



608 Chochete, 13. April 2022

Cfr. Burki

Aprisecco mit Prosecco

Spargelpesto-Toast

Knaber-Mix

Rüebli-Ingwer-Suppe

Mit Kurkuma

Lammracks mit Kreuterkruste

Gemüse und Rosmarinkartoffeln

Osterfladen

Weine

Zürichsee pinot Gris 2020

FinBec Cornalin Sion -Corbassieres 2020



SPARGELPESTO-TOAST

30 MIN.
AKTIV

40 MIN.
GESAMT

491 KCAL
PRO PERSON

- ① vegan, ohne Laktose, Gesund und ausgewogen | Fett: 23 g, Kohlenhydrate: 46 g, Eiweiss: 20 g pro Person
- ① Rezept von: Anita - Breakfast & Bowls

DAS BRAUCHTS FÜR 8 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch-/ und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

Pesto

- 800 g grüne Spargeln, unteres Drittel geschält, in feinen Scheiben
- Salzwasser
- 100 g Pinienkerne, geröstet
- 4 Bund Basilikum, grob geschnitten
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Nussmesan Classic o. *Parmesan*
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Spargeln

- 2 EL Olivenöl
- 16 grüne Spargelspitzen
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer

Toasts

- 16 Scheiben Brot
- 2 EL Olivenöl

Anrichten

- 4 EL Mandelblättchen, geröstet
- einige Basilikumblätter

UND SO WIRDS GEMACHT

Pesto

Spargeln im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. weich kochen, abtropfen. Spargeln mit Pinienkernen, Basilikum, Zitronensaft, Öl und Nussmesan pürieren, würzen. Pesto beiseitestellen.

Spargeln

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen. Spargeln beigegeben, würzen, ca. 10 Min. dämpfen.

Toasts

Brotscheiben beidseitig mit Öl bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen

Ca. 5 Min. auf der obersten Rille des auf 220 °C vorgeheizten Ofens. Brotscheiben wenden, ca. 5 Min. fertig backen, herausnehmen.

Anrichten

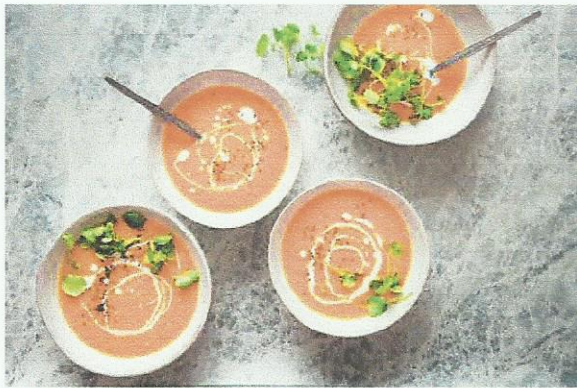
Geröstete Brotscheiben mit dem Pesto bestreichen, Spargelspitzen, Mandeln und Basilikumblätter darauf verteilen.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/21591/



RÜEBLI-INGWER-SUPPE MIT KURKUMA

20 MIN.
AKTIV

40 MIN.
GESAMT

117 KCAL
PRO PERSON

- ① vegan, ohne Laktose | Fett: 8 g, Kohlenhydrate: 8 g, Eiweiss: 2 g pro Person
- ① Rezept von: LAUREN - Food Photography Academy

DAS BRAUCHTS FÜR 8 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch-/ und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

Suppe

2 EL	Olivenöl
2	Zwiebel, grob gehackt
6	Knoblauchzehen, fein gehackt
5 cm	Ingwer, fein gerieben
2 TL	Kurkuma
600 g	Rüebli, in Stücken
19 dl	Gemüsebouillon
2 EL	Zitronensaft

Toppings

8 EL	Kokosmilch
4 TL	schwarzer Sesam

UND SO WIRDS GEMACHT

Suppe

Öl in einer grossen Pfanne erwärmen. Zwiebel andämpfen. Knoblauch, Ingwer und Kurkuma begeben, ca. 1 Min. mitdämpfen. Rüebli begeben, ca. 2 Min. fertigdämpfen. Bouillon dazugiessen, Suppe ca. 20 Min. köcheln, bis die Rüebli weich sind, fein pürieren, Zitronensaft daruntermischen.

Toppings

Suppe in 4 Schalen anrichten, mit Kokosmilch und Sesam garnieren, sofort servieren.

GUT ZU WISSEN



Tipp:

Die Suppe mit Micro-Greens garnieren.



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/15669/



LAMMRACKS MIT KRÄUTERKRUSTE

50 MIN.
AKTIV

1 STD. 15 MIN.
GESAMT

581 KCAL
PRO PERSON

① Low Carb | Fett: 36 g, Kohlenhydrate: 19 g, Eiweiss: 39 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 8 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch-/ und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

Fleisch

4	Lammracks (je ca. 400 g)
4	Schalotten
2 Bund	Kerbel
2 Bund	Estragon
2 Bund	Thymian
1 Bund	Petersilie
4 Scheiben	Toastbrot, ohne Rinde
180 g	Butter
2 EL	Oliveneröl
4 EL	Senf
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Gemüse

2	Schalotte
800 g	Kefen
wenig	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
2 EL	Zitronensaft

UND SO WIRDS GEMACHT

Braten im Ofen

20-25 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Kerntemperatur ca. 60 °C).

Fleisch

Racks ca. 1 Std. vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen. 2 Schalotten grob hacken, mit den Kräutern (ohne Stiele), dem zerzupften Brot und 60 g Butter im Cutter fein pürieren. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Racks rundum ca. 3 Min. anbraten, nebeneinander in eine weite ofenfeste Form legen. Racks mit Senf bestreichen, würzen, gleichmässig mit der Kräutermasse bestreichen.

Gemüse

Inzwischen die Schalotte fein hacken, in der restlichen Butter andämpfen. Kefen begeben, zugedeckt ca. 10 Min. dämpfen. Kefen würzen, Zitronensaft begeben.

Racks herausnehmen, mit Alufolie zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Racks in Portionen schneiden, mit den Kefen anrichten.

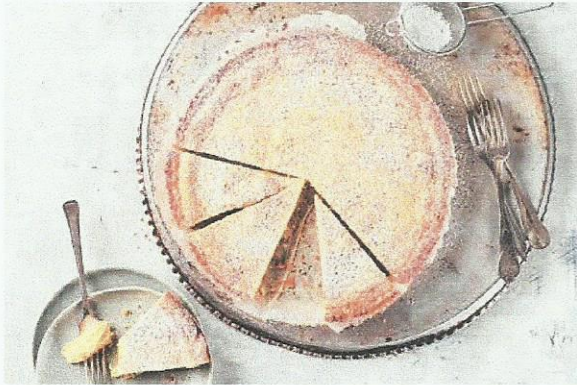
GUT ZU WISSEN



Dazu passen:
Rosmarinkartoffeln.



Das Rezept findest du hier wieder:
fooby.ch/de/rezepte/10900/



OSTERFLADEN

35 MIN.
AKTIV

2 STD. 10 MIN.
GESAMT

487 KCAL
PRO STÜCK

① vegetarisch | Fett: 32 g, Kohlenhydrate: 41 g, Eiweiss: 8 g pro Stück

DAS BRAUCHTS FÜR 8 STÜCKE

Teig

200 g	Weissmehl
1	Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale
75 g	Zucker
1 Prise	Salz
100 g	Butter, in Stücken, kalt
1	Ei, verknüpft

Füllung

3 EL	Sultaninen
2 EL	gemahlene geschälte Mandeln
4 dl	Vollrahm
3	Eier
5 EL	Zucker
2 EL	Weissmehl
½ TL	gemahlene Bourbon-Vanille

Backen

wenig	Puderzucker
-------	-------------

Utensilien

Rundes Backblech (ca. 28 cm Ø)

UND SO WIRDS GEMACHT

Teig

Mehl, die Hälfte der Zitronenschale, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Ei begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen. Teig zwischen zwei Backpapier rund auswallen (ca. 32 cm Ø), in das Blech legen, oberes Backpapier entfernen, Teig mit einer Gabel dicht einstechen.

Füllung

Sultaninen und Mandeln auf dem Teigboden verteilen. Rahm mit der restlichen Zitronenschale und allen Zutaten bis und mit Vanille gut verrühren, auf den Teigboden giessen.

Backen

Ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Herausheben, etwas abkühlen, auf einem Gitter auskühlen. Fladen vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/19426/