



## **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

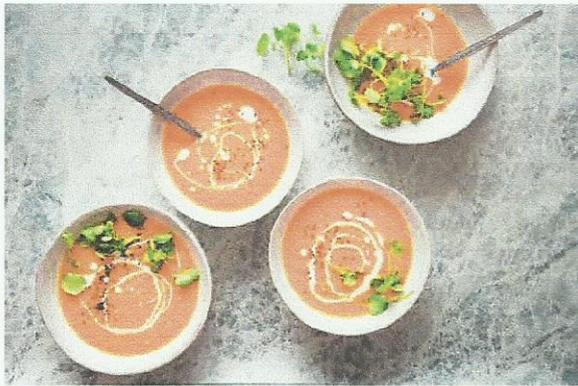
Geröstete Brotscheiben mit dem Pesto bestreichen, Spargelspitzen, Mandeln und Basilikumblätter darauf verteilen.

#### GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

[fooby.ch/de/rezepte/21591/](https://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/](https://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	Olivensöl
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.

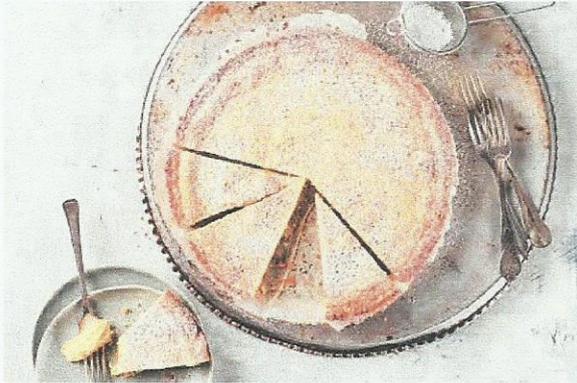
### GUT ZU WISSEN



**Dazu passen:**  
Rosmarinkartoffeln.



Das Rezept findest du hier wieder:  
[fooby.ch/de/rezepte/10900/](https://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/](https://fooby.ch/de/rezepte/19426/)