



# Die Versuchung

Stef  
7. März 2023

# Grüner Spargel mit Muscat-Sauce

**Rezeptarten:** Vorspeise

**Kategorien:** Gemüse

**Portionsgröße:** 4

**Arbeitszeit:** 30 Min.

**Kochzeit:** 15 Min.



## Zutaten

500 g Grüner Spargel

3 dl Gemüse Bouillon

1 dl Wein Muscat

1 KL Maisstärke

2 EL Mascarpone

4 EL Mandeln

Salz, Pfeffer

## Nährwertangaben

Menge pro Portion

Portionsgröße: 4

## Zubereitung

Schritt 1/ 6

Vorbereitung

Grüner Spargel an der Bruchstelle brechen

Spargel Spitzen abschneiden 10 cm und der Länge nach halbieren.

Spargel Enden in 1 mm dicke Längsringe schneiden.

Schritt 2/6

Bouillon aufkochen und Spargel Längsringe 1 Minute darin kochen.

Herausnehmen und beiseite stellen.

Schritt 3/6

Spargel Spitzen in der Bouillon für 3 Minuten kochen.

Herausnehmen auf Haushaltspapier abtropfen lassen und auf Teller anrichten.

Schritt 4/6

Sauce zubereiten.

Muscat, im kalten Wasser aufgelöste Maisstärke in Bouillon geben.

Aufkochen bis sich eine leichte Bindung ergibt. Mascarpone dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Schritt 5/6

Mandeln ohne Fett in Bratpfanne rösten.

Schritt 6/ 6

Anrichten

Spargel Längsringe über die Spargel Spitzen verteilen.

Mit der Sauce beträufeln und den Mandeln bestreuen.

En Guete!

# Orecchiette selber machen

**Rezeptarten:** Vorspeise

**Kategorien:** Pasta

**Quelle:** Sabrina von Bern - Eine echte Italienerin

**Portionsgröße:** 5 Portionen

**Arbeitszeit:** 10 Min.

**Kochzeit:** 3 Min.



## Zutaten

250 g Weissmehl

250 g Hartweizengrieß

2.5 dl Wasser

Salz (für das Nudelwasser)

## Nährwertangaben

Menge pro Portion

Portionsgröße: 1 Portion

Kalorien: 360

Fette gesamt: 1g

Gesättigte Fettsäuren: 0,1g

Natrium: 4mg

Kohlenhydrate gesamt: 73g

Ballaststoffe: 4g

Eiweiß: 13g

## Zubereitung

Schritt 1/4

Zuerst den Pastateig zubereiten. Dazu Weissmehl und Hartweizengriess mit Wasser vermengen und rund 10 Minuten kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.

Schritt 2/4

Nun aus dem Teig 2 cm dicke Rollen formen und diese in etwa fingerdicke Stücke schneiden. Die so entstandenen Kissen auf einem alten Holzbrett mit einem gezahnten Messer unter Druck nach vorne ziehen. So entstehen die Orecchiette. Tipp: Übung macht den Meister - gern ein paar Mal ausprobieren.

Schritt 3/4

Die fertig geformten Orecchiette abgedeckt auf dem Küchentuch ruhen lassen und den restlichen Teig so weiterverarbeiten.

Schritt 4/4

Orecchiette in reichlich kochendem Salzwasser rund 2-3 Minuten kochen, abgießen und mit einer leckeren Pastasauce servieren.

En Guete!

## Fotos



# Tagliatelle mit Bärlauchpesto

**Rezeptarten:** Vorspeise

**Kategorien:** Pasta

**Quelle:** [www.kitchenstories.com](http://www.kitchenstories.com)

**Portionsgröße:** 4

**Arbeitszeit:** 20 Min.



## Zutaten

320 g Tagliatelle  
100 g Bärlauch  
30 g Cashewkerne  
30 g Sonnenblumenkerne  
50 g Parmesankäse (gerieben)  
100 ml Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Parmesankäse zum Servieren  
Bärlauch zum Servieren

## Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: 4  
Kalorien: 726  
Fette gesamt: 40g  
Kohlenhydrate gesamt: 72g  
Eiweiß: 19g

## Zubereitung

1. Eine Pfanne über kleiner bis mittlerer Hitze erwärmen. Cashewkerne und Sonnenblumenkerne anrösten, bis sie leicht gebräunt sind und beginnen zu duften. Dabei immer wieder in der Pfanne bewegen, damit sie nicht anbrennen.
2. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und großzügig salzen. Tagliatelle nach Packungsanleitung al dente kochen und abgießen.
3. In der Zwischenzeit Bärlauchblätter vom Stiel lösen, mit den Händen grob zupfen und in einen Zerkleinerer geben. Geröstete Cashewkerne und Sonnenblumenkerne, Parmesankäse und Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem glatten Pesto mixen.
4. Die gekochten Tagliatelle mit Bärlauchpesto vermengen. Mit frisch geriebenem Parmesankäse und Bärlauchblättern servieren. Guten Appetit!

# Tagliata di manzo con pesto

**Rezeptarten:** Hauptgericht

**Kategorien:** Rindfleisch

**Quelle:** fooby.ch

**Portionsgröße:** 2

**Arbeitszeit:** 30 Min.



## Zutaten

1 Clubsteak (ca. 500 g)  
wenig Basilikum  
5 Cherry-Tomaten  
3 EL Pesto alla genovese  
50 g Rucola  
wenig Fleur de Sel  
wenig Pfeffer  
¼ TL Salz  
1 EL Bratbutter  
20 g Parmesan

## Zubereitung

1. Steak ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 60 °C vorheizen, Teller warm stellen. Fleisch würzen. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen, Fleisch beidseitig je 3-4 Min. braten, warm stellen.
2. Tomaten und Rucola auf einer Platte verteilen. Fleisch Tranchieren, darauflegen. Pesto und Parmesan darauf verteilen, mit Basilikum und Fleur de Sel anrichten.

## Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: 2 Personen  
Kalorien: 584  
Fette gesamt: 36g  
Kohlenhydrate gesamt: 2g  
Eiweiß: 64g

# Verwöhnendes Erdbeertiramisu

**Rezeptarten:** Dessert

**Quelle:** [www.kitchenstories.com](http://www.kitchenstories.com)

**Arbeitszeit:** 30 Min.

**Kochzeit:** 2 Std.



## Zutaten

800 g Erdbeeren  
500 g Mascarpone  
1 Zitrone (ausgepresst)  
200 ml Schlagsahne  
160 g Puderzucker  
300 g Cantuccini  
200 g Naturjoghurt  
200 ml kalter Espresso

## Zubereitung

400 g Erdbeeren würfeln. Mit Zitronensaft und 60 g Puderzucker pürieren. 400 g Erdbeeren in Scheiben schneiden, zur Seite stellen.

2. Joghurt, Mascarpone und 100 g Puderzucker verrühren. Sahne steif schlagen und unter die Mascarpone-Mischung heben. Cantuccini in eine flache Schale legen und mit Espresso beträufeln.

3. Abwechselnd Erdbeerpüree, Mascarponecreme und Erdbeerscheiben schichten. Mit Erdbeeren garnieren. Tiramisu vor dem Servieren zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Guten Appetit!