



**KOCHABEND**  
**1. Februar 2017**  
**Tisch 2**

*Nüsslisalat mit Pilzen und Hüttenkäse*

*Weisswein-Kressesuppe*

*Schweinsfilet flambiert Wilhelm Tell  
mit dreierlei Chnöpfli*

*Blutorangencreme mit Lächerlistreuseln*



Tisch 2

# Nüsslisalat mit Pilzen und Hüttenkäse



**Zutaten** bis 30 Min.  
Für 2 Personen

150-200 g Nüsslisalat, gerüstet

Sauce:

3 EL Öl

2 EL Halbrahm

2 EL Bouillon

1 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Schalotte, fein gehackt

Salz, Pfeffer

250 g Pilze, z.B. braune Champignons

1 TL Butter

wenig Zitronensaft

Salz, Pfeffer

100 g Hüttenkäse nature

## Zubereitung

1. Nüsslisalat auf Tellern anrichten.

2. Für die Sauce alle Zutaten verrühren.

3. Pilze putzen (nicht waschen) und je nach Grösse in Viertel oder Scheiben schneiden. In einer erhitzten Pfanne braten. Butter beifügen, mit Zitronensaft beträufeln, würzen und über dem Salat verteilen.

4. Mit Sauce beträufeln. Hüttenkäse mit einem Teelöffel portionieren und auf dem Salat anrichten.

**Nährwerte** : Eine Portion enthält: 271 kcal, 14g Eiweiss, 23g Fett, 4g Kohlenhydrate.

# Weisswein-Kresse-Suppe



## Zubereitungszeit

20 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca. Kalorien: 145 kcal / Eiweiss: 3 g / Fett: 13 g / Kohlenhydrate: 3 g

## Zutaten für 8 Portionen

120 g Lauch

1 EL Butter

2 dl Weisswein, z. B. Chasselas

8 dl Gemüsebouillon

2 Eigelb

2 dl Rahm

Salz

Pfeffer

50 g Kresse

## Zubereitung

Lauch sehr fein schneiden. In Butter ca. 2 Minuten dünsten. Wein und Bouillon begeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Eigelb und Rahm verquirlen und unter Rühren zur Suppe giessen. Suppe unter Rühren bis kurz vor den Siedepunkt bringen.

Achtung, sie darf nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Schweinsfilet flambiert Wilhelm Tell

## Zutaten:

Für 4 Personen

1 Schweinsfilet  
Salz, Pfeffer  
Wenig Senf, Öl  
2 EL Bratbutter  
2-3 EL Calvados  
1 EL Cognac  
knapp 1 dl Wasser

## **Sauce**

20 g frische Butter  
2 Schalotten oder 1 Zwiebel  
2 EL Peterli  
2 dl Weisswein  
½- 1 Würfel Bratensauce  
3 Prisen Cayennepfeffer  
¼ TL Curry  
1 Apfel  
2 Tomaten  
1 EL Tomatenketchup  
Bratfonds vom Filet  
4 gehäufte EL geschlagenen  
Rahm  
1 Bund Schnittlauch

## Zubereitung:

- ◆ Das Filet in 3 cm dicke Steaks schneiden. Würzen mit Pfeffer, Salz wenig Senf, dann beölen.
- ◆ In der Bratpfanne oder Flambierpfanne in ut heiser Bratbutter oder in Öl auf jeder Seite 1 ½ Minuten braten. Mit dem Calvados und Cognac begiessen und flambieren. Das Filet + Jus aus warmer Platte herausnehmen, warmstellen. Den Bratfond mit knapp 1 dl Wasser auflösen und für die Sauce beiseite stellen.

- ◆ Fein geschnittene Schalotten und Peterli in Butter dämpfen. Mit 1 dl Weisswein ablöschen, einkochen lassen, den 2. dl Weisswein dazu, zur Hälfte einkochen, 1 Apfel geschält in Würfeli geschnitten begeben, weich kochen, Bratsaucenwürfel zerkrümeln, 2-3 Prisen Chilipulver oder Cayenne, Curry, Ketschup und die Tomaten geschält und in in Würfeli geschnitten begeben. Dicklich kochen. Soweit vorbereiten, zuletzt den Flambier- und Bratenfond und den geschlagenen Rahm zugeben, die Sauce erhitzen und abschmecken.

## **Chnöpfli Rezept**

250 g Mehl  
50 g Weizengriess  
(Semolina)  
1 TL Salz  
3 Eier  
1,5 dl Wasser  
1 EL Oel  
2-3 l Wasser  
2 EL Salz  
1 EL Essig

- ◆ Mehl, Weizengriess und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milchwasser und Eier dazugiessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

Teig portionenweise durchs Chnöpfli-Sieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Chnöpfli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen. In eine Form geben

## **Varianten :**

1. Natur
2. Grün: Grundrezept + 200g gehackten Spinat
3. Steinpilz: Grundrezept + 20g getrocknete Steinpilze gemahlen/fein gehackt

# Blutorangencreme mit Leckerli-Streuseln



## Zutaten für 4 Portionen

4 dl Blutorangensaft  
40 g Zucker  
30 g Maisstärke  
2 Eier  
1 dl Rahm  
150 g Rahmquark

## Streusel

50 g Basler Leckerli  
2 TL Puderzucker

## Zubereitung

1. Blutorangensaft, Zucker, Maisstärke und Eier verrühren. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen, bis die Creme bindet. Pfanne vom Herd ziehen, Masse kurziterrühren. Creme in eine Schüssel absieben. Zum Auskühlen eine Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, damit sich keine Haut bilden kann. Creme im Kühlschrank auskühlen lassen.

2. Inzwischen für die Streusel Leckerli in Würfelchen schneiden. In einer Bratpfanne ohne Fett anrösten. Mit Puderzucker bestreuen, Zucker caramolisieren lassen. Streusel locker auf einem Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

3. Rahm steif schlagen. 2/3 davon mit Quark unter die Creme rühren. Diese mit restlichem Rahm und Leckerli-Streuseln anrichten.

Zubereitungszeit

25 Minuten + auskühlen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 280 kcal / Eiweiss: 8 g / Fett: 9 g / Kohlenhydrate: 34 g