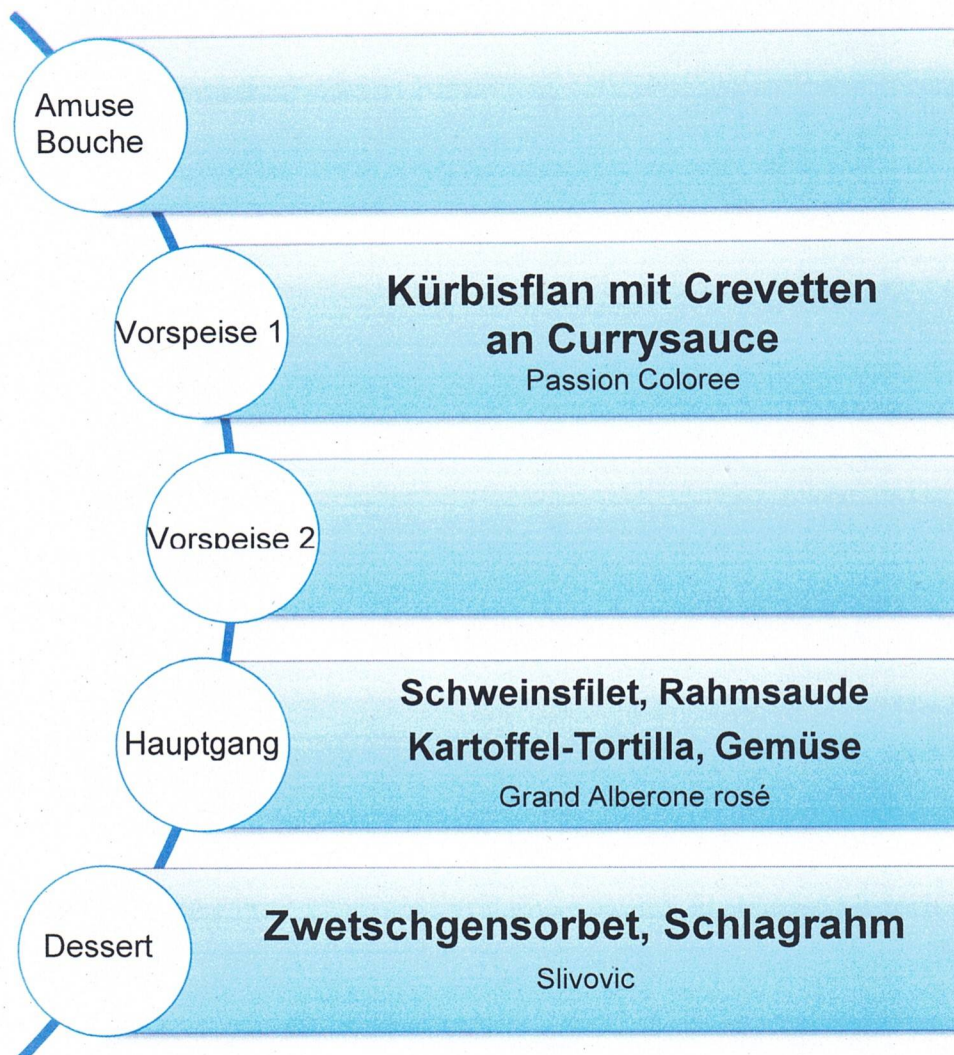
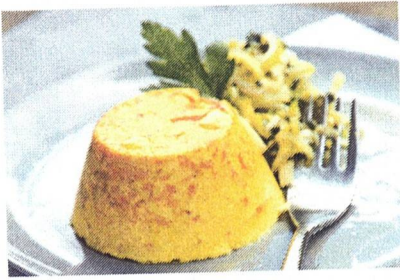




Chochete vom 10.09.2020

nach Rezept von Röbi





Kürbisflan mit Curry und Lauchsalat

P Purinarm

ZUTATEN

 Ergibt 6–8 Portionen

Flan

400 g Kürbis gerüstet
gewogen
Salz
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Butter
1 Esslöffel Currypulver mild
3 Eier
1 Becher saurer Halbrahm
20 g Sbrinz AOP gerieben,
AOC
schwarzer Pfeffer aus der
Mühle
Butter für die Förmchen

Lauchsalat

1 Esslöffel Senf
4 Esslöffel Weissweinessig
Salz, schwarzer Pfeffer aus
der Mühle
4 Esslöffel Rapsöl
ersatzweise Olivenöl
1 Stängel Lauch
1 Bund Schnittlauch

NÄHRWERT

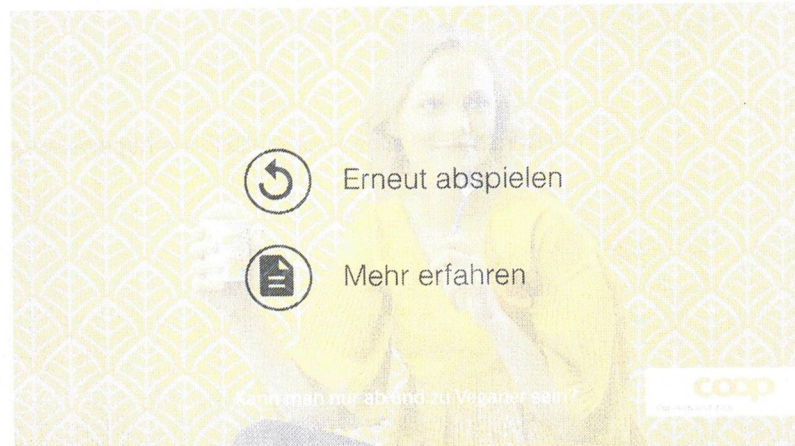
Pro Portion

165 kKalorien
690 kJoule
4g Kohlenhydrate
5g Eiweiss
14g Fett

ZUBEREITUNG

- 1** Den Kürbis an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Mit etwas Salz mischen und 15 Minuten Wasser ziehen lassen.
- 2** Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne die Butter erhitzen und Schalotte sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Das Currypulver beifügen und kurz mitdünsten. Dann alles in einen hohen Becher geben.
- 3** Eier, sauren Halbrahm und Sbrinz beifügen. Alles fein pürieren.

WERBUNG



Ads by Teads

- 4** Den geraffelten Kürbis auf ein Küchentuch geben und gut trockentupfen. Den Kürbis mit der Eiermasse mischen und mit Pfeffer sowie wenn nötig mit Salz würzen.
- 5** 6–8 Portionenförmchen oder Espressotässchen grosszügig mit Butter ausstreichen. Die Kürbismasse einfüllen. Die Förmchen mit Klarsichtfolie decken.
- 6** Die Kürbisflans im Dampfgarer oder zugedeckt in einer Pfanne, die etwa bis zur Mitte der Förmchen mit Wasser gefüllt ist, etwa 25 Minuten im Dampf garen. Anschliessend 10 Minuten ruhen lassen.



TORTILLA DE PATATAS

45 MIN.
AKTIV

1 STD.
GESAMT

316 KCAL
PRO PERSON

① vegetarisch, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 17 g, Kohlenhydrate: 25 g, Eiweiss: 13 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Kartoffeln

2 EL	Olivenöl
750 g	mehlig kochende Kartoffeln, in ca. 2 mm dicken Scheiben
1	Zwiebel, fein gehackt
1 TL	Salz

Guss

6	Eier
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer

Tortilla de Patatas

1 EL	Olivenöl
------	----------

UND SO WIRDS GEMACHT

Kartoffeln

Öl in einer tiefen, beschichteten Bratpfanne erwärmen, Kartoffeln und Zwiebeln zugedeckt unter gelegentlichem Wenden ca. 15 Min. dämpfen, sie sollen nicht braun werden, salzen.

Guss

Eier, Salz und Pfeffer in einer grossen Schüssel gut verrühren. Kartoffel-Zwiebelmasse begeben, ca. 15 Min. ruhen lassen.

Tortilla de Patatas

Öl in derselben Pfanne erhitzen, Masse begeben, zu einem Kuchen formen. Tortilla offen bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. braten, bis sich eine goldgelbe Kruste gebildet hat. Einen grossen flachen Teller auf die Pfanne legen. Tortilla auf den Teller stürzen. Wenig Öl in die Pfanne geben, Tortilla in die Pfanne zurückgleiten lassen, ca. 7 Min. fertig braten.

GUT ZU WISSEN



Dazu passt:

Blattsalat



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/17048/



RAHMSAUCE

15 MIN.
AKTIV

15 MIN.
GESAMT

407 KCAL
PRO DL

① vegetarisch, Low Carb | Fett: 42 g, Kohlenhydrate: 4 g, Eiweiss: 3 g pro dl

DAS BRAUCHTS FÜR 3 DL

Reduktion

1 dl	Gemüsebouillon
1	Schalotte, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, gepresst
1	Lorbeerblatt

Sauce

2 dl	Vollrahm
2 dl	Saucen-Halbrahm
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

UND SO WIRDS GEMACHT

Reduktion

Bouillon und alle Zutaten bis und mit Lorbeer in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Flüssigkeit auf ca. 2 Esslöffel einköcheln, absieben, in die Pfanne zurückgiessen.

Sauce

Rahm und Saucen-Halbrahm dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 2 Min. einköcheln, bis die Sauce sämig ist, würzen.

GUT ZU WISSEN



Passt zu:

Teigwaren, Kalbs- und Schweinsplätzli, Pouletbrüstli.



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/14133/

Zwetschgen-Sorbet mit Schlagrahm

swissmilk

Zutaten

5 Portionen

Sorbet:

1 dl Wasser

5 EL Zucker

½ Vanillestängel, aufgeschlitzt

1 Stück abgeschälte Zitronenschale

400 g Zwetschgen, entsteint, in Stücke geschnitten

3 EL Damassine (gebranntes Wasser oder

Zwetschgenwasser aus Damassine-Pflaumen)

2 dl Vollrahm

Zucker nach Belieben



Zubereitung

1. Für das Sorbet alle Zutaten bis und mit Zitronenschale aufkochen. Zwetschgen beifügen, zugedeckt weich kochen. Vanillestängel und Zitronenschale herausnehmen. Zwetschgen mit der Flüssigkeit pürieren, abkühlen lassen. Damassine beifügen.
2. Masse in einer Glacemaschine gefrieren. Oder in ein tiefkühlgeeignetes Gefäss füllen, ca. 5 Stunden gefrieren, dabei mehrmals umrühren.
3. Rahm und evtl. Zucker steif schlagen, mit dem Sorbet servieren.

Als Ersatz der Zwetschgen können auch andere Pflaumensorten verwendet werden.

1 Portion enthält: Energie: 967kJ / 231kcal, Fett: 14g, Kohlenhydrate: 21g, Eiweiss: 1g