

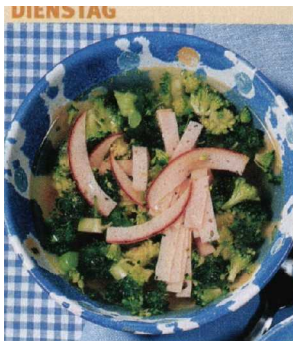
# Was koche ich heute? Rezepte für die ganze Woche



## Käse-Lauch-Schnitten

**Backpapier für das Blech**  
**8 Scheiben Brot, z. B. Leinsamenbrot, Butter zum Bestreichen**  
**Belag: 100 g Lauch, in feine Ringe geschnitten, 250 g Tilsiter, an der Röstiraffel geraffelt, ½ Zitrone, abgeriebene Schale, Pfeffer aus der Mühle**

- Brotscheiben mit Butter bestreichen, auf das mit Backpapier belegte Blech legen.
- Für den Belag Lauch, Käse und Zitronenschale mischen und auf den Brotscheiben verteilen, mit dem Käse bestreuen, würzen. In der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens 10 bis 15 Minuten backen.



## Broccolisuppe mit Fleischkäse-Flädli

**300 g Broccoli, gerüstet, in kleine Stücke geschnitten, Butter zum Dämpfen, 5 dl Bouillon, 3 dünne Tranchen Fleischkäse, quer halbiert, längs in dünne Streifen geschnitten, Salz, Pfeffer**

- Broccoli in der Butter andämpfen. Mit Bouillon ablöschen. Zugedeckt weich kochen.
- Suppe leicht pürieren, sodass einige Broccoli-Stückchen erhalten bleiben.
- Fleischkäse dazugeben, erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In tiefen Tellern oder Tassen anrichten.



## Spätzli mit Wurzelgemüse

**Teig: 400 g Mehl, 2 TL Salz, 4 Eier, verquirlt, 1 dl Milch, 1 dl Wasser, 700 g Wurzelgemüse, z. B. Pastinaken, Rüebli, Pfälzerrüebli, Sellerie, Topinambur, Petersilienwurzel, geschält, in Stücke geschnitten, Butter**  
**Sauce: 1,5 dl Vollrahm, 1,5 dl Gemüsebouillon, 1 Knoblauchzehe, gepresst, 100 g Gruyère AOC, gerieben, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie, gehackt, zum Garnieren**

- Für den Teig alle Zutaten verrühren. Teig klopfen, bis er glatt ist

und Blasen wirft. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

- Gemüse im Dampf knapp weich garen, abtropfen.
- Teig wenn nötig mit wenig Wasser verdünnen. Portionenweise durch ein Spätzlisieb direkt in leicht siedendes Salzwasser streichen. Ziehen lassen, bis die Spätzli an die Oberfläche steigen. Herausnehmen, in ein Sieb geben und kalt abspülen.
- Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen.
- Spätzli in Butter anbraten. Sauce darübergiessen. Gemüse dazugeben, kurz erhitzen und abschmecken.



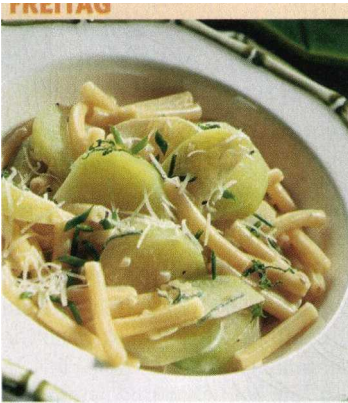
## Gemüsestäbchen mit Erdnussjoghurt

**50 g Vollkorngrissini, 150 bis 200 g Gemüse, in Stäbchen geschnitten, z. B. Brüsselerblättchen, Rüebli, Stangensellerie**  
**Erdnussjoghurt: 150 g Joghurt nature, 3 EL geröstete Erdnüsse, geschält, fein gehackt, Salz, Pfeffer aus der Mühle**

- Für das Joghurt alle Zutaten verrühren, würzen.
- Grissini und Gemüse zum Erdnussjoghurt servieren.

Statt Erdnüsse Hasel-, Baum-  
nüsse oder Mandeln verwenden.

Nach Belieben das Joghurt mit  
wenig Lebkuchengewürz oder  
Zimt aromatisieren.



### Maccaroni mit Kräuter-Kohlrabi

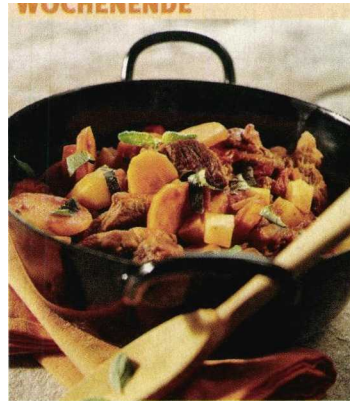
1 Zwiebel, fein gehackt, Butter zum  
Dämpfen, 1 bis 2 kleine Kohlrabi (ca.  
250 g), geschält, in feine Schnitze  
geschnitten, 1,8 dl Vollrahm, 1 TL Ge-  
müsebouillonpaste, Pfeffer, Muskat-  
nuss, 200 g Maccaroni, ½ EL  
Schnittlauch, fein geschnitten,  
1 EL Salbeiblätter, in feine Streifen  
geschnitten, Sbrinz AOC, gerieben,

#### zum Darüberstreuen

½ Zwiebeln in Butter andämpfen.  
Kohlrabi zugeben, kurz mitdämp-  
fen. Mit Rahm ablöschen, Bouil-  
lon zugeben, würzen. Zugedeckt  
10 bis 15 Minuten knapp weich  
garen.

- Maccaroni in siedendem Salz-  
wasser al dente kochen, abgiesen,  
abtropfen.

- Maccaroni und Kräuter zum  
Kohlrabi mischen, in vorgewärm-  
ten tiefen Tellern anrichten, Käse  
darüberstreuen.



### Klassischer Gulasch-Eintopf

500 g Rindsgulasch, in 2 bis 3 cm  
grosse Würfel geschnitten, Brat-  
butter oder Bratcreme, 1 Zwiebel,  
gehackt, 1 bis 2 Knoblauchzehen,  
in Scheiben geschnitten, 500 g  
Fleischtomaten, in Würfel geschnit-  
ten, 2 EL Tomatenpüree, 3 dl Bouil-  
lon, Salz, Pfeffer, 1 bis 2 TL Paprika,  
2 bis 3 EL gehackte Kräuter, z.B.  
Oregano, Majoran, Basilikum  
600 g kleine, fest kochende Kartof-  
feln, halbiert, 200 g Rüebli, in Schei-  
ben geschnitten, 100 g Sellerie,  
in Würfel geschnitten  
Kräuter zum Garnieren, z. B. Oregano

Fleisch in der heissen Bratbut-  
ter rundum anbraten. Zwiebeln,  
Knoblauch, Tomaten und Toma-  
tenpüree beifügen, mitbraten. Mit  
Bouillon ablöschen, würzen. Auf-  
kochen. Zugedeckt bei kleiner  
Hitze rund 2 Stunden schmoren.

In den letzten 20 bis 30 Minuten  
Kartoffeln, Rüebli und Sellerie  
beifügen, weich kochen.

In tiefen Tellern anrichten und  
mit Kräutern garnieren.