



652. Chochete vom 11. März 2026



„Kreativ“

Apéro

Diverse „Teig-Schnecken“

🌿🌿🌿🌿🌿

Vorspeise

Endiviensalat mit Apfel-Salsa

🌿🌿🌿🌿🌿

Menu

Kalbsfilet mit Safrantalligerini und Gemüse

🌿🌿🌿🌿🌿

Dessert

Beerencornet mi Zitronencreme

🌿🌿🌿🌿🌿

Blätterteig-Schnecken mit Spinat

Zubereiten: 15min
Kochen/Backen: 15min
Auf dem Tisch in: 30min



1 Stück enthält: Energie: 544kJ / 130kcal, Fett: 8g,
Kohlenhydrate: 8g, Eiweiss: 5g

Zutaten

12 Stück

500 g Tiefkühl-Spinat

1 TL Salz

Pfeffer

1 rechteckig ausgewallter Butterblätterteig

250 g Quark

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C Heissluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 220°C).
2. Spinat über Nacht im Kühlschrank, in der Mikrowelle oder einer Pfanne auftauen. Wasser ausdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Blätterteig ausrollen, samt Backpapier auf das Blech legen. Quark auf dem Teig verstreichen. Spinat gleichmässig darauf verteilen.
4. Von der langen Seite her zu einer Rolle aufrollen. In 12 gleich dicke Scheiben schneiden. Mit genügend Abstand auf dem Backpapier verteilen.
5. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen.

Nach Belieben mit einer Zwiebel, getrockneten Tomaten oder Knoblauch, gehackt, ergänzen.

Flammkuchen-Schnecken

Zubereiten: 20min
Kochen/Backen: 15min
Aufgehen lassen: 30min
Auf dem Tisch in: 1h5min



1 Stück enthält: Energie: 515kJ / 123kcal, Fett: 6g, Kohlenhydrate: 14g, Eiweiss: 4g

Zutaten

12 Stück

Backpapier

Mehl zum Auswallen

Teig:

220 g Mehl

½ TL Salz

10 g Hefe, zerbröckelt

1,25 dl Wasser

3 EL Butter, flüssig

(oder Fertig-Flammkuchenteig)

Belag:

100 g Crème fraîche

1 TL Maisstärke

1 Zwiebel, in feinen Streifen

100 g Speckwürfel

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Schnittlauch

Zubereitung

1. Teig: Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Wasser auflösen, restliches Wasser sowie Butter hineingeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Ofen auf 200°C Heissluft/Umluft vorheizen.
3. Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von 35x30 cm auswallen. Crème fraîche mit Stärke verrühren. Auf dem Teig verteilen. Zwiebel, Speck und Gewürze gleichmässig darauf verteilen.
4. Von der langen Seite zu einer Rolle aufrollen. In 12 gleich dicke Scheiben schneiden. Mit genügend Abstand auf mit Backpapier belegte Bleche legen.
5. In der Ofenmitte oder übereinander im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen.

Gemüse- Käseschnecken

Zubereiten: 20min
Kochen/Backen: 20min
Auf dem Tisch in: 40min

1 Stück enthält: Energie: 783kJ / 187kcal, Fett: 8g,
Kohlenhydrate: 22g, Eiweiss: 6g



Zutaten

12 Stück

Backpapier

1 rechteckig ausgewallter Pizzateig à ca. 580 g

Füllung:

180 g Ricotta oder Hüttenkäse, z.B. Hirz

2 EL Majoran- oder Thymianblättchen

200 g gemischtes Gemüse, z.B. Rübli, Peperoni,

Zucchini und Zwiebeln, gerüstet, sehr klein
gewürfelt

50 g Sbrinz AOP, gerieben

Salz, Pfeffer, Paprika

Majoran zum Garnieren, nach Belieben

Zubereitung

1. Den Teig flach auslegen.
2. Füllung: Alle Zutaten verrühren, würzen, auf den unteren $\frac{2}{3}$ des Teiges verstreichen. Teig von der Längsseite her aufrollen, in 12 Schnecken schneiden und auf das vorbereitete Blech legen.
3. In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen. Garnieren, heiss, lauwarm oder kalt servieren.

Nach Belieben Füllung mit Schinken- oder Speckwürfelchen ergänzen.

Endivie Salat mit Apfel-Salsa

für 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Zutaten

400 g Petersilienwurzeln
5 El Olivenöl
1 El helle Senfkörner
85 ml Weisswein
100 ml Orangensaft
1 El Ahornsirup
Pfeffer, Salz

Apfel-Salsa
2 Stiele Krause Petersilie
1 rote Pfefferschote
1 Knoblauchzehe
1 Apfel
2 El Olivenöl
2 El Limettensaft
Pfeffer, Salz

200 g Endiviesalat
80 g Pflücksalat
16 Scheiben Bündnerfleisch, dünn geschnitten

Zubereitung

Für die geschmorten Petersilienwurzeln die Wurzeln putzen, waschen und schälen, Je nach Grösse in Stücke schneiden. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Petersilienwurzel darin bei mittlere Hitze 2 – 3 Minuten rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Senfkörner, Weisswein, Orangensaft und Ahornsirup mischen, zugliessen und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.

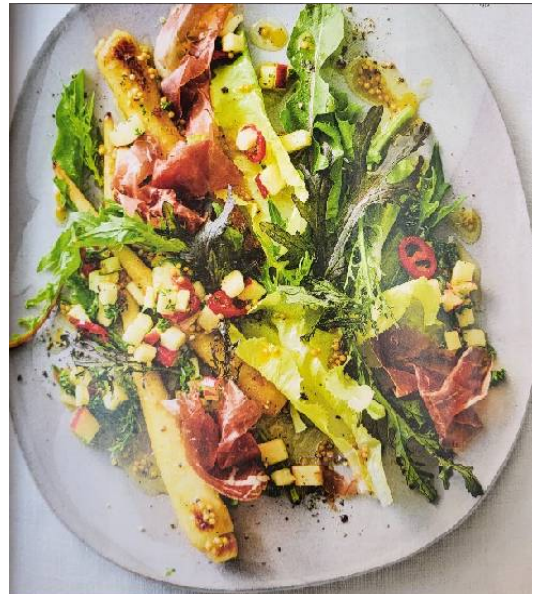
Für die Apfel-Salsa Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Petersilie, Pfefferschote, Knoblauch, Apfelwürfel. Olivenöl und Limettensaft in einer Schüssel mischen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilienwurzeln aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warmhalten, restliches Olivenöl (4 El) und Schmorsud aus der Pfanne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Endivie- und Pflücksalat waschen und in Mundgerechte Stücke zupfen.

Salate, Petersilienwurzeln und Bündnerfleisch auf Teller anrichten. Apfel-Salsa und Schmorsud drüber träufeln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.



Kalbsfilet mit Gemüse und Safrantalligerini

für 4 Personen

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Zutaten

600 g Kalbsfilet
1 TI Knoblauchgranulat
Salz und Pfeffer

1 Zwiebel
1 Bund Schnittlauch
1 El Erdnussöl

1 dl Weisswein
1 dl Rahm

400 g Verschiedene Gemüse

500 g Safrannudeln



Zubereitung

Das Kalbsfilet würzen und in einer Gusseisenpfanne kurz und gut anbraten. Im Umluftofen bei 180 Grad ca. 12 Minuten braten, dann herausnehmen.

Die Zwiebel schälen und hacken, den Schnittlauch waschen und schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Schnittlauch gut andünsten. Die Zwiebel und den Schnittlauch mit Weisswein ablöschen und mit Rahm aufgiessen, aufkochen, über das Kalbsfilet geben und bei 90 Grad 10 Minuten warm stellen.

Der Rahm, der über das Kalbsfilet gegossen wurde, in die Pfanne zurück giessen und auf 2 dl einkochen und mit Butter schaumig rühren, dann abschmecken.

Gemüse dämpfen, im Butter schwenken und mit wenig Salz würzen.

Talligerini al dente kochen und anschliessend in der Safransauce wenden.

Anrichten

Mit dem Schnittlauchrahm einen Saucenspiegel auf den heissen Teller geben, die al dente gekochten Safrantalligerini mit einer Fleischgabel zu schönen Wickeln drehen, das Gemüse neben die Nudel platzieren.

Das Filet tranchieren und auf den Saucenspiegel legen mit Schnittlauchhalmen garnieren

Beerencornet mit Zitronencrème

für 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Zutaten

Hüppencornet
40 g Butter
40 g Puderzucker
40 g Eiweiss
40 g Mehl
1 Prise Zucker

Zitronencrème
80 g Zucker
65 g Butter
0.4 dl Zitronensaft
2 Eier
Zesten von ½ Zitrone
0.8 dl Rahm

300 g Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren

Deko

Puderzucker, Pfefferminzblätter, Fruchtsauce (Himbeer- oder Erdbeersauce)

Zubereitung

Hüppencornet

Die Butter und den Puderzucker schaumig schlagen. Das Eiweiss mit dem Zucker steif schlagen. Das Mehl und das steife Eiweiss unter die Butter-Puderzucker Masse mischen und gut durcharbeiten.

Die Masse mit Hilfe einer Schablone von ca. 10 cm Durchmesser auf ein Backblech dünn aufstreichen und im Ofen bei 200 Grad goldgelb backen. Mit einem Spachtel vom Blech lösen, noch heiss zu einem Cornet formen und erkalten lassen.

Zitronencrème

Alle Zutaten in einer Pfanne geben und unter stetigem Rühren aufkochen, passieren und im Kühlschrank erkalten lassen.

Den Rahm steif schlagen und unter die kalte Zitronencrème ziehen.

Beeren waschen und mit Küchenpapier abtupfen.

Anrichten

Zitronencrème auf den Teller verteilen. Den Rand mit Fruchtsauce verzieren. Hüppencornet mit Beeren füllen. Die restlichen Beeren auf der Zitronencrème verteilen. Mit Puderzucker und Pfefferminzenblättern garnieren.

