

35
Minuten



ANZEIGE



Luftgetrocknetes Angus-Fleisch aus der Schweiz

Die Rinderrasse Aberdeen-Angus stammt ursprünglich aus Schottland und ist für ihr ausgesprochen zartes und aromatisches Fleisch bekannt. Seit längerem wird die Rasse auch in der Schweiz gezüchtet. Die Kräuter und Gewürze sowie das trockene, luftige Klima des Kantons Valais lassen das Fleisch auf über 1000 Metern Höhe in harmonischer Ausgeglichenheit reifen. Das Angus Trockenfleisch von Coop Fine Food ist in ausgewählten Coop-Supermärkten sowie auf coop.ch erhältlich.

Prosecco-Rüebli-Suppe

🕒 35 MIN. *Ergibt ca. 1 1/2 Liter*

3 dl

- 600 g Rüebli**
- 1 Zwiebel**
- 1 EL Butter**
- 2 1/2 dl Prosecco**

Rüebli und Zwiebel schälen, beides in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Rüebli und Zwiebel ca. 5 Min. andämpfen. Prosecco dazugliessen, fast vollständig einkochen.

- 9 dl Gemüsebouillon**
- 2 1/2 dl Vollrahm**
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf**

Bouillon dazugliessen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. 1 1/2 dl Rahm dazugliessen, Suppe in einem Mixglas pürieren, würzen.

- 80 g Trockenfleisch in Tranchen (z. B. Angus, Fine Food)**
- wenig Pfeffer**

Trockenfleisch in feine Streifen scheiden. Restlichen Rahm flaumig schlagen. Suppe kurz vor dem Servieren nochmals heiss werden lassen, anrichten, mit dem Rahm und dem Trockenfleisch garnieren, würzen.

PORTION (1/4): 483 kcal, F 36 g, Kh 20 g, E 11 g



Pasta mit Spinat- Zitronen-Joghurtsauce

FÜR 2 PERSONEN

Bei diesem Rezept sind die Teigwaren und die Sauce praktisch gleichzeitig fertig – eine kurze Küchenstory also. Auf keinen Fall normalen Joghurt verwenden, sondern unbedingt griechischen oder türkischen mit einem Fettgehalt von mindestens 10 Prozent und auch diesen nicht zu heiss werden lassen, sonst kann er gerinnen (hat auf den Geschmack des Gerichts jedoch keine Auswirkung). Anstelle von Joghurt kann auch saurer Halbrahm verwendet werden.

200 g frischer Jung- oder Salatspinat
oder tiefgekühlter Blattspinat

1 Peperoncino

1 Knoblauchzehe

½ unbehandelte Zitrone

Salz

250–300 g Pasta, z.B. Radiatori,
Farfalle, Fusilli, Gnocchetti,
Spaghetti usw.

2 Esslöffel Olivenöl

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

150 g griechischer Joghurt, siehe auch
Einleitungstext

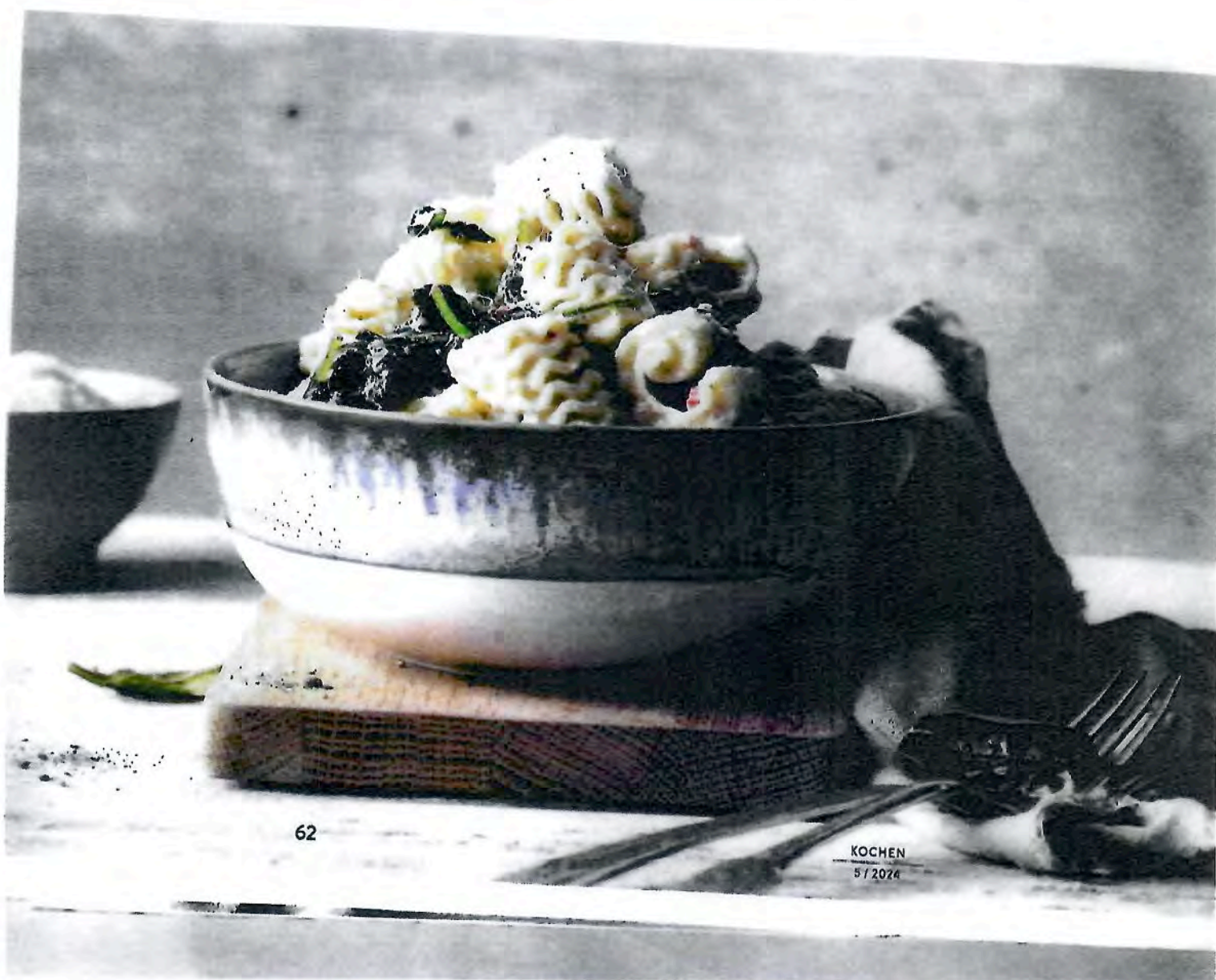
2 Prisen Zucker

- 1 Reichlich Wasser für die Pasta aufkochen und am Kochen halten.
- 2 Inzwischen frischen Spinat waschen und abtropfen lassen; TK-Spinat kann noch gefroren verwendet werden. Peperoncino längs halbieren, Stiel, Scheidewände und Kerne entfernen, die Schote längs in feine Streifen, dann in kleinste Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Gelbe Schale der Zitrone fein abreiben, den Saft auspressen.
- 3 Das Kochwasser salzen und die Pasta darin bissfest garen.

4 Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne das Olivenöl erhitzen und dann Peperoncino und Knoblauch andünsten. Spinat beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Frischen Spinat 2–3 Minuten, gefrorenen 4–5 Minuten zugedeckt mitdünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Joghurt, 1 Esslöffel Zitronensaft und Zucker unterrühren und zugedeckt 1½ Minuten stehen lassen.

5 Die Pasta in ein Sieb abschütten und sofort kochend heiss unter die Spinat-Joghurtsauce mischen. Die Pasta mit Pfeffer sowie wenn nötig Salz und Zitronensaft abschmecken und sofort servieren.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 23 g Fett,
113 g Kohlenhydrate; 788 kKalorien oder
3325 kJoule



Festliches:

feine Filets

Es darf auch mal edel sein:
Mit diesen zarten
Filets ist Gästeverwöhnen
ganz einfach.

*Salat dazu servieren
und die Mahlzeit ist
komplett.*



Schweinsfilet mit Strudelkruste

🕒 20 MIN. + 25 MIN. BACKEN

1 Schweinsfilet (ca. 450 g)

Fleisch ca. 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

1 EL Olivenöl

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

1 Zahnstocher

1 EL flüssiger Honig

1 EL Senf

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, Filetspez einklappen, mit dem Zahnstocher fixieren, rundum 4 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Fleisch herausnehmen, Fleisch auf einem Gitter etwas abkühlen, Zahnstocher entfernen. Honig und Senf verrühren, Fleisch damit bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

40 g Butter

1 Päckli Strudelteig (ca. 120 g)

Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, etwas abkühlen. Teigblätter auseinanderfalten, mit wenig Butter bestreichen, wieder aufeinanderlegen, in ca. 6 cm breite Streifen schneiden. Teigstreifen einzeln etwas zusammenraffen und locker über das Fleisch legen, mit der restlichen Butter bestreichen.

Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des Ofens, eventuell während der letzten 10 Min. Strudelteig mit einem Backpapier abdecken. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen.

1 Apfel

50 g Dörraprikosen

1 Schalotte

1 EL Senf

2 EL Aceto balsamico bianco

3 EL Olivenöl

1 EL flüssiger Honig

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

Apfel entkernen, in Würfeli schneiden, in eine Schüssel geben. Dörraprikosen fein schneiden, Schalotte schälen, fein hacken, beides beigeben. Senf, Aceto, Öl und Honig darunterrühren, würzen. Sauce dazu servieren.

PORTION (¼): 480 kcal, F 24 g, KH 37 g, E 28 g

Rezept
speichern



DER PASSENDE WEIN



Pomard AOC L. Jadot, 75 cl

Herkunft: Frankreich,

Burgund – Côte de Beaune

Rebsorte: Pinot Noir

Charakter: klares Rubinrot, im Duft sehr beerig, typisch nach reifen Himbeeren und Erdbeeren duftend, feine Barriquenoten, im Auftakt saftig mit angenehmer Fruchtkonzentration und Finesse, Aromen von reifen schwarzen Beeren und Zwetschgen, markante Körperstruktur bei mittlerer Fülle, gute Länge.

Bezugsquellen: in grösseren Coop Supermärkten und auf mondovino.ch

WEINCHAUDEAU MIT MARINIERTEN BEEREN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

WEINCHAUDEAU

80 ml Weißwein (am besten Welschriesling oder Sauvignon blanc),
2 Eidotter, 40 g Zucker, Abrieb von einer halben Orange und Zitrone

MARINIERTE BEEREN

250 g gemischte frische Beeren (Brombeeren, Himbeeren,
Erdbeeren, ...), Staubzucker, Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- 1 Die Beeren in eine Schüssel geben, die großen, wie zum Beispiel Erdbeeren, in gefällige Stücke schneiden und mit etwas Staubzucker und Zitronensaft marinieren.
- 2 Den Weißwein, die Dotter, den Zucker und den Schalenabrieb in eine Schüssel geben und über einem Wasserbad (das Wasser sollte gerade nicht kochen, ca. 90 C°) schön schaumig aufschlagen.
- 3 Die Beeren in ein Martiniglas oder einen tiefen Teller geben und mit dem Weinchaudeau übergießen.

