

*Happy
Birthday!*



*SAISON
KÜCHE*

SAISON
KÜCHECuisine
DE SAISONCucina
di STAGIONE

Im Dezember 1992 bringt die Limmatdruck die Startausgabe einer 16-seitigen Kochzeitung neu auf den Markt. Das Echo ist gewaltig. Seit Januar 1993 erscheint die SAISON-KÜCHE als bisher einzige Schweizer Kochzeitschrift monatlich in den drei Landessprachen. Schon bald klettert die Auflage auf 200 000 Exemplare. Mittlerweile hat sie über 60 Seiten, weit mehr als eine halbe Million Leserinnen und Leser und das mit Abstand beste Preis-Leistungs-Verhältnis unter allen Kochzeitschriften.



SAISON-KÜCHE HAT GEBURTSTAG – FEIERN SIE MIT!



Ingrid Schindler,
Chefredaktorin
SAISON-KÜCHE

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde der SAISON-KÜCHE

Herzlichen Dank für Ihre Treue! Das Wichtigste einer Zeitschrift sind ihre Leser. Deshalb möchten wir Ihnen für Ihre Treue danken! Ob Sie nun von Anfang an als AbonnentIn dabei sind oder erst seit gestern: Sie gehören zum Freundeskreis der SAISON-KÜCHE und sind uns damit eine Aufmerksamkeit wert!

Ihr Geschenk: Abwechslungsreiche Menüs aus 10 Jahren. Kein «Best of», sondern eine persönliche Auswahl, die das Team der SAISON-KÜCHE für Sie aus Tausenden von Rezepten, die im Laufe der Jahre entstanden sind, getroffen hat.

Sicher ist sicher! Damit die Geburtstagsrezepte auch hundertprozentig gelingen, haben wir sie noch einmal nachgekocht. Es kam uns schon ein bisschen komisch vor, Gerichte früherer Jahrgänge wieder «aufzuwärmen». Man sieht plötzlich viel deutlicher, wie schnell die Zeit vergeht und sich die Geschmäcker ändern.

Wenn schon persönlich, dann richtig! Damit Sie wissen, wer sich hinter den einzelnen Namen verbirgt, haben wir uns für dieses Geburtstags-Special geoutet und lüften das Geheimnis nicht nur unserer Köpfe, sondern auch unserer Lieblingsgerichte.

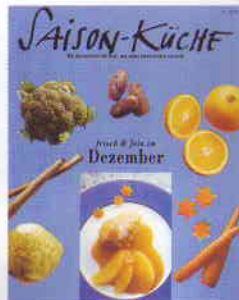
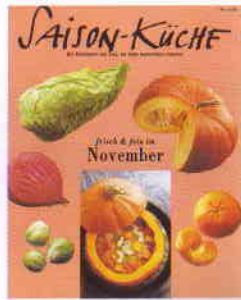
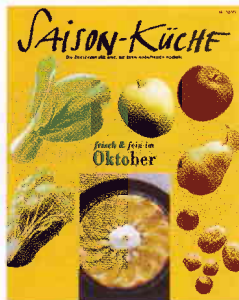
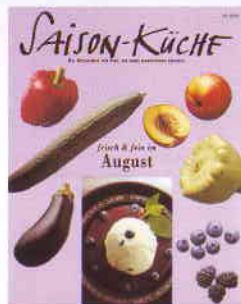
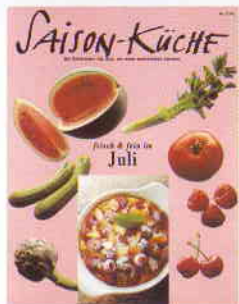
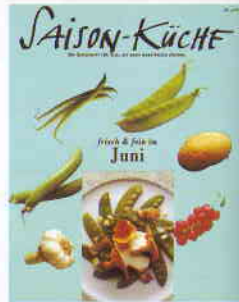
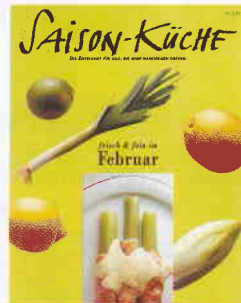
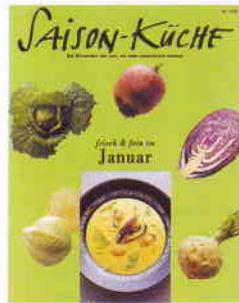
Titelbilder-Revue: Wie sich die Dinge ändern! An den Titelbildern, der Foodfotografie, dem Styling, der Textlänge, der Kästchen- und Stepsmenge und vielem anderem mehr ist zu sehen, wie sich das Kochheft gewandelt und zum Food-Magazin gemausert hat.

Echt bleibt echt! Bei all dem Wandel gibt es eine Konstante: Alle fotografierten Gerichte waren echt, d.h. essbar. Getrickst oder geschummelt wird und wurde bei der SAISON-KÜCHE noch nie, obwohl das manch ein Schlaumeier hinter den schönen Foodfotos vermutet hat. Dazu treffend meine Vorgängerin, Vreny Fritsch: «Mit unseren Fotos ist es ähnlich wie mit dem Make-up: Wenn man ausgeht, schminkt man sich mit den selben Utensilien wie sonst, aber mit mehr Sorgfalt.»

Wettbewerb: Wer sich die Mühe macht, das Geburtstags-Special zu studieren, löst mit Leichtigkeit das Gewinnspiel am Ende des Hefts. Mit etwas Glück gibt es tolle Preise zu gewinnen. Ich wünsche Ihnen in jedem Fall weiterhin viel Genuss und ein gutes Gelingen mit unserer SAISON-KÜCHE!

Ingrid Schindler

Ingrid Schindler, Chefredaktorin



VORSPEISE

Lattughino-Salat

Für 4 Personen

1–2 Karotten 100 g
1 Stück Rettich 100 g
200 g Lattughino oder
 anderer Blattsalat
1 Tasse Rettichsprossen oder
 Kresse

SAUCE:
2 EL Weissweinessig
4 EL Sonnenblumenöl
1 TL Dijonsenf
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Salatsaucenzutaten mit dem Schwingbesen sämig rühren.

2 Karotten und Rettich durch die Röstiraffel in die Sauce reiben. Lattughino in mundgerechte Stücke teilen und darauf geben. Sprossen oder Kresse mit der Schere abschneiden und über den Lattughino verteilen.

3 Den Salat mit der Sauce vermischen. Dekorativ anrichten.

Pro Person ca. 520 kJ/120 kcal

Ausprobiert von Annelies Schmid.



HAUPTGERICHT

Peperoni-Pizza

Für 4 Personen

1 Packung Pizzateig 500 g
wenig Mehl**1 EL Olivenöl****3 verschiedenfarbige Peperoni** ca.
600 g**Salz, Pfeffer** aus der Mühle**1 Dose gehackte Tomaten** 400 g**300 g Mozzarella****je 1 Thymian- und Majoranzweig****50 g geriebener Parmesan****1** Den Pizzateig teilen, auf
wenig Mehl rund auswallen.**2** Zwei runde Bleche von ca.
30 cm Ø einölen, Pizzaböden
hineinlegen und in den 50 °C
heissen Ofen schieben. 20 Mi-
nuten vorbacken.**2** Peperoni halbieren, Samen-
stand und Kerne entfernen,
dann in Streifen schneiden. In
einer beschichteten Bratpfanne
1 TL Öl nicht zu heiss werden
lassen. Peperoni darin unter
Wenden kurz dünsten. Mit
Salz und Pfeffer würzen, aus-
kühlen lassen. Die gehackten
Tomaten abtropfen, Mozzarel-la an der Röstiraffel reiben,
Kräuter hacken.**3** Die Teigböden mehrmals
einstechen und mit dem restli-
chen Öl bepinseln. Die ge-
hackten Tomaten darauf ver-
teilen. Die Peperonistreifen
darüber geben, Mozzarella da-
rauf verteilen und mit Parme-
san und Kräutern bestreuen.
Im unteren Teil des 250 °C
heissen Backofens ca. 30 Mini-
uten backen.*Pro Person ca. 2970 kJ/710 kcal**Nachgekocht von Dino Caracciolo.*

DESSERT

Brombeerglace

Für 4 Personen

750 g Brombeeren**1 EL Zitronensaft****75 g Vollrohrzucker****2,5 dl Rahm****1 TL Vanillezucker****1** Die Brombeeren verlesen
und mit Zitronensaft und
Zucker vermischen. Zudecken
und 30 Minuten ziehen lassen.
Eine kältebeständige Schüssel
in den Tiefkühler stellen.**2** 500 g Brombeeren ohne Saft
pürieren und durch ein Sieb
streichen. Den Rahm mit Van-
illezucker steif schlagen. Mit
dem Gummischaaber locker
unter das Beerenpüree ziehen.
Sofort in die vorgekühlte
Schüssel geben und zugedeckt
in den Tiefkühler stellen.**3** Nach einer Stunde die Glace-
masse mit dem Schwingbesen
durchrühren. Diesen Vorgang
3–4 mal wiederholen, bis die
Glace nach ca. 5 Stunden ser-
vierbereit ist.**4** In einer weiten Chromstahl-
pfanne die restlichen Brom-
beeren samt Saft aufkochen. Je
zwei Kugeln Brombeerglace
auf vier Teller setzen und
Brombeeren und Saft darum
herum verteilen.*Pro Person 1590 kJ/380 kcal**Getestet von Stefan Kölsch.*



VORSPEISE

Kresseschaum-süppchen

Für 4 Personen

2 EL Sesamsamen
4 dl Gemüsebouillon
2,5 dl Weisswein
15 g weiche Butter
15 g Mehl
2 Packungen Kresse
2,5 dl Rahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 In einer beschichteten Bratpfanne den Sesam ohne Fettzugabe golden rösten und anschliessend auskühlen lassen.

2 Bouillon und Weisswein aufkochen. Mit einer Gabel oder von Hand die weiche Butter und das Mehl gründlich vermengen. Unter Rühren in die kochende Flüssigkeit geben und köcheln, bis die Suppe gebunden hat.

3 Mit einer Schere die Kresse knapp unterhalb der Blättchen abschneiden. $\frac{3}{4}$ davon fein



hacken, in die kochende Flüssigkeit geben und einmal aufwallen lassen. Im Mixglas oder mit dem Stabmixer pürieren.

4 1,5 dl Rahm unter Rühren zur Suppe giessen und diese nur noch leicht ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Den restlichen Rahm leicht schlagen. Die Suppe in vier Teller verteilen und mit Rahm, der restlichen Kresse und dem Sesam garnieren.

Pro Person ca. 1460 kJ/350 kcal
 Nachgekocht von Katia Tarantino.

HAUPTGERICHT

Steinbutt an Senfbuttersauce

Für 4 Personen

600 g Catalogna oder Lattich
Salz**4 Steinbutt-Tranchen à ca. 150 g****1 EL Olivenöl****10 g Bratbutter****2 TL gelbe Senfkörner****weisser Pfeffer****1 Estragonzweig**

SAUCE:

100 g Butter**1 frisches Eigelb****60 g Dijon-Senf****1 Becher M-Dessert (Sauermilch)****180 g****Salz, weisser Pfeffer**

1 Catalogna in Stücke schneiden und in siedendem Salzwasser kurz blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Die Steinbutt-Tranchen mit Küchenpapier trockentupfen, auf beiden Seiten mit Öl bepinseln und zugedeckt bereit stellen.

3 In einer mittelgrossen Pfanne die Bratbutter warm werden lassen. Catalogna darin kurz anziehen, dann die Senfkörner dazustreuen und die Pfanne bedecken. Auf kleiner Hitze 10–15 Minuten dünsten, wenn nötig etwas Wasser beifügen.

4 Für die Sauce die Butter in ein Pfännchen geben und auf sehr niedriger Hitze flüssig werden lassen. In einen kleinen Krug giessen. Eigelb und Senf in das Pfännchen geben und auf sehr kleiner Hitze mit dem Schwingbesen verrühren. Pfännchen vom Herd nehmen und unter kräftigem Schlagen die Butter langsam dazuträufeln. Pfännchen wieder auf den Herd stellen und sofort das M-Dessert dazurühren. Unter Rühren bis vor den Kochpunkt erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem heissen Wasserbad warm stellen.

5 Grillpfanne leer erhitzen. Die Steinbutt-Tranchen mit Salz und Pfeffer würzen, hineinlegen und die Hitze reduzieren. Ca. 6 Minuten braten, in der Hälfte der Zeit sorgfältig wenden.

6 Catalogna anrichten, den Fisch darauf legen, mit etwas Sauce überziehen. Restliche Sauce separat dazu servieren. Mit Estragon garnieren.

Dazu passen Zitronenreis, Kräuterreis, Wild-Rice-Mix, feine Nudeln oder Salzkartoffeln.

*Pro Person ca. 2030 kJ/485 kcal
Getestet von Katia Tarantino.*



DESSERT

Erdbeer-Rhabarber-Marmorparfait

Für eine Cake- oder Terrinenform von 1 Liter Inhalt

2 Rhabarberstängel ca. 150 g**500 g Erdbeeren****2 sehr frische Eier****100 g Zucker****1 TL Vanillezucker****2,5 dl Rahm****1 Minzezweig**

1 Form mit Klarsichtfolie auskleiden. Vom Rhabarber die zähen Fäden abziehen, die Stängel in kleine Würfel schneiden. Zugedeckt bei sehr kleiner Hitze weich garen. Mit dem Schwingbesen glattrühren und erkalten lassen.

2 250 g Erdbeeren im Mixer pürieren und nach Belieben durch ein Sieb streichen.

3 Die Eier trennen. Eigelb mit 75 g Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eiweiss zu Schnee schlagen, restlichen Zucker zuriseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Den Rahm steif schlagen. Alles sorgfältig vermischen und die Masse halbie-



ren. Unter die eine Hälfte das Rhabarberpüree, unter die andere Hälfte das Erdbeerpüree ziehen.

4 Die Parfaitmassen lagenweise in die Form geben und mit einer Gabel kreisförmig mischen (marmorieren). Mit Folie bedecken und 6 Stunden im Tiefkühler fest werden lassen.

5 Vor dem Servieren die restlichen Erdbeeren vierteln. Die Hälfte davon pürieren, dann mit den Stückchen mischen. Sauce auf Teller verteilen. Das Parfait in Scheiben schneiden, auf der Sauce anrichten und mit Minze garnieren.

*Ganzes Parfait mit Sauce
ca. 6625 kJ/1585 kcal*

Ausprobiert von Stefanie Zweifel.



VORSPEISE

Gebratene Champignons mit Nüsslisalat

Für 4 Personen

20 g Pinienkerne
200 g grosse Champignons
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl
4 TL Aceto di Modena
1 EL Rotweinessig
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
200 g Nüsslisalat

1 Pinienkerne ohne Fettbeigabe leicht rösten, dann fein hacken. Die Champignonhüte häuten und die Stiele frisch anschneiden. Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch sehr fein hacken.

2 4 EL Öl, 3 TL Aceto di Modena, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer sämig rühren. Mit Pinienkernen, Zwiebel, Knoblauch und Nüsslisalat vermi-

schen. Auf vier Tellern anrichten.

3 Restliches Öl erhitzen und die Champignons darin braten. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem restlichen Aceto di Modena beträufeln. Zum Nüsslisalat anrichten.

Pro Person ca. 775 kJ/185 kcal
Ausprobiert von Rut Müller.



HAUPTGERICHT

**Lauch-Nudel-Auflauf
mit Tofu**

Für 4 Personen

250 g Tofu
4 EL Sojasauce
Salz
250 g Krausnudeln
500 g Lauch
20 g Bratbutter
Pfeffer, Muskat
200 g Gorgonzola
10 g Butter
20 g geriebener Parmesan

1 Tofu in kleine Würfel schneiden und mit der Sojasauce übergießen. Ca. 30 Minuten marinieren.

2 Wasser aufkochen. Leicht salzen, die Nudeln hinein geben und diese al dente kochen. Kalt abschrecken und abtropfen.

3 Lauch in Rädchen schneiden. 10 g Bratbutter erwärmen und den Lauch unter zeitweiligem Wenden weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4 Tofu aus der Sojasauce heben. In der restlichen Bratbutter knusprig braten.

5 Gorgonzola in kleine Würfel schneiden. Mit allen vorbereiteten Zutaten vermischen. Eine Ofenform mit wenig Butter ausstreichen. Die Mischung einfüllen. Mit Parmesan überstreuen und die restliche Butter in Flocken darauf verteilen. In der unteren Hälfte in den 200 °C heißen Ofen schieben. Ca. 15 Minuten überbacken.

*Pro Person ca. 2445 kJ/585 kcal
Getestet von Rut Müller.*

DESSERT

Schlemmerapfel

Für 4–6 Personen

Eine Form von 1,5 l Inhalt
(17 cm Ø, 7 cm hoch)

Butter für die Form
1 EL Zucker oder Rohrzucker
10–12 Scheiben Toastbrot ca. 300 g

APFELKOPF:
750 g Äpfel z.B. Cox Orange
½ ungespritzte Zitrone
1 dl Cassis-Sirup

KARAMELL:
150 g Zucker oder Rohrzucker
25 g Butter
2 dl trüber Apfelsaft

1 Die Form buttern und mit Zucker ausstreuen. Bis zur Verwendung kühl stellen. Die Rinde von den Toastbrot-scheiben wegschneiden. Die Scheiben diagonal halbieren.

2 Für das Kompott Äpfel geschält oder ungeschält vierteln. Kerngehäuse entfernen. Anschließend in 5 mm dicke Scheibchen schneiden. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Beides mit den Äpfeln mischen. In einer Pfanne den Cassis-Sirup aufkochen. Apfelscheibchen beifügen, 5 Minuten köcheln. Zudecken, Herdplatte ausschalten. 20 Minuten ziehen lassen.

3 Für das Karamell Zucker und Butter in einer Chrom-

stahlpfanne bei mittlerer Hitze unter Schwenken der Pfanne hellbraun karamellisieren. Vom Herd ziehen, Apfelsaft aufs Mal dazugiessen. Pfanne auf den Herd zurückstellen. Karamell sirupartig einkochen. Auskühlen lassen. Backofen auf 225 °C vorheizen.

4 Die vorbereiteten Toastbrot-scheiben auf einer Seite in das Karamell tauchen. Die Form mit $\frac{2}{3}$ der Scheiben – Karamellseite nach aussen – überlappend auskleiden. Restliche Scheiben mit dem Apfelkom-

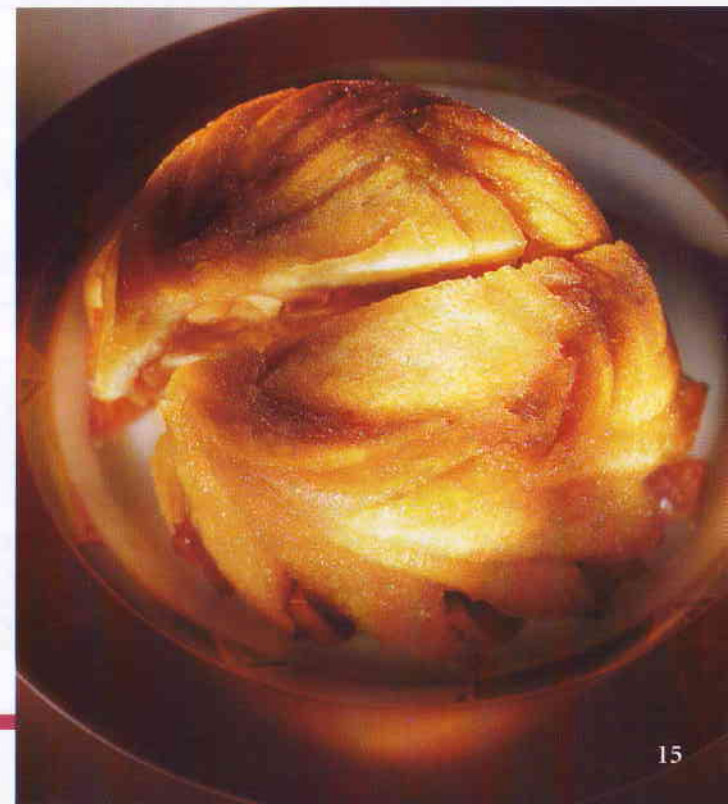
pott lagenweise einschichten. Mit Brot abschliessen.

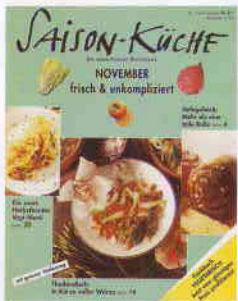
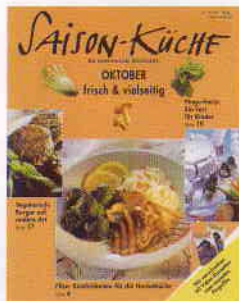
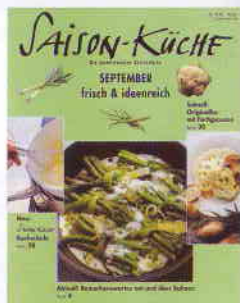
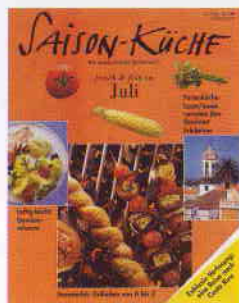
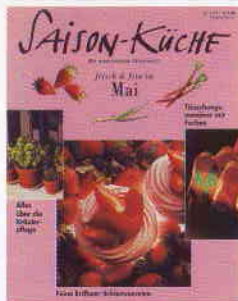
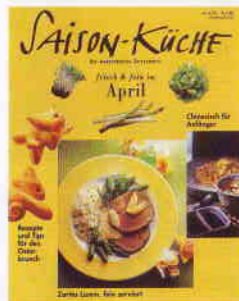
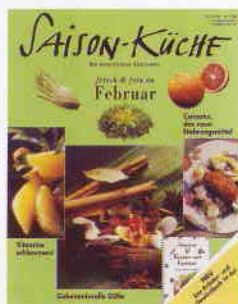
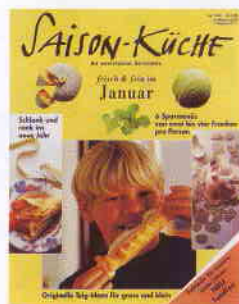
5 Form zudecken. In der Mitte des heißen Ofens 10 Minuten backen. Die Hitze auf 200 °C reduzieren und weitere 20 Minuten backen. 10 Minuten stehen lassen. Gestürzt oder in der Form lauwarm servieren.

Mit aufgeschlagenem Blanc battu oder einer Vanillesauce servieren.

*Pro Person (bei 6 Personen)
ca. 1580 kJ/380 kcal*

Nachgekocht von Rut Müller.





VORSPEISE

Randenschnitze an Vinaigrette

Für 6 Personen

4 kleine rohe Randen à ca. 200 g

VINAIGRETTE:

2 kleine Zwiebeln

1 Bund Dill

2 Gewürzgurken

3 EL Weisswein- oder Obstessig

6 EL Sonnenblumenöl

Kräutersalz

Pfeffer aus der Mühle

1 Die ungeschälten Randen knapp unter dem Siedepunkt ca. 60 Minuten gar kochen.

2 Währenddessen Zwiebeln und Dill fein hacken. Gewürzgurken in sehr kleine Würfel (Brunoise) schneiden. Essig und Öl mit dem Schwingbessen sämig verrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und mit den vorbereiteten Zutaten mischen.

3 Randen in kaltem Wasser abschrecken. Unter fließendem Wasser die Haut abziehen. Die Randen je in 8–10 Schnitze schneiden. Blumenförmig anrichten und mit der Vinaigrette überziehen.

Pro Person ca. 600 kJ/140 kcal

Getestet von Kathrin Fritz.





HAUPTGERICHT

Gefüllter Truthahn

Für 6 Personen

1 Truthahn ca. 2,5 kg
2 EL Bratbutter
1/2 Sellerieknolle
1 Karotte
1 mit Lorbeer und Nelke besteckte Zwiebel
Salz, Pfeffer
3 dl Hühnerbouillon
2-3 Wirzblätter

1 Truthahn innen und aussen kalt abspülen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. Die Bratbutter schmelzen. Den Truthahn damit bepinseln, die restliche Butter in die Bauchhöhle giessen. Sellerie und Ka-

rotte in feine Würfel schneiden. Zusammen mit der besteckten Zwiebel in die Bauchhöhle füllen. Die Schenkel mit Küchenschnur zusammenbinden. Den Truthahn mit Salz und Pfeffer einreiben. In einen Bräter legen und in der Mitte in den 220 °C heissen Ofen schieben. 30 Minuten braten.

2 Die Hälfte der Bouillon über den Truthahn giessen und die Hitze auf 180 °C reduzieren. Während ca. 2 Stunden fertig garen und dabei immer wieder mit dem austretenden Saft begiessen. Wenn nötig noch etwas Bouillon zufügen.

3 Wirzblätter in feinste Streifen schneiden. Truthahn herausnehmen, tranchieren. Auf dem Wirz anrichten.

4 Die restliche Bouillon zur Sauce in den Bräter giessen und unter Rühren durchkochen. Mit Pfeffer abschmecken und in eine Saucière sieben.

Mit Karotten- und in Sesam panierten, gebratenen Selleriesternen garnieren. Dazu passen Pommes Duchesse.

*Pro Person ca. 2980 kJ/710 kcal
 Ausprobiert von Stefan Kölsch.*

DESSERT

Zwetschgengratin

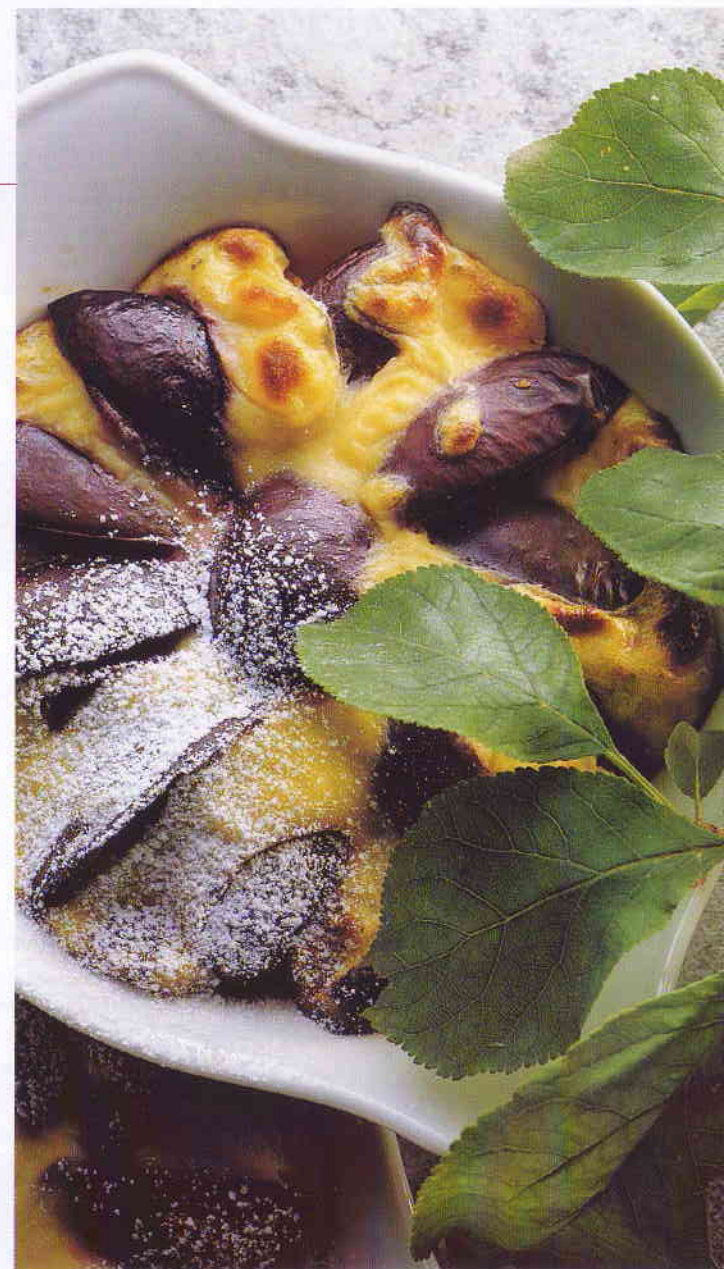
Für 6 Personen

500 g Zwetschgen
4 Kokos-Makronen 120 g
3 dl Halbrahm oder Milch
2 Eier
2 EL Maisstärke
2 EL Rohrzucker
1/4 TL Zimt
Puderzucker zum Bestäuben

1 Die Zwetschgen vierteln, dabei den Stein auslösen. Die Makronen würfeln. Makronen in eine flache Gratinform streuen und die Zwetschgen darauf verteilen.

2 In einem Pfännchen Halbrahm oder Milch, Eier, Maisstärke, Zucker und Zimt verquirlen. Unter ständigem Rühren bis vor den Kochpunkt bringen. Von der heissen Herdplatte ziehen und etwasiterrühren. Die Creme über die Früchte giessen. In der oberen Hälfte in den 250 °C heissen Ofen schieben und 15-20 Minuten gratinieren. Heiss oder lauwarm servieren. Mit Puderzucker bestäuben.

*Pro Person ca. 1360 kJ/330 kcal
 Nachgekocht von Kathrin Fritz.*





VORSPEISE

Grüne Spargelmousse

Für 4 Personen

- 1/2 kg grüne Spargeln
- 1/2 Beutel Agar-Agar 4 g
- Salz, Pfeffer
- 1/2 EL Zitronensaft
- 1 EL trockener Vermouth z. B. Noilly Prat
- 1 dl Vollrahm
- 1/2 Parisettebrot 150 g
- etwas Cicorino verde

1 Spargeln unten frisch anschneiden. Wenn nötig das untere Drittel schälen. Nicht zu viel Wasser aufkochen. Die Spargeln hineingeben. Während 15 Minuten weichkochen. Spargeln aus dem Sud heben und auf ein Küchentuch legen. Die Spitzen abschneiden und beiseite legen. Die Spargelstangen kleinschneiden und zusammen mit ca. 2–3 EL Sud in ein hohes Gefäss geben. Mit dem Mixstab fein pürieren und durch ein Sieb streichen.

2 Spargelpüree um ein Drittel einkochen und während des Kochens die Hälfte des Agar-Agars einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Vermouth sehr würzig abschmecken. Zimmerwarm abkühlen (nicht in den Kühlschrank stellen, sonst wird die Masse zu früh fest).



3 Den Rahm steif schlagen. Sorgfältig unter das Spargelpüree ziehen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden fest werden lassen.

4 Spargelsud mit dem restlichen Agar-Agar verrühren und auf ca. 1 dl einkochen. Die Flüssigkeit auf einen flachen Teller giessen und im Kühlschrank fest werden lassen.

5 Spargelsulz hacken und bereit stellen. Parisettebrot in

dünne Scheiben schneiden, in der Mitte in den 220 °C heissen Ofen schieben und leicht anbräunen.

6 Die Mousse mit zwei Esslöffeln eiförmig abstechen und auf vier Teller legen. Mit Salat und Spargelspitzen garnieren und die Sulz darübergeben. Parisette dazulegen.

Pro Person ca. 780 kJ/190 kcal
Getestet von Rut Müller.

HAUPTGERICHT

Filet Wellington

Für 4 Personen

500 g Rindsfilet vom Mittelstück
 Salz, Pfeffer
 1 EL Bratbutter
 100 g Champignons
 1 Schalotte
 1 Bund Petersilie
 100 g gehacktes Schweinefleisch
 75 g Crème Sandwich mit Poulet-leber (Tube)
 350 g Blätterteig
 1 Ei
 15 g getrocknete Morcheln
 10 g Butter
 2 dl Portwein
 1/2 Würfel klare Sauce

1 Rindsfilet salzen und pfeffern. In heisser Bratbutter auf allen Seiten kurz, aber scharf anbraten. Herausnehmen und abkühlen.

2 Champignons reinigen, unten anschneiden. Mit 1/2 Schalotte und Petersilie fein hacken. Alles in derselben Pfanne unter Wenden dünsten, bis der Saft verdampft ist. Erkalten lassen. Champignonmischung, Hackfleisch und Crème Sandwich gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Teig ca. 3 mm dick auswalen, dabei die Grösse des Filets berücksichtigen. Die Mitte mit etwas Füllung bestreichen. Filet mit der runden Seite nach un-



ten darauf legen. Mit der restlichen Füllung bestreichen. Ei trennen. Teigländer mit Eiweiss bepinseln. Filet so einpacken, dass der Teig oben in zwei Lagen übereinander liegt. Teigpaket wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

4 Aus den Teigresten Formen ausstechen. Teigmantel mit Eigelb bestreichen. Garnituren darauf kleben und mit Eigelb bepinseln. Teig mit der Gabel einige Male einstechen. In der unteren Hälfte des 220 °C heissen Ofens ca. 40 Min. backen.

5 Morcheln 15 Minuten einweichen, halbieren und abspülen. Restliche Schalotte

hacken. Beides in Butter dünsten. Mit Portwein ablöschen. Saucenwürfel darin auflösen. Sauce mit Pfeffer abschmecken. Leise köcheln lassen.

6 Beim Fleisch mit dem Bratenthermometer den Gartest machen: es sollte ca. 60 °C anzeigen. 5 Minuten ruhen lassen. In Tranchen schneiden (geht am besten mit einem elektrischen Messer). Auf eine vorgewärmte Platte anrichten. Sauce separat dazu servieren.

Dazu passen Saisongemüse und weisser Reis oder Wild-Rice-Mix.

Pro Person ca. 3070 kJ/735 kcal
 Ausprobiert von Rut Müller.

DESSERT

Erdbeer-Charlöttchen mit Ricottafüllung

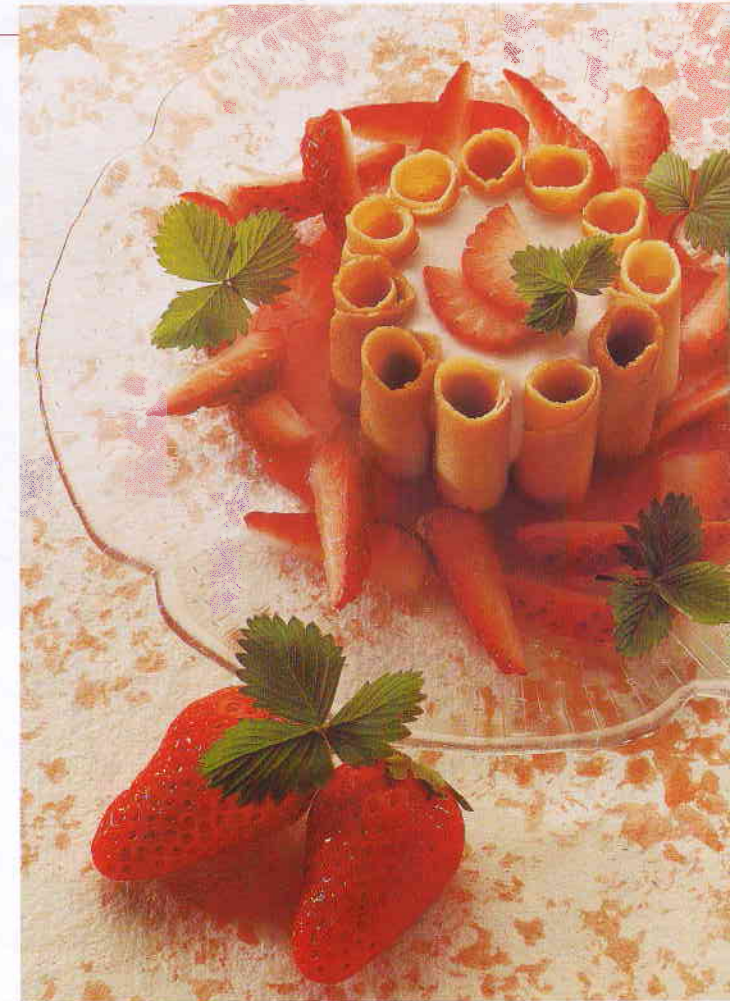
Für 4 Personen

500 g Erdbeeren
 250 g Ricotta
 2-3 EL Zucker
 1 Packung Cigarettes d'or
 (Zuckerhüpfen)

1 2/3 der Erdbeeren halbieren und in ein hohes Gefäss geben. Mit dem Mixstab fein pürieren. Die Hälfte des Pürees herausnehmen, leicht süssen und zum Anrichten beiseite stellen. Ricotta mit einer Gabel zerdrücken und mit dem restlichen Püree verrühren. Nach Geschmack süssen. Die Cigarettes d'or mit einem scharfen Messer halbieren.

2 Aus festem A4-Papier oder Halbkarton längs 4 gleich breite Streifen schneiden. Mit Alufolie umwickeln. Ringe von 7-8 cm Durchmesser formen und mit Klebstreifen fixieren.

3 Die Ringe auf 4 Teller stellen. Mit einem Löffel den Boden der Ringe mit Ricottacreme ausfüllen. Die Cigarettes eng nebeneinander dem Rand nach aufstellen. Mit Ricottamasse bis oben füllen. 30-40 Minuten in den Tiefkühler stellen, damit die Ringe besser abgelöst werden können. Die



Ringe wegnehmen und die Charlöttchen in den Kühlschrank stellen.

4 Vor dem Servieren die Charlöttchen mit den restlichen Erdbeeren und dem Erdbeerpüree garnieren.

Die Cigarettes d'or verlieren nach ca. 3-4 Stunden ihre Knusprigkeit - also nicht zu lange im Voraus zubereiten!

Pro Person ca. 1780 kJ/420 kcal
 Getestet von Barbara Rüfenacht.



VORSPEISE

Kaltes Siedfleisch mit Beeren vinaigrette

Für 4 Personen

- ca. 200 g Suppengemüse (Karotten, Knollensellerie, Lauch, Wurz)
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- 1 EL Pfefferkörner
- 600 g mageres Rindfleisch zum Sieden
- Salz

- BEERENVINAIGRETTE:
- 300 g Stachelbeeren oder rote und weisse Johannisbeeren
- einige Blättchen Zitronenmelisse
- 4 EL heller Essig
- 2 EL Johannisbeergelee
- 6 EL Distelöl
- Salz, grobkörniger Pfeffer

1 Das Suppengemüse rüsten und in grobe Stücke schneiden. In den Schnellkochtopf (ohne Siebeinsatz) oder in eine Pfanne geben. Lorbeer, Nelken und Pfefferkörner beifügen und soviel kaltes Wasser dazugießen, dass das Fleisch gerade bedeckt sein wird. Ohne Deckel aufkochen.

2 Das Fleisch hineinlegen und salzen. Dampfkochof verschliessen oder normale Pfanne mit dem Deckel bedecken. Das Fleisch weich garen (Schnellkochtopf 30 Minuten, normale Pfanne 90 Minuten). Im Sud erkalten lassen.



3 Für die Vinaigrette die Stachelbeeren entstielen, die «Fliege» entfernen und die Beeren halbieren (oder Johannisbeeren mit Hilfe einer Gabel von den Stielen streifen). Zitronenmelisse fein hacken. Die übrigen Zutaten mit dem Schwingbesen verrühren. Beeren und Kräuter beifügen und zugedeckt 20–30 Minuten ziehen lassen.

4 Das Fleisch quer zur Faser in möglichst dünne Tranchen

schneiden. Auf vier Tellern anrichten. Die Vinaigrette evtl. mit 1–2 EL Fleischsud abschmecken. Über das Fleisch verteilen.

Dazu passen gedämpfte Frühkartoffeln.

Pro Person ca. 1350 kJ/325 kcal
Ausprobiert von Stefan Kölsch.



HAUPTGERICHT

**Dorade
griechische Art**

Für 4 Personen

- 2 Lauchstängel** ca. 300 g
- 3 Tomaten** ca. 400 g
- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 EL Olivenöl**
- einige Zweige glattblättrige Petersilie**
- Salz, grobkörniger Pfeffer**
- 1 kg Dorade (Goldbrasse)** geschuppt und küchenfertig ausgenommen (1–3 Stück, je nach Grösse)
- 1/2 Zitrone**
- 3 Zweige Rosmarin**
- 1 EL Paniermehl**
- 1 dl Weisswein**

1 Lauch längs halbieren, gut waschen und in 4 cm lange

Stücke schneiden. Tomaten und Zwiebel in Stücke schneiden. Knoblauch schiebeln.

2 In einer Pfanne 1 EL Olivenöl nicht zu stark erhitzen. Zwiebel und Knoblauch unter Wenden leicht anbraten. Lauch und Petersilie beifügen und kurz mitdünsten. Die Tomaten dazugeben und das Ganze 5 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Bei der Dorade, mit Ausnahme der Schwanzflosse, alle Flossen wegschneiden. Fisch innen und aussen abspülen, auf beiden Seiten einige Male mit dem Messer einritzen. Bauchhöhle und Haut mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone durch

ein Sieb direkt darüber auspressen. Einen Rosmarinweig in die Bauchhöhle geben. In eine gefettete Ofenform legen, das Gemüse darüber verteilen. Restliche Rosmarinweige dazulegen. In der Mitte des 180 °C heissen Ofens ca. 20–35 Minuten garen (je nach Grösse).

4 Nach 5 Minuten Paniermehl mit dem restlichen Öl verrühren. Gemüse auf dem Fisch wegschieben. Das Paniermehl darauf verteilen. Wein rundherum in die Form giessen. Wieder in den Ofen schieben.

Dazu passen Bratkartoffeln oder Reis.

*Pro Person ca. 1200 kJ/285 kcal
Nachgekocht von Ursula Gassner.*

DESSERT

Nektarinen-Tarte

Für ein antihaf-beschichtetes Blech von 28–30 cm Ø

- 6 Nektarinen** ca. 650 g
- 2 EL Zitronensaft**
- 25 g Butter**
- 50 g Zucker**
- 1 ausgewallter Blätterteig** achteckig, 270 g

1 Nektarinen in Schnitze schneiden. Mit Zitronensaft mischen.

2 Blech samt Butter in den 230 °C heissen Ofen schieben. Butter schmelzen. Blech herausnehmen, Zucker auf Butter streuen. Wieder in den Ofen schieben. Zucker hellbraun karamellisieren.

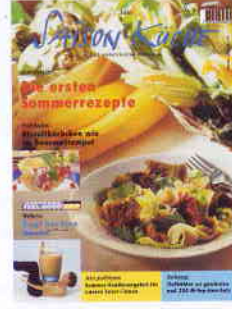
3 Blech aus dem Ofen nehmen. Nektarinschnitze ziegelartig in das Blech legen. Teig dicht mit der Gabel einstechen. Auf die Früchte legen. Den Teigrand vorsichtig zwischen Früchten und Form hinunterschieben. Im unteren Ofendrittel bei 220 °C 20–25 Minuten backen.

4 Tarte aus dem Ofen nehmen, 2–3 Minuten stehen lassen. Eine Tortenplatte darauf legen und die Tarte vorsichtig stürzen.

Mit Rahm oder Vanilleglace servieren.

*Ganze Tarte ca. 7350 kJ/1755 kcal
Getestet von Stefan Kölsch.*





VORSPEISE

Antipasto mit mariniertem Fenchel

Für 4 Personen

- 500 g Fenchel
- 1/2 Zitrone
- 1 EL Balsamico bianco
- 1 Prise Salz
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 2 reife Tomaten
- 1 Glas Champignons à la pizzaiola, 150 g
- 60 g Salami grober Pfeffer

1 Beim Fenchel Stiele und Wurzelansatz wegschneiden. Harte Aussenblätter entfernen. Fenchelgrün in etwas Wasser stellen und für die Dekoration aufbewahren. Fenchel der Länge nach in 1/2 cm dünne Scheiben schneiden. Zitronenhälfte warm waschen. Einen dünnen Streifen abschälen, Saft auspressen.

2 Die Fenchelscheiben in eine weite Pfanne einschichten. Den Zitronensaft darüber giessen und den Schalenstreifen dazulegen. 4 EL Wasser, Balsamico und das Salz darüber geben. Die Pfanne zudecken. Bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten dämpfen, dabei die Fenchelscheiben einmal wenden. Die Pfanne von der Herdplatte ziehen, wenn das Gemüse noch leicht knackig ist. Das Olivenöl darüber

träufeln und sorgfältig mit dem Gemüse mischen. Zugedeckt ca. 1 Stunde marinieren.

3 Vor dem Anrichten Tomaten in feine Schnitze schneiden, Champignons abtropfen lassen. Fenchel aus der Marinade heben und auf vier Teller ver-

teilen. Marinade darüber träufeln. Tomaten, Champignons und Salami anrichten. Mit Pfeffer bestreuen. Mit Fenchelgrün garnieren.

Pro Person ca. 8 g Eiweiss, 13 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 1000 kJ/245 kcal
Ausprobiert von Andi Huggel.



HAUPTGERICHT

Sommerspaghetti

Für 4 Personen

2 Maiskolben
2 Zweige Basilikum
6 Tomaten ca. 300 g
Salz
400 g Spaghetti
300 g Pouletbrust-Minifilets
2 TL Olivenöl
2 EL Tomatenpüree
Saft einer Zitrone
2 TL fettfreie Instant-Hühnerbouillon
ca. 1 TL Chilipulver

1 Maiskolben von Blättern und Seide befreien. Kolben aufstellen und die Körner mit einem scharfen Messer wegschneiden. Basilikumblätter von den Stielen lösen, grössere entzweizupfen.

2 Für die Sauce Tomaten in kochendem Wasser knapp 30 Sekunden überbrühen. Herausheben und in kaltem Wasser abschrecken. Stielansatz ausschneiden. Tomaten häuten, halbieren und klein würfeln. Die Pouletfilets schräg in Stücke schneiden,

3 Reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Spaghetti hineingeben. Al dente kochen.

4 Gleichzeitig das Öl erhitzen. Fleisch und Tomatenpüree anbraten. Mit Zitronensaft ab-

löschen und gut mischen. 1,5 dl Wasser dazugiessen und die Bouillon einstreuen. Auf guter Hitze 5 Minuten kochen.

5 Tomatenwürfel und Maiskörner in die Sauce geben. Bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten kochen.

6 Die Sauce mit Chilipulver würzen und mit Salz abschmecken. Spaghetti ab-

giessen und in eine Schüssel geben. Sauce und Basilikumblätter darauf verteilen und alles mischen.

Mit von Hand zerbröseltem Feta servieren.

Pro Person ca. 34 g Eiweiss, 9 g Fett, 94 g Kohlenhydrate, 2500 kJ/595 kcal (ohne Käse)

Getestet von Andi Huggel.



DESSERT

Zabaione mit frischen Trauben

Für 4 Personen

450 g Trauben z.B. Uva Italia
1 Zitrone
1 dl Marsala
1 frisches Ei
1 frisches Eigelb
2 EL Zucker
Zitronenmelisse für die Garnitur

1 Trauben waschen und trockentupfen. Die Traubenbeeren von den Rispen zupfen, nach Belieben halbieren und entkernen. In 4 Coupegläser verteilen. Zitrone warm waschen und trocknen. Etwa 1/2 TL Schale abreiben.

2 In einer Pfanne etwas Wasser aufkochen. Marsala, Ei, Eigelb, Zitronenschale und Zucker in eine hitzebeständige Schüssel oder einen Bain-Marie-Einsatz geben und diesen auf die Pfanne stellen. Wichtig ist, dass die Schüssel das Wasser nicht berührt. Die Ei-Mischung mit dem Handrührgerät oder einem grossen Schneebesen solange kräftig schlagen, bis ein dicklicher, feinporiger Schaum mit viel Volumen entsteht (ca. 3–4 Minuten mit dem Rührgerät und 5–6 Minuten von Hand). Schüssel vom Wasserbad nehmen und den Schaum eine halbe Minute weiterschlagen.

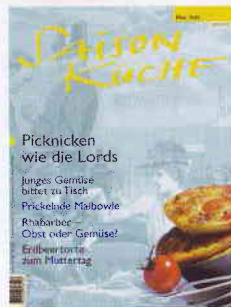
Zabaione warm über die Trauben giessen. Mit Zitronenmelisse garnieren und sofort servieren.

Mit Amaretti oder Cantuccini servieren.

Pro Person ca. 3 g Eiweiss, 3 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 650 kJ/160 kcal (ohne Biskuits)

Ausprobiert von Katia Tarantino.





APÉRO

Prosecco mit Traubensaft

Für 4 Gläser

3 EL frisch gepresster roter Traubensaft
ca. 3 dl Prosecco oder Perldor

Traubensaft in die Gläser füllen und mit Prosecco auf 1 dl auffüllen.

Pro Glas ca. 0,5 g Eiweiss, 0 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 250 kJ/60 kcal
Getestet von Nadia Lattmann.

HAUPTGERICHT

Medaillons vom Hirsch-Entrecôte

Für 4 Personen

8 Hirsch-Entrecôtes à 80 g
Wacholderbeeren
Salz, Pfeffer
einige Nadeln Rosmarin
2 EL Olivenöl

SAUCE:

3/4 Liter Wildfond
5 Schalotten
30–50 g Butterflocken zum Binden der Sauce
0,5 dl feiner Portwein
2,5 dl kräftiger Rotwein
1 EL Preiselbeerkompott oder Preiselbeeren aus dem Glas
1 Prise Zimt
1–2 dunkle Schokoladenspäne

je ein Spritzer Gin und Grand Marnier
Himbeeressig

1 Für die Sauce Wildfond auf ca. 1/4 Liter einreduzieren lassen. Schalotten hacken. Butterflocken tiefkühlen.

2 Medaillons vorsichtig leicht klopfen. Wacholderbeeren mit dem Mörser zerstoßen. Medaillons mit Salz, Pfeffer, Wacholder und Rosmarin würzen. Im heißen Öl kräftig anbraten, wenden und Hitze reduzieren. Ca. 5 Minuten fertig braten. Die Medaillons sollten innen noch rosa sein. Herausnehmen und warm stellen. Überschüssiges Fett abgiessen.

Bratensatz mit Portwein und Rotwein ablöschen. Schalotten zufügen und die Flüssigkeit einreduzieren lassen. Wildfond, Preiselbeeren, Zimt, Schokolade, Gin und Grand Marnier begeben – weiter einreduzieren, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Sauce durch ein feines Sieb giessen. Nochmals aufkochen. So viele Butterflocken einschwingen, bis die Sauce bindet. Mit Salz, Pfeffer und Himbeeressig abschmecken.

Mit Rahmpilzpolenta und Preiselbeerkompott servieren.

Pro Person ca. 35 g Eiweiss, 23 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/450 kcal
Ausprobiert von Flavia Zarro Grunder.



DESSERT

Blaubeernocken

Für 4 Personen

150 g Mehl
1 Ei
1 Eigelb
2 dl Milch
1 Prise Salz
500 g Heidelbeeren
(Blaubeeren)
Bratbutter
Puderzucker
Beeren und Früchte zum Garnieren

1 Aus Mehl, Eiern und Milch den Nockenteig anrühren. Salz und Beeren begeben und darunter mischen. Mindestens 1/2 Stunde ruhen lassen.

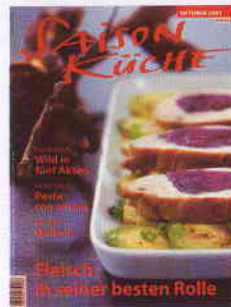
2 In einer flachen Pfanne Butter heiss werden lassen. Löffelweise die Nockenmasse in die Pfanne setzen und anbraten. Die Nocken wenden und hellbraun backen. Herausnehmen und gut mit Puderzucker bestreuen. Mit Beeren garnieren.

Mit Vanille- oder Zimteis servieren.

Tipp: Falls Sie tiefgekühlte Heidelbeeren verwenden, diese in einem Sieb auftauen und den Saft auffangen. Beeren ohne Saft für den Teig verwenden. Saft mit etwas Zucker aufkochen und mit in Wasser aufgelöster Maisstärke abbinden. Zu den Nocken servieren.

Pro Person ca. 9 g Eiweiss, 17 g Fett, 57 g Kohlenhydrate, 1750 kJ/420 kcal
Getestet von Flavia Zarro Grunder.





VORSPEISE

Scharfer Glasnudelsalat

Für 4–5 Portionen

- 1–2 Chilis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Broccoli oder 1 Bund Thai-Broccoli
- 1/2 Bund Koriander
- 1 Packung feine Glasnudeln
ca. 100 g
- Salatblätter für die Garnitur

SAUCE:

- 1 Limette
- 3 EL Sweet Chilisauce
- 1 TL Palmzucker oder Rohrzucker
- 1 EL Fischsauce
- 2 EL Reissessig oder Weinessig
- etwas Pfeffer

1 Chili halbieren, entkernen, Chilis und Knoblauch fein hacken. Frühlingszwiebel in Streifen, Tomaten in Würfel schneiden. Broccoli in kleinste Röschen teilen, blanchieren (Thai-Broccoli in feinste Streifen schneiden). Koriander ab-



zupfen. Für die Sauce Limette auspressen und mit den restlichen Saucenzutaten mischen.

2 Glasnudeln 1–2 Minuten in sprudelndes Wasser geben. Herausheben, abschrecken und mit Schere oder Messer zerkleinern. Mit den vorbereiteten

Zutaten und der Sauce mischen. Auf Salatblättern anrichten. Lauwarm servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
 Ganze Menge ca. 16 g Eiweiss,
 4 g Fett, 124 g Kohlenhydrate,
 2500 kJ/600 kcal
 Ausprobiert von Ingrid Schindler.

HAUPTGERICHT

Rotes Rindfleisch-Curry

Für 3–4 Portionen

1 grosse Zwiebel
1 EL Öl
2–3 EL rote Currypaste
4 dl Kokosmilch
600 g Rindshuft
4 Kaffirlimettenblätter

1 dl Kokoscreme *angerührt aus Kokosmilchpulver*

1 EL Fischsauce
1 EL Limettensaft
1 EL brauner Zucker
3 EL Erdnüsse *ungesalzen*
1 Zweig Thai-Basilikum
verschiedenfarbige Chilis
für die Garnitur

1 Zwiebel hacken. Öl erhitzen und Zwiebel und Currypaste darin 2 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und aufkochen. Rindshuft in Streifen schneiden und zum Curry geben. 5 Minuten köcheln lassen. Fleisch mit einer Schaumkelle herausnehmen. Kaffirlimettenblätter halbieren. Kokoscreme zur Sauce geben und 5 Minuten einkochen lassen. Mit Fischsauce, Limettensaft und Zucker würzen. Fleisch wieder beifügen und nochmals aufkochen.

2 Erdnüsse hacken, Thai-Basilikum abzupfen. Curry anrichten und mit Erdnüssen und Basilikum bestreuen. Mit Chilis garnieren.

Mit Parfurreis servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Ganze Menge ca. 130 g Eiweiss,
111 g Fett, 48 g Kohlenhydrate,
7150 kJ/1700 kcal

Nachgekocht von Mario Giacchetta.

DESSERT

Pancakes mit Bananen

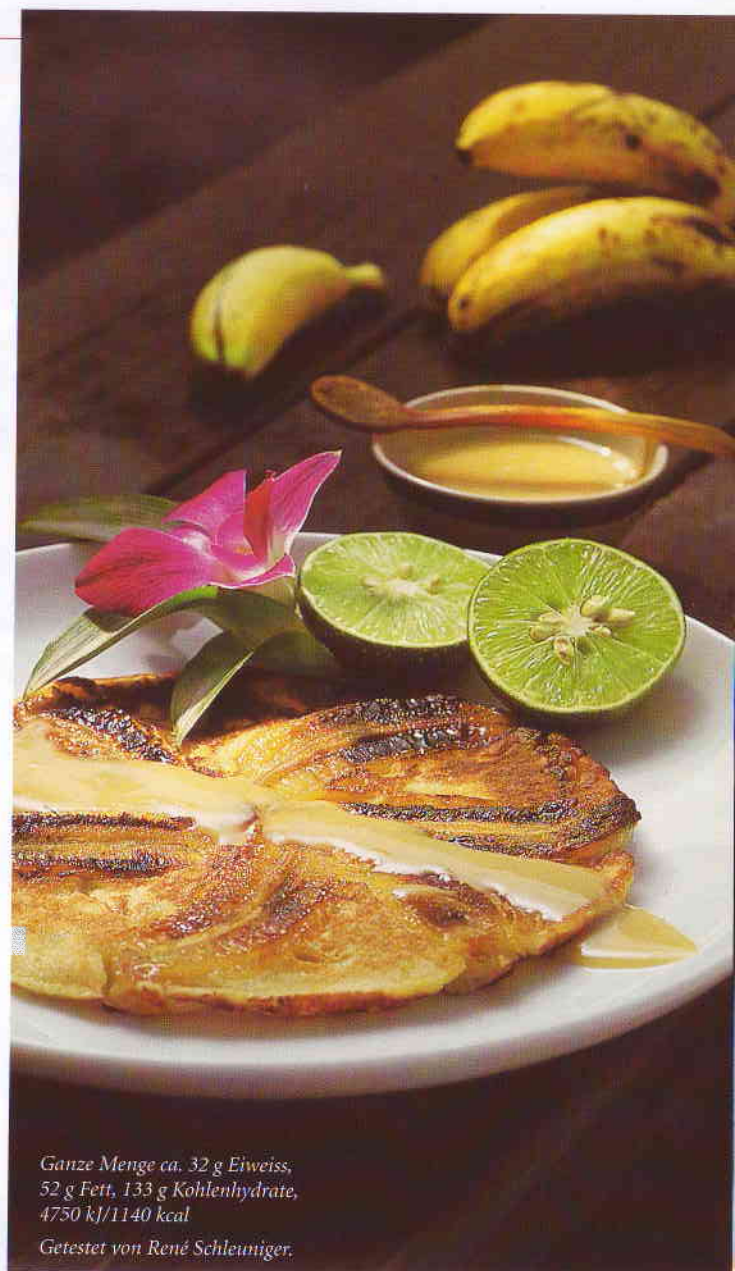
Für 4 Personen

2 Eier
1 Prise Salz
30 g Zucker
2–3 EL Mehl
2 dl Milch
1 EL flüssiges Kokosnussfett *oder Butter*
2 Bananen *oder 4 Babybananen*
1 EL Öl
4 EL Kondensmilch
Kokosraspel *für die Garnitur*
Limetten *für die Garnitur*

1 Eier, Salz und Zucker miteinander verrühren. Mehl mit Milch anrühren. Eimasse und flüssiges Kokosnussfett dazugeben. Gut mischen und 1 Stunde zugedeckt kühl stellen.

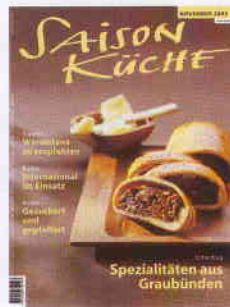
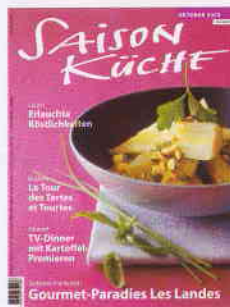
2 Bananen in Scheiben schneiden oder Babybananen halbieren. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. 1/4 der Bananen hineingeben und kurz anbraten. 1/4 der Pancake-Masse dazugeben und auf der andern Seite fertig braten. Herausnehmen und warm stellen. Restliche 3 Pancakes ausbacken. Mit wenig Kondensmilch, Kokosraspeln und Limettenhälften servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ 1 Stunde ruhen



Ganze Menge ca. 32 g Eiweiss,
52 g Fett, 133 g Kohlenhydrate,
4750 kJ/1140 kcal

Getestet von René Schleuniger.



VORSPEISE

Käsepralinen

Ergibt ca. 15 Stück

- 180 g Gorgonzola
- 20 g Parmesan *gerieben*
- Zitronensaft
- 4 Salbeiblätter
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 25 g Kaschukerne
- 1 Scheibe Pumpernickel

1 Gorgonzola, Parmesan und wenig Zitronensaft mit einer Gabel mischen. Salbei, abgestreifte Rosmarinnadeln und Petersilienblätter fein hacken. 2 TL Kräuter mit dem Käse gut mischen, Rest in einen tiefen Teller geben.

2 Kaschukerne fein hacken. In einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Auskühlen lassen. Pumpernickel im Cutter fein mahlen. Nüsse und Pumpernickel je in einen tiefen Teller geben. Käsemasse in 15 Portionen teilen. Daraus Kugeln formen. Je 5 Kugeln in Kräutern, in Nüssen und in Pumpernickelbröseln wälzen. Zu Pyramiden formen. Käsepralinen vor dem Servieren mindestens 15 Minuten kühl stellen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
+ 15 Minuten kühlen

Pro Stück ca. 3 g Eiweiss, 5 g Fett,
2 g Kohlenhydrate, 260 kJ/65 kcal

Ausprobiert von Ruth Gassmann.



HAUPTGERICHT

Kartoffel-Tortilla

Für eine Pieform von 28 cm Ø
Ergibt 12 Stück

500 g Kartoffeln mehlig kochend
1 Bund Frühlingszwiebeln
25 g Butter

150 g Crème fraîche

4 Eier

1 Bund Oregano

50 g Parmesan gerieben

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Cayennepfeffer

50 g schwarze Oliven ohne Stein

1 Kartoffeln in der Schale ca. 20 Minuten knapp weich kochen. Herausnehmen und noch lauwarm schälen. Längs vierteln und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln samt Grün längs vierteln, fein schneiden und in Butter dünsten. Ofen auf 200 °C vorheizen.

2 Crème fraîche und Eier verquirlen. 12 schöne Oreganoblätter beiseite stellen. Rest fein hacken. 1 EL gehackter Oregano beiseite stellen. Restlichen geschnittenen Oregano zusammen mit Parmesan, Kartoffeln und Zwiebeln zur Eimasse geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Pieform mit Backpapier auslegen. Die Masse einfüllen und in der unteren Ofenhälfte ca. 40 Minuten goldbraun backen.

3 Oliven hacken und mit dem geschnittenen Oregano mischen. Fertige Tortilla noch warm in Stücke schneiden. Mit Oliven und Oregano garnieren. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten
+ ca. 40 Minuten backen

Pro Stück ca. 6 g Eiweiss, 11 g Fett,
10 g Kohlenhydrate, 670 kJ/160 kcal
Nachgekocht von Ruth Gassmann.

DESSERT

Kirschensalat

Für 4 Personen

800 g Weichseln und Kirschen rot
und schwarz

SIRUP:

2–3 Orangen

4 EL Zucker

2 Zweige Zitronenmelisse

180 g Joghurt nature

Zitronenmelisse für die Garnitur

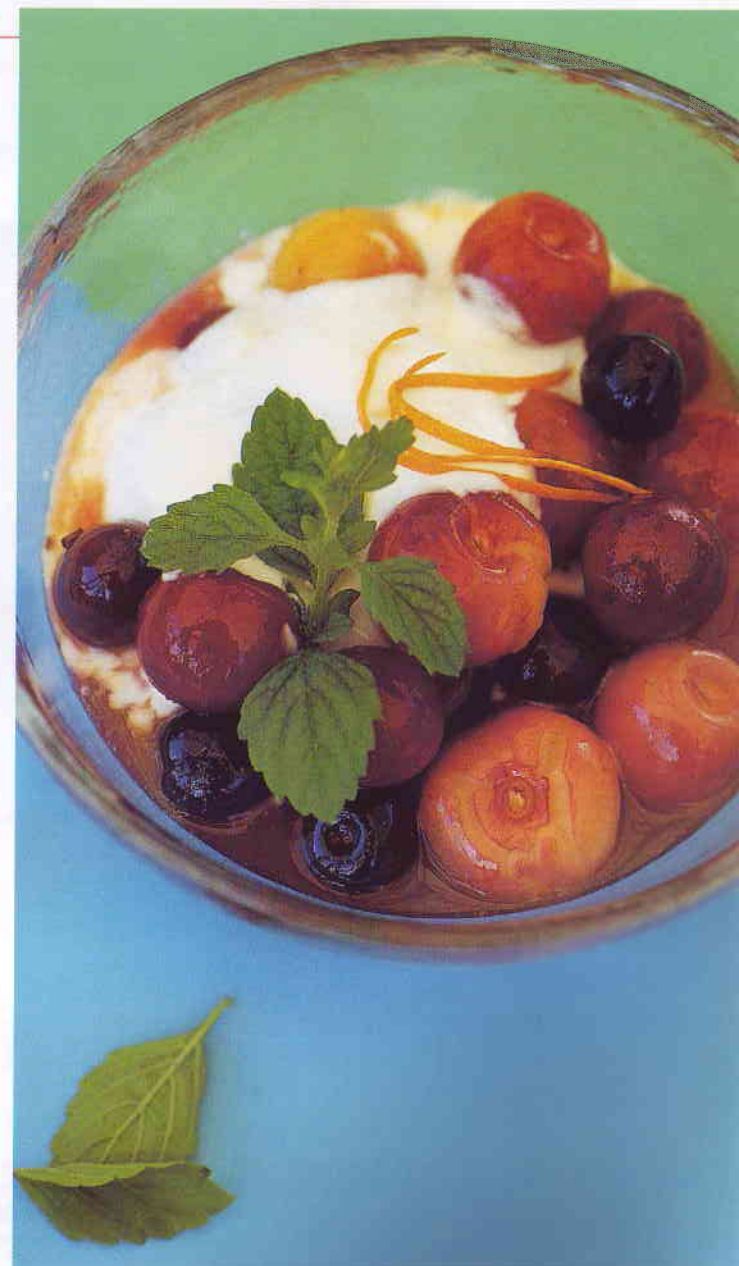
1 Die Früchte nach Belieben entsteinen. Für den Sirup zwei Orangen heiss waschen, trocknen. Von einer Orange die Schale fein abreiben. Von der zweiten Zesten abziehen und für die Garnitur beiseite stellen. Alle Orangen auspressen. Orangenschale, -saft und Zucker aufkochen und etwas einkochen lassen. Zitronenmelisse und Kirschen beigegeben, kurz ziehen lassen. Zitronenmelisse entfernen. Kirschen im Saft auskühlen lassen, dann kühl stellen.

2 Marinierte Kirschen in Dessertschalen verteilen. Mit Joghurt, Zitronenmelisse und Orangenzesten garnieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Pro Person ca. 5 g Eiweiss,
2 g Fett, 51 g Kohlenhydrate,
1000 kJ/240 kcal

Getestet von Ingrid Schindler.



Sie haben sich bestimmt auch schon gefragt, wer all unsere Rezepte kreiert, aussucht, fotografiert, übersetzt usw., wenn Sie das Heft in der Hand halten. Hier sind sie nun, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der SAISON-KÜCHE, mitsamt ihren Lieblingspeisen.



Flavia Zarro Grunder
Stv. Chefredaktorin
Penne all'arrabbiata



Ruth Gassmann
Redaktorin
Steinpilzrisotto



Kathrin Fritz
Redaktorin
Green Curry



Rut Müller
Redaktorin
Gschwelli mit Käse



Barbara Rüfenacht
De Luigi
Rezeptautorin,
Studioköchin
Maiale al Latte



Stefan Kölsch
Rezeptautor,
Studiokoch
Cordon bleu



Heidi Albonico
Kochtelefon-
Beraterin
Kalbsleberli mit Rösti



Felix Häfliger
Kochtelefon-Berater
Rezeptautor
Brasato al Barolo



Katia Tarantino
Übersetzerin
Deutsch-Italienisch
Spare Ribs



Mario Giacchetta
Übersetzer
Deutsch-Französisch
Quiche mit Lachs



Ingrid Schindler
Chefredaktorin,
Publizist. Leiterin
Schweinsbraten mit
Kruste und Knödel



Andi Huggel
Leiter
Marketing/Verkauf
Loup de mer
im Salzmantel



Stefanie Zweifel
Leiterin
Administration
Käsefondue



Annelies Schmid
Redaktionsassistentin
Teufels-Poulet



Dino Caracciolo
Layouter
Menu 1 in der Kantine



Nadia Lattmann
Art Director
Sushi



René Schleuniger
Technischer Leiter
Layout
Ravioli aus der Dose
gratiniert



Andreas Thumm
Fotograf
Rindsroulade mit
Rotkraut, Salzkartoffeln
und Bohnensalat



Claudia Linsi
Fotografin
Kürbissuppe mit Curry



Thomas Grünert
Fotograf
Hausgemachte Pasta
in jeder Façon



Ruth Küng
Fotografin
Kalbsbraten mit
Kartoffelstock



Roger Erni
Bildbearbeiter
Pescado en Escabeche
mit Papas Arrugadas



Ursula Gassner
Leiterin Aboservice
Gedämpfter Lachs
mit Gemüse



Elisabete Terrao
Mitarbeiterin
Aboservice
Gratin dauphinois



Daniela Staub
Mitarbeiterin
Aboservice
Dorade im Ofen



Magali Montoya
Mitarbeiterin
Aboservice
Pasta mit Tintenfisch



Rolf Ottiger
Produktionsberatung
Spaghetti in allen
Variationen