



SCHNELL | VEGETARISCH

Spaghetti an cremigem Zitronen-Pesto

FÜR 4 PERSONEN

AKTIVZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: je nach Pastasorte 8–10 Minuten

2–3 unbehandelte Zitronen, je nach Grösse

4 Zweige Basilikum oder glatte Petersilie

1 Knoblauchzehe

50 g Pinienkerne

50 g Butter

1 dl Olivenöl

80 g geriebener Parmesan oder Sbrinz

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

350–400 g Spaghetti oder eine andere Pastasorte, z. B. Penne, Farfalle, Fusilli

1 Die gelbe Schale der Zitronen fein abreiben. Den Saft von 1 Zitrone auspressen. Basilikum oder Petersilie fein schneiden. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.

2 In einer trockenen Pfanne die Pinienkerne ohne Fett leicht anrösten. In einen hohen Becher geben und einen Moment abkühlen. In der gleichen Pfanne bei sanfter Hitze die Butter schmelzen. Zu den Pinienkernen geben und ebenfalls kurz abkühlen lassen.

3 Olivenöl, Zitronenschale, Basilikum oder Petersilie, Knoblauch, Käse sowie ½ Teelöffel Salz beifügen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Dann langsam den Zitronensaft dazurühren – lieber zuerst etwas weniger als zu viel und immer wieder probieren. Den Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Spaghetti hineingeben und bissfest garen. Etwa 1 dl Kochwasser entnehmen und beiseitestellen. Die Pasta abschütten und sofort tropfnass wieder in die Pfanne zurückgeben. Den Zitronenpesto beifügen, alles mischen und wenn nötig etwas Kochwasser dazugiessen, damit die Pasta schön feucht ist. Die Spaghetti in tiefen Tellern anrichten, nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und am Tisch geriebenen Käse dazu servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

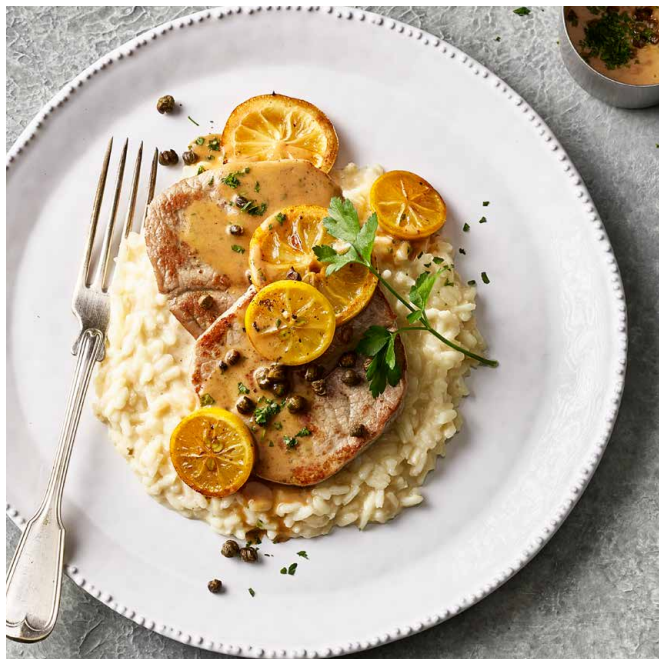
2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch je 15 g Pinienkerne und Butter verwenden.

Pro Portion 20 g Eiweiss, 49 g Fett,
61 g Kohlenhydrate; 780 kKalorien oder 3244 kJoule
Lactosearm

Tipp

Die Zitronen, von denen nur die Schale abgerieben wurde, unbedingt im Kühlschrank aufbewahren, am besten in einer Vorratsbox, damit sie nicht austrocknen. Man kann auch den Saft auspressen und in einer kleinen Eiswürfelschale tiefkühlen, dann hat man immer eine Portion Zitronensaft zum Abschmecken auf Vorrat.



SCHNELL | EINFACH

Kalbsschnitzelchen an Zitronen-Kapern-Sauce

FÜR 4 PERSONEN

AKTIVZEIT: 30 Minuten

8–12 Kalbsschnitzelchen, je nach Grösse, siehe Tipp

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 ½ unbehandelte Zitronen

2 Esslöffel in Salz eingelegte Kapern

½ Bund glatte Petersilie

2 Esslöffel Bratbutter

1½ dl weisser Portwein oder eine Mischung von halb Weisswein / halb trockener Sherry

½ dl Rahm

50 g Butter

nach Belieben 1 Prise Zucker zum Abschmecken der Sauce

- 1** Die Kalbsschnitzel rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Von den Zitronen die Enden sehr grosszügig abschneiden; sie werden nicht gebraucht. Dann die Zitronen in insgesamt 8–12 dünne Scheiben schneiden, also pro Schnitzel 1 Scheibe Zitrone.
- 3** Die Kapern in ein Sieb geben und unter warmem Wasser spülen, bis alles Salz entfernt ist, und auf Küchenpapier trocken tupfen. Die Petersilie fein hacken.
- 4** Etwa 20 Minuten vor dem Servieren den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte sowie vier Teller mitwärmen.
- 5** In einer Bratpfanne 1 Esslöffel Bratbutter erhitzen. Die Kapern darin knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Die restliche Bratbutter in die Pfanne geben und sehr kräftig erhitzen. Die Schnitzelchen je nach Grösse in 2–3 Portionen anbraten: Auf der ersten Seite je nach Dicke der Schnitzelchen 1–1 ½ Minuten, dann wenden und auf der zweiten Seite nur gerade noch 20–45 Sekunden scharf anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 10–15 Minuten nachgaren lassen. Die restlichen Schnitzelchen auf die gleiche Weise braten; wenn nötig zwischendurch etwas Bratbutter nachgeben.

7 Wenn nötig nochmals etwas Bratbutter zum Bratensatz geben und darin die Zitronenscheiben beidseitig kurz, aber kräftig anbraten. Herausnehmen und auf die Kalbsschnitzelchen in der Form legen.

8 Den Bratensatz mit Portwein oder Weisswein-Sherry-Mischung auflösen und bei grosser Hitze knapp zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Rahm beifügen und aufkochen. Die Butter in Stücken dazugeben und unter Schwenken der Pfanne in die Sauce einziehen lassen. Zuletzt die Petersilie beifügen und die Sauce mit Salz, Pfeffer sowie wenn nötig einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Sauce zu den Schnitzelchen in der Form geben und diese sofort servieren.

Als Beilage passen ein Weissweinrisotto oder feine Nudeln.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch für die Sauce 1 dl Portwein, 2–3 Esslöffel Rahm sowie 25 g Butter verwenden.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch für die Sauce ¾ dl Portwein, 2 Esslöffel Rahm und 15 g Butter verwenden.

Pro Portion 23 g Eiweiss, 24 g Fett, 2 g Kohlenhydrate; 324 kKalorien oder 1361 kJoule
Lactosearm, Glutenfrei

Schnitzel – perfekt gebraten

Kalbsschnitzelchen stammen von kleineren zartgelagerten Stücken wie Eckstück, flache Nuss, runde Nuss, runder Mocken, Unterspälte oder Huft. Oft kommen sie leider völlig durchgebraten auf den Tisch, haben ihre Saftigkeit verloren und sind manchmal sogar zäh, weil sie übergart sind. Aber es gibt ein paar Tricks, damit dies nicht geschieht: Das Fett zum Anbraten muss rauchheiss sein, die Schnitzelchen werden nur auf der ersten Seite wirklich angebraten, bis sie eine leichte braune Kruste erhalten, auf der zweiten Seite bleiben sie je nach Dicke nur gerade noch 20 bis höchstens 45 Sekunden in der Pfanne und kommen dann zum sanften Nachgaren in den 80 Grad warmen Ofen. In dieser Zeit kann man dann in aller Ruhe die Sauce und/oder Beilagen fertigstellen.



AUCH FÜR GÄSTE

Mariniertes Flanksteak mit Zitrone und Basilikum

FÜR 6 PERSONEN

AKTIVZEIT: 25 Minuten

RUHEZEIT: 1 Stunde

KOCH-/BACKZEIT: 35–40 Minuten

MARINADE UND FLEISCH:

2 Flanksteaks, je ca. 400 g

1 unbehandelte Zitrone

3–4 Zweige Basilikum

2 Knoblauchzehen

½–1 Peperoncino, je nach Schärfe

¾ dl Olivenöl

1 ½ Esslöffel Worcestershiresauce

SAUCE:

75 g sehr weiche Butter

Salz

2 Zweige Basilikum

2 Zweige glatte Petersilie

1 Esslöffel Zitronensaft

½ Teelöffel Maizena

2 Teelöffel geriebener Parmesan

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1** Das Flanksteak aus dem Kühlschrank nehmen, beidseitig leicht salzen und auf eine Platte legen.
- 2** Für die Marinade die gelbe Schale der Zitrone fein abreiben. Saft von ½ Zitrone auspressen. Basilikum fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Peperoncino entkernen, längs in Streifen und diese in kleine Würfelchen schneiden. Alle diese Zutaten mit

dem Olivenöl und der Worcestershiresauce gut mischen. Die Marinade über das Flanksteak verteilen, dabei wenden, damit es vollständig überzogen ist. Mindestens 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

3 Inzwischen für die Sauce die Butter und etwas Salz mit einer Kelle oder mit den Quirlen des Handrührgerätes kräftig durchrühren, bis sich kleine Spitzchen bilden. Basilikum und Petersilie fein hacken. Zitronensaft und Maizena glatt rühren und zusammen mit dem Parmesan und den Kräutern unter die Butter arbeiten. Bis zur Verwendung kühl stellen.

4 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte sowie sechs Teller mitwärmen.

5 Eine Bratpfanne leer kräftig erhitzen. Das Flanksteak aus der Marinade nehmen, in die Pfanne legen und auf der ersten Seite etwa 2 Minuten sehr heiss anbraten. Dann wenden und je nach Dicke weitere 3–4 Minuten braten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im heissen Ofen 30–45 Minuten nachgaren lassen. Die Kerntemperatur soll 54–56 Grad betragen.

6 Den Bratensatz mit 1 ½ dl Wasser auflösen und durch ein feines Sieb in eine kleine Pfanne giessen. Die verbliebene Marinade beifügen, aufkochen und alles um etwa ⅓ einkochen lassen. Beiseitestellen.

7 Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen, die Buttermischung in Stücken beifügen und unter Schwenken der Pfanne einziehen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer sowie je nach Säure eventuell mit etwas Zucker abschmecken.

8 Das Flanksteak quer zu den Fleischfasern in Streifen aufschneiden, in die Platte zurückgeben, mit etwas Sauce beträufeln und den Rest separat dazu servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

3–4 Personen: Flanksteaks können je nach Fleischherkunft unterschiedlich gross sein. Ein Stück von 500–600 g reicht für 3–4 Personen. Für Marinade und Sauce etwa ⅔ der rezeptierten Zutaten verwenden. Der Rest der Zubereitung bleibt gleich.

Pro Portion 30 g Eiweiss, 27 g Fett, 3 g Kohlenhydrate; 380 kKalorien oder 1584 kJoule
Glutenfrei

Anstelle eines Flanksteaks kann man auch 3 Entrecôtes à je 250–300 g verwenden. Je nach Gewicht beziehungsweise Dicke der Fleischstücke werden diese auf jeder Seite 2–2 ½ Minuten angebraten. Nachgarzeit im 80 Grad heissen Ofen: 1–1 ½ Stunden, je nach gewünschter Garstufe.



Flanksteak
arte-cucina.ch/warenkunde



EINFACH | AUCH FÜR GÄSTE

Kalbsragout an Zitronen-Dörrtomaten-Sauce

FÜR 4 PERSONEN

AKTIVZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 1½–2 Stunden

1–1,2 kg Kalbsragout

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

60 g getrocknete Tomaten, siehe Tipp

1 Zweig Rosmarin

½ Bund Oregano

½ Bund glattblättrige Petersilie

2–3 Salbeiblätter

1 unbehandelte Zitrone

2 Schalotten

4 Esslöffel Olivenöl

2 dl weisser Portwein oder halb Weisswein / halb trockener Sherry

3–4 dl Kalbsfond oder Gemüsebouillon, siehe Tipp

2 Teelöffel Maizena

150 g Doppelrahm

1 Das Fleisch mindestens 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und mit Salz sowie Pfeffer rundum würzen.

2 Dörrtomaten mit kochend heissem Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Tomaten auf Küchenpapier trockentupfen und in feine Streifen schneiden; je nach Länge evtl. halbieren oder dritteln.

3 Alle Kräuterblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In eine kleine Schüssel geben. Die gelbe Schale der Zitrone fein dazureiben. Den Saft der

Zitrone auspressen und beiseitestellen. Die Schalotten schälen und hacken.

4 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

5 In einem ofenfesten Schmortopf (mit Deckel) Olivenöl erhitzen. Das Kalbsragout je nach Menge und Grösse der Pfanne in 3–4 Portionen darin rundherum anbraten. Ist der Bratensatz nach dem Herausnehmen einer Portion Fleisch sehr dunkel, zwischendurch mit etwas Wasser oder Portwein auflösen, durch ein feines Sieb in ein kleines Gefäss giessen, die Pfanne mit Küchenpapier auswischen und wieder etwas Olivenöl beifügen. Das angebratene Ragout auf die Seite stellen.

6 Wenn nötig noch einmal etwas Olivenöl zum Bratensatz geben und darin Dörrtomaten und Schalotten andünsten. Zuerst etwa ½ dl Zitronensaft beifügen, kurz reduzieren, dann Portwein oder Wein-Sherry-Mischung beifügen und alles bei grosser Hitze gut zur Hälfte einkochen lassen. Kalbsragout, die Hälfte der Kräutermischung, Kalbsfond und Wasser oder die Gemüsebouillon beifügen, aufkochen, die Pfanne decken und das Ragout im heissen Ofen je nach Fleischqualität 1½–2 Stunden so weich schmoren, dass man es mit einer Gabel leicht zerteilen kann.

7 Das Ragout aus dem Ofen nehmen und auf die Herdplatte stellen. Maizena mit 2 Esslöffeln kaltem Wasser und anschliessend mit dem Doppelrahm verrühren. Diese Mischung zur Sauce geben und noch so lange kochen lassen, bis sie leicht bindet. Die restliche Kräutermischung zum Ragout geben und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Als Beilage passen zum Beispiel ein Selleriepüree, in Olivenöl gebratene kleine Schalenkartoffeln und/oder gedünstetes Gemüse wie Rüebli, Kohlrabi, Spinat, Kefen und Erbsen.

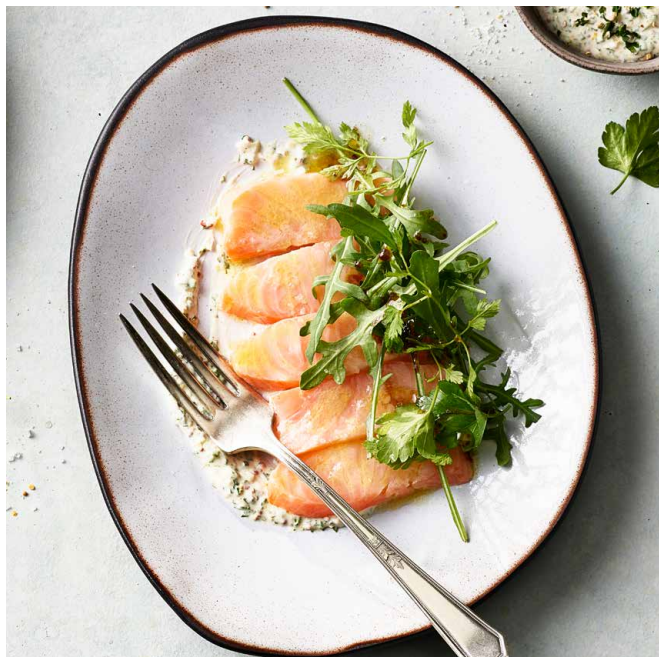
FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2–3 Personen: Zutaten halbieren, wenn nötig jedoch mehr Kalbsfond oder Bouillon beifügen, da das Ragout am Anfang des Schmorens knapp bedeckt sein soll.

Pro Portion 54 g Eiweiss, 46 g Fett, 26 g Kohlenhydrate; 749 kKalorien oder 3128 kJoule
Glutenfrei

Tipp

Kalbsfond erhält man in grösseren Supermärkten oder beim Metzger. Je nach Intensität und Konzentration des Produktes braucht man eine unterschiedliche Menge und ergänzt diese mit etwas Wasser oder Gemüsebouillon. Man kann auch nur Gemüsebouillon verwenden und ½–1 Teelöffel Fleischextrakt beifügen (z. B. Liebig's oder Bovril, ebenfalls beim Metzger erhältlich).



SCHNELL | AUCH FÜR GÄSTE

Ceviche vom Lachs an Senfsauce

FÜR 3–4 PERSONEN als kleines Essen

FÜR 5–6 PERSONEN als Vorspeise

AKTIVZEIT: 25 Minuten

CEVICHE:

300 g sehr frisches Lachsfilet, Sushi-Qualität, ohne Haut

1–1 ½ Zitrone

⅓ Teelöffel Salz

⅓ Teelöffel Zucker

4 Esslöffel Olivenöl

SENFSAUCE:

1 Schalotte

1 Bund glatte Petersilie

1 Bund Schnittlauch

1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft

3 Esslöffel körniger Senf

120 g Doppelrahm

1 Teelöffel Worcestershiresauce

2–3 Prisen Zucker

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUM SERVIEREN:

50 g Rucola

1 Esslöffel Balsamicoessig

Salz, Pfeffer

1 Esslöffel Olivenöl

1 Vom Lachsfilet allfällige bräunliche oder silbergraue Stellen sowie Fett grosszügig entfernen. Dann den Lachs mit einem scharfen Messer – eventuell leicht schräg – in feine Scheiben schneiden. Die Lachsscheiben wie ein Carpaccio auf einer Platte oder direkt auf Tellern anrichten.

2 Für die Marinade den Saft der Zitrone auspressen; man braucht etwa ¾ dl Saft. Mit dem Salz und Zucker verrühren, bis sich beide Zutaten aufgelöst haben. Dann das Olivenöl unterrühren. Die Lachsscheiben mit der Marinade grosszügig bestreichen. ½ Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Dann ist das Fischfleisch weisslich geworden, quasi «gekocht». Zu lange sollte der Lachs nicht marinieren, sonst wird er trocken und sehr fest, also wie übergegart.

3 Inzwischen für die Sauce die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Petersilie ebenfalls fein hacken. Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden.

4 Zitronensaft, Senf, Doppelrahm, Worcestershiresauce, Zucker, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Schalotte, Petersilie und Schnittlauch untermischen und die Sauce wenn nötig nachwürzen. Bis zum Servieren kühl stellen.

5 Rucola waschen und trockenschleudern. Aus Balsamico, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine kleine Sauce rühren.

6 Zum Servieren den Rucola mit dem Balsamico-dressing mischen. Die Senfsauce in die Mitte der Lachsscheiben geben und die Platte oder die Teller mit dem Rucola garnieren. Sofort servieren. Als Beilage passen Toast oder frisches Baguette.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

Für 2–3 Personen: Zutaten halbieren.

Für 1 Person: Zutaten dritteln.

Pro Portion 22 g Eiweiss,
30 g Fett, 4 g Kohlenhydrate;
384 kKalorien oder 1607 kJoule



Schweizer Lachs

Im bündnerischen Lostallo hat vor einigen Jahren ein Startup mit der Zucht von nachhaltigem Lachs begonnen, der weder Umwelt noch Ökosysteme belastet. Swiss Lachs, Swiss Alpine Salmon oder Alpenlachs nennt sich das Produkt, welches es als Frischfisch, Graved Lachs oder Räucherlachs zu kaufen bzw. auch online zu bestellen gibt. Der Lachs wächst im frischen Bergwasser ohne Chemikalien oder Antibiotika auf, und dank resourceschonender Technologie reduziert sich der Bedarf an Frischwasser auf 2 Prozent. Der Alpenlachs ist für Privathaushalte in gut assortierten Fischabteilungen von Supermärkten oder dank effizientem (Kühl-)Versand per Post erhältlich. www.swisslachs.ch.

Tipp

Allfällige Reste der Senfsauce lassen sich am nächsten Tag für eine Salatsauce für Frisée-, Chicorée- oder Radichiosalat verwerten – einfach etwas Essig, Bouillon und Öl dazurühren.



SCHNELL | EINFACH | VEGETARISCH

Gemüse-Brot-Salat an Zitronen-Dressing

FÜR 3-4 PERSONEN

AKTIVZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 30 Minuten

SALAT:

1 grosser Fenchel

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Esslöffel Olivenöl (1)

200 g altbackenes Brot

2-3 Esslöffel Olivenöl (2)

**200 g tiefgekühlte Erbsen oder Edamame
oder halb / halb von beiden Gemüsen**

1 Bund Radieschen

200 g Snack-Gurken

ZITRONEN-DRESSING:

30 g Salzzitronen, siehe Tipp

4 Esslöffel Zitronensaft

4 Esslöffel Gemüsebouillon

½ dl Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

1 Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

2 Fenchel rüsten, schönes Grün, wenn vorhanden, beiseitestellen. Fenchel in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün in feine Streifen schneiden. Beides auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit der ersten Portion Olivenöl (1) mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse im heissen Ofen auf der mittleren Rille 30 Minuten rösten.

3 Brot in mundgerechte Würfel schneiden und mit der zweiten Portion Olivenöl (2) mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und die letzten 10 Minuten zum Fenchel in den Ofen geben.

4 Erbsen und/oder Edamame in eine Schüssel geben. Reichlich Wasser aufkochen und Erbsen und/oder Edamame damit übergiessen. 1 Minute ziehen lassen, dann in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

5 Radieschen rüsten und in feine Scheiben schneiden. Gurken ebenfalls in Scheiben schneiden.

6 Für das Dressing von den Salzzitronen Kerne sowie Trennhäute entfernen. Fruchtfleisch und Schale kleinschneiden und in einen hohen Becher geben. Zitronensaft, Bouillon und Olivenöl beifügen und alles mit dem Stabmixer zu einer cremigen Sauce mixen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

7 Zum Anrichten den gerösteten Fenchel, Erbsen und/oder Edamame, Radieschen und Gurken in eine Schüssel geben. Das Dressing beifügen, alles mischen und wenn nötig nachwürzen. Dann das Brot untermischen, den Salat auf Tellern oder einer Platte anrichten und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, eventuell das Dressing in der rezeptierten Menge zubereiten und Reste am nächsten Tag einer Salatsauce beifügen.

Pro Portion 15 g Eiweiss, 34 g Fett,
36 g Kohlenhydrate; 527 kKalorien oder 2194 kJoule
Lactosefrei

Tipp

Anstelle der Salzzitronen kann das Dressing mit abgeriebener Schale einer unbehandelten Zitrone gewürzt werden. Wer Salzzitronen selber einlegen möchte, findet ein Rezept auf unserer Website arte-cucina.ch oder kann in unserem Web-Shop eingelegte Zitronen kaufen.



SCHNELL | EINFACH | VEGETARISCH

Erbsenrisotto mit Zitronen-Ricotta

FÜR 4 PERSONEN

AKTIVZEIT: 30 Minuten

RICOTTA:

250 g Ricotta oder frischer Ziger

Salz

½ Esslöffel Oliven- oder Zitronenöl, siehe Seite 24

1 unbehandelte Zitrone

Salz

RISOTTO:

2 Frühlingszwiebeln

3 Knoblauchzehen

ca. 7 dl Gemüsebouillon

2 Esslöffel Oliven- oder Rapsöl

250 g Risottoreis, z. B. Carnaroli oder Vialone

1 dl Noilly Prat oder halb Weisswein / halb Sherry

300 g tiefgekühlte Erbsen, siehe Tipp

½ Bund Basilikum

1 Zweig Minze

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

25 g Butter

50 g frisch geriebener Sbrinz oder Parmesan

1 In einer Schüssel Ricotta oder Ziger mit etwas Salz und Olivenöl glattrühren. Die gelbe Schale der Zitrone fein dazureiben. 1 Teelöffel Saft auspressen und beifügen. Bis zum Servieren kalt stellen.

2 Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls hacken.

3 Die Gemüsebouillon aufkochen und warmhalten.

4 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen und Frühlingszwiebeln sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Den Reis beifügen und unter Rühren kurz mitdünsten. Dann Noilly Prat oder Weisswein-Sherry-Mischung dazugießen und unter ständigem Rühren vollständig verkochen lassen.

5 Nun etwa die Hälfte der heissen Bouillon beifügen und unter gelegentlichem Umrühren vom Reis aufnehmen lassen. Dann nur noch schöpflöffelweise Bouillon dazugeben und den Risotto bissfest garen; er soll am Schluss nicht zu flüssig sein.

6 Während der Risotto kocht, 1 dl Bouillon abnehmen und mit 100 g Erbsen im Mixer oder mit dem Stabmixer in einem hohen Becher möglichst fein pürieren.

7 Basilikum und Minze fein hacken.

8 Wenn der Risotto gar ist, Erbsen, Erbsenpüree, Käse sowie Kräuter untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risotto in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Aus dem Ricotta Nocken abstechen und auf dem Risotto anrichten.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch ½–1 dl mehr Bouillon verwenden, da kleinere Flüssigkeitsmengen schneller verkochen. Reste des Risottos lassen sich 2–3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Portion 17 g Eiweiss, 27 g Fett,
64 g Kohlenhydrate; 572 kKalorien oder 2396 kJoule
Glutenfrei

Tipp

Wer gerne frische Erbsen verwenden möchte, benötigt ca. 1 kg Erbsen in der Schote. Nach dem Enthülsen die Erbsen in mit 1 Prise Zucker gewürztem Salzwasser etwa 2 Minuten kochen lassen. Dann in ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken und wie im Rezept beschrieben verwenden. Übrigens lassen sich so blanchierte und abgetropfte Erbsen auch tiefkühlen.



EINFACH | VEGETARISCH | VEGAN

Zitronenöl

ERGIBT 2 dl

4 unbehandelte Zitronen

**2 dl sehr mildes Oliven- oder Sonnenblumenöl
oder halb Olivenöl / halb Sonnenblumenöl**

- 1** Die Schale der Zitronen mit einem Sparschäler fein ablösen, dabei darauf achten, dass man nur den gelben Anteil der Schale abschält. Die Zitronenschalen in ein Einmachglas oder eine Flasche geben.
- 2** In einer Pfanne das Öl auf etwa 40 Grad erwärmen. Das Öl über die Zitronenschalen giessen. Glas oder Flasche verschliessen und das Öl 1 Woche ziehen lassen.
- 3** Das Öl durch ein feines Sieb abpassieren und wieder in eine in eine saubere Flasche oder ein Glas füllen.

Haltbarkeit: etwa 6 Monate. Das Öl unbedingt kühl und dunkel aufbewahren.

PASST ZU: Gemüsesalaten, grilliertem Gemüse, Fisch, hellem Fleisch und Geflügel.



EINFACH | VEGETARISCH | VEGAN

Zitronen-Thymian-Salz

ERGIBT 50 Gramm

2 unbehandelte Zitronen

50 g mittelfeines Meersalz oder Fleur de Sel

¼ Bund Thymian

1 Teelöffel weisse Pfefferkörner

- 1** Die gelbe Schale der Zitronen fein abreiben und den Saft auspressen.
- 2** In einer Pfanne den Saft auf 2 Teelöffel einkochen lassen. Achtung: gegen Ende des Einkochens die Pfanne beziehungsweise den Saft überwachen, sonst kann es passieren, dass er anbrennt, weil es plötzlich sehr schnell geht. In eine kleine Schüssel geben.
- 3** Den eingekochten Saft mit der Zitronenschale und dem Salz mischen.
- 4** Thymianblätter abzupfen und fein hacken. Den Pfeffer im Mörser fein mahlen. Beides zum Zitronen-Salz geben und alles mischen. Dann das Salz auf ein Backpapier geben und gut ausbreiten. 24 Stunden bei Zimmertemperatur trocknen lassen. Anschliessend zum Aufbewahren in ein gut verschliessbares Glas geben.

PASST ZU: Fisch, hellem Fleisch, Geflügel und Gemüse.



EINFACH | VEGETARISCH | VEGAN

Zitronen-Zucker

ERGIBT 70 Gramm

2 unbehandelte Zitronen
70 g Zucker

- 1** Die gelbe Schale der Zitronen fein abreiben und den Saft auspressen.
- 2** In einer Pfanne den Saft auf 2 Teelöffel einkochen lassen. Achtung: gegen Ende des Einkochens die Pfanne beziehungsweise den Saft überwachen, sonst kann es passieren, dass er anbrennt, weil es plötzlich sehr schnell geht. In eine kleine Schüssel geben.
- 3** Den eingekochten Saft mit der Zitronenschale und dem Zucker mischen. Den Zucker auf ein Backpapier geben und gut ausbreiten. 24 Stunden bei Zimmertemperatur trocknen lassen. Anschliessend zum Aufbewahren in ein gut verschliessbares Glas geben.

VERWENDUNG: Zum Beispiel zum Aromatisieren von Teigen, geschlagenem Rahm, Frostings oder Buttercremen.



**SCHNELL | VEGETARISCH | VEGAN
AUCH FÜR GÄSTE**

Zitronen-Sorbet

ERGIBT 6–8 Portionen

AKTIVZEIT: 10 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

RUHEZEIT: insgesamt 3 Stunden

6–8 Zitronen, je nach Saftigkeit

360 g Zucker

3 dl Wasser

4 g Johannisbrotkernmehl, siehe Tipp

1 Die gelbe Schale von 1 Zitrone fein abreiben. Alle Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Vom Saft 2 dl abmessen. Wer das Sorbet später gerne in den Zitronenhälften servieren möchte, kratzt das verbliebene Fruchtfleisch aus der Schale, schneidet das Ende der Früchte mit dem Messer so an, dass sie einen guten Stand haben und gibt sie in den Tiefkühler.

2 In einer Pfanne Zucker, Wasser, Zitronenschale und Johannisbrotkernmehl verrühren und unter Rühren aufkochen. Den Sirup vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Dann den abgemessenen Zitronensaft unterrühren und 2 Stunden ruhen lassen.

3 Die Zitronenflüssigkeit in der Glacemaschine cremig gefrieren lassen. Zum Aufbewahren in einen gut verschliessbaren Behälter füllen und bis zum Servieren im Tiefkühler aufbewahren.

4 Etwa ½ Stunde vor dem Servieren das Sorbet aus dem Tiefkühler nehmen und je nach Jahreszeit im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur antauen lassen.

Pro Portion 1g Eiweiss, 0 g Fett,
61 g Kohlenhydrate; 248 kKalorien oder 1053 kJoule
Glutenfrei, Lactosefrei

Von gekaufter und hausgemachter Glace

Warum ist die im Lebensmittelgeschäft oder in der Gelateria gekaufte Glace weicher bzw. jederzeit portionierbar, im Gegensatz zur oft hart gefrorenen hausgemachten Glace? Zum einen hängt dies mit der Temperatur, zum anderen aber auch mit den verwendeten Zutaten zusammen. Grundsätzlich wird die Konsistenz von Glace durch Fett, Zucker und Wasser bestimmt. Je mehr sie davon enthält, desto weniger fest gefriert eine Glace. Oder anders gesagt: Fett und Zucker senken den Gefrierpunkt. Deshalb sind hausgemachte Rahm-Glacen nicht gleich fest wie ein Sorbet. Im Übrigen enthalten gekaufte Glacen in der Regel nicht einfach nur Zucker, sondern eine Mischung aus verschiedenen Zuckersorten, wie zum Beispiel Maltodextrin oder Saccharose. Durch den Einsatz von Maltodextrin senkt sich der Gefrierpunkt. Die Lebensmittelindustrie kann zudem Luft in die Glacemasse einarbeiten, was die die Konsistenz ebenfalls beeinflusst.

Im Weiteren unterscheidet man bei Glace auch zwei verschiedenen Temperaturen: die Servier- und Aufbewahrungstemperatur. Letztere liegt zwischen -18 und -20 Grad, die optimale Serviertemperatur hingegen liegt bei -10 bis -15 Grad. Die Kühlanlage in der Gelateria für den Frischverkauf ist also nicht so kalt eingestellt wie jene, in der Glace gelagert wird. Das Gleiche gilt letztlich für zu Hause: Ist die Glace richtig durchgefroren und weist eine Temperatur von +/- -20 Grad auf, ist sie einfach zu kalt, um weich sein zu können. Deshalb ist es empfehlenswert, die Glace im Kühlschrank langsam antauen zu lassen, um auf die optimale Genusstemperatur zu kommen.



Tipp

Posset stammt aus der englischen Küche und ist eine zarte Creme, die ohne Gelatine oder andere Bindemittel zubereitet wird. Es ist wichtig, dass man dem Dessert vor dem Servieren genügend Ruhezeit im Kühlschrank lässt, damit es leicht stocken kann.

SCHNELL | VEGETARISCH | AUCH FÜR GÄSTE

Zitronen-Joghurt-Possets

ERGIBT 4–6 Portionen

AKTIVZEIT: 5 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

RUHEZEIT: 6 Stunden

POSSETS:

2 unbehandelte Zitronen

75 g Zucker

250 g Mascarpone

250 g Joghurt nature

NACH BELIEBEN ZUM SERVIEREN:

Passionsfrüchte, Mango, frische oder tiefgekühlte Beeren

- 1** Die gelbe Schale von 1 Zitrone fein abreiben. Den Saft beider Zitronen auspressen und 1 dl abmessen.
- 2** In einer Pfanne Zitronensaft, Zitronenschale, Zucker und Mascarpone verrühren und unter Rühren aufkochen. Die Pfanne vom Herd ziehen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen, bis die Flüssigkeit nur noch handwarm ist.
- 3** Nun den Joghurt unterrühren. Die Creme in kleine Tassen oder Förmchen füllen und mindestens 6 Stunden durchkühlen lassen.

Die Possets können mit Passionsfrüchten, gewürfelter und marinierter Mango oder Beeren bzw. einer Fruchtsauce serviert werden.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 25 g Fett,
24 g Kohlenhydrate; 346 kKalorien oder 1454 kJoule
Glutenfrei



SCHNELL | VEGETARISCH

Zitronen-Cheesecake

ERGIBT 12 Stück

AKTIVZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 55 Minuten

1 Esslöffel weiche Butter und Zucker zum Ausstreuen der Backform

1 unbehandelte Zitrone

500 g Ricotta

50 g Zucker (1)

1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

4 Eigelb

1 dl Rahm

30 g Speisestärke

4 Eiweiss

1 Prise Salz

100 g Zucker (2)

nach Belieben Puderzucker zum Bestäuben, siehe auch Serviertipp

1 Den Boden einer Springform von 22 cm Durchmesser mit Backpapier belegen, den Rand aufsetzen und die Form grosszügig ausbuttern und mit Zucker ausstreuen; überschüssigen Zucker sanft aus der Form klopfen. Die Form kühl stellen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert!).

2 Die gelbe Schale der Zitrone fein abreiben. Den Saft der Zitrone auspressen und beifügen. Beides in eine Rührschüssel geben. Ricotta, die erste Portion Zucker (1), Vanillezucker und Eigelbe beifügen und unterrühren. Rahm und Speisestärke glattrühren und untermischen.

3 Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Dann unter

Weiterschlagen langsam die zweite Portion Zucker (2) einrieseln lassen; es soll ein fester, glänzender Eischnee entstehen. Sorgfältig, aber zügig unter die Ricottamasse ziehen und diese in die vorbereitete Form füllen.

4 Den Zitronen-Cheesecake im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 55 Minuten leicht goldbraun backen. Den Ofen ausschalten, die Türe öffnen und den Cheesecake 10 Minuten ruhen lassen; er fällt dabei etwas zusammen. Dann herausnehmen und in der Form vollständig abkühlen lassen, bevor man den Rand der Springform entfernt. Zum Servieren nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Pro Stück 5 g Eiweiss, 11 g Fett, 17 g Kohlenhydrate; 190 kKalorien oder 797 kJoule
Glutenfrei

Serviertipp

Nach Belieben den Cheesecake mit etwa 160 g Lemon-curd bestreichen – Rezept auf arte-cucina.ch – und mit hauchdünnen, in einem Zuckersirup pochierten Zitronenscheiben garnieren.