

## ... und erst noch selbst gemacht

Echte Handarbeit, mit einer Füllung, die sich nicht zu verstecken braucht, dazu zerlassene Salbei-Butter.  
Was will ein Pasta-Liebhaber mehr?



# Ziegenfrischkäse- Orangen-Agnolotti

Rezept Nr. 4 zum Sammeln [www.coopzeitung.ch/rezept](http://www.coopzeitung.ch/rezept)





## Ziegenfrischkäse-Orangen-Agnolotti

### Zutaten

**Für 4 Personen**  
pro Person  
ca. 2317 kJ/554 kcal

### AGNOLOTTI

1 Bio-Orange, nur abgeriebene Schale  
½ TL weisse Pfefferkörner  
2 EL Pinienkerne  
300 g Ziegenfrischkäse (z. B. Chavroux)  
¼ TL Salz  
2 Rollen Pastateig  
1 Eiweiss, verklopft  
Salzwasser, siedend

### LAUCH

1 EL Butter  
300 g Lauch, längs halbiert, in ca. 6 cm langen Stücken  
½ dl Weisswein  
½ TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle

### SALBEI-BUTTER

2 EL Butter  
1 EL Salbeiblätter  
½ Bio-Orange, Schale dünn abgeschält, in feinen Streifen

### Vor- und Zubereitungszeit

ca. 50 Minuten

### Zubereitung

**AGNOLOTTI:** Orangenschale, Pfefferkörner und Pinienkerne im Mörser fein zerstoßen, mit dem Käse mischen, salzen. Füllung in einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 1 cm Ø) füllen. 1 Pastateig entrollen, längs halbieren. Auf einen Teigstreifen ¼ der Füllung entlang einer Längskante spritzen, dabei einen Rand von ca. 1 cm frei halten. Freie Teighälfte mit Eiweiss bestreichen, über die Füllung legen. Die Längskante zusammendrücken, dabei die eingeschlossene Luft herausdrücken. Mit den Handkanten Agnolotti im Abstand von je ca. 4 ½ cm unterteilen, mit einem gezackten Teigrädchen

### Coopzeitung online



**Claudia Stalder zeigt, wie Sie von Hand schöne Agnolotti formen.**



[www.coopzeitung.ch/rezept](http://www.coopzeitung.ch/rezept)

trennen. Vorgang 3-mal wiederholen. Agnolotti in einer grossen Pfanne im knapp siedenden Salzwasser ca. 5 Min. ziehen lassen, abtropfen.

**LAUCH:** Butter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Lauch begeben, ca. 5 Min. dämpfen. Wein dazugießen, aufkochen, zugedeckt ca. 5 Min. weich köcheln, würzen.

**SALBEI-BUTTER:** Butter heiss werden lassen. Salbeiblätter begeben, ca. 2 Min. knusprig braten. Orangenschale begeben.

Anrichten: Lauch auf Tellern anrichten, Agnolotti darauflegen, Salbei-Butter darüberträufeln.

## Gut zu wissen So verbrauchen wir Energie



**Thekla Homberger**  
Fachstelle Ernährung

Der Energieverbrauch in unserem Körper ist sehr komplex. Wir verbrennen am laufenden Band Kalorien. Erstens mit dem Ruheumsatz, dies ist die Energie, die wir brauchen, um die Körpertemperatur und alle Körperfunktionen zu regulieren. Wir verbrennen also auch beim

Schlafen Kalorien. Zweitens benötigen wir Energie, um die Nahrung zu verdauen. Dies ist der nahrungsabhängige Verbrauch. Und drittens verbrauchen wir Energie mit dem Leistungsumsatz. Dies ist die Energie, die wir für die körperlichen Aktivitäten benötigen und zudem der Verbrauch, den wir am stärksten selber beeinflussen können: Eine halbe Stunde Sitzen verbrennt etwa 55 Kalorien, eine halbe Stunde Skifahren rund 200 Kalorien.

### Der passende Wein Vino Nobile di Montepulciano DOCG Santavenere Triacca

**Preis:** Fr. 14.90/75 cl  
**Herkunft:** Italien  
**Region:** Toskana  
**Rebsorten:** Sangiovese, Colorino  
**Genussreife:** 3-5 Jahre ab Ernte  
**Erhältlich:** in grösseren Coop-Verkaufsstellen oder unter:

[link  
www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

