

TÄGLICH GUT

Genuss mit Nuss

Garantiert keine Knacknüsse: Diese Rezepte sind ganz einfach und versprechen Genuss mit Nuss.





Nuss-Fondue in Kartoffeln

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Backen: ca. 20 Min.



4 grosse Gschwellti
(je ca. 250g; mehlig kochende Sorte) vom Vortag

Füllung

250 g geriebener Gruyère

4 Esslöffel Haselnüsse, fein gehackt, geröstet, 1 Esslöffel beiseite gestellt

1 dl Apfelwein oder Weisswein

2 Teelöffel Maizena

wenig Muskatnuss

wenig Pfeffer

1. Von den Kartoffeln je einen ca. 1½ cm breiten Deckel abschneiden. Kartoffeln mit einem Esslöffel bis auf einen Rand von ca. 1 cm aushöhlen, auf das mit Backpapier belegte Blech stellen. Kartoffelinneres danebenlegen, Deckel mit der Schalenseite nach oben darauflegen.

2. Käse und Nüsse in einer Schüssel mischen, Apfelwein mit Maizena anrühren, dazugiessen, gut verrühren, würzen. Füllung in die Kartoffeln verteilen, beiseite gestellte Nüsse darüberstreuen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passen: Salat oder gedämpfte Birnenschnitze.

Pro Person: 25 g Fett, 22 g Eiweiss, 47 g Kohlenhydrate, 2148 kJ (513 kcal)



Marronisuppe

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Ergibt ca. 1 Liter

1 Esslöffel Butter

1 Zwiebel, grob gehackt

80 g Stangensellerie, in Stücken

1 Rüebl, längs halbiert, in Stücken

180 g tiefgekühlte Marroni, angetaut

7 dl Gemüsebouillon

100 g Salsiz, in Würfeli

1½ dl Rahm, flaumig geschlagen

1. Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen, Zwiebel, Sellerie und Rüebl andämpfen, Marroni beigegeben, ca. 2 Min. mitdämpfen.

2. Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Zugedeckt ca. 25 Min. köcheln, Marroni und Gemüse pürieren.

3. Salsizwürfeli in einer beschichteten Bratpfanne ca. 2 Min. braten, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen.

4. Die Hälfte des Schlagrahms unter die Suppe rühren, nur noch heiss werden lassen. Suppe in Suppentellern anrichten, restlichen Schlagrahm und Salsizwürfeli darauf verteilen.

Pro Person: 28 g Fett, 10 g Eiweiss, 23 g Kohlenhydrate, 1586 kJ (379 kcal)



Herbst-Magronen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

1,2 Liter Milch

250 g tiefgekühlte Marroni, angetaut, halbiert

¼ Teelöffel Salz

400 g Teigwaren (z. B. Magronen), Salz, Pfeffer, nach Bedarf

wenig Öl zum Braten

2 Cervelats, längs halbiert, in ca. 5 mm dicken Scheiben

1. Milch mit Marroni und Salz in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, 3 Min. köcheln. Teigwaren beigegeben, unter gelegentlichem Rühren köcheln bis sie al dente sind, würzen.

2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren, Cervelatscheiben ca. 3 Min. braten, den Teigwaren anrichten.

Pro Person: 28 g Fett, 31 g Eiweiss, 110 g Kohlenhydrate, 3433 kJ (822 kcal)