

Was koche ich heute? Rezepte für die ganze Woche

MONTAG



Aperó-Spiessli mit süss-scharfer Sauce

Holz- oder Metallspiesschen

Sauce: 1 Knoblauchzehe, gepresst, 2 EL grobkörniger Senf, 3 EL Quittengelee, erwärmt, 2 EL Apfelessig, 3 bis 4 EL Rapsöl, 1 EL Rüeblkraut, fein gehackt, nach Belieben, Salz, Pfeffer

300 g rezenter Tilsiter, in 4 mm dicke Scheiben geschnitten, 4 Scheiben helles Toastbrot, 2 bis 3 Scheiben Pumpernickel, 1 Bund Bundrüebli, knackig gegart

Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen.

Käse, Toastbrot und Pumpernickel in mundgerechte Dreiecke schneiden. Rüeblli schräg in ca. 4cm lange Stücke schneiden. Käse, Brot, Pumpernickel und Rüeblli abwechslungsweise an Spiesse stecken.

Sauce in Schälchen anrichten, mit den Spiessli servieren.

Zucchini: 2 EL Bratcreme, 1 Knoblauchzehe, gepresst, 1 Zucchini, ca. 250 g, gerüstet, in 5 mm dicke Scheiben geschnitten, Salz, Pfeffer

DIENSTAG



Zucchini-Hüttenkäse-Türmchen

aus der Mühle

Hüttenkäse: 200 g Hüttenkäse, 4 EL gehackte gemischte Kräuter, z. B. Petersilie, Basilikum, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 EL Mandelblättchen, geröstet, zum Garnieren

Zucchini: Bratcreme mit Knoblauch mischen. Zucchinischeiben damit bestreichen. In der Grill- oder Bratpfanne beidseitig knapp weich grillieren, würzen.

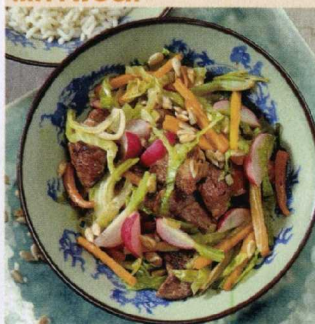
Hüttenkäse: Alle Zutaten mischen, würzen.

Lagenweise Zucchinischeiben und Hüttenkäse auf Teller auftürmen, garnieren.

Dazu passt Toast.

Zucchini lassen sich 1 bis 2 Stunden im Voraus grillieren oder braten, zugedeckt kühl stellen. Nach Belieben vor dem Servieren kurz erhitzen oder kalt auftürmen.

MITTWOCH



Rindfleisch-Gemüse-Pfanne

200 g geschnetzeltes Rindfleisch, z. B. Huft, Bratbutter oder Bratcreme, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Gemüse: 2 EL Sonnenblumenkerne, 300 g gemischtes Gemüse, z. B. Eisbergsalat, Bundzwiebeln, Rüeblli und Radieschen, fein geschnitten, 1 dl Wasser, 2 bis 3 EL Sojasauce, wenig Tabasco nach Belieben

Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen, in der heissen Bratbutter portionenweise anbraten, herausnehmen, würzen. Im auf 80 Grad vorgeheizten Ofen warm stellen.

In derselben Pfanne Sonnenblumenkerne rösten, herausnehmen. Das Gemüse in Bratbutter rührbraten, bis es knapp weich ist. Wasser und Sojasauce begeben, kurz aufkochen. Fleisch zugeben, nur kurz heiss werden lassen. Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

Dazu passen Reis, Kartoffeln oder Nudeln.

Nach Belieben Rindfleisch durch Poulet- oder Schweinefleisch ersetzen.



Donnerstag Kräuter-Käse-Soufflé

2 Souffléförmchen von je 4 dl Inhalt
Butter für die Förmchenböden
250 g Quark, 3 Eigelb, ¼ TL Salz,
Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss,
4 EL gehackte Kräuter, z. B. Thymian,
Petersilie und Schnittlauch,
4 EL feiner Maisgriess, 125 g
Gruyère AOC, gerieben, 3 Eiweiss,
mit 1 Prise Salz steifgeschlagen

Förmchenböden bebuttern.

Alle Zutaten bis und mit Gruyère verrühren. Eischnee in 2 Portionen sorgfältig darunterziehen. Masse in die Förmchen verteilen. In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens 30 bis 35 Minuten backen. Den Backofen während des Backens nicht öffnen. Sofort servieren.

Dazu passen gemischter Salat oder gedämpftes Gemüse.

Backpapier für die Form

Amaretti-Boden: 60 g harte Amaretti, 100 g Sablés, 75 g Butter, flüssig, einige Tropfen Bittermandel-Aroma, 50 g harte Amaretti, zerkrümelt, 175 g Weichselkirschen aus dem



Freitag Amaretti-Quarkkuchen

Glas, abgetropft. **Füllung:** 500 g Halbfettquark, 250 g Mascarpone, zimmerwarm, 175 g Puderzucker, 2 EL Maizena, 3 Eier, 1 ½ Päckli Vanillezucker, 2 EL Maraschino, nach Belieben, Puderzucker

Boden: Amaretti und Sablés fein mahlen. Mit der Butter und dem Bittermandel-Aroma mischen, auf dem Formenboden verteilen, Rand 2 bis 3 cm hochziehen, gut andrücken. In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens ca. 5 Minuten backen. herausnehmen.

Amaretti auf den Boden streuen. Weichseln darauf verteilen.

Füllung: Alle Zutaten bis Maraschino mischen, auf den Belag giessen. In der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens 55 bis 65 Minuten backen. Kuchen anschliessend im spaltbreit geöffneten Ofen ca. 15 Minuten setzen lassen, herausnehmen, in der Form auskühlen. Mit Puderzucker bestäuben.

Koteletts: 3 EL Pistazien, gehackt, 2 Schweinskoteletts (je ca. 200 g),



Wochenende Koteletts mit Schalotten-Sauce

½ TL Salz, Pfeffer aus der Mühle, Bratbutter oder Bratcreme
Sauce: 1 bis 2 Schalotten, in Spalten geschnitten, Butter zum Dämpfen, 1 EL Thymianblättchen, 0,5 dl Weisswein oder Fleischbouillon, 1 dl Fleischbouillon, Salz, Pfeffer aus der Mühle
Thymian zum Garnieren

Koteletts: Pistazien bei mittlerer Hitze in der Bratpfanne rösten, herausnehmen. Koteletts würzen, bei mittlerer Hitze in der Bratbutter 8 bis 12 Minuten braten. Fleisch auf eine vorgewärmte Platte legen, zugedeckt kurz durchziehen lassen.

Sauce: Schalotten in der Butter andämpfen. Thymian mitdämpfen, mit Wein oder Bouillon ablöschen, auf die Hälfte einkochen. Bouillon dazugiessen, wenig einkochen, würzen. Koteletts auf vorgewärmte Teller geben. Sauce darüber verteilen, mit Pistazien bestreuen, garnieren.

Dazu passt Kräuterreis oder Kartoffel-Gemüsegratin.