

# Herbstsalat mit gebratenem Nuss-Kürbis

swissmilk

## Zutaten

6 Portionen

Sauce:

1 TL Senf

3 EL weisser Balsamico

1 EL Zitronensaft

5 - 6 EL Rapsöl

1 EL Basilikum, fein geschnitten

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Salat:

1 EL Butter

½ EL Haselnussöl

500 g Kürbis, z. B. Butternuss, Potimarron, geschält, entkernt, in Stücke geschnitten

6 Hand voll Blattsalate, z. B. Lollo, Eichblatt, Eisberg

4 EL Haselnüsse, gehackt, geröstet



## Zubereitung

Zubereiten: 30min

Auf dem Tisch in: 30min

1. Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen.
2. Butter und Öl erwärmen. Kürbis zugeben. Unter mehrmaligem Wenden halb zugedeckt knapp weich braten, salzen.
3. Blattsalate mit der Sauce mischen, in Salatschüsselchen anrichten. Warmen Kürbis und die Haselnüsse darauf geben. Sofort servieren.

Vorbereiten

Die Sauce (ohne Basilikum) kann 1 Tag im Voraus zubereitet werden. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Basilikum kurz vor dem Servieren dazugeben. Kürbis ½ Tag im Voraus knackig braten, zugedeckt beiseite stellen. Kurz vor dem Servieren nochmals erwärmen. Nüsse 1-2 Tage im Voraus rösten, gut verschlossen aufbewahren.

Geschmack bis Zubereitung: Mit diesen Infos wirst du Kürbissorten-Profi.



# Kürbis-Marroni-Suppe

swissmilk

## Zutaten

2 Portionen

1 Schalotte, gehackt

Butter zum Dünsten

1 TL Zucker

250 g Kürbis, gerüstet, in kleine Würfel geschnitten

125 g tiefgekühlte Marroni, aufgetaut

2,5 – 3 dl Gemüsebouillon

1 dl Vollrahm

wenig Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

2 EL Hüttenkäse

## Zubereitung

Zubereiten: 15min

Kochen / Backen: 20min

Auf dem Tisch in: 35min

1. Schalotten in aufschäumender Butter dünsten. Mit Zucker bestreuen und kurz caramolisieren.
2. Kürbis und Marroni beifügen. Mit Bouillon knapp bedecken und zugedeckt weich dünsten. Leicht abkühlen lassen, dann pürieren.
3. In die Pfanne zurückgiessen und mit soviel Bouillon wie nötig zu einer geschmeidigen Konsistenz verlängern. Bis knapp vor den Kochpunkt bringen. Rahm und Zitronensaft dazugeben und würzen.
4. In vorgewärmte tiefe Teller verteilen.
5. Mit Hüttenkäse garnieren und servieren.

Geschmack bis Zubereitung: Mit diesen Infos wirst du Kürbissorten-Profi.



1 Portion enthält: Energie: 1712kJ / 409kcal. Fett: 26g, Kohlenhydrate: 37g, Eiweiss: 7g



## In Bier geschmorte Kalbskopfbäggli



© le menu

### ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

SCHMOREN IM OFEN: ca. 2 Stunden

FÜR 4 Personen

Brattopf mit Deckel

1 kg Kalbsbäggli, beim Metzger vorbestellt  
 ½ EL Salz  
 2 EL Mehl  
 4 EL Bratbutter  
 1 Zwiebel, fein gehackt  
 1 Rüebli, gewürfelt  
 200 g Petersilienwurzeln, gewürfelt  
 2 Knoblauchzehen, in feinen Scheiben  
 1 Zweig Rosmarin  
 2 Zweige Thymian  
 1 EL Tomatenpüree  
 3 dl Bier, dunkles  
 1 dl Kalbsfond  
 20 g Butter, kalt, in Stücken  
 Salz, Pfeffer

[www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch)

### ZUBEREITUNG

#### ZUBEREITEN

Kalbskopfbäggli salzen, im Mehl wenden, Mehl etwas abklopfen. Bratbutter im Brattopf erhitzen, Kalbskopfbäggli portionenweise rundum 5–7 Minuten anbraten, herausnehmen. Zwiebel und alle Zutaten bis und mit Thymian in derselben Pfanne anrösten. Tomatenpüree dazugeben, kurz mitrösten. Mit Bier ablöschen, 5 Minuten einköcheln, Fond dazugiessen. Fleisch hineingeben, Deckel aufsetzen.

#### SCHMOREN IM OFEN

Im unteren Teil des auf 140 °C vorgeheizten Ofens 1½–2 Stunden schmoren. Bäggli herausnehmen, warm stellen. Sauce absieben, zurück in den Bratropf giessen, bis zur Hälfte einkochen. Butter unter Rühren dazugeben, Bäggli in die Sauce zurückgeben.

#### Tipp

Anstelle von Petersilienwurzel Knollensellerie verwenden.

Dazu passt Kartoffelstock oder Polenta.





# Selleriepüree

## Knollensellerie mal anders

Die Sellerieknolle schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf etwas Butter schmelzen, die Selleriestückchen hinzufügen und mit etwas Sahne auf mittlerer Flamme weich kochen. Mit dem Zauberstab pürieren, evtl. noch Sahne hinzufügen, bis die richtige cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und frischer Muskatnuss abschmecken. Passt hervorragend als Beilage zu Wild, Wildgeflügel oder Lamm. Für die fettarme Variante können Sie natürlich statt der Sahne auch Gemüsebrühe verwenden und auf die Butter verzichten. Ich empfehle, mit der Flüssigkeit sparsam zu sein: es ist leichter, später noch etwas hinzuzufügen als später wieder einzudicken. Man kann das Püree auch mit 200 ml Gemüsebrühe zu einer dicken Suppe verdünnen.

---

<b>Arbeitszeit</b>	ca. 15 Minuten
<b>Gesamtzeit</b>	ca. 15 Minuten
<b>Schwierigkeitsgrad</b>	simpel
<b>Kcal p. P.</b>	ca. 177

---



### Zutaten für 4 Portionen:

---

**1** Knollensellerie

---

**200 ml** Schlagsahne oder Gemüsebrühe

---

**1 TL** Butter

---

Salz und Pfeffer

---

Muskat

**Rezept von: dottiecom**



## **Bio Dinkel Risotto**

**Allergene:** enthält Gluten und kann Soja enthalten

**Nährwerte pro 100g:** 327kcal, 14.5g Protein, 63.3g Kohlenhydrate, 2.7g Fett

### **Rezept für Bio-Dinkel-Risotto für 4 Personen**

1 feingehackte Zwiebel in etwas Öl glasig dämpfen.  
250g Dinkel-Risotto mitdämpfen. Mit 2 Esslöffeln Weisswein ablöschen, nach und nach 4-5 dl Gemüsebouillon begeben. 30 Min. köcheln lassen. Mit etwas Butter und Käse verfeinern.

Variante: Tomaten, Peperoni, Zucchini mitköcheln.





## GEBACKENER RICOTTA MIT FEIGEN

15 MIN.  
AKTIV

40 MIN.  
GESAMT

293 KCAL  
PRO PERSON

① vegetarisch, ohne Gluten, Low Carb | Fett: 24 g, Kohlenhydrate: 6 g, Eiweiss: 13 g pro Person

### DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

#### Masse

250 g	Ricotta
3	Eier
100 g	Crème fraîche
5 EL	geriebener Parmesan
4 Zweiglein	Thymian, Blättchen abgezupft
½ TL	Salz
wenig	Pfeffer

#### Feigen

2	Feigen, in Scheiben
½ EL	Olivenöl
1 Zweiglein	Thymian, Blättchen abgezupft
¼ TL	Fleur de Sel

#### Utensilien

Für 4 ofenfeste Förmchen von je ca. 2 dl, gefettet

### UND SO WIRDS GEMACHT

#### Masse

Ricotta und Eier mit den Schwingbesen des Handrührgeräts schaumig rühren. Crème fraîche, 2 EL Parmesan und Thymian darunter rühren, würzen. Vorbereite Förmchen mit 2 EL Parmesan bestreuen, Masse darauf verteilen. Restlichen Parmesan darüberstreuen.

#### Feigen

Feigenscheiben mit Öl bestreichen, auf die Ricotta-Masse legen. Thymian und Fleur de Sel darüberstreuen. Förmchen auf ein Blech stellen.

#### Backen

Ca. 25 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens.

#### GUT ZU WISSEN



**Dazu passt:**  
geröstetes Brot



Das Rezept findest du hier wieder:  
[fooby.ch/de/rezepte/18331/](https://fooby.ch/de/rezepte/18331/)