



Kochen in der REGA

Glücksbowle
Zopf - Surprice

Zucchini ai pinoli



Party - Filet
Nudeln
Bohnen + Rübli

Limetten - Crème
Kuchen

Glücksbowle

Ergibt ca. 1,2 Liter

1	Mango, in ca. 3mm dicke Scheiben
1	Pitahaya, in ca. 5mm dicke Scheiben
5	Litschis, geschält, entsteint, in Würfel
40 g	Rohrzucker
1/2 Bund	Pfefferminze, fein geschnitten
10	Eiswürfel
4 dl	Mineralwasser
5 dl	Rimuss Party

Aus den Fruchtscheiben je 8 beliebige Formen ausstechen, für die Verzierung zugedeckt kühl stellen. Rest in Würfel schneiden, mit allen Zutaten bis und mit Minze mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. ziehen lassen. Restliche Zutaten begeben, sorgfältig verrühren, in Gläser füllen. Glasränder mit Fruchtformen verzieren, sofort servieren.

Zopf - Surprise

Apérogebäck ergibt ca. 20 Stück

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Aufgehen lassen: ca. 2 Stunden

Backen: ca. 45 Minuten

Teig

750 g Zopf- oder Weissmehl

2 ½ TL Salz

¾ Würfel Hefe (ca. 30 g), zerbröckelt

1 TL Zucker

90 g Butter, in Stücken, weich

ca. 5 dl Milch, lauwarm

Füllung

180 g Crème fraîche

2 Prisen Salz

wenig Muskat

100 g milder Gruyère, grob gerieben

150 g Bündnerfleisch in Tranchen

75 g geröstete, gesalzene Pistazien, geschält, grob gehackt

Zubereitung

Teig: Mehl und alle Zutaten bis und mit Zucker in einer Schüssel mischen. Butter und Milch begeben, mischen, zu einem weichen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Füllung: Teig auf wenig Mehl, rechteckig (ca. 40x50 cm), auswallen, quer halbieren. Crème fraîche würzen. Teigstücke damit bestreichen, Käse darüberstreuen. Bündnerfleisch darauf verteilen, mit Pistazien bestreuen.

Formen: Teigstücke aufrollen. Die beiden Rollen verdrehen. Enden mit wenig Wasser bestreichen, gut zusammen drücken. Zopf diagonal auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Ei bestreichen. Nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen, nochmals mit Ei besteichen.

Backen: ca. 45 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Lauwarm oder kalt servieren.

Zucchini ai pinoli

Zucchini - Salat mit Pinienkernen

Als Vorspeise oder Beilage für 4 Personen

Ca. 250g Broccoli in Röschen teilen, Stiele so abschneiden, dass die Röschen noch zusammenhalten. Stiele evtl. schälen und in Scheibchen schneiden

Salzwasser Röschen und gescheibelte Stiele 2 - 3 Minuten blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen

1/2 Kopfsalat, in Blätter aufgeteilt 4 Teller oder eine flache Platte damit auslegen

3 Zucchini (ca. 350g), gescheibelt mit dem Broccoli auf den Salatblättern verteilen

2 - 3 Esslöffel Pinienkerne rösten, darüberstreuen

Sauce

1 Esslöffel Aceto di Modena

3 - 4 Esslöffel Zitronensaft

1/2 Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle alles gut verrühren

2 - 3 Esslöffel Oliven- oder Sonnenblumenöl darunter rühren, über den Salat verteilen

Basilikumblätter in Streifen darüberstreuen

Party - Filet

500 - 600g Schweinsfilet 12 gleichmässige Stücke schneiden

1/4 - 1/2 Teelöffel Paprika
Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 Teelöffel Salz, Streuwürze beidseitig würzen

12 Tranchen Frühstücksspeck um die Filetstücke rollen, nebeneinander in eine eingefettete Gratinplatte stellen

Braten

20 - 30 Minuten bei guter Hitze (220 Grad) auf der zweituntersten Rille des vorgeheizten Ofens.

2 dl Rahm, steifgeschlagen
1 - 2 Esslöffel Ketchup
1 Esslöffel Cognac
Pfeffer, frisch gemahlen beigegeben, über das Fleisch verteilen und sofort servieren

Varianten

- Fleisch zusätzlich mit 1 feingeriebenen Zwiebel und 1 gepressten Knoblauchzehe würzen
- Vor dem Braten 1/2 - 1 Teelöffel Paprika darüberstreuen
- Rahm nature oder Haushaltsrahm verwenden
- Ketchup und Cognac weglassen
- Anstelle des Schweinsfilets Kalbsfilet verwenden

Vorbereiten

Die Fleischstücke können mehrere Stunden vorher gewürzt und in der Gratinplatte zugedeckt kühlgestellt werden.

Schnelle Limettencrème

Vor- und Zubereitung: ca. 15 Min.

Kühl stellen: ca. 30 Min.

2 Esslöffel Maizena

2 dl Wasser

6 Esslöffel Zucker

2 Limetten

heiss ab gespült, trockengetupft, abgeriebene Schale und Saft (ergibt ca. 1 dl) beiseite gestellt

2 dl Rahm

steif geschlagen

Alle Zutaten bis und mit Limettenschale in einer kleinen Pfanne mit dem Schwingbesen verrühren, unter ständigem Rühren, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, die Pfanne sofort von der Platte nehmen. Masse durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, auskühlen, zugedeckt ca. 30 Minuten kühl stellen.

Masse glattrühren, beiseite gestellten Limettensaft darunterrühren, Schlagrahm sorgfältig darunterziehen.

