

Kochabend mit Gonzo, 07.02.2023

Pizzastangen

Petersilienwurzelsuppe mit Linsen-Pesto

Poulet - Tajine

Toffee - Coffee


Pizzastangen



EINFACH KOCHEN / Maria Panzer

Backen	20 Min.
Dauer	15 Min.
Niveau	Einfach

Schritt 1


 **2 Pck.** Blätterteig (à 270 g) | **400 g** gehackte Tomaten
| **4 TL** Italienische Kräuter | **200 g** geriebener Käse

Den Blätterteig Raumtemperatur annehmen lassen und ausrollen. Die Tomaten in einer Schüssel mit italienischen Kräutern würzen und auf dem Blätterteig verteilen. Üppig Käse auf die Tomatenschicht streuen.

Schritt 2

Den Blätterteig einmal in der Mitte der langen Seite umklappen. Den Teig in **2 cm** breite Streifen schneiden, sodass jeder Streifen eine geschlossene Seite vom Umklappen hat. Backofen auf **200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft)** vorheizen.

Schritt 3

 **2** Eigelbe | **2 EL** Sahne

Jeden Streifen **drei Mal** wie eine Kordel drehen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Eigelb zusammen mit Sahne mischen und jede Stange dünn damit bestreichen. Die Pizzastangen **15 Minuten** goldbraun backen lassen und lauwarm servieren. Guten

Zutaten (für 24 Stücke)

2 Pck.	Blätterteig (à 270 g, aus dem Kühlregal)
400 g	gehackte Tomaten
4 TL	Italienische Kräuter
200 g	geriebener Käse
2	Eigelbe
2 EL	Sahne





Petersilienwurzelsuppe mit Linsen-Pesto

Pesto ist für viele grün oder vielleicht noch rot und gehört auf Pasta. Aber auch orange und in einer Suppe bringt es viel Genuss.

 Leichte Küche  Vegetarisch  Glutenfrei  Purinarm

ZUTATEN

 Für 4 Personen als Mahlzeit

Suppe

500 g Petersilienwurzeln
1 Zwiebel mittelgross
1 Apfel säuerlich, klein
2 Esslöffel Butter
1 dl Weisswein
1 Liter Gemüsebouillon
1 1/2 dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Pesto

2 dl Gemüsebouillon
1/2 Teelöffel Currypulver
100 g Linsen rot
1 Bund Petersilie glattblättrig
2 Esslöffel Rahm
Salz, Pfeffer

NÄHRWERT

Pro Portion

377 kKalorien
1577 kJoule
27g Kohlenhydrate
10g Eiweiss
23g Fett

Erschienen in
2 | 2013, S. 27

ZUBEREITUNG

- 1** Die Petersilienwurzeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheibchen schneiden.
- 2** In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Petersilienwurzel, Apfel und Weisswein beifügen, alles aufkochen und kurz lebhaft kochen lassen, dann die Bouillon dazugiessen. Die Suppe zugedeckt 25-30 Minuten kochen lassen.
- 3** Den Rahm zur Suppe geben, diese nochmals aufkochen, dann mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Wenn nötig mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Warm halten.
- 4** Für den Pesto in einer kleinen Pfanne Bouillon und Curry aufkochen. Die Linsen darin etwa 15 Minuten sehr weich kochen.
- 5** Die Hälfte der Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen und für die Garnitur beiseitestellen. Restliche Blättchen fein hacken.
- 6** Die Linsen in der Pfanne mit dem Stabmixer fein pürieren. Rahm und die gehackte Petersilie untermischen und das Püree wenn nötig nachwürzen.
- 7** Die Suppe nochmals aufkochen. In tiefen Tellern anrichten. Das Linsenpüree mit 2 Löffeln als Nocken abstechen und in die Suppe setzen. Mit den Petersilienblättchen garnieren und sofort servieren.

In der norditalienischen und Südtiroler Küche kennt man ähnliche Gemüsesorten wie bei uns. Hier eine raffinierte Wintersuppe aus Petersilienwurzeln, fein gewürzt mit einem säuerlichen Apfel, serviert mit einem Pesto aus roten Linsen. Anstelle von Petersilienwurzeln kann man auch Pastinaken oder Schwarzwurzeln verwenden.



POULET-TAJINE

15 MIN.
AKTIV

1 STD. 15 MIN.
GESAMT

578 KCAL
PRO PERSON

① ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 13 g, Kohlenhydrate: 59 g, Eiweiss: 55 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch-/ und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

Poulet und Gemüse

4	Pouletbrüstli, in ca. 3 cm grossen Stücken
2 Dose	Kichererbsen (ca. 240 g), ab gespült, abgetropft
2	rote Peperoni, in ca. 2 cm breiten Streifen
400 g	festkochende Kartoffeln, in ca. 2 cm grossen Würfeln
250 g	Rüebli, längs und quer halbiert
2	Tomate, in ca. 2 cm grossen Würfeln
100 g	entsteinte Dörripflaumen, grob gehackt
60 g	Mandeln
3 EL	Fine Food Ras el Hanout
1 ½ TL	Salz

Schmoren im Ofen

3 dl	Wasser
------	--------

UND SO WIRDS GEMACHT

Poulet und Gemüse

Poulet mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen.

Schmoren im Ofen

Brattopf oder Tajine ohne den Deckel in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 200 °C vorheizen. Poulet und Gemüse begeben, Wasser dazugiessen. Zugedeckt ca. 50 Min. schmoren.

GUT ZU WISSEN



Dazu passt:

Couscous.



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezeppte/22171/



TOFFEE-COFFEE

15 MIN.
AKTIV

15 MIN.
GESAMT

377 KCAL
PRO PERSON

① vegetarisch | Fett: 27 g, Kohlenhydrate: 25 g, Eiweiss: 7 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Toffee

50 g Zucker
1 EL Wasser
½ dl Milch

Schokolade

40 g dunkle Schokolade, grob gehackt

Getränk

4 Espressi
6 dl Vollmilch
1 ½ dl Rahm, steif geschlagen
20 g Mandelstifte, geröstet, fein gehackt

Utensilien

Für 4 Gläser von je ca. 3 dl

UND SO WIRDS GEMACHT

Toffee

Zucker und Wasser in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte nehmen. Milch dazugießen, mit einem Schwingbesen verrühren.

Schokolade

Schokolade in eine dünnwandige Schüssel geben. Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren.

Getränk

Je 1 TL Toffee und 1 Espresso in ein Glas giessen, verrühren. Milch aufschäumen, in die Gläser verteilen. Mit Rahm und Mandeln dekorieren. Restliches Toffee und Schokolade darüber träufeln.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezpte/23314/