

Nuss-Früchtebrot

RUSTIKAL. ZUM VORBEREITEN ERGIBT 2 BROTE À ETWA 600 G

150 g Paranüsse

150 g getrocknete entsteinte Pflaumen

500 g Roggenmehl

300 g Halbweissmehl

1 Würfel Frischhefe

1 Teelöffel Honig

4½ dl handwarmes Wasser

25 g Salz

1. Nüsse grob hacken. In einer trockenen Pfanne hellbraun rösten. Pflaumen würfeln.

2. In einer grossen Schüssel beide Mehlsorten, die Nüsse und die Pflaumen mischen. In der Mitte eine Mulde bilden.

3. Die Hefe mit dem Honig verrühren, bis sich die Hefe vollständig aufgelöst hat. Die Hefemischung mit etwa ½ dl Wasser in die Mehlmulde giessen und mit wenig Mehl zu einem Teiglein rühren. Dieses so lange ruhen lassen, bis sich an der Oberfläche kleine Risse bilden.

4. Restliches Wasser und Salz beifügen und alles zu einem weichen Teig kneten; dies dauert etwa 5 Minuten. Den Teig mit einem feuchten Tuch zugedeckt an einem warmen Ort während 45 Minuten um das Doppelte aufgehen lassen.

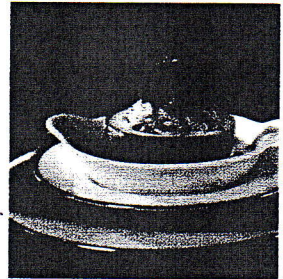
5. Auf der bemehlten Arbeitsfläche aus dem Teig nach Belieben 1 oder 2 Brote formen; den Teig dazu mit reichlich Mehl noch einmal kurz durchkneten, dann zu einem länglichen oder runden Brot formen. Die Oberseite mit einem Messer einschneiden. Auf ein mit

Backpapier belegtes Blech geben. Vor dem Backen nochmals 15 Minuten ruhen lassen.

6. Das Brot im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während 50–60 Minuten backen.

Tipps: Anstelle der Para- kann man auch Baum- oder Haselnüsse oder auch eine Mischung aller 3 Sorten verwenden. Die Brote lassen sich kühl und trocken während 1 Woche aufbewahren.

Pro Brot ca. 61 g Eiweiss, 41 g Fett, 356 g Kohlenhydrate 2094 kKalorien oder 8764 kJoule



Rondini mit Cashewreis

ORIGINELL, FLEISCHLOS FÜR 4 PERSONEN

150 g Langkornreis

4 grosse Rondini

50 g Cashewkerne

50 g getrocknete Früchte, z.B. Mango, Aprikosen, Rosinen

1 Bund Petersilie

2–3 Minzeblätter

Salz, schwarzer Pfeffer

2–3 dl Gemüsebouillon, je nach Grösse der Form

1. Den Reis in etwas Salzwasser während 12–15 Minuten bissfest garen. Abschütten und sehr gut abtropfen lassen.

2. Während der Reis kocht, den Stielansatz der Rondini entfernen, die Früchte jedoch nicht schälen. Die ganzen Rondini in kochendem Salzwasser während 8–10 Minuten garen. Abschütten, unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Früchte waagrecht halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Kaffeelöffel auslösen

und für die Füllung beiseite stellen; es soll ein etwa ½ cm dicker Rand bleiben. Mit der Schnittfläche nach oben in eine ausgebutterte Gratinform setzen.

3. Die Cashewkerne, die Früchte und 2 Esslöffel vom ausgelösten Fruchtfleisch grob hacken. Petersilie und Minze fein hacken. Alles in der Butter dünsten, bis es gut riecht. Den Reis beifügen und kurz mitdünsten. Salzen und Pfeffer.

4. Den Cashewreis bergartig in die Rondini füllen. Mit Bouillon umgiessen und die Form mit Alufolie verschliessen.

5. Die Rondini im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 20 Minuten backen. Nach Belieben mit Petersilie garnieren. Warm oder lauwarm servieren.

Tip: Dazu passt eine kalte Kräutersauce aus Joghurt oder Crème fraîche mit reichlich gehackten Kräutern und wenig Zitronensaft.

Pro Portion ca. 7 g Eiweiss, 6 g Fett, 43 g Kohlenhydrate 260 kKalorien oder 1090 kJoule



Feuriges Rindfleisch mit Mandeln

SCHMACKHAFT, SCHNELL
FÜR 4 PERSONEN

500 g Rindshuft am Stück

2 Frühlingszwiebeln

1–1½ Peperoncino

Salz, Pfeffer aus der Mühle

4 Esslöffel Erdnussöl

75 g Mandelkerne

2–3 Esslöffel Sojasauce

2–3 Esslöffel Weisswein oder Sherry

¼ Teelöffel Zucker

Cayennepfeffer

einige Tropfen Sesamöl

1. Das Rindfleisch quer zur Faser in möglichst dünne, etwa fünf fingerdicke Scheiben schneiden.

2. Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in etwa 2 cm grosse Stücke schneiden. Peperoncino in feinste Ringe schneiden; je nach gewünschter Schärfe Schote nicht vollständig entkernen und einige Kerne zum Braten beiseite legen.

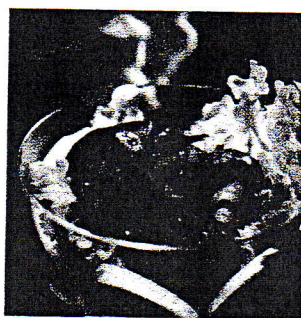
3. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Erdnussöl 2 Esslöffel rauchheiss erhitzen und das Fleisch in 2–3 Portionen sekundenschnell auf beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

4. Das restliche Erdnussöl beifügen und den Peperoncino auf kleinem Feuer so lange braten, bis das Öl aromatisiert ist; dies dauert etwa 5 Minuten.

5. Gleichzeitig in einer trockenen Pfanne die Mandelkerne hellbraun rösten.

6. Im Peperoncinoöl die Frühlingszwiebeln auf mittlerem Feuer etwa 1 Minute braten. Zuerst das Fleisch beifügen, dann die Sojasauce, den Wein oder Sherry, den Zucker und die Mandeln dazugeben und alles unter stetem Rühren gut heiss werden lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und nach Belieben mit Sesamöl parfümieren. Vorsicht, nur tropfenweise verwenden, da dieses ein ausgeprägtes Aroma besitzt. Sofort servieren.

Pro Portion ca. 32 g Eiweiss, 24 g Fett, 4 g Kohlenhydrate 375 kKalorien oder 1571 kJoule



Pilzsalat an Kürbiskernsauce

RAFFINIERT, HERZHAFT
FÜR 4 PERSONEN ALS VORSPEISE

350 g gemischte Pilze, z.B. Eierschwämmchen, Maronenschwämme und Champignons

2 Tomaten

3 Zweige Basilikum

1 gelber Lauch

1 Esslöffel Kürbiskerne

1 Esslöffel Olivenöl (1)

¼ dl Portwein

1 gestrichener Teelöffel Senf

2 Esslöffel weisser Balsamico- oder Weissweinessig

2 Esslöffel Kürbiskernöl

2 Esslöffel Olivenöl (2)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 kleine Salatgurke

1. Die Pilze rüsten und allfällige Sandrückstände mit einem spitzen Messerchen entfernen.

2. Die Tomaten rüsten, entkernen und in Streifen schneiden. Die Basilikumblättchen in feine Streifen schneiden.

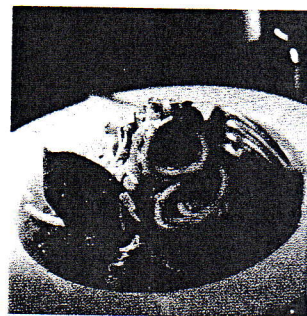
3. Den Lauch rüsten und in sehr feine Rädchen schneiden. Lauch und Kürbiskerne im Olivenöl (1) andünsten. Pilze beifügen und mitdünsten, bis sie etwas zusammengefallen sind; dies dauert etwa 3 Minuten. Dann die Tomaten und das Basilikum untermischen und den Pilzsalat in eine Schüssel oder auf eine Platte geben.

4. Den Bratensatz mit Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Dann den Pilzsalat damit beträufeln.

5. Für die Sauce Senf, Essig, Kürbiskern- und Olivenöl (2) verrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Pilzsalat mit der Sauce beträufeln. Vor dem Servieren während 15–30 Minuten marinieren lassen.

6. Zum Servieren die Salatgurke in feine Scheiben schneiden und mit dem Pilzsalat und nach Belieben grünen Salatblättern dekorativ anrichten.

Pro Portion ca. 5 g Eiweiss, 14 g Fett, 7 g Kohlenhydrate 191 kKalorien oder 797 kJoule



Spaghetti an Oliven-Nuss-Bolognaise

SPEZIALITÄT, ZUM VORBEREITEN
FÜR 4 PERSONEN

150 g Baumnüsse

1 Zwiebel

50 g grüne entsteinte Oliven

2 Rüeblen

300 g gehacktes Rind- oder Kalbfleisch

1 Esslöffel Bratbutter

2 gehäufte Esslöffel Tomatenpüree

2 Zweige Salbei

2½ dl Rotwein

2 dl kräftige Fleischbouillon

Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat

50 g geriebener Parmesan

400 g Spaghetti

1. Die Baumnüsse auf ein Blech geben und im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen während 4–5 Minuten backen, bis sich die Haut von den Nüssen löst. Die heissen Nüsse in ein sauberes Küchentuch geben und aneinander reiben, um die Haut abzulösen. Die Kerne grob hacken und davon 1 Esslöffel für die Gamitur beiseite legen.

2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Oliven in Rädchen schneiden. Die Rüeblen schälen und klein würfeln.

3. Das Hackfleisch in der Bratbutter auf mittlerem Feuer während 3–4 Minuten anbraten; dabei mit einer