

Chochete vom 14.08.2023

«Sommerle(r)chs»



Menu

Vorspeise:

- Kartoffelcremesuppe (mit Lauch und Karotten)
- Kabissalat mit Speckdressing dazu
- Mozzarella-Sticks

Hauptgang:

- Cordon bleu
- Kartoffelgratin
- Broccoli und Blumenkohl (mit geröstetem Paniermehl)

Dessert:

- Aprikosencrème mit Quark
- Apfeljalousien

Tageschef Lerch Marco

Kartoffelcremesuppe



Kartoffelcremesuppe

Foto ▲

Vorspeise für 6–8 oder
Mahlzeit für 3–4 Personen

Kartoffelsorten: Agria, Charlotte

400 g **Kartoffeln**, geschält
1 Esslöffel **Margarine oder Butter**
1 **Schalotte**, fein gehackt
 $\frac{1}{2}$ **Gemüsellauch**, in Streifchen

in Würfel schneiden
in einer Pfanne warm werden lassen

$7\frac{1}{2}$ dl **kräftige Gemüsebouillon**

beides zugeben, andämpfen, Kartoffeln
beifügen

dazugiessen, alles weich köcheln,
mit der Bouillon pürieren, in die Pfanne
zurückgeben

$\frac{1}{4}$ dl **Rahm oder Halbrahm**
nach Bedarf **Pfeffer, wenig Muskat**
~~1 Esslöffel Apfelessig~~

alles beifügen, aufkochen
darüberstreuen

~~1 Esslöffel frische Majoranblättchen~~

blanchieren, als Garnitur darüberstreuen

*einige feine Lauchstreifen
einige feine Karottenstreifen*

speziell
schnell

Garnieren beim Anrichten

Mit der Röstiraffel den Käse raffeln

- Einige Käsespäne drüber streuen
- darüber gechnittenem Schnittlauch

Die Suppe in 3 facher Ausführung kochen

Kabissalat mit Speckdressing

swissmilk

Zutaten

4 Portionen

Sauce:

100 g Speckwürfeli

1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

4 EL Gemüsebouillon

2 EL Essig

3 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 EL fein geschnittener Schnittlauch zum Garnieren

500 g Kabis, z.B. rot und weiss, gerüstet, fein gehobelt



Zubereitung

Zubereiten: 30min

Auf dem Tisch in: 30min

1. Kabis in eine Schüssel geben, mischen.
2. Sauce: Speck in der Bratpfanne ohne Zugabe von Fett braten. Zwiebel und Knoblauch mitdämpfen. Mit Bouillon ablöschen, etwas einkochen. Essig und Öl beifügen, würzen.
3. Die Sauce mit dem Kabis mischen, 5–10 Minuten ziehen lassen, auf Teller geben. Schnittlauch darüberstreuen und den Salat lauwarm servieren.

Grillbeilagen: Das sind eure 15 Lieblinge.

1 Portion enthält: Energie: 1047kJ / 250kcal, Fett: 24g, Kohlenhydrate: 5g, Eiweiss: 4g

Der Salat in 4 facher Ausführung kochen

Mozzarella-Sticks

swissmilk

Zutaten

4 Portionen

Haushaltspapier

Sauce:

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Butter zum Dämpfen

5 Fleischtomaten, geschält, entkernt, in Würfel
geschnitten oder Tomaten aus der Dose

½ TL Zucker

Salz, Pfeffer

1 EL Peterli, gehackt

1 EL getrockneter Basilikum

Sticks:

300 g Schweizer Mozzarella, abgetropft, in Stücken von 2 x 7 cm

2 Eier, verquirlt

Salz, Pfeffer

50 g Mehl

100 g Paniermehl

Frittieröl



Zubereitung

Zubereiten: 25min

Auf dem Tisch in: 25min

1. Sauce: Knoblauch in Butter dämpfen. Tomaten zugeben, kurz mitdämpfen. Zucker beifügen, würzen, zugedeckt 5–10 Minuten köcheln.
2. Sticks: Mozzarellasticks mit Haushaltspapier trocken tupfen. Eier würzen, Mozzarellasticks im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und mit dem Paniermehl panieren. Danach ein weiteres Mal durch das Ei ziehen und nochmals im Paniermehl panieren.
3. Panierte Mozzarellasticks 45–60 Sekunden im heissen Öl in der Pfanne frittieren.
4. Zum Schluss Peterli und Basilikum in die Tomatensauce geben und servieren.

Tipps zum richtigen Frittieren und zum Umgang mit übriggebliebenem Frittieröl findest du hier.

Tomatensauce in 3 facher Ausführung kochen

3 Stk. Sticks Pro Person zum Kabissalat auf dem Teller servieren

Cordons bleus

Betty Bossi



Cordons bleus

🕒 einfache Zubereitung

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Portion: 641 kcal, F 33 g, Kh 33 g, E 54 g

Zutaten

für 4 Personen

4 Kalbsplätzli (z. B. Eckstück, je ca. 150 g), vom Metzger zum Füllen aufgeschnitten

4 Tranchen Hinterschinken (ca. 100 g)
100 g Gruyère surchoix, in 4 Scheiben
0.25 TL Salz
wenig Pfeffer

3 EL Mehl
2 Eier

150 g hartes Brot, gemahlen, oder Paniermehl

6 EL Bratbutter

1 Bio-Zitrone, in Schnitzen

Und so wirds gemacht:

1. Plätzli aufklappen, zwischen einem aufgeschnittenen Plastikbeutel mit einem Pfannenboden flach klopfen, bis sie ca. 2 mm dünn sind.
2. Schinken auf den Plätzli verteilen. Je eine Käsescheibe auf je eine Hälfte des Schinkens legen, andere Plätzlihälfte darüberlegen, Rand gut andrücken, würzen.
3. Mehl in einen flachen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verklopfen, Brot in einen flachen Teller geben. Plätzli portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann im Brot wenden, Panade gut andrücken.
4. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Cordons bleus bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. goldgelb braten. Zitronenschnitze dazu servieren.

Für Jeden Hobbykoch ein Stück! 😊



KARTOFFELGRATIN MIT LAUCH UND STEINPILZEN

25 MIN.
AKTIV

1 STD. 25 MIN.
GESAMT

574 KCAL
PRO PERSON

① vegetarisch, ohne Gluten | Fett: 37 g, Kohlenhydrate: 38 g, Eiweiss: 18 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Gratin

1 kg	mehligkochende Kartoffeln, in ca. 5 mm dicken Scheiben
300 g	Lauch, längs halbiert, in feinen Streifen
20 g	getrocknete Steinpilze, in Wasser eingeweicht, abgetropft
120 g	Gruyère, grob gerieben
2 dl	Rahm
wenig	Muskat
½ TL	Salz
wenig	Pfeffer

Salat

1 ½ EL	Apfelessig
2 EL	Kürbiskernöl
½ EL	Mohn, geröstet
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
150 g	Blattsalat (z.B. Frisée), in Stücken
2 EL	Kürbiskerne

Utensilien

Für eine weite ofenfeste Form (ca. 3 Liter), gefettet

UND SO WIRDS GEMACHT

Gratin

Kartoffeln, Lauch, Pilze und die Hälfte des Gruyères mischen, in die vorbereitete Form geben. Rahm würzen, darübergiessen. Restlichen Gruyère darüberstreuen.

Gratinieren: ca. 1 Std. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens.

Salat

Essig und alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren. Blattsalat kurz vor dem Servieren mit der Sauce mischen, anrichten. Kürbiskerne darüberstreuen. Salat zum Gratin servieren.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:
fooby.ch/de/rezepte/7676/

Der Gratin in 3.5 facher Ausführung kochen



Broccoli und Blumenkohl mit geröstetem Paniermehl

★★★★★ (2)

Jetzt bewerten

🕒 **Gesamt:** 25 Minuten • **Aktiv:** ca. 25 Minuten

📏 **Nährwerte pro Portion:** Eiweiss 12 g, Fett 9 g, Kohlenhydrate 31 g, 290 kcal

Vegetarisch

Familien- & Kinderrezepte

Beilagen



Speichern



Drucken



Gekocht?

Broccoli und Blumenkohl sind eine schnell und einfach zubereitete, aber schmackhafte und auch hübsche Beilage. Besonders fein mit geröstetem Paniermehl.

Zutaten

Beilage

Für **4** Personen

- 500 g Broccoli
- 500 g Blumenkohl
- Salz
- ca. 150 g Paniermehl
- 40 g Butter
- Pfeffer nach Belieben

Zur Einkaufsliste

So gehts

Zubereitung: ca. 25 Minuten

1

Gemüse in gleich grosse Röschen teilen. In kochendem Salzwasser bissfest garen. Gemüse abgiessen, gut abtropfen lassen. Anrichten und warm halten.



2

Paniermehl und die Hälfte der Butter in eine Bratpfanne geben und hellbraun rösten. Auf dem Gemüse verteilen. Restliche Butter in derselben Pfanne aufschäumen lassen und ebenfalls über das Gemüse geben. Nach Belieben mit Pfeffer bestreuen.




Was koche ich heute? [Rezepte](#) [Tipps & Tricks](#) [Stories](#) [Mein Migusto](#) [Andrea Pistorius](#)

[Suchen](#) [Anmelden](#)

Zutaten in deiner Migros

Habe ich gekocht

 Aktueller Tagespreis Broccoli ★★★★☆ (24)	 4.70 Blumenkohl 1 kg ★★★★☆ (30)	1.3 M-Ci: Paniermehl 300g ★★★★ (1)
--	--	---

Tipps

- Gemüse statt in Salzwasser in Bouillon kochen.

Das Gemüse in 4 facher Ausführung kochen

Aprikosencrème mit Quark

swissmilk

Zutaten

4 Portionen

500 g Aprikosen, in Spalten

0,5 dl Wasser

4 – 5 EL Zucker

125 g Halbfettquark

1,25 dl Rahm, flaumig geschlagen

Minze, nach Belieben



Zubereitung

Zubereiten: 15min

Kochen / Backen: 15min

Auskühlen lassen: 45min

Auf dem Tisch in: 1h15min

1. Aprikosen mit Wasser und Zucker aufkochen, 15–20 Minuten zugedeckt köcheln, bis die Aprikosen zerfallen. Pürieren, abkühlen lassen.
2. Quark glatt rühren, Rahm vorsichtig unterheben, mit dem Aprikosenpüree mischen. Nach Belieben mit Minze garnieren.

Dieses Rezept wird dir vom Schweiz. Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV) zur Verfügung gestellt. Der Verband engagiert sich für die berufliche, wirtschaftliche und soziale Stellung der Bäuerinnen und Frauen vom Land. Für die Frauen vom Land. Gemeinsam. kompetent. engagiert. Überzeuge dich.

1 Portion enthält: Energie: 858kJ / 205kcal, Fett: 10g, Kohlenhydrate: 22g, Eiweiss: 5g

Die Crème in 4 facher Ausführung kochen



Apfeljalousien

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

🕒 Backen: ca. 15 Min.

🕒 Kühl stellen: ca. 1 Std.

🥕 vegetarisch

Stück: 162 kcal, F 4 g, Kh 29 g, E 3 g

Zutaten

für 4 Personen

200 g Mehl
2 EL Zucker
0.25 TL Salz
0.25 TL Backpulver

30 g Butter, flüssig
1.25 dl Buttermilch nature
4 kleine Äpfel (z. B. Maigold),
Kerngehäuse ausgestochen, in feinen
Schnitzen
wenig Zitronensaft

1 EL Quitten- oder Johannisbeergelee,
erwärmt
Puderzucker zum Bestäuben

Und so wirds gemacht:

1. Mehl, Zucker, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen.
2. Butter und Buttermilch begeben, mischen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen. Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 25x40cm auswallen, auf ein Backpapier legen, auf einen Blechrücken ziehen, in 8 Rechtecke schneiden.
3. Apfelschnitze mit Zitronensaft beträufeln, lamellenartig auf die Teigstücke legen.

Backen: ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, mit Gelee bestreichen, auf einem Gitter auskühlen, mit Puderzucker bestäuben.

Die Apfeljalousien 2.5 facher Ausführung koch

Dazu Serviere ich euch einen französischen
Rotwein **LAFAGE Narassa**

Ich wünsche gutes Gelingen und einen guten Appetit!

