



## Menü

Sauerkrautsuppe  
Chicoréesalat mit Orangen  
**Pastaplausch**  
Penne mit Tomaten und Rohschinken  
Curryrahm-Nudeln  
Spaghetti mit Kräuterbutter  
Apfel-Zitronen-Quark

Jürg Hufschmid

20.02.2018



## Sauerkrautsuppe

Für 4 Personen  
Zubereitung ca. 15 Min.  
+ kochen ca. 30 Min.

### Zutaten

200 g	rohes Sauerkraut
1	kleine Zwiebel
1 EL	Rapsöl
1 TL	milder Paprika
7 dl	Gemüsebouillon
150 g	mehligkochende Kartoffeln
50 g	Trockenfleisch
1 dl	Vollrahm
	Salz
	Pfeffer

### Zubereitung

Sauerkraut in Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel hacken. Beides im Öl andünsten. Mit Paprika bestäuben. Mit Bouillon ablöschen. Kartoffeln in Würfel schneiden und begeben. Suppe zugedeckt ca. 30 Minuten kochen, bis die Kartoffeln sehr weich sind.

Trockenfleisch in feine Streifen schneiden. Rahm flaumig schlagen. Ca. 4 Esslöffel Sauerkraut und Kartoffeln herausnehmen und in Suppenschalen verteilen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Rahms daruntermischen. Suppe anrichten. Mit Trockenfleischstreifen und dem restlichen Rahm garnieren.



## Chicoréesalat mit Orangen

Für 4 Personen  
Zubereitung ca. 20 Minuten

### Zutaten

wenig	Salz, Pfeffer
1 EL	Honig
2 - 3 EL	Orangensaft
3 - 4 EL	Öl
300 - 400 g	Chicorée
2	Orangen
evt.	Baumnusskerne

### Zubereitung

Salz, Pfeffer, Honig und Orangensaft gut verrühren. Öl zugeben, sämig rühren. Chicorée waschen, längs halbieren, Strunk entfernen. Kurz vor dem Essen mit der Salatsauce mischen. Orangen schälen, halbieren, in feine Scheiben schneiden oder filetieren. Im Kreis auf flache Teller anordnen. Salat in die Mitte anrichten. Baumnusskerne grob hacken, darüberstreuen.



## Penne mit Tomaten und Rohschinken

Für 4 Personen  
Zubereitung 40 Minuten

### Zutaten

700 g	Tomaten
2	Zwiebeln
1 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1 EL	Zucker
2 EL	Aceto balsamico rosso
	Salz
	Pfeffer
500 g	Teigwaren, z.B. Penne
60 g	Rucola
200 g	Rohschinken

### Zubereitung

Tomaten in Würfel schneiden. Zwiebeln fein hacken. Im Olivenöl bei mittlerer Hitze dünsten. Knoblauch dazu pressen. Tomaten zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zucker und Balsamico begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mischen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Wenn nötig mit etwas Wasser verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen Teigwaren in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen. Rucola grob hacken. Rohschinken in mundgerechte Stücke zupfen. Teigwaren anrichten. Tomatensauce darüber geben und mit Rucola und Rohschinken servieren.



## Curryrahm-Nudeln

Für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

### Zutaten

500 g	Nudeln
400 g	Rindshackfleisch
1	Lauch
2 EL	Olivenöl
1 Dose	Ananas
3 EL	Curry
1 EL	Bouillon
	Salz, Pfeffer
200 ml	Rahm
6 EL	Ketchup
4 EL	Tomatenpüree

### Zubereitung

Lauch in feine Ringe schneiden. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, Hackfleisch anbraten. Lauchringe zufügen. Ananas abtropfen (Saft aufbewahren), alles ca. 5 Minuten stark anbraten, dann mit etwas Ananassaft ablöschen. Currypulver, Bouillon, Pfeffer, Ketchup und Tomatenpüree zugeben, gut rühren. Nochmals etwas Ananassaft zugeben. Bei geschlossenem Deckel 5 - 8 Minuten auf kleiner Stufe köcheln. Nudeln bissfest kochen.

Zur Sauce den Rahm zufügen, die Nudeln abschütten und sofort mit der Sauce vermengen.



## Spaghetti mit Kräuterbutter

Für 4 Personen  
Zubereitung 20 Minuten

### Zutaten

400 g	Spaghetti
	Salz, Pfeffer
200 g	Pouletfleisch
1	rote Peperoni
150 g	Schinken
200 g	Champignons
1 EL	Butter
5 Portionen	Kräuterbutter
1 1/2 dl	Rahm
2 EL	gehackte Peterli

### Zubereitung

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Unterdessen Pouletfleisch und entkernte Peperoni in Würfel schneiden. Schinken in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden. Pouletwürfel in heissem Bratfett anbraten, aus der Pfanne nehmen. Butter erwärmen. Peperoniwürfel dazugeben und kurz dünsten. Schinken und Champignons beifügen und ebenfalls anziehen lassen. Rahm dazugießen, etwas einkochen, Kräuterbutter zugeben, schmelzen lassen und die Sauce abschmecken. Pouletfleisch dazugeben. Die Sauce über die inzwischen abgetropften Spaghetti giessen und mit Peterli bestreuen.





## Apfel-Zitronen-Quark

Für 4 - 6 Personen  
Zubereitung ca. 20 Minuten

### Zutaten

300 g	Halbfettquark
1	Becher saurer Halbrahm (180 g)
1	Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
6 EL	Zucker
2 - 3	Äpfel
1 dl	Rahm steifgeschlagen

### Zubereitung

Halbfettquark, saurer Halbrahm, Zitronensaft und Schale und Zucker zusammen vermischen. Äpfel schälen, Fliege und Stiel entfernen, ganze Äpfel bis zum Kerngehäuse an der Bircherraffel direkt in die Quarkmasse reiben, sofort mischen. Rahm darunterziehen.

In Coupegläser füllen und bis zum Servieren zugedeckt 1 - 2 Stunden kühl stellen.