

Rezept

Betty Bossi

exklusiv für Coop

SPAGHETTI MIT ENTENBRÜSTLI

Ein Rezept aus der mediterranen Küche, das auch diesseits der Alpen grossen Anklang finden wird – und ein Beweis mehr, dass zu Pasta passt, was dem Koch und der Köchin schmeckt.

Zutaten

Für 4 Personen:
pro Person
ca. 3050 kJ/729 kcal

500 g Spaghetti*
Salzwasser, siedend

½ EL Olivenöl* (ca. 5 g)
1 kleine Zwiebel*
(ca. 40 g), fein gehackt
1 Knoblauchzehe*,
gepresst
2 rote Peperoni*
(ca. 400 g), geschält,
in breiten Streifen
½ dl Gemüsebouillon
½ TL Salz
wenig schwarzen Pfeffer

2 Entenbrüstli (ca. 600 g)
½ TL Salz
1 Zwiebel* (ca. 80 g),
fein gehackt
1 Knoblauchzehe*,
gepresst
1 rote Peperoni* (ca. 200 g),
geschält, in feinen Streifen
200 g kleine Champignons,
in Vierteln
1 dl trockenen Sherry
1 dl Fleischbouillon
ca. 1 dl Saucenhalbrahm
beiseite gestelltes
Peperonipüree
Salz, Pfeffer aus der Mühle,
nach Bedarf
3 EL glattblättrige
Petersilie*, grob gehackt



*Diese Zutaten sind als
Naturaplan-Produkte erhältlich.

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 50 Minuten

Zubereitung

Teigwaren al dente kochen,
abtropfen.

Peperonipüree: Öl warm
werden lassen, Zwiebel
und Knoblauch andämp-
fen, Peperoni mitdämpfen.
Bouillon dazugießen,
aufkochen, zugedeckt bei
kleiner Hitze ca. 10 Min.
weich köcheln, pürieren,
würzen.

Entenbrüstli: Fettschicht
ablösen und kreuzweise
einschneiden. Fleisch in
ca. 2 cm grosse Würfel
schneiden. Fettschicht in
einer Bratpfanne erhitzen,
bis sich ca. 1 Esslöffel
flüssiges Fett gebildet hat,
Fettstück entfernen.
Fleisch portionenweise ca.
2½ Min. braten, heraus-
nehmen, salzen, warm
stellen. Hitze reduzieren,
restliches Bratfett mit
Haushaltspapier auf tupfen.
Evtl. wenig Bratbutter bei-
geben. Zwiebel und Knob-

*Telescoop hat
Sommerpause.
Nächstes Telescoop
am 1. September.*



Bisherige Rezepte unter:
www.coopzeitung.ch/rezepte

lauch andämpfen, Peperoni
und Champignons mit-
dämpfen. Sherry begeben,
vollständig einköcheln.
Bouillon und Rahm dazu-
giessen, Peperonipüree
begeben, mischen, auf-
kochen. Hitze reduzieren,
ca. 5 Min. köcheln, würzen.
Petersilie und Fleisch
begeben, nur noch heiss
werden lassen.

Servieren: Sauce mit den
heissen Teigwaren mi-
schen, auf vorgewärmten
Tellern anrichten.

Tipps:

- Statt Entenbrüstli
Lammierstück verwenden.
Die Kochzeit bleibt gleich.
- Wer das Fleisch gern
saignant mag, Fleisch
nur ca. 1½ Min.
braten.

EIN ROBUSTER CHARAKTER

Der Merlot del Ticino **Roccolo** ist von satter
roter Farbe und hat ein volles Bouquet.
Dieser Rotwein eignet sich hervorragend als
Begleiter zu Grilladen, Wild und Käse und
wird bei 16 bis 18 Grad serviert.

Erhältlich in grösseren Coop-Verkaufsstellen
und online unter: www.coop.ch/wineshop





SPAGHETTI MÖGEN ABWECHSLUNG