

Pro Person ca. 488 kcal / 2043 kJ

Dazu passen Cornichons, Silberzwiebeln und gemischter Blattsalat.

Tipp

Der Hutzel-Toast schmeckt auch ungebacken - als Sandwich - sehr gut.

Varianten

zusätzlich Cornichons, in Streifen geschnitten, unter die Schinken-Käsemischung geben. statt Landrauchschinken Roh-, oder Trutenschinken verwenden.

Toast Hawaii



berühmt

Für 10 Stück

1 Toastbrot, z.B. Pain carré, 265 g
20 g Butter
5 Scheiben Schinken, 200 g
10 Scheiben Léger Classic Schmelzkäse, 200 g
1 Dose Ananas, 560 g (10 Scheiben)
10 Cherry-Tomaten
Pfeffer aus der Mühle

1. 10 Toastbrot-Scheiben auf einer Seite mit Butter bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Schinkentranchen halbieren, die Schmelzkäse-Scheiben auspacken. Den Backofen auf 220° vorheizen.
2. Die Toastbrot-Scheiben je mit einer halben Schinkentranche, einer ganzen Schmelzkäse- und einer Ananas-Scheibe belegen. Mit den Cherry-Tomaten (evtl. kreuzweise eingeschnitten) garnieren. Mit Pfeffer würzen und in der Mitte des vorgeheizten Ofens 10-15 Minuten überbacken.

Pro Stück ca. 174 kcal / 728 kJ

Dazu passt Nüsslisalat.

Tipp

Übriggebliebene Toastbrot-Scheiben klein würfeln, mit Butter und einer gepressten Knoblauchzehe in einer Bratpfanne hellbraun rösten und über den Nüsslisalat streuen oder als Suppeneinlage verwenden.

Varianten

für Toast Williams statt Ananas Kompottbirnen-Hälften und statt Schinken Frühstücksspeck (Swiss Bacon) verwenden. Den Speck über die Birnenhälften legen. statt Ananas Senffrüchte aus dem Glas oder Essiggemüse verwenden. Toastbrot durch Vollkorntoast (mehr Ballaststoffe) oder durch Kartoffel- oder Nussbrot ersetzen.

Orangen-Roastbeef-Crostini



einfach, leicht

Für 2 Personen

10 Stück Knäckebrot, z.B. Roundy, 125 g, (1/2 Packung)
150 g Léger Frischkäse Classic
2 Orangen
1 Esslöffel Orangeat
2-3 Teelöffel eingelegte grüne Pfefferkörner
Salz
20 Tranchen Roastbeef, ca. 200 g

1. Die Knäckebrote auf eine Platte legen. Den Frischkäse in eine Schüssel geben. Eine Orange gründlich waschen, abtrocknen und die Hälfte der Schale zum Frischkäse reiben. Dann die Schale beider Orangen bis aufs Fruchtfleisch wegschneiden. Schnitze zwischen den Häutchen herausschneiden. Die Orangenschnitze zum Garnieren beiseite stellen. Das Orangeat und 1-2 Teelöffel Pfefferkörner fein hacken.

2. Orangeat und den gehackten Pfeffer mit dem Frischkäse mischen. Mit Salz würzen. Frischkäsemischung auf den Knäckebrotten verteilen. Je 2 Scheiben Roastbeef mit 2-3 Orangenschnitzen darauflegen. Mit den restlichen Pfefferkörnern garnieren. Sofort servieren.

Pro Person ca. 616 kcal / 2579 kJ

Dazu passt Gemüsesalat (z.B. Knollensellerie, Karotten, Randen, Pastinaken und Petersilienwurzel, gemischt).

Tipp

Beim Filetieren der Orangen den Saft auffangen. Mit Gelatine gelieren (1 Blatt pro 1 dl Saft) und die fertigen Crostini damit bepinseln.

Variante

statt Roastbeef geräucherte Trutenbrust, kalter Braten (auch Resten), Schinken oder geräucherte Entenbrust verwenden.

Käse-Omelette



beliebt bei Kindern

Für 4 Personen

8 Eier
1 dl Vollrahm
1 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer aus der Mühle
20 g Bratbutter
120 g Léger Reibkäse Pizza-Pasta-Gratin

1. Die Eier mit dem Rahm gut verklopfen. Die Petersilie fein hacken und darunter mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 60° vorheizen, 4 Teller darin warm stellen.

2. Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. 1/4 des Omelettenteigs in die Pfanne geben, auf kleinem Feuer stocken lassen. Mit 1/4 Reibkäse bestreuen. Die Omelette zur Hälfte überschlagen, auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen und im Ofen warm stellen. Die übrigen drei Omeletten gleich zubereiten.

Pro Person ca. 397 kcal / 1662 kJ

Dazu passt Tomatengemüse oder gemischter Salat.

Variante

statt Reibkäse verschiedene andere Käse (auch Reste), klein würfeln oder reiben und verwenden, z.B. Léger Quartino, Léger Minitaler.

Camembert-Potpourri



wie es Euch gefällt

Für 4-6 Personen

4 Léger Camembert Suisse, je 125 g
1 Esslöffel Sultaninen
1 Esslöffel Grappa oder weisser Traubensaft
ca. 10 lange Salzstangen
6 schwarze Oliven, ohne Stein
2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
einige Sonnenblumen- oder Ringelblumen-Blütenblätter
1/2 Esslöffel Currypulver
4 Ananasstücke getrocknet
8 Blätter Zitronenmelisse
4 Erdbeeren
4 grüne Oliven, ohne Stein

1. Die vier kalten Camemberts in je 6 Ecken schneiden. Bis zum Garnieren kalt stellen. Die Sultaninen grob hacken. Mit Grappa oder Traubensaft ca. 1 Stunde marinieren. Die Salzstangen grob hacken. Die schwarzen Oliven sehr fein hacken. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Bratpfanne hellbraun rösten.

2. 4 Camembert-Ecken mit den marinierten Sultaninen belegen. Die Schnittflächen von 4 Camembert-Ecken in die gehackten Salzstangen drücken. Von 4 Camembert-Ecken die Schnittflächen in den gerösteten Sonnenblumenkernen wenden, gut andrücken und mit den Sonnenblumen- oder Ringelblumen-Blütenblättern garnieren. 4 weitere Ecken mit der Spitze in Currypulver tauchen und mit den Ananasstücken garnieren. Die Schnittflächen von 4 Ecken mit je einem Zitronenmelissenblatt belegen und mit Erdbeeren garnieren. Und die letzten 4 Camembert-Ecken in die gehackten Oliven drücken und mit in Streifen geschnittenen, grünen Oliven garnieren. Alles auf ein Brett oder eine Platte anrichten. Vor dem Servieren bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten stehen lassen.

Pro Person ca. 365 kcal / 1528 kJ

Dazu passt Krustenkranz, gesalzene Butter und Zucchetti-Salat mit gehackten Haselnüssen.

Tipp

Kleine, ungespritzte Sonnenblumen- oder Ringelblumen-Blütenblätter aus dem eigenen Garten verwenden. Andernfalls getrocknete Ringelblumen (in Reformhaus oder Drogerie) kaufen.

Weichkäse-Törtchen



Italiens Sommer lässt grüssen

Für 4 Personen

2 Léger L'oval, je 160 g
oder 3 Léger Tomme Jean-Louis, je 100 g

Füllung

100 g getrocknete Tomaten in Öl
1/2 Chilischote 1 Knoblauchzehe
50 g Pinienkerne
2-3 Zweige Basilikum
4 Tomaten
4 Esslöffel Öl (von den eingelegten Tomaten oder Olivenöl)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
50 g schwarze Oliven ohne Stein

1. Die kalten Käse quer halbieren. Für die Füllung die eingelegten Tomaten gut abtropfen, grob zerkleinern. Die Chilischote evtl. entkernen, in Stücke schneiden. Tomaten, Chili, Knoblauch und Pinienkerne im Cutter oder von Hand fein hacken. Einige kleine Basilikumblättchen für die Garnitur beiseite stellen. Den Rest fein schneiden und darunter mischen.

2. Die Füllung auf die Käseböden verteilen, glattstreichen. Die Deckel auflegen, etwas andrücken und ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.

3. Die Tomaten in Scheiben schneiden, auf 4 Teller verteilen. Das Öl darüberträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse in Ecken schneiden, auf die Tomaten legen. Die Oliven grob hacken, darüber streuen und mit Basilikumblättchen garnieren.

Pro Person ca. 659 kcal / 2759 kJ

Dazu passt Fladenbrot oder Foccacia.

Tipp

Kalter Käse (direkt aus dem Kühlschrank) lässt sich zum Füllen besser schneiden - vor dem Servieren bei Raumtemperatur stehen lassen.