

SELLERIE- GFLÜGELSALAT MIT RANDENSULZ

apart, für den kleinen Hunger

Für 4 Personen

*1/2 dl Randensaft
1/2 Beutel Sulzpulver
5 dl Hühnerbouillon
600 g Pouletschnitzel
1 Zitrone
150 g Rahmquark
3 Esslöffel Mayonnaise
Streuwürze, Pfeffer
500 g Knollensellerie
8 Scheiben Bratspeck
50 g Pecannüsse
2 Chicoréestangen*

1. Für die Sulz 0,75 dl Wasser und den Randensaft aufkochen. Vom Herd nehmen, das Sulzpulver darin zergehen lassen, die Flüssigkeit in eine Tasse giessen und im Kühlschrank fest werden lassen.

2. Hühnerbouillon aufkochen, die Pouletschnitzel hineingeben und ca. 6 Minuten unter dem Siedepunkt ziehen lassen. In der Bouillon auskühlen.

3. Zitrone zu Saft pressen, mit Quark und Mayonnaise verrühren und mit Streuwürze und Pfeffer abschmecken. Sellerie direkt in die Sauce raffeln und immer wieder vermischen, damit der Salat schön weiss bleibt.

4. Specktranchen nebeneinander in eine Bratpfanne legen und bei mittlerer Hitze knusprig auslassen. Auf Haushalt-

papier abtropfen, dann von Hand über den Sellerie bröseln. Pouletschnitzel von Hand in Stücke teilen. Pecannüsse hacken. Zum Sellerie geben und alles sorgfältig vermischen.

5. Chicorée in Blätter teilen und diese 5 Minuten in warmes Wasser einlegen. Gut abtropfen und auf eine Platte oder vier Teller legen. Den Salat darauf anrichten.

6. Randensulz in Würfel schneiden und den Salat damit garnieren.

Bratwurst-Cannelloni

Für 4 Personen

1 grosse Aubergine
6 in Öl eingelegte Dörrtomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
4 Esslöffel Olivenöl
½ dl Rotwein
400 g gehackte Pelatitomaten aus der Dose
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer

- 1 Die Aubergine ungeschält zuerst in 1 cm dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden. Die Dörrtomaten in Streifen, dann in Würfelchen schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Basilikum in Streifen schneiden.
- 2 In einer weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Dörrtomaten darin andünsten. Die Auberginenwürfel dazugeben und so lange braten, bis sie leicht Farbe annehmen. Mit dem Rotwein ablöschen, dann die Pelatitomaten beifügen. Alles mit Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer würzen und 10 Minuten zugedeckt leise kochen lassen. Zuletzt das Basilikum untermischen und die Sauce wenn nötig nachwürzen. Das Gemüse in eine ausgebutterte Gratinform geben.
- 3 Für die Cannelloni das Bratwurstbrät aus der Haut in eine Schüssel drücken und mit einer Gabel zerzupfen. Die Mortadella fein hacken und beifügen. Die Kräuter ebenfalls fein hacken und mit Parmesan oder Sbrinz, Mascarpone sowie Rahm zum Fleisch geben und alles gut mischen. Mit Pfeffer würzen.
- 4 Die Füllung in einen Spritzsack ohne Tülle geben und in die Cannelloni füllen. Diese nebeneinander in die Gratinform auf das Gemüse legen.
- 5 Für die Béchamelsauce die Butter schmelzen. Das Mehl darin kurz andünsten, dann unter Rühren die Milch dazugiessen. Aufkochen. Den Rahm beifügen. Die Sauce auf kleinem Feuer 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat würzen.

Cannelloni:
400 g rohe Schweinsbratwurst
200 g Mortadella
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Oregano
½ Bund Basilikum
50 g Parmesan oder Sbrinz
150 g Mascarpone
½ dl Rahm
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ Pack Cannelloni (ca. 16 Stück; Sorte, die nicht vorgekocht werden muss)
Béchamelsauce:
25 g Butter
2 Esslöffel Mehl
5 dl Milch
½ dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas frisch geriebene Muskatnuss
50 g geriebener Parmesan oder Sbrinz

- 6 Die Sauce über die Cannelloni verteilen. Alles mit dem Käse bestreuen. Die Form mit Alufolie decken.
- 7 Die Cannelloni im auf 220 Grad vorgeheizten Backofen auf der zweituntersten Rille 40 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Alufolie entfernen, damit die Cannelloni schön braun werden.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten halbieren, die Cannelloni in 2 kleine Gratinformen (evtl. Aluschalen) füllen, dann 1 Gratin tiefkühlen.

Pro Portion 46 g Eiweiss,
84 g Fett, 44 g Kohlenhydrate;
1150 kKalorien oder 4814 kJoule



Pasta ohne Vorkochen

Getrocknete Teigwaren, die vor dem Füllen nicht vorgekocht werden müssen, brauchen genügend Flüssigkeit zum Quellen. Deshalb ist es wichtig, dass die Teigwaren beim Backen in der Sauce liegen und diese eher dünnflüssig ist. Dasselbe gilt für Lasagneblätter, die nicht vorgekocht werden müssen.



Willisauer-Ringli- Aprikosen-Creme

Für 4 Personen

200 g Willisauer Ringli
200 g Aprikosen tiefgekühlt,
vor Gebrauch auftauen
1–2 EL Zucker
2 EL Zitronensaft
400 g Crème fraîche
1 Prise Zitronenpfeffer

1 Etwa 12 Willisauer Ringli beiseite legen. Die restlichen im Cutter mit den Aprikosen portionenweise zerkleinern. Zucker im Zitronensaft auflösen und mit Crème fraîche und Zitronenpfeffer mischen. Aprikosen-Willisauer-Ringli-Masse darunter heben.

2 Creme in Gläser verteilen und mindestens $\frac{1}{2}$ Stunde kühl stellen. Mit den restlichen Willisauer Ringli servieren.

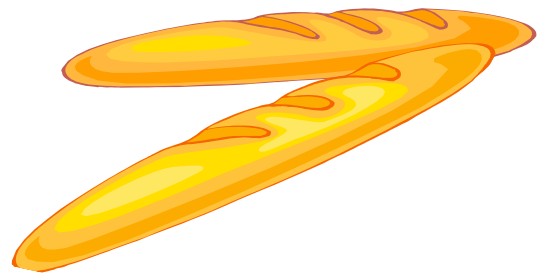


glöggli-chuchi 5725 leutwil

club kochender männer

Rezepte Samstag 1. Dezember 2007

André Gloor



Kräuterbrot mit Parmesan

für 12 Personen

3 Pariserbrot à 250g
185 g weiche Butter
6 grosse gepresste
Knoblauchzehen
3 EL frisches gehacktes
Basilikum
1 EL frisches gehacktes
Oregano
9 frische gehackte
Salbeiblätter
75 g geriebener
Parmesan
Salz und Pfeffer

Brot in 2 cm dicke Scheiben schneiden, nicht ganz durchschneiden.

Die untere Seite des Brotes sollte zusammenhalten.

Rest mischen und auf die Schnittflächen streichen.

Das Brot in Alufolie wickeln und ab in den Ofen.

Mittelhitze ca. 20 Min.

Variante: anstelle von frischen kann man auch getrocknete Kräuter nehmen.

