

Kochkurs MRZ, 13. Feb. 2001

## **GEMISCHTER SALAT**

\*\*\*\*

**VERSCHIEDENE GEMÜSE-GRATINS  
SCHWEINS-KOTELETEN  
NÜDELI**

\*\*\*\*

**BLÄTTERTEIG-BEEREN-KISSEN**

## **ITALIENISCHER ZUCCHINI-GRATIN**

### **Zutaten für 4 Personen:**

700 g Zucchini  
etwas Butter für die Form  
Pfeffer, Salz  
Italienische Kräutermischung, getrocknet  
Ca. 120 g Parmesan, gerieben  
1 Becher Halbrahm  
½ Kugel Mozzarella

### **Zubereitung:**

Backofen auf 180°C vorheizen.  
Zucchini waschen, Enden abrüsten.  
Eine grosse Gratinform mit etwas Butter ausstreichen.  
Die Zucchini in dünne Scheibchen schneiden oder hobeln.  
Lagenweise in die Form geben, jede Lage pfeffern und salzen, etwas  
Kräutermischung und wenig Parmesan darüberstreuen.  
Zum Schluss den Halbrahm darübergießen.  
Mozzarella in Scheibchen schneiden, über den Gratin verteilen und mit  
dem restlichen Parmesan bestreuen.  
Gratin in die Ofenmitte schieben und während 40-50 Min. backen.

## **BLUMENKOHL-TOMATEN-GRATIN**

### **Zutaten für 4 Personen:**

1 Blumenkohl (ca. 750 g)  
etwas Butter für die Form  
1 mittlere Zwiebel  
1 EL Erdnussöl  
1 Dose geschälte Tomaten (Pelati), netto 400 g  
Pfeffer, Salz  
1 Prise Zucker  
100 g Emmentaler, am Stück

etwas Peterli, zum Bestreuen

## **Zubereitung:**

Ofen auf 220°C vorheizen.

Gratinform mit etwas Butter ausstreichen.

Blumenkohl rüsten, waschen, in Röschen zerteilen. Röschen in kochendem Salzwasser

Während ca. 10 Min. halbgar kochen, abtropfen lassen, in die Gratinform geben.

Zwiebel schälen, fein hacken, im Öl andämpfen, Pelati zufügen, aufkochen lassen, würzen und über den Blumenkohl giessen.

Den Käse grob reiben, über die Tomaten streuen.

Form in den Ofen schieben, Gratin während ca. 25 Min. überbacken.

Vor dem Servieren etwas gehackten Peterli darüberstreuen.

## **BLÄTTERTEIG-BEEREN-KISSEN**

### **Zutaten für 4 Personen:**

1 Blätterteig, ausgewallt, viereckig

½ Btl. Vanille-Backcrème

ca. 2 dl Milch (laut Zubereitungsanleitung auf der Backcrème)

ca. 250 g Gartenbeeren, frisch oder tiefgekühlt

ca. 1 dl Schlagrahm

### **Zubereitung:**

Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Teig ausbreiten und in 4 gleich grosse Rechtecke zerschneiden.

Nun von jedem Rechteck rundum ca. 1 cm Rand abschneiden und diesen als Rand auf die Rechtecke kleben.

Teig mit Kaffeerahm oder Milch bepinseln, Boden mit Gabel gut einstechen.

Teigstücke mit Backpapier auf Blech geben und die Bödeli während 10-15 Min. goldbraun backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Backcrème nach Anweisung zubereiten, bis zum Servieren kühl stellen.

Vor dem Servieren die Backcrème auf die Teigbödeli streichen, dann die Beeren darauf geben. (Die tiefgekühlten Beeren müssen nicht aufgetaut werden).

Zum Schluss mit etwas Schlagrahm garnieren.

Kochkurs MRZ, 13. 03. 01

## **MENUE:**

Nüsslisalat

\*\*\*

Cassoulet oder Chili con carne

Frisches Brot

\*\*\*

Himbeer-Mousse

## **CASSOULET**

### **Zutaten für 4 Personen:**

250 g weisse, getrocknete Bohnen  
1 grosse Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
2 Rüebli  
1 Stück Knollensellerie  
1 kleiner Lauch  
250 g Schweinefleisch, vom Hals  
1 Saucisson (ev. Neuenburger oder Waadtländer)  
1 EL Erdnussöl  
1 dl Wasser  
1,5 dl Rotwein  
1 Bouillonwürfel  
2 EL Tomatenpurée  
Paprika, Pfeffer, Salz  
Ein paar Butterflöckli  
2 EL Paniermehl

### **Zubereitung:**

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Am Zubereitungstag das Wasser abschütten, Bohnen in Pfanne geben, soviel frisches Wasser zufügen, bis die Bohnen bedeckt sind, dann (ohne Salz) während ca. 30 Min. vorkochen.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Rüebli und Sellerie schälen, beides fein würfeln, Lauch waschen, rüsten, in dünne Streifen schneiden.

Schweinefleisch in ca. 1,5 cm grosse Würfel, Wurst ungeschält in Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch im Oel (im Brattopf) kurz andämpfen, dann Rüebli, Sellerie und Lauch zufügen, kurz mitdämpfen.

Schweinefleisch und Wurst zufügen, kurz anbraten, dann mit Wasser und Wein ablöschen, Bouillonwürfel und Tomatenpurée begeben.

Die Bohnen gut abtropfen lassen, erst jetzt leicht salzen, dann zum Gericht geben, alles gut mischen und würzen. Butterflöckli und Paniermehl darüberegeben, Topf auf die unterste Rille in den Backofen schieben, das Gericht während ca. 40 Minuten backen.

## CHILI CON CARNE

### **Zutaten für 4 Personen:**

200 g Borlottibohnen, getrocknet  
1 grosse Zwiebel  
2-3 Knoblauchzehen  
600 g Tomaten  
1 rote Peperoni  
1 Peperoncino (scharf!)  
1 EL Erdnussöl  
400 g Rindfleisch, gehackt  
1 EL Paprika, edelsüss  
2,5 dl Wasser  
2,5 dl Rotwein  
1 Bouillonwürfel  
Salz  
1 Dose Indianerbohnen, gekocht (abgetropft 290 g)  
Chilipulver, Cayenne-Pfeffer

### **Zubereitung:**

Die getrockneten Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Am Zubereitungstag das Wasser abschütten, Bohnen in Pfanne geben, soviel frisches Wasser zufügen, bis die Bohnen bedeckt sind, dann (ohne Salz) während ca. 30 Min. vorkochen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken.

Tomaten nach Belieben schälen, dazu über Kreuz einschneiden und für ca. 20 Sek. in kochendes Wasser tauchen, dann in kleine Würfel schneiden.

Peperoni und Peperoncino halbieren, entkernen und beides in feine Streifchen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch im Oel kurz andämpfen, Fleisch zufügen und anbraten.

Tomaten, Peperoni und Peperoncino zufügen, Mit Paprika würzen.

Mit Wasser und Wein ablöschen, Bouillonwürfel zufügen und noch leicht salzen.

Borlottibohnen abtropfen lassen, zum Fleisch geben und alles zugedeckt ca. 30 Minuten leise köcheln lassen.

Die Indianerbohnen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen, zum Gericht geben und 10 Min. weiterköcheln lassen.

Das Gericht vor dem Servieren abschmecken.

## HIMBEER-MOUSSE

### **Zutaten für 4 Personen:**

3 Blatt Gelatine  
ca. 200 g Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt  
60-80 g Zucker  
1 EL Zitronensaft  
1 Becher Vollrahm (1,8 dl)

### **Zubereitung:**

Gelatine in kaltes Wasser einlegen.

Beeren mit dem Zucker und Zitronensaft mischen und mit einer Gabel zerdrücken (tiefgekühlte Beeren vorher auftauen lassen).

Gelatine gut ausdrücken, in Pfännchen geben und mit wenig Wasser aufkochen und unter Rühren auflösen.

Gelatine vom Herd nehmen, dann die Beerenmasse unter Rühren zu der Gelatine geben und alles gut mischen.

Die Masse kurz in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit den Rahm steif schlagen, vorsichtig unter das Beerenpüree mischen.

Im Kühlschrank fest werden lassen.