

# Rezepte

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Wohnen**

Band (Jahr): **75 (2000)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **29.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Ob wir Tomaten und Erdbeeren im Winter oder Kiwis aus Neuseeland auf unserem Speise-  
zettel brauchen, muss jeder selbst entscheiden. Tatsache ist, dass saisonale, einheimische  
und naturbelassene Produkte meist am besten munden. Und feine Rezepte, welche die  
Naturgegebenheiten berücksichtigen, gibt es mehr als genug.

# Cuisine Naturelle

## Buttermilch-Savarin an Erdbeersauce

Für 4 Personen

2 dl Buttermilch  
2 EL Honig  
1 EL Zitronensaft  
3 Blatt Gelatine, in kaltem  
Wasser eingeweicht  
1,5 dl Rahm, geschlagen

### Sauce

500 g Erdbeeren  
(oder andere Beeren,  
je nach Saison)  
1 EL Kirsch  
1 EL Pistazienkerne,  
gehackt

1 Die Buttermilch erwärmen. Honig und  
Zitronensaft dazugeben und kurz miter-  
wärmen.

2 Die Gelatine ausdrücken, im Wasser-  
bad auflösen und in die Buttermilch ein-  
rühren.

3 Sobald die Masse einzieht, den Rahm  
daruntermischen und in vier Savarin-  
förmchen füllen. Für 3 bis 4 Stunden in den  
Kühlschrank stellen.

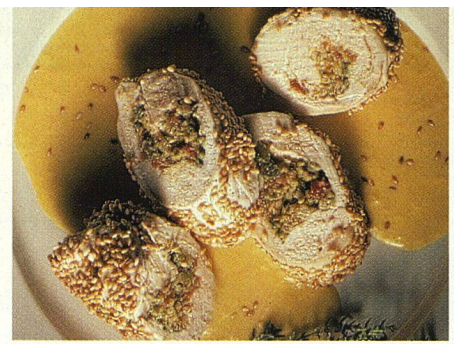
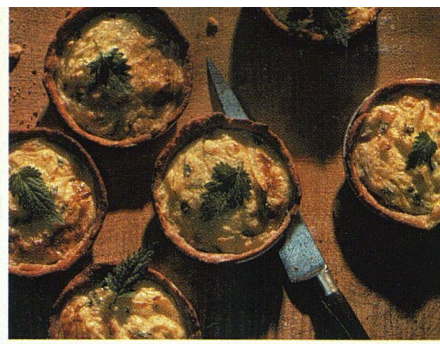
4 Für die Sauce die Erdbeeren verlesen  
und die Hälfte davon mit dem Kirsch im  
Mixer pürieren. Nach Belieben süssen. Die  
restlichen Erdbeeren kleinschneiden und  
beiseite stellen.

5 Die Förmchen kurz in heisses Wasser  
stellen und die Savarins auf Teller stürzen.  
Mit den Erdbeeren füllen, mit Sauce  
umgiessen und mit Pistazien bestreuen.

### Buchhinweis

Die aufgeführten Rezepte sind dem  
Kochbuch «Cuisine Naturelle» entnom-  
men. Herausgeberin ist die Organisation  
der Schweizer Milchproduzenten SMP,  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6, Telefon  
031 359 57 28, Fax 031 359 58 55,  
<http://www.swissmilk.ch>





### Gemüsetatar

Für 4 Personen

#### Füllung

100 g Rüeblli, fein gehackt  
100 g Zucchini, fein gehackt  
50 g Sellerie, fein gehackt  
1 Schalotte, fein gehackt  
1 EL Schnittlauch, geschnitten  
1 EL Majoran, gehackt  
1 EL Liebstöckel, gehackt  
1 TL Zitronensaft

1 TL Worcestershiresauce

150 g Rahmquark

Salz

Pfeffer

2 Avocados

2 EL Zitronensaft

2 EL Schnittlauch, geschnitten

1 Das Gemüse mit der Schalotte und den Kräutern mischen und mit Zitronensaft und Worcestershiresauce würzen.

2 Den Quark dazugeben, abschmecken und die Masse kühl stellen.

3 Die Avocados dünn schälen. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Mit dem Sparschäler Streifen schneiden und zu Rosenblüten zusammenrollen.

4 Das Gemüsetatar anrichten, mit den Avocadorosen garnieren und mit Schnittlauch bestreuen.

### Brennessel-Kartoffelküchlein

Für 4 Personen

250 g Vollkorn-Kuchenteig

Butter für die Förmchen

120 g Kartoffeln, in der Schale gekocht

1 Handvoll junge Brennesselblätter

2 Eier

2 dl Milch

100 g Sbrinz, gerieben

Salz

Pfeffer aus der Mühle

8 Brennesselblätter zum Garnieren

1 Den Teig auswallen, in die ausgebutterten Förmchen verteilen und die Teigböden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

2 Die Kartoffeln schälen und mit Röstiraffel reiben. Die Brennesselblätter waschen und grob hacken.

3 Kartoffeln, Brennesseln, Eier, Milch, Käse und Gewürze mischen und auf die Teigböden verteilen.

4 Im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 20 Minuten backen.

5 Mit den Brennesselblättern garnieren.

#### Info

Anstelle von Brennesseln können Spinat oder Basilikum verwendet werden.

### Gefüllte Pouletbrüstchen mit Sesam

Für 4 Personen

4 Pouletbrüstchen

Salz

Pfeffer

#### Füllung

150 g Zucchini

150 g Tomaten

100 g Frühlingszwiebeln

20 g Butter

Salz

Pfeffer

#### Sauce

2 gelbe Peperoni

1 Becher Saucenrahm zu 180 g

Salz

Pfeffer

Sesamsamen, geröstet

4 Thymianzweige zum Garnieren

1 Die Pouletbrüstchen einschneiden, auseinanderklappen und würzen.

2 Für die Füllung das Gemüse rüsten, waschen, kleinschneiden und in der Butter weich dünsten, würzen.

3 Die Füllung in die Pouletbrüstchen verteilen, zusammenrollen, fest in Klarsichtfolie verpacken.

4 Die Rollen im Wasser knapp unter dem Siedepunkt etwa 15 Minuten pochieren.

5 Für die Sauce die Peperoni rüsten, waschen, kleinschneiden, weich kochen und im Mixer pürieren. Zurück in die Pfanne geben, den Saucenrahm beifügen, würzen und etwas einkochen lassen. Die Häutchen der Peperoni nach Belieben abpassieren.

6 Die Pouletbrüstchen aus der Folie nehmen, mit den Sesamsamen panieren und in Scheiben schneiden. Mit Thymian garnieren und mit der Sauce servieren.