

Nr. 4

Raffinierte Rezepte leicht  
und schnell zubereitet

**QimiQ**<sup>®</sup>

UND ES GELINGT



Emmi Frischprodukte AG  
Konsumenten-Service  
Habsburgerstrasse 12  
6002 Luzern  
Fax: 041 227 27 37  
[www.emmi.ch](http://www.emmi.ch)



## QimiQ: einfach genießen.

Essen ist eine wunderbare Sache - Kochen auch. Vor allem, wenn sich feine Rezepte blitzschnell und kinderleicht herstellen lassen. Mit QimiQ ist das spielend möglich - mal pikant, mal süß. Damit trifft QimiQ den Puls der Zeit. QimiQ ist frisch, leicht, gesund und exakt auf die Bedürfnisse einer modernen Ernährung zugeschnitten. QimiQ lässt sich beinahe mit allen Lebensmitteln kombinieren und eignet sich auch hervorragend für die Diätküche. Wir zeigen Ihnen mit neuen Rezepten, wie das konkret aussieht.

Die nachfolgenden Gerichte lassen sich allesamt in wenigen Minuten zubereiten. Sie werden staunen. Und wenn Sie dann Lust auf mehr haben - und das werden Sie bestimmt, dann bestellen Sie mit der im letzten Umschlag integrierten Postkarte einfach eines der QimiQ-Kochbücher. «En Guete!»

## Was ist QimiQ?

QimiQ ist ein natürliches Milchprodukt, absolut geschmacksneutral und mit einem Anteil von 1% natürlicher Speisegelatine von bester Qualität. Dadurch entsteht ein schnittfestes Produkt erster Güte, das die Zubereitung aller nur erdenklichen Speisen auf einfachste Art garantiert.

QimiQ enthält im Vergleich zu Vollrahm 50% weniger Kalorien, 60% weniger Fett und etwa 80% mehr Eiweiss. In der warmen Küche kann QimiQ den Vollrahm zu 100% ersetzen. Saucen können nicht gerinnen, da QimiQ hitzebeständig ist.

In der kalten Küche wird QimiQ zum Binden von Flüssigkeit, zum Beispiel anstelle von Ei und Gelatineblättern verwendet. Dadurch reduziert sich der Cholesteringehalt um 60%. Je nach QimiQ-Anteil werden die Gerichte schnittfest bis stichfest.

### NÄHRWERTE QIMIQ BASIS

(100 ml enthalten)	
Energiewert	700 kJ (167 kcal)
Eiweiss	4.5 g
Kohlenhydrate	4.0 g
Fett	15.0 g

## Inhalt

- 4 Teilelisten
  - 5 In 6 Schritten zur Gaumenfreude
  - 7 Knusprige Knoblibrötli
  - 8 Schinkenrollen an Tomatensauce
  - 9 Gemüse-Nudeln
  - 11 Leichtes Quark-Mousse
  - 12 Apfeltaschen
  - 13 Beerenwolke
  - 14 Einfache Caramelcrème
  - 15 Exotic Coupe
  - 17 Zitronencharlotte
  - 18 Die besten QimiQ-Rezepte
  - 19 Süsse Schaumtorte
- Bestellkarte QimiQ-Rezeptbücher**



## Teilleisten

### CREMEN

	BEISPIEL
2 Teile QimiQ, zimmerwarm	500 g
1 Teil Quark, Joghurt oder Blanc battu	250 g
1 Teil Geschmacksträger	250 g Fruchtpuree, flüssige Schokolade
1 Teil Vollrahm, steif geschlagen	250 g
Zucker nach Belieben	

### MOUSSE

	BEISPIEL
2 Teile QimiQ, zimmerwarm	250 g
1 Teil Geschmacksträger	125 g Fruchtpuree, flüssige Schokolade, Schinkenpuree, Gemüsepuree
2 Teile Vollrahm, steif geschlagen	250 g
Zucker nach Belieben	

### SCHNITTFESTE MASSEN z.B. Terrinen, Torten

	BEISPIEL
1 Teil QimiQ, zimmerwarm	500 g
1 Teil Zutaten	125 g Fruchtpuree, Schokolade, Gemüsepuree, Thon usw.
	250 g Quark, Blanc battu oder Joghurt
	125 g Vollrahm, steif geschlagen
Zucker nach Belieben	

## In 6 Schritten zur Gaumenfreude

QimiQ vereinfacht die Arbeitsprozesse in der Küche und ist äusserst einfach im Handling. Mit QimiQ erübrigt sich das mühsame Auflösen von Gelatineblättern, es verkürzt die Zubereitungszeit, verhindert Flüssigkeitsaustritt, unschöne Hautbildung oder Verfärbungen.



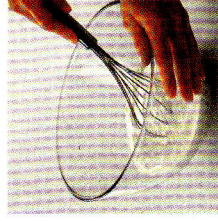
- 1 QimiQ bei Zimmertemperatur lagern.



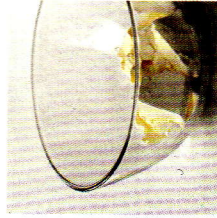
- 4 Rest verschliessen und in den Kühlschrank stellen. Innerst 4 Tagen aufbrauchen.



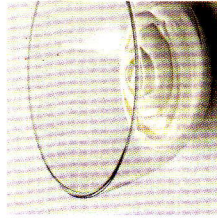
- 2 Ganze Packung aufschneiden oder soviel wie nötig abschneiden.



- 5 QimiQ mit Schnee, besen oder Mixer glatt rühren.



- 3 QimiQ in eine Schüssel geben.



- 6 Zutaten begeben, abschmecken und kühl stellen.

# Knusprige Knoblibrötli

REZEPT FÜR ca. 4 PERSONEN

- 10 Stk. **Frischback-Brötli** à 40 g
- 125 g **QimiQ**, zimmerwarm
- 125 g **Cantadou light** Knoblauch-Kräuter
- 2 **Knoblauchzehen**, gepresst
- 1 **kleines Ei**

## ZUBEREITUNG

- Deckel der Frischback-Brötli wegschneiden und Brötli aushöhlen, vom Innern 3 EL fein schneiden und beiseite stellen.
- Brötli mit Deckel auf ein Backblech legen.
- QimiQ glatt rühren.
- Cantadou, Knoblauch und das Ei mit dem fein geschnittenen Brötli-Innern zum QimiQ geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in die ausgehöhlten Brötli füllen.
- Bei 220° in der unteren Hälfte des Ofens 15-20 Minuten backen. Nach 5 Minuten Deckel herausnehmen und nach dem Backen wieder aufsetzen, warm servieren.

## TIPP

Ergibt, mit einem frischen Gartensalat serviert, eine vollwertige, leichte Mahlzeit.



## Schinkenrollen an Tomatensauce

### REZEPT FÜR 4 PERSONEN

- 8 grosse **Tranchen Schinken**
- 300 g **Hackfleisch**
- 1 **Zwiebel**, gehackt
- 250 g **QimiQ**, zimmerwarm
- 1/2 Glas **Tomatensauce**, z.B. Dolmio, ca. 200g

### ZUBEREITUNG

- Gehackte Zwiebel mit dem Hackfleisch mischen, gut mit Salz und Pfeffer würzen.
- Je 1 EL der Hackfleisch-Zwiebel-Mischung auf den Schinkenranchen verteilen und von der Längsseite her einrollen. In eine gebutterte Gratinform legen.
- QimiQ glatt rühren, Tomatensauce dazugeben, gut mischen, über den Schinkenrollen verteilen.
- Bei 200° in der Mitte des Ofens ca. 30 Minuten kochen lassen.

### TIPP

Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gartenkräutern garnieren. Dazu passen Reis oder Polenta.



## Gemüse-Nudeln

### REZEPT FÜR 4 PERSONEN

- 8 dl **Gemüsebouillon**
- 250 g **breite Nudeln**
- 1 Stk. **Peperoni rot**, entkernt, in Streifen geschnitten
- 200 g **Kefen**
- 1 Stk. **Zucchetti**, mit dem Sparschäler in schmale Streifen geschnitten
- 250 g **QimiQ**, zimmerwarm

### ZUBEREITUNG

- Gemüsebouillon aufkochen.
- Nudeln, Peperoni und Kefen zusammen in der Bouillon ca. 10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis ganze Flüssigkeit aufgesaugt ist.
- Zucchettistreifen dazugeben, nochmals ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- QimiQ dazugeben und warten bis es flüssig ist, mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. Alles gut vermischen und servieren.

### TIPP

Die Mischung in eine gebutterte Gratinform geben, mit Reibkäse bestreuen und im Ofen kurz überbacken.

# Leichtes Quark-Mousse

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

- 250 g **QimiQ**, zimmerwarm
- 250 g **Blanc battu** oder Magerquark
- 3 EL **Zucker**
- 1/2 Stk. **Zitrone**, Saft und abgeriebene Schale
- 2 Stk. **Eiweiss**, steif geschlagen

## ZUBEREITUNG

- QimiQ glatt rühren.
- Blanc battu oder Magerquark, Zucker, Zitronensaft und -schale dazugeben.
- Eiweiss sorgfältig unterziehen.
- Masse mindestens 4 Std. kühl stellen.
- Zum Servieren mit einem in heisses Wasser getauchten Löffel Nocken ausstechen und auf einen Teiler geben. Mit frischen Früchten oder Kompott (z.B. Aprikosen) servieren.

## TIPP

Das Mousse innerhalb eines Tages konsumieren. Das nicht verwendete Eiweiß für Anstriche, als Suppeneinlage oder als Wähenguss verwenden.



## Apfeltaschen

### REZEPT FÜR 4 PERSONEN

- 250 g **QimiQ**, zimmerwarm
- 2 Stk. **Äpfel**, z.B. Golden Delicious, geschält, auf der Bircherraffel gerieben
- 1 EL **Zitronensaft**
- 3 EL **Haselnüsse**, gemahlen
- 1 **Briefli Vanillezucker**
- 2 Stk. **Blätterteig**, rechteckig, ausgewählt
- 1 Stk. **Eigelb**

### ZUBEREITUNG

- QimiQ glatt rühren.
- Geraffelte Äpfel dazugeben.
- Zitronensaft, Haselnüsse, Vanillezucker beifügen, nach Belieben mit Zucker süßen.
- Beide Teige in 4 gleiche Stücke schneiden.
- 4 Teigstücke auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen. Masse darauf verteilen, 1 cm Rand freilassen. Mit den restlichen 4 Teigstücken zudecken. Rand andrücken. Mit Eigelb bestreichen.
- Bei 220° im vorgeheizten Ofen ca. 15–20 Minuten backen, auskühlen lassen.

### TIPP

Statt Äpfel gehackte Birnen, Pflirsiche, Zwetschgen oder frische Beeren verwenden. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

## Beerenwolke

### REZEPT FÜR 4 PERSONEN

- 3,3 dl **Halbrahm**, Lifestyle 15% Fett
- 125 g **QimiQ**, zimmerwarm
- 2 EL **Zucker**
- 1 **Briefli Vanillezucker**
- 350 g **Beerenmischung**, tiefgekühlt
- 10 Stk. **Löffelbiskuits**, in 2 cm lange Stücke geschnitten

### ZUBEREITUNG

- Halbrahm 30 Minuten in den Tiefkühler legen.
- QimiQ glatt rühren.
- Zucker und Vanillezucker dazugeben.
- Halbrahm steif schlagen und vorsichtig unterziehen.
- Beerenmischung und Löffelbiskuits beifügen.
- Masse in vier Gläser einfüllen und mindestens 1 Stunde kühl stellen.

### TIPP

Der Masse ein paar Tropfen Mandelaroma beifügen. Mit frischen Beeren und Pfefferminzblättern und einem Tupf Schlagrahm garnieren.



## Einfache Caramelcrème

### REZEPT FÜR 4 PERSONEN

- 6 Stk. **Caramel au Beurre** von Coop, in kleine Würfel geschnitten
- 250 g **QimiQ**, zimmerwarm
- 2,5 dl **Vollrahm**, steif geschlagen

### ZUBEREITUNG

- Caramel au Beurre mit QimiQ in einer weiten Pfanne unter stetem Rühren langsam flüssig werden lassen. Ca. 5 Minuten köcheln, auskühlen lassen.
- Schlagrahm in die ausgekühlte Caramelmasse einrühren, 2 Std. kühl stellen.
- Kurz vor dem Servieren Crème aufführen, in Schalen oder Gläser verteilen und nach Belieben garnieren.

### TIPP

Mit Caramelfäden garnieren: 4 EL Zucker in einer Chromstahlpfanne rösten, bis er flüssig und hellbraun ist (caramelisieren). Masse auf Backtrennpapier glessen. Einen Löffel in die Masse eintauchen und feine Fäden herausziehen. Vorsicht: Funktioniert nur, solange die Zucker- masse noch flüssig und warm ist!

## Exotic Coupe

### REZEPT FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stk. **Mango**
- wenig **Zitronensaft**
- 1 EL **Zucker**
- 125 g **QimiQ**, zimmerwarm
- 1 **Becher Saurer Halbrahm**, 1,8 dl
- 4 Stk. **Passionsfrüchte**, ausgehöhlt
- 1 EL **Zucker**

### ZUBEREITUNG

- Mango, Zitronensaft und Zucker miteinander mixen und beiseite stellen.
- QimiQ glatt rühren, Sauren Halbrahm dazugeben, Passions-Fruchtfleisch und Zucker beifügen.
- Mango- und QimiQ-Passionsfruchtmasse schichtweise in grosse Gläser einfüllen.

### TIPP

Mit frischen Früchten, Vanillestengel oder Schlagrahm ausgarnieren.





# Zitronencharlotte

REZEPT FÜR ca. 4 PERSONEN

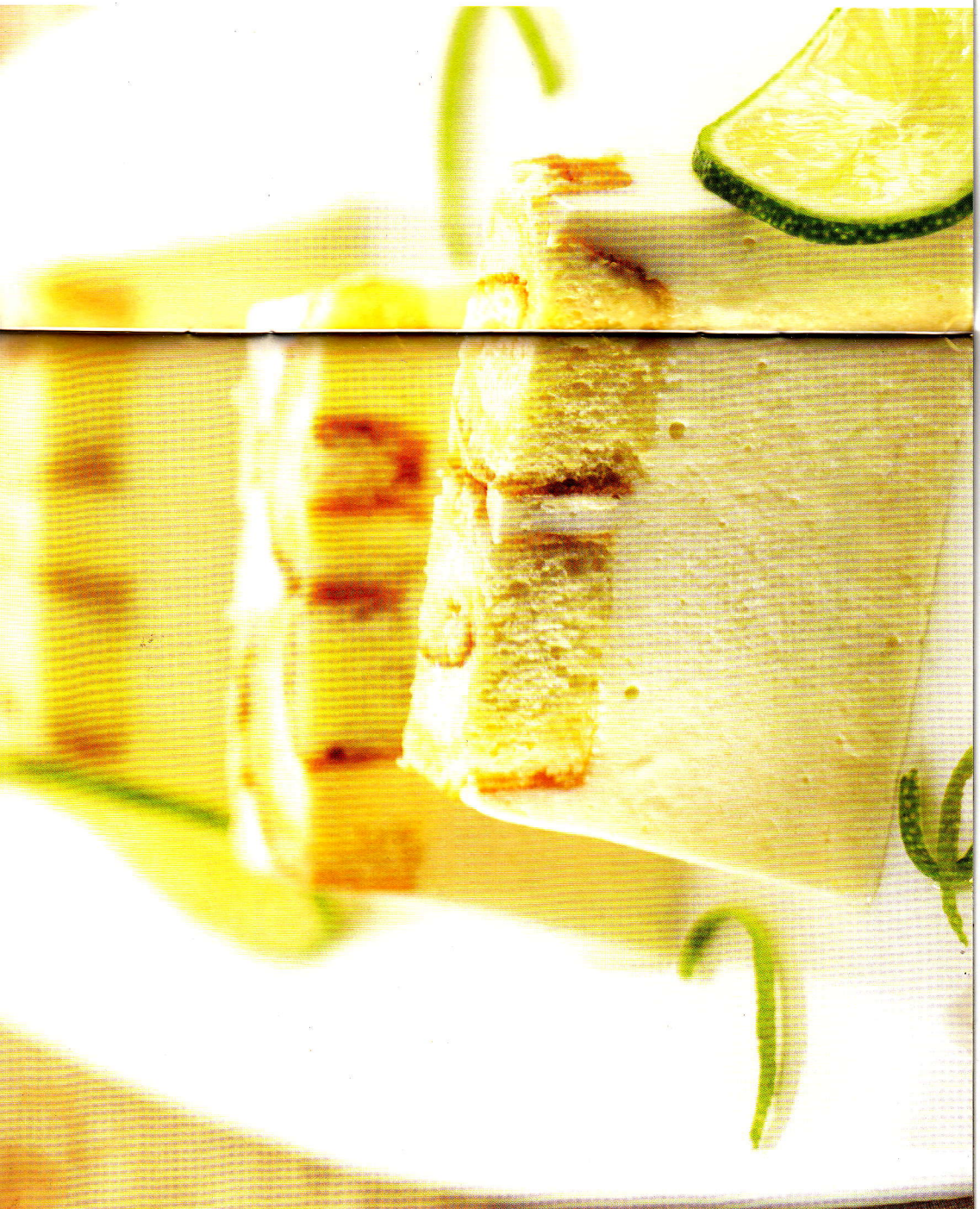
- 1 Pack **Zitronenrouladen** à 4 Stück
- 250 g **QimiQ**, zimmerwarm
- 2 Stk. **Limetten**, deren Saft
- 1 **Vanillejogurt**, 180 g, Lifestyle
- 2 EL **Zucker**
- 1/2 dl **Milch**

## ZUBEREITUNG

- 1 Terrinenform mit ca. 1 Liter Inhalt mit Klarsichtfolie auslegen.
- Zitronenrouladen in 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf dem Boden der Terrinenform auslegen.
- QimiQ glatt rühren, Limettensaft dazugeben.
- Vanillejogurt, Zucker und Milch beifügen, alles gut mischen.
- Masse auf die Rouladen verteilen, zugedeckt mindestens 6 Stunden kühl stellen.

## TIPP

Zum Servieren auf eine Tortenplatte stürzen und mit Limettenscheiben garnieren.



## Die besten QimiQ-Rezepte

Mit QimiQ gelingt's im Handumdrehen. Emmi hat bereits zwei spezielle Kochbücher mit je 70 exzellenten QimiQ-Rezepten herausgegeben. Und weil diese sich einer enormen Nachfrage erfreuen, folgt nun Kochbuch Nr. 3.

**Das Kochbuch Nr. 1** «letztkochen Sie die köstlichsten Speisen mit links» enthält Rezepturen für Speisen, die täglich einfach und schnell auf den Tisch gezaubert werden können. Darunter sind auch Dessert-Klassiker, wie die beliebte Schokoladen-Mousse oder das verführerische Tiramisu.

**Das Kochbuch Nr. 2** «Raffiniertes für Alltag und Gäste» ist für besondere Anlässe gedacht, wenn Sie anspruchsvolle Gäste überraschen und verwöhnen möchten. Aber auch hier finden Sie Rezepte, die sich jeden Tag anwenden lassen.

**Das neue Kochbuch Nr. 3** «Einfach genießen» bietet Rezepte, die ein Genuss für Augen und Gaumen sind. Von neckischen Apérohäppchen über köstliche Suppen und leichte Hauptgerichte bis hin zu himmlischen Desserts.



## Süsse Schaumtorte

- 1 Stk. **heller Tortenboden**
- 14 Stk. **Mohrenköpfe**, zartbitter, z. B. Perrier
- 250 g **QimiQ**, zimmerwarm
- 3,3 dl **Halbrahm**, Lifestyle 15% Fett, steif geschlagen

### ZUBEREITUNG

- Tortenboden in einen Tortenring einlegen.
- Von den Mohrenköpfen die Böden wegschneiden und mit der Schokoladenseite nach aussen an den Rand des Tortenrings legen.
- QimiQ glatt rühren, Rest der Mohrenköpfe mit dem Mixer dazurühren.
- Halbrahm vorsichtig darunter ziehen.
- Masse in die Tortenform einfüllen, Mohrenkopfböden sollten am Rand bleiben. Mindestens 4 Stunden kühl stellen.

### TIPP

Mit Schokoladensplittern garnieren. Oder kurz vor dem Servieren mit bunten Smarties schmücken und am nächsten Kindergeburtstag für strahlende Augen sorgen.

