

habsburg^{er}chuchi

club kochender männer ebikon

*Kochabend vom 01. Februar 2022
von Hämpu Rossier*

Alltags-Rezepte

Rezepte von FOOPY www.fooby.ch

Raclette-Feigen Kissen mit Salat



Hackbraten mit Wintergemüse, Kartoffelstock



Lebkuchen





RACLETTE-FEIGEN-KISSEN

20 MIN.
AKTIV

40 MIN.
GESAMT

345 KCAL
PRO STÜCK

① vegetarisch, ohne Laktose | Fett: 24 g, Kohlenhydrate: 19 g, Eiweiss: 13 g pro Stück

DAS BRAUCHTS FÜR 6 STÜCKE

Gewürzmischung

2 TL	Sesam
1 TL	Fenchelsamen
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Chiliflocken
1 TL	gemahlene Koriandersamen
1 TL	Pfeffer
1 TL	Fleur de Sel

Kissen

1	rechteckig ausgewallter Blätterteig
6 Scheiben	Raclettekäse (ca. 200 g), halbiert
1	Ei, verknüpft
2	Feigen, in Scheiben

UND SO WIRDS GEMACHT

Gewürzmischung

Sesam und alle Zutaten bis und mit Fleur de Sel im Mörser fein zerstoßen.

Kissen

Teig entrollen, längs halbieren, in 12 Rechtecke schneiden, die Hälfte davon auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Käse auf der Mitte der Teigstücke verteilen, mit 2 TL Gewürzmischung würzen. Rand mit wenig Ei bestreichen. Restliche Teigstücke über die Füllung legen, Ränder mit einer Gabel gut andrücken. Kissen mit restlichem Ei bestreichen, Feigen darauf verteilen, wenig Gewürzmischung darüberstreuen.

Backen

Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, warm servieren.

GUT ZU WISSEN



Tipp:

Statt selbstgemachte Gewürzmischung Dukkah verwenden.



Tipp:

Restliche Gewürzmischung gut verschlossen aufbewahren. Passt zu Raclette, Eintöpfen oder zum Würzen von Fleisch.



Dazu passt:

grüner Salat.



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/20319/



HACKBRATEN MIT WINTERGEMÜSE

45 MIN.
AKTIV

1 STD. 35 MIN.
GESAMT

579 KCAL
PRO PERSON

① Fett: 34 g, Kohlenhydrate: 22 g, Eiweiss: 42 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Hackbraten

2 Scheiben	Weissbrote, in Würfeli
3 EL	Milch
1 EL	Butter
2	Zwiebeln, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, gepresst
3 EL	Petersilie, fein geschnitten
800 g	Hackfleisch (Rind und Schwein)
2 EL	Senf
2 TL	Salz
wenig	Pfeffer

Schmoren

1 EL	Bratbutter
200 g	Rüebli, längs geviertelt
200 g	Pfälzer Rüebli, längs geviertelt
200 g	Pastinaken, längs geviertelt
2 dl	Rotwein
1 dl	Fleischbouillon
1	Lorbeerblatt
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Utensilien

Für einen Bräter von ca. 4 Litern

UND SO WIRDS GEMACHT

Hackbraten

Brot und Milch in eine Schüssel geben, mischen. Butter im Bratpfopf warm werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie ca. 8 Min. andämpfen, in die Schüssel geben, auskühlen. Fleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer begeben, von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Mit nassen Händen zu einem ca. 20 cm langen Braten formen.

Schmoren

Bratbutter in derselben Pfanne heiss werden lassen. Hackbraten rundum ca. 5 Min. anbraten. Braten herausnehmen, Bratfett abtupfen. Gemüse kurz andämpfen. Wein dazugiessen, Bratsatz lösen, etwas einköcheln. Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Braten und Lorbeerblatt begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 50 Min. schmoren, würzen. Hackbraten herausnehmen, tranchieren, mit dem Gemüse anrichten.

GUT ZU WISSEN



Dazu passt:
Kartoffelstock



Das Rezept findest du hier wieder:
fooby.ch/de/rezepte/14031/



LEBKUCHEN

15 MIN.
AKTIV

1 STD. 10 MIN.
GESAMT

420 KCAL
PRO STÜCK

① vegetarisch | Fett: 23 g, Kohlenhydrate: 43 g, Eiweiss: 9 g pro Stück

① Claudia - stylingqueen

DAS BRAUCHTS FÜR 12 STÜCKE

Lebkuchen

350 g	helles Dinkelmehl
250 g	grobkörniger Rohrzucker
200 g	gemahlene Mandeln
15 g	Lebkuchengewürz
½ Päckli	Backpulver
2 TL	Zimt
150 g	Butter, flüssig, abgekühlt
3	Eier
2 EL	Honig
2 ½ dl	Milch

Verzieren

Puderzucker zum Bestreuen

Utensilien

Für eine mit Backpapier belegte oder gefettete und bemehlte Springform (ca. 24 cm Ø)

UND SO WIRDS GEMACHT

Lebkuchen

Mehl, Backpulver, Zucker, Mandeln, Zimt und Lebkuchengewürz in einer grossen Schüssel mischen. Butter, Eier, Honig und Milch begeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Teig in die vorbereitete Form füllen.

Backen: 50-55 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Verzieren

Lebkuchen vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/15009/