



## **588. Chochete, 08. Januar 2020**

### **Cfr. Burki**

Grapefruit-Rosmarin-Spritz

Speckfrüchte

Gurkentaler mit Rauchlachs

Oliven-Toast

\*\*\*

Most-Süppchen

\*\*\*

Apèro als Znacht

\*\*\*

Hackfleischbällchen

Rote-Bohnen-Gemüse

Kichererbsensalat

\*\*\*

Zitronentarte mit Crème fraiche

\*\*\*

Weisswein: Heida 2017

Rotwein: Valais AOC Dole des Monts Maison Gilliard

# FOOBY

WE LOVE FOOD



## GRAPEFRUIT-ROSMARIN- SPRITZ

5 MIN.  
AKTIV

5 MIN.  
GESAMT

97 KCAL  
PRO GLAS

① Fett: 5 g, Kohlenhydrate: 20 g, Eiweiss: 0 g pro Glas

### DAS BRAUCHTS FÜR 10 GLÄSER

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

#### Spritz

40	Eiswürfel
5 TL	Ingwersirup
20 dl	Schorle (z.B. Pink Grapefruit)
5 dl	Tonic Water (z.B. Fever Tree Tonic Water)
10 Zweiglein	Rosmarin, einige Male geknickt
½	rosa Grapefruit, heiss abgespült, trocken getupft, in Schnitzen

#### Utensilien

Für 4 Gläser von je 3 dl

### UND SO WIRDS GEMACHT

#### Spritz

Eiswürfel und Sirup in die Gläser verteilen. Schorle und Tonic darübergiessen und mit Rosmarin und Grapefruitschnitzen garnieren.



#### GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

[fooby.ch/de/rezepte/17808/](https://fooby.ch/de/rezepte/17808/)

# Speckfrüchte

🕒 10 Min. + 12 Min. backen  glutenfrei  laktosefrei

Apéro für 4 Personen

80 g Gruyère

12 entsteinte Datteln

12 Tranchen Bratspeck

12 Dörraprikosen

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Käse in ca. 12 Stücke schneiden, Datteln damit füllen.

Speck halbieren, Dörraprikosen und Datteln damit umwickeln, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

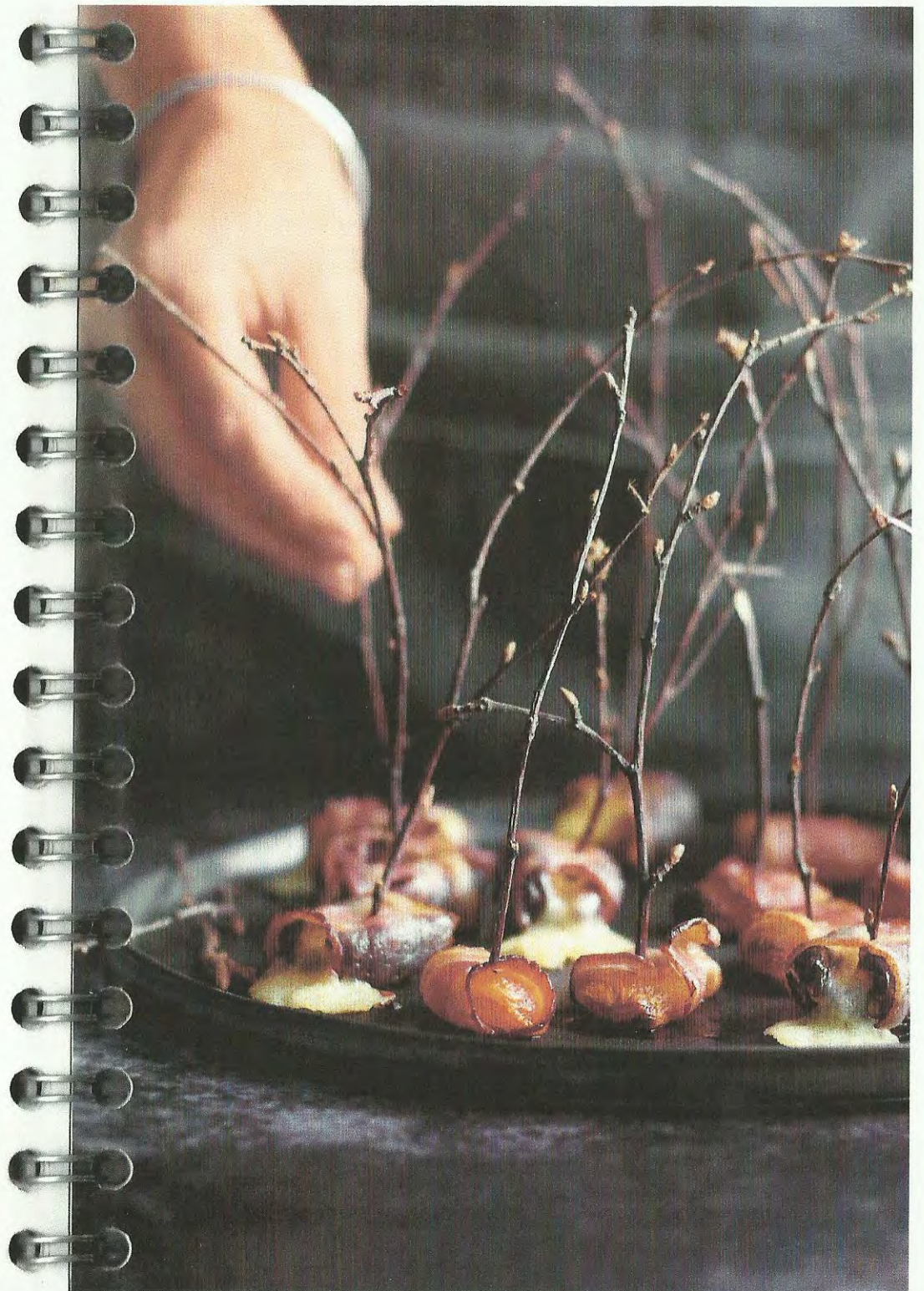
**Backen:** ca. 12 Min. in der Mitte des Ofens.

Portion: 366 kcal, F 14 g, Kh 40 g, E 14 g

## TIPP

### Lässt sich vorbereiten

Speckfrüchte ca. 1 Tag im Voraus vorbereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren backen.



# Gurkentaler mit Rauchlachs

🕒 10 Min.  glutenfrei

Ergibt ca. 24 Stück

- 1 Gurke
- 125 g Doppelrahm-Frischkäse mit Meerrettich
- 150 g geräucherter Lachs in Tranchen
- 3 Zweiglein Dill
- wenig Pfeffer

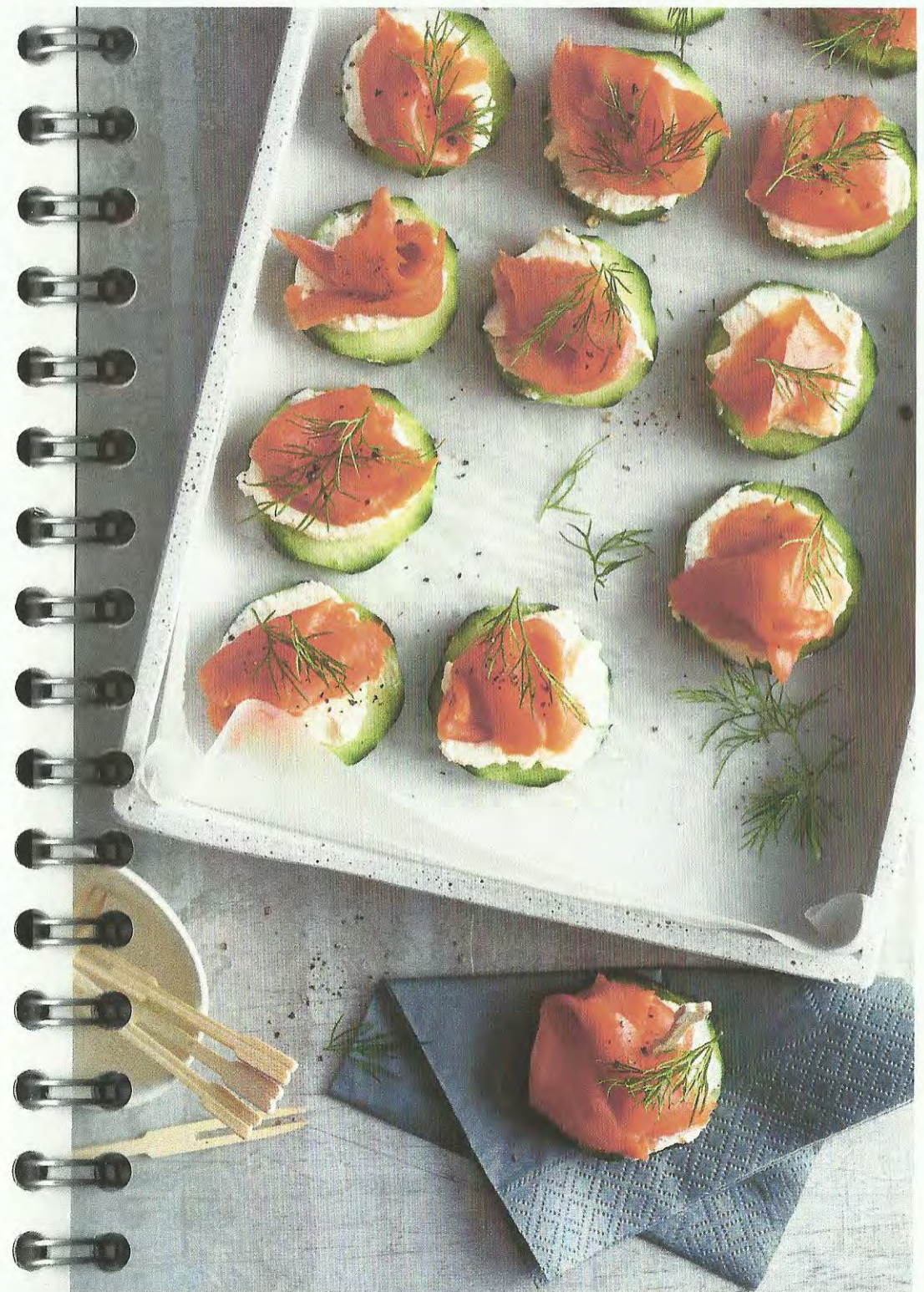
Gurke nach Belieben schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Frischkäse bestreichen. Lachs in Stücke zupfen, Dill abzupfen, beides auf den Gurkenscheiben verteilen, würzen.

Stück: 37kcal, F 3g, Kh 0g, E 2g

## TIPP

### Variante

Statt geräucherten Lachs Graved-Lachs oder geräucherte Forelle verwenden.



# Oliven-Toasts

🕒 15 Min. 🥕 vegetarisch 🚫 laktosefrei

Ergibt 20 Stück

<b>100 g entsteinte grüne Oliven</b>	Oliven und Kapern fein, Pistazien grob hacken und Basilikum fein schneiden, alles in eine Schüssel geben. Von der Zitrone die Hälfte der Schale dazureiben, 2 TL Saft dazupressen, Käse und Öl daruntermischen, würzen.
<b>1 EL Kapern</b>	
<b>2 EL ungesalzene geschälte Pistazien</b>	
<b>5 Basilikumblätter</b>	
<b>1 Bio-Zitrone</b>	
<b>2 EL geriebener Parmesan</b>	
<b>1 EL Olivenöl</b>	
<b>Salz, Pfeffer, nach Bedarf</b>	

<b>5 Scheiben Toastbrot</b>	Brote tosten, mit der Olivenpaste bestreichen. Toasts vierteln.
-----------------------------	---

Stück: 41kcal, F 3g, Kh 3g, E 1g

## TIPP

### Variante

Statt grüne schwarze Oliven oder Dörrtomaten in Öl, abgetropft, verwenden.

### Lässt sich vorbereiten

Olivenpaste ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.



# Most-Süppchen

🕒 30 Min.

Für 8 Gläser von je ca. 1 dl

- 2 Schalotten**
- 1 EL Butter**
- 2 EL Mehl**
- 3 dl saurer Most**
- 4 dl Gemüsebouillon**
- 1 dl Vollrahm**
- Salz, Pfeffer,**  
nach Bedarf

Schalotten schälen, grob hacken. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten kurz andämpfen, Mehl begeben, ca. 1 Min. dünsten. Most und Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln. Rahm dazugießen, Suppe pürieren, würzen.

- 20 g Haselnüsse**
- 80 g Rohschinken**
- 1 dl Rahm**

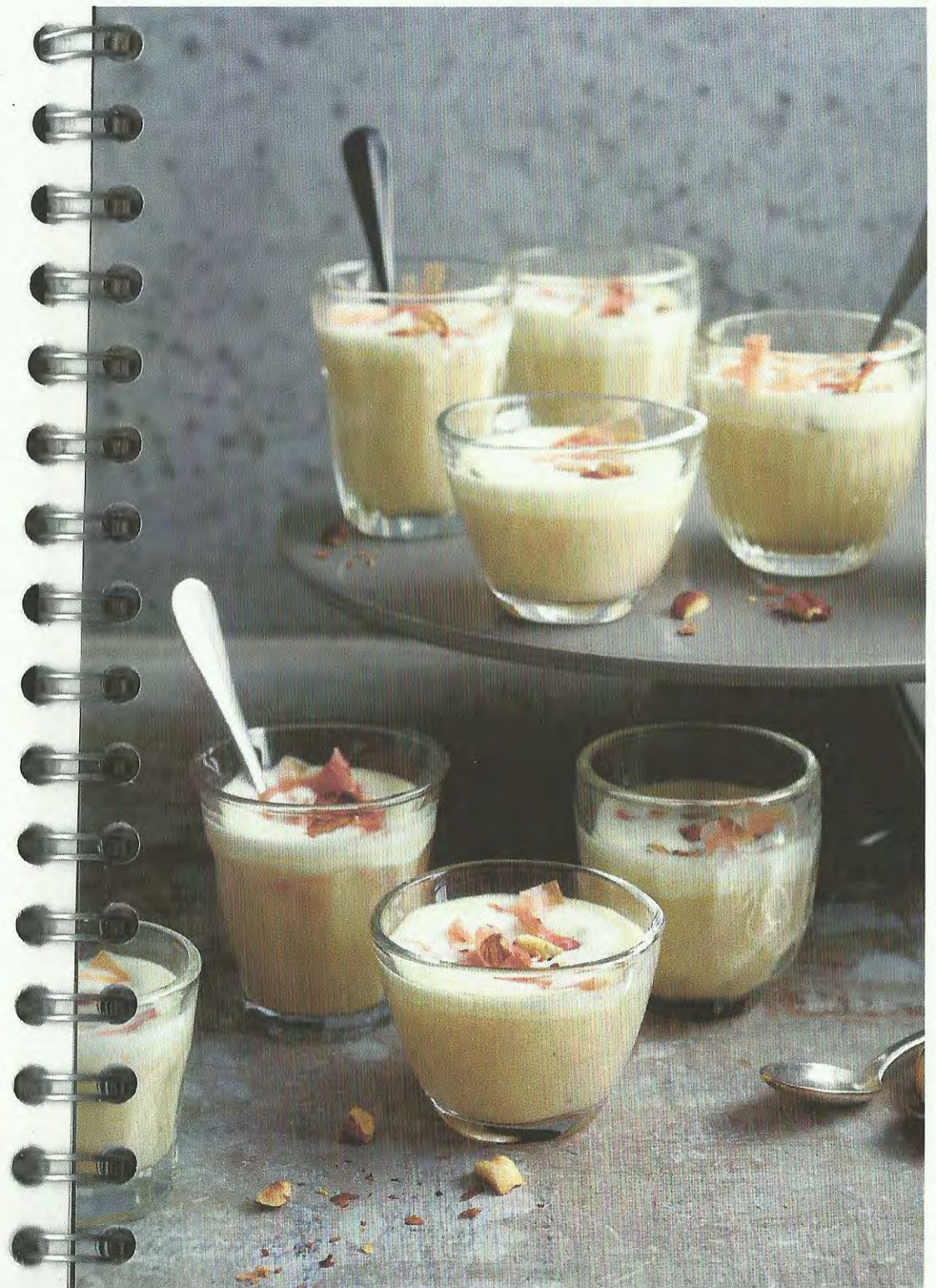
Nüsse grob hacken, in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Rohschinken in feine Streifen schneiden. Rahm flaumig schlagen. Suppe anrichten, Schlagrahm, Rohschinken und Nüsse darauf verteilen.

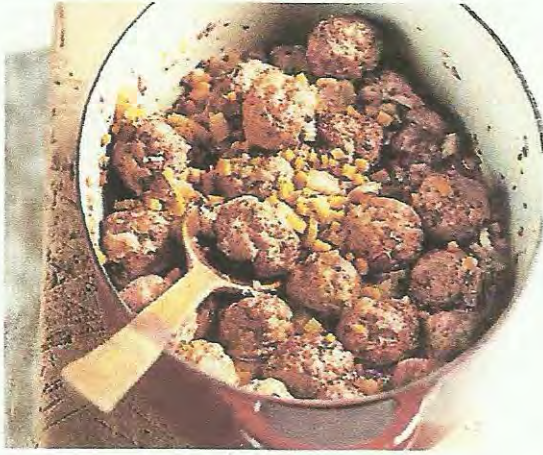
Portion: 161kcal, F 13g, Kh 4g, E 5g

## TIPP

### Lässt sich vorbereiten

Suppe ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Suppe kurz vor dem Servieren aufkochen, garnieren.





## Hackfleischbällchen

Vor- und zubereiten: ca. **70 Min.**

Portion: 301 kcal, F 16 g, Kh 5 g, E 32 g

### Zutaten

für 4 Personen

- 600 g **Hackfleisch** (Schwein)
- 2 **Schalotten**, fein gehackt
- 1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- 1 roter **Chili**, entkernt, fein gehackt
- 2 EL **Petersilie**, fein geschnitten
- 1 TL **Salz**

---

#### Bratbutter zum Braten

---

- 1 **Schalotte**, fein gehackt
- 2 **Knoblauchzehen**, gepresst
- 2 **Rüebli**, in Würfeli
- 150 g **Stangensellerie**, in Scheibchen
- 1 TL **Tomatenpüree**
- 2 dl **Rotwein** (z. B. Merlot)
- 1 EL **Petersilie**, fein geschnitten
- 1 **Lorbeerblatt**
- 0.5 TL **Salz**
- wenig **Pfeffer**

### Zubereitung

1. Fleisch und alle Zutaten bis und mit Salz von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu ca. 20 Bällchen formen.
2. Bratbutter im Brattopf heiss werden lassen. Fleischbällchen portionenweise rundum je ca. 4 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Bratbutter begeben.
3. Schalotte und Knoblauch andämpfen. Rüebli, Stangensellerie und Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Wein dazugiessen, Petersilie und Lorbeer begeben, aufkochen, würzen, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen. Fleischbällchen wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. schmoren. Lorbeerblatt entfernen.

---

**Profi-Tipp:** Fleisch mit etwas Druck zu Bällchen formen, sodass diese beim Braten nicht auseinanderfallen.

**Dazu passen:** Nudeln, Kartoffelstock.

---

# Rote-Bohnen-Gemüse

♥♥♥♥○

Aus Für jeden Tag 9/2009

## Zubereitung

1.

1 Dose Kidneybohnen (250 g EW) abgießen, in einem Sieb unter fließendem Wasser abwaschen und gut abtropfen lassen. 4 Frühlingszwiebeln putzen. Das Weiße würfeln, das Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. 1 rote Pfefferschote entkernen und fein hacken.

2.

2 El Öl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebel- würfel und Pfefferschoten darin andünsten. Bohnen und 1 Dose Pizzatomaten (400 g EW) zugeben. Bei mittlerer Hitze 5 Min. erwärmen. Mit 1 El Limettensaft, Salz und 1 Prise Zucker würzen.

3.

Blättchen von 4 Stielen Koriandergrün fein hacken und untermischen. Bohnen mit einigen Korianderblättchen, Zwiebelringen und mit 1-2 Bio-Limettenspalten verziert servieren.

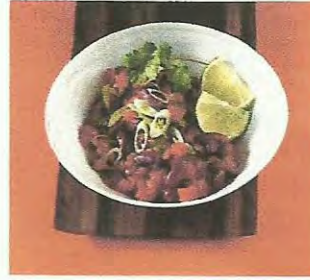


Foto: Matthias Haupt

## Zutaten

### Für 4 Portionen

- 1 Dose Kidneybohnen (250 g EW)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Pfefferschote
- 2 El Öl
- 1 Dose Pizzatomaten (400 g EW)
- 1 El Limettensaft
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 4 Stiele Koriandergrün
- 2 Bio-Limettenspalten

## Zeit

Arbeitszeit: 20 Min.

## Nährwert

Pro Portion 113 kcal  
Kohlenhydrate: 10 g  
Eiweiß: 4 g  
Fett: 5 g

## Schwierigkeit

Einfach



## *Salade de pois chiches* *Kichererbsensalat*

Für 4 Personen  
15 Minuten

400 g Kichererbsen,  
(Dose)  
2 kleine rote Zwiebeln,  
geschält und fein gehackt  
10 Stängel Schnittlauch  
in feine Röllchen  
geschnitten  
4 Stängel Petersilie, fein  
gehackt  
4 Stängel frischer  
Koriander oder frische  
Minze, fein geschnitten  
1 EL Kreuzkümmel  
Salz und frisch  
gemahlener Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
4 EL Essig  
1 EL Sesamsaat, geröstet  
1 Korianderstängel zum  
Garnieren

Ich liebe dieses Gericht, das in der Provence, in Spanien und Griechenland von der einfachen Landbevölkerung sehr häufig zubereitet wird. Es enthält alle wichtigen Inhaltsstoffe für eine ausgewogene Ernährung, denn Kichererbsen sind reich an Mineralien und Proteinen. Deshalb wird ihr Nährwert oft mit dem von Samen oder Getreideprodukten verglichen.

Kichererbsen, Zwiebeln und klein geschnittene Kräuter in einer Schüssel mischen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl oder Essig unterrühren. Gerösteten Sesam darüberstreuen und mit dem Korianderstängel garnieren.

### *Tipp*

Sie können den Salat mit kalten oder lauwarmen Kichererbsen zubereiten.

## Zitronentarte mit Crème fraîche

Ergibt 16 Stück

Teig:

**150 g weiche Butter**

**100 g Puderzucker**

**1 Prise Salz\***

**1 Ei**

**250 g Mehl\***

**50 g geschälte gemahlene Mandeln**

Füllung:

**4 Zitronen**

**9 Eier**

**300 g Puderzucker**

**300 g Crème fraîche**

\* aus fairem Handel

① Für den Teig die weiche Butter, den Puderzucker und das Salz in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät luftig schlagen, bis sich der Zucker fast aufgelöst hat. Dann das Ei unterschlagen.

② Mehl und Mandeln mischen, mit dem Gummispachtel unter die Buttermasse ziehen, dann rasch zu einem Teig kneten. In Klarsichtfolie gewickelt mindestens 30 Minuten kühl stellen.

③ Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

④ Auf einem Backpapier den Teig deutlich grösser als ein Wähenblech oder eine Pieform von 30 cm Durchmesser auswalen. Die Form damit auslegen und einen möglichst hohen Rand formen. Den Boden mit einer Gabel regelmässig einstechen, dann mit einem Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren.

⑤ Den Teigboden im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 20 Minuten vorbacken.

⑥ Inzwischen die Schale von 2 Zitronen dünn abreiben. Alle 4 Zitronen auspressen.

⑦ In einer Schüssel die Eier und den Puderzucker mit einem Schwingbesen gut verrühren, aber nicht aufschlagen. Dann die Zitronenschale und den Zitronensaft

befügen. Zuletzt die Crème fraîche unterrühren.

⑧ Den Teigboden aus dem Ofen nehmen und Hülsenfrüchte sowie Backpapier entfernen. Die Ofentemperatur auf 150 Grad reduzieren.

⑨ Die Zitronencreme auf den Teigboden geben. Die Zitronentarte weiterhin auf der zweituntersten Rille etwa 45 Minuten backen, bis die Füllung leicht gestockt ist. Herausnehmen und auskühlen lassen. Nach Belieben vor dem Servieren mit etwas Puderzucker bestäuben.

Gut zu dieser Zitronentarte passen frische Beeren oder Kompottfrüchte.

### Für den Kleinhaushalt

Die Tarte kann nicht in kleiner Menge zubereitet werden.

Pro Stück 7 g Eiweiss,  
20 g Fett, 37 g Kohlenhydrate;  
357 kKalorien oder 1496 kJoule  
10 ProPoints™

Purinarm

