

# Menu vom 3. Oktober 2018



**Tomatensuppe**

**Quinoa-Gemüsetäschli**

**Fischspiess**

**Apfel-Cheesecake**

# Tomatensuppe

Zutaten: für 4 Personen

- 10 Bl Basilikum (Blüten)
- 800 ml Gemüsebouillon
- 3 EL Olivenöl
- 1 Prise Pfeffer
- ½ TL Salz
- 8 Tomaten (frisch)
- 150 ml Weisswein
- 1 Stk Zitrone (Saft)
- ½ TL Zucker
- 1 Zwiebel



## Zubereitung:

- Die Tomaten kreuzweise leicht einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und mit kaltem Wasser abschrecken. Danach die Haut von den Tomaten abziehen und die Tomaten achteln.
- Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden. Olivenöl in Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Tomaten zugeben und mit Weisswein ablöschen.
- Die Gemüsebouillon hinzufügen, aufkochen lassen und die Masse mit einem Pürierstab fein pürieren.
- Nun die Suppe mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen, das ganze 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
- Zum Schluss mit Pfeffer abschmecken und Basilikum servieren.

### Tipps zum Rezept

- *Zur Tomatensuppe passen feine, selbstgemachte Knoblauch-Croutons: Hierfür 2 Esslöffel Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, 1 geschälte Knoblauchzehe hineinpressen. 2-3 Stück weisse Toastbrote in kleine Würfel schneiden und darin knusprig braten.*
- *Die Suppe kann mit ein wenig Schlagrahm oder auch Sauerrahm verfeinert werden.*

# Fischspieß

Zutaten: für 4 Personen

300 g Lachsfilet ohne Haut

300 g Thunfisch

4 Riesengarnelen

1 Limette

## Marinade

1 TL Sojasauce

1 TL Limetten oder Zitronensaft

½ EL Senf

1 MS Curry

1 MS Pfeffer

1 MS Salz

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 EL Öl



alles in einer Schüssel gut verrühren, Garnelen und den in Stückegeschnittenen Fisch zugeben, mischen, ca. ½ Stunde marinieren.

## Braten:

- Garnelen und Fisch in einer beschichteter Bratpfanne mit wenig Öl oder Butter ringsum braten, (ca. 2 Min.) herausnehmen, auf Spiesse aufreihen.
- 1 Limettenschnitz, als Garnitur an die Spiesse stecken.

## Tipp.

- Garnelen und Fisch auf Metallspiesse aufreihen, kurz auf heissem Grill grillieren.

## Quinoa-Gemüsetäschli

Zutaten: für 4 Personen

### Quinoa

- 200 g Quinoa (z.B. tricolore)
- 5 dl Salzwasser

### Täschli formen

- 200 g Blumenkohl, fein gerieben
- 100 g Paniermehl
- 8 getrocknete Tomaten, fein gehackt
- 1 Bund Basilikum, fein geschnitten
- 1 Bund Bohnenkraut, fein geschnitten
- ½ TL Salz

### Wenig Pfeffer

- 1 Ei verkopft
- 2 EL Olivenöl, zum Braten

### Gurken-Dip

- 100 g Gurken, geschält, entkernt, fein gerieben
- 125 g Jogurt nature (z.B. Schafmilchjogurt)
- 100 g Crème fraîche
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz



## Zubereitung:

### **Quinoa**

- Quinoa offen im siedenden Salzwasser unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen. Quinoa ca. 15 Min. etwas abkühlen.

### **Täschli formen**

- Blumenkohl und alle Zutaten bis und mit Ei mit der Quinoa mischen, von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse in 16 Portionen teilen, zu Täschli formen.

### **Gurken-Dip**

- Gurke in einem Sieb ausdrücken. Jogurt und alle restlichen Zutaten mit der Gurke mischen.

### **Täschli braten**

- Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Täschli portionenweise beidseitig je ca. 5 Min. braten.

***Gurken-Dip zu den Täschli servieren.***

# Apfel-Cheesecake

Zutaten: für 6 Personen

## Belag

- 150 g Butterguetzli (Petit Beurre)
- 50 g dunkle Schokolade
- 100 g Butter
- 300 g Rahmquark
- 200 g Doppelrahm Frischkäse
- 4 EL Puderzucker
- 4 EL Zitronensaft
- 2 Päckchen Geliermittel (Agar-Agar)
- 1.5 dl Apfelsaft
- 3-4 Äpfel (rotschalig)  
(Berner Rosen, Cox Orange, Gala)
- 100 g Apfelgelee



## Zubereitung:

- Guetzli im Cutter fein mahlen oder in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz fein zerstoßen. Schokolade grob hacken, mit der Butter in eine dünnwandige Schüssel geben, über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade und Butter schmelzen, mit den Guetzli mischen, in der vorbereiteten Form verteilen, gut andrücken, kühl stellen.
- Quark, Frischkäse, Puderzucker und Zitronensaft gut verrühren. Geliermittel mit dem Apfelsaft in einer Pfanne gut verrühren, unter Rühren sprudelnd aufkochen, sofort unter die Quarkmasse rühren. Masse auf dem Guetzliboden verteilen, Cheesecake zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. fest werden lassen.
- Äpfel halbieren, entkernen, in sehr feine Scheiben schneiden, auf den Cheesecake legen. Gelee in einer Pfanne warm werden lassen, über die Äpfel verteilen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen.

*Form:*

*Für eine quadratische Springform von ca. 23 cm, Boden mit Backpapier belegt*