

## FERIEN- KÜCHE

Wenn man schon arbeiten muss, dann wünscht man sich in diesen Tagen einen geruhsamen Feierabend ohne Küchenstress, dafür mit Zeit zum Geniessen auf dem Balkon oder im Garten. Unsere drei Menüs sorgen dafür, dass die Küchenarbeit im Handumdrehen erledigt ist.

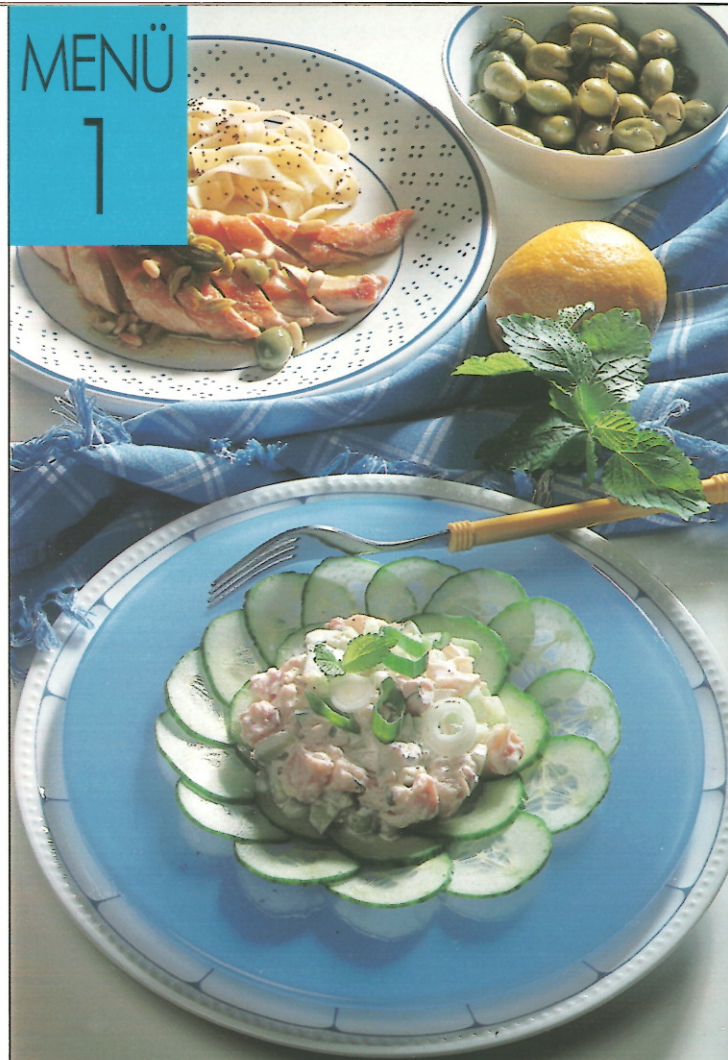
● Eine appetitanregende Vorspeise für heisse Tage: Joghurt nature oder nordische Sauermilch mit dem Schwingbesen luftig aufschlagen und mit frischen Beeren mischen. Die pikante Variante: Eine Salatgurke schälen, entkernen und an der Röstiraffel in Joghurt oder Sauermilch reiben; pikant mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern würzen.

● Wenn es eilt, darf man hin und wieder ruhig zu einer Beutelsuppe greifen. Aber hier gilt ganz besonders: Was dem Auge gefällt, schmeckt auch dem Gaumen. Bereichern Sie die schnell zubereitete Suppe mit frisch geschnittenen Kräutern und/oder etwas fein gehacktem oder klein gewürfelm Gemüse (z.B. Rüebli, Tomaten, Zucchetti, Spinat). Das Gemüse immer von Anbeginn mitkochen; Kräuter erst ganz am Schluss zugeben. Cremesuppen schmecken wie hausgemacht, wenn man sie mit einem Schuss Weisswein, Portwein oder Noilly Prat (französischer trockener Wermut) und/oder Rahm verfeinert.

### IN DER NÄCHSTEN AUSGABE:

*Herbstliche Schnelkküche*

## MENÜ 1



**Gurken-Forellen-Tatar**  
**Für 2 Personen:** 1 kleines Stück frischer Ingwer, 4 Blätter Zitronenmelisse, ½ Becher saurer Halbrahm, 1 Esslöffel Essig, einige Tropfen Zitronensaft, 1 Esslöffel Öl, Salz, Pfeffer, 2 geräucherte Forellenfilets, 1 Salatgurke, einige Frühlingszwiebelröhrchen oder ½ Bund Schnittlauch.

Ingwer schälen und fein reiben. Zitronenmelisse hacken. Beides mit dem Halbrahm, Essig, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Forellenfilets klein würfeln. Die Gurke halbieren. Die eine Hälfte schälen, entkernen und klein würfeln. Mit den Forellwürfeln in die Sauce geben und sorgfältig mischen.

Die zweite Gurkenhälfte in Scheibchen schneiden. Auf Tellern ziegelartig auslegen. Würzen. Das Forellen-Gurken-Tatar darauf anrichten. Frühlingszwiebelröhrchen oder Schnittlauch fein schneiden und das Tatar damit bestreuen.

**Kaninchenfilets an Zitronen-Olivensauce mit Mohnnudeln**

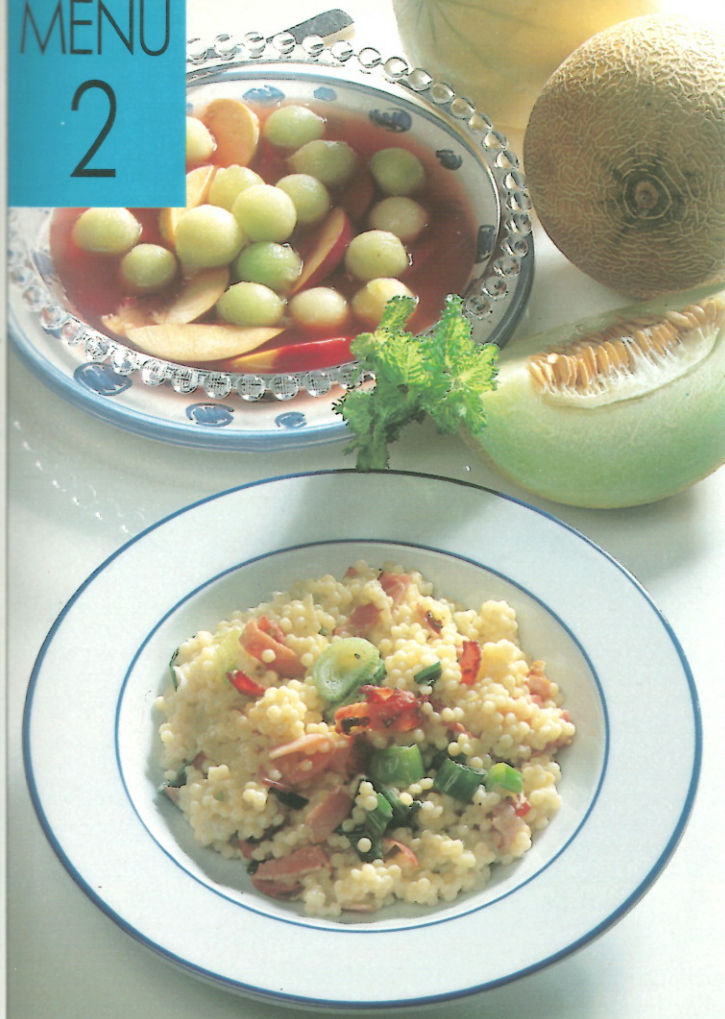
**Für 2 Personen:** 10 grüne, entsteinte Oliven, 4 Esslöffel Olivenöl (1), 2 Esslöffel Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 3–4 Kaninchenfilets, 150 g dünne Nudeln, 1 Esslöffel Mohnsamen, 30 g Butter, 2 Esslöffel Olivenöl (2), 2 Esslöffel Pinienkerne.

Vier Oliven hacken. Olivenöl (1), Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die gehackten und ganzen Oliven begeben. Über die Kaninchenfilets geben. 2–3 Stunden marinieren. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abschütten. Mit den Mohnsamen und der Butter mischen.

Kaninchenfilets gut abtropfen lassen und in der zweiten Portion Olivenöl auf jeder Seite 2 Minuten braten. Nach der Hälfte der Bratzeit Pinienkerne beifügen und mitbraten. Dann die Marinade beifügen und einmal aufkochen. Die Filets tranchieren und die Sauce darüber geben.



## MENU 2



### Ribeli-Risotto

**Für 2 Personen:** 1 Zwiebel, 1 Esslöffel Butter, 200 g Eierribeli (reisförmige Teigwaren), 1 ½ dl Weisswein, ca. 4 dl Bouillon, 3 Frühlingszwiebeln, 100 g Schinken-Scheiben, 1 Esslöffel Butter, 1 ½ dl Rahm, Salz, Pfeffer, 50 g geriebener Greyerzer.

Die Zwiebel fein hacken. In der Butter andünsten. Die Eierribeli beifügen. Mit dem Weisswein ablöschen. Leicht einkochen lassen. Die Bouillon dazugießen. Auf kleinem Feuer zugedeckt kochen lassen, hin und wieder umrühren. Die Ribeli sollen weich sein und die Flüssigkeit fast ganz aufgesogen werden. Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Röhrchen in Ringe schneiden. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Beides in der heissen Butter anbraten. Mit dem Rahm ablöschen. Aufkochen, würzen und vom Feuer nehmen. Die Sauce sowie den Käse unter die Ribeli mischen. Sofort servieren.

### Melonen-Pfirsich-Dessert

**Für 2 Personen:** 1 Pfirsich, 1 kleine Melone, 1 dl roter Portwein, 3 Esslöffel Zucker, Saft von je ½ Zitrone und Orange, 1 Blatt Gelatine.

Den Pfirsich halbieren, den Stein entfernen und die Fruchthälften in Schnitze schneiden. Die Melone halbieren und die Kerne herauskratzen. Mit einem Pariserlöffel (Kugelausstecher) aus dem Fruchtfleisch Kugeln ausstechen. Mit den Pfirsichschnitzen in eine Schüssel geben und mit dem Portwein und dem Zucker 1 Stunde marinieren.

Portwein in eine Pfanne umgiessen. Zitronen- und Orangensaft beifügen und aufkochen. Vom Feuer ziehen. Die Gelatine einweichen, bis sie zusammenfällt. Im heissen Sud auflösen. Die Sauce in zwei Suppenteller giessen. Die Früchte darin verteilen. Im Kühlschrank während 1–2 Stunden erstarren lassen.

## MENU 3



### Fisch-Kartoffelragout an Senfkörnersauce

**Für 2 Personen:** 1 Esslöffel Senfkörner, 150 g Stangensellerie mit Grün, 500 g kleine Kartoffeln, 2 dl Bouillon, 1 dl Rahm, 300 g festfleischige Fischfilets, 1 Esslöffel Senf, Salz, Pfeffer.

Senfkörner im Mörser leicht zerquetschen. Selleriezweige mitsamt Grün in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Bouillon, Rahm und Senfkörner aufkochen. Die Kartoffeln hineingeben und zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Dann den Sellerie beifügen und weitere 8–10 Minuten garen. Jetzt die Sauce durch ein Sieb abgiessen. Zusammen mit 3–4 Kartoffelstücken im Mixer pürieren. In die Pfanne zurückgeben, aufkochen und mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Sellerie wieder beifügen. Den Fisch in Streifen oder Würfel schneiden. Auf das Ragout legen und zugedeckt 5 Minuten gar ziehen lassen.

### Aprikosen-Pie

**Für 2 Personen:** ca. 60 g Amaretti oder Kokosmakrönli, 30 g Butter, 2 Esslöffel Mandelblättchen, 400 g Aprikosen, 2 Esslöffel Zucker, 1 Paket rund ausgewallter Mürbeteig, wenig Puderzucker.

Amaretti oder Makrönli zerbröseln. In der heissen Butter mit den Mandelblättchen kurz rösten. Auf dem Boden einer Pieform von ca. 18 cm Durchmesser verteilen. Aprikosen halbieren, entsteinen und in der Form verteilen. Mit Zucker bestreuen. Den Teig ca. 3 cm grösser als die Form zurechtschneiden. Den Teigrand mit Wasser bestreichen. Den Teig über die Form legen und dem äusseren Rand entlang gut andrücken. In der Mitte des Teigdeckels ein Kreuz einschneiden und die Ecken über den Teig zurückschlagen. Den Pie auf der zweituntersten Rille im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, mit Puderzucker bestreuen und warm servieren.