



603 Chochete, 10. November 2021

Cfr. Burki

Grapefruit-Zitrone-Ginger-Ale Drink

Bresaola-Käse-Spiessli

Knaber-Mix

Rote-Bete-Suppe

mit Flammkuchen

Medaillons mit Cherry-Tomaten

Tagliatelle mit Spinat

Kürbis-Quark-Dessert

Weisswein: Johannisberg de Chamoson
Rès Administrateurs

Rotwein: Zweigelt Unplugged Hannes Reeh

Bresaola-Käse-Spiessli

🕒 10 Min.  glutenfrei  laktosefrei
Ergibt ca. 20 Stück

100 g Pecorino oder Sbrinz Käse in ca. 20 Würfel schneiden, mit der Bresaola und
150 g Bresaola in Tranchen den Trauben an die Zahnstocher stecken.
100 g Trauben
20 Zahnstocher

stück: 38 kcal, F 2g, Kh 1g, E 4g



TIPP

Variante

Statt Pecorino und Bresaola Bergkäse und Bündnerfleisch verwenden.

Lässt sich vorbereiten

Spiessli ca. ½ Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Knabber-Mix

🕒 20 Min.  vegetarisch  laktosefrei

Apéro für 4 Personen

- 200 g Nussmischung
- 100 g Salzbrezel
- 3 EL dunkle Sultananen
- 1 EL Zucker
- 1 EL Wasser
- wenig Cayennepfeffer
- ¼ TL Zimt
- ⅓ TL Fleur de Sel

Nüsse, Salzbrezel, Sultananen, Zucker und Wasser in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. rösten. Cayennepfeffer, Zimt und Fleur de Sel begeben, mischen, auf einem Backpapier auskühlen.

100g: 596 kcal, F 39g, Kh 38g, E 19g



TIPP
Haltbarkeit
In einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.

A top-down view of a dark wooden table. In the center is a dark bowl filled with a vibrant red soup. The soup is garnished with several slices of red-skinned apples and small pieces of green herbs. Three long, golden-brown bread strips, topped with white cheese, are arranged around the bowl. To the left of the bowl is a silver spoon with a white handle. The background is a dark, textured wooden surface.

Tipps

Achtung: Rote Bete färbt stark! Am besten Einweghandschuhe beim Schälen tragen.

Rote-Bete-Suppe mit Flammkuchen

Selbst gemachtes Minzöl und Apfelspalten mischen die farbintensive Suppe auf, Feta-Flammkuchenstreifen sorgen für Knuspereffekte.

REZEPT LINKS

Zum Foto rechts

ROTE-BETE-SUPPE MIT FLAMMKUCHEN

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Suppe:

700 g frische Rote Bete
80 g Zwiebeln
2 El neutrales Pflanzenöl
800 ml Gemüsebrühe
Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle
2 säuerliche Äpfel
4 El Zitronensaft
Blättchen von 2 Stielen Minze
4 El Olivenöl

Für die Flammkuchenstreifen:

1 Rolle Flammkuchenteig à 260 g
(Kühlregal)
150 g Crème fraîche
1 Eigelb (Kl. M)
100 g Feta

1 Für die Suppe Rote Bete putzen, schälen und ca. 1 cm groß würfeln (am besten Einweghandschuhe tragen!). Zwiebeln klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Rote Bete und Brühe zugeben. Suppe salzen, pfeffern, kurz aufkochen lassen und zugedeckt bei milder Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Zwei Viertel quer in feine Spalten schneiden, mit 1 El Zitronensaft beträufeln und beiseitestellen. Übrige Apfelviertel grob schneiden und nach 15 Minuten Garzeit zur Suppe geben. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen. Die Minzblätter fein hacken, mit Olivenöl mischen und beiseitestellen.

3 Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Für die Flammkuchenstreifen den Teig auf Backpapier ausrollen und mit dem Papier auf ein Blech legen. Crème fraîche mit Eigelb, Salz und Pfeffer verrühren. Teig gleichmäßig mit der Crème fraîche bestreichen und mit zerbröseltem Schafskäse bestreuen, dann in ca. 10–15 cm lange und ca. 2–3 cm breite Streifen schneiden. Flammkuchen auf der untersten Schiene 10–12 Minuten knusprig backen.

4 Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit den restlichen Apfelspalten garnieren und mit dem Minzöl beträufeln. Mit den Flammkuchenstreifen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 50 MINUTEN
NAHRWERT: 632 KCAL/PORTION



Medaillons mit Cherry-Tomaten

Niedergarer

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Niedergaren: ca. 40 Min.

800g Cherry-Tomaten,
halbiert

1 Knoblauchzehe,
in Scheibchen

4 Salbeiblätter

2 EL Olivenöl

1 EL Puderzucker

¾ TL Fleur de Sel

1 EL Olivenöl

8 Kalbsmedaillons
(je ca. 100g)

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

1. Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad vorheizen.

2. Tomaten, Knoblauch, Salbei und Öl mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Tomaten mit Puderzucker bestäuben, salzen, in die Mitte des Ofens schieben.

3. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, auf die Tomaten legen. Fleischthermometer einstecken.

4. Niedergaren: ca. 40 Min. Die Kerntemperatur soll ca. 55 Grad betragen. Fleisch und Tomaten können anschliessend bei 60 Grad bis zu 30 Min. warm gehalten werden.

Portion: 380kcal, F 17g, Kh 9g, E 44g

Tagliatelle mit Spinat

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

350g Teigwaren

(z. B. Tagliatelle)

Salzwasser, siedend

150g Jungspinat

20g Butter

Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

Beilage für 4 Personen

Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, zurück in die Pfanne geben. Spinat und Butter begeben, heiss werden lassen, würzen.

Portion: 357kcal, F 6g, Kh 64g, E 12g



KÜRBIS-QUARK-DESSERT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE CREMES:

- 1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)
- 1 Orange, 2 TL Zimt
- 250 g Magerquark
- 4 EL Milch (1,5 %)
- 1 EL Ahornsirup

FÜR DAS TOPPING:

- 2 frische Feigen
- 80 g Pekannüsse
- 1 EL Ahornsirup

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Hokkaidokürbis halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Auf mittlerer Schiene etwa 45 Minuten backen.

Ist der Kürbis weich, aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Kerngehäuse entfernen und Kürbisfleisch in grobe Stücke schneiden. Orange auspressen und die Kürbisstücke mit 6 EL Orangensaft fein pürieren, mit Zimt abschmecken.

Magerquark mit Milch und Ahornsirup glatt rühren.

Für das Topping Feigen abbrausen, trocken tupfen und vierteln. Pekannüsse hacken. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht rösten. Ahornsirup zugeben und karamellisieren lassen.

Quarkmasse auf vier Dessertgläser verteilen, Kürbispüree darauf geben und mit karamellisierten Pekannüssen sowie je zwei Feigen-Vierteln garnieren.

Zubereitungszeit: 65 Minuten

Pro Portion: 300 kcal/1580 kJ

23 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 15 g Fett

- ✓ kalorienarm
- ✓ glutenfrei
- ✓ fettarm

eatbetter fact

Magerquark ist mit nur rund 67 kcal pro 100 Gramm recht kalorienarm, enthält aber jede Menge hochwertiges Eiweiß. Außerdem punktet der leicht verdauliche Sattmacher mit seiner super Magnesium-Phosphor-Kombi und kann so zum Erhalt fester Knochen und Zähne beitragen