

Bunter Voll-Reis

Für 4 Personen

1 EL	Butter oder Olivenöl	- im Dampfkochtopf erwärmen
1	Zwiebel, fein gehackt	- andämpfen
1	Knoblauchzehe, gepresst	
300 g	Voll-Reis	- beifügen und unter Rühren dünsten, bis der Reis glasig ist.
8 dl	Gemüsebouillon, heiss	- unter Rühren zum Reis giessen.
1	Lorbeerblatt	- begeben. Den Dampfkochtopf schliessen.

Kochzeit

ca. 20 Min. unter Druck (im Duro)

1 Stück	Butter	- in Panne erwärmen
1 Stück	Lauch, fein geschnitten	- geschnittenes Gemüse begeben und knapp weich dämpfen. Evtl. wenig Wasser beifügen.
1 Stück	Rüebli, klein gewürfelt	
2 Stück	Stangensellerie, klein gewürfelt	Den gekochten Voll-Reis und das Gemüse mischen.
200 g	Mascarpone	- unter den Reis mischen und nochmals erwärmen.
50 g	geriebener Sbrinz	
2.5 EL	Petersilie und Schnittlauch, geschnitten Kräutersalz, Pfeffer	- Den Reis abschmecken und heiss servieren

Tipp

- Kürzere Kochzeit: Uncle Ben`s Vollreis 10 Minuten verwenden
- Andere Saisongemüse verwenden



Autor/ Quelle
Zuger Bäuerinnen

Geschnetzeltes Fleisch an Rahmsauce

Für 4 Personen

1 Esslöffel	Bratöl	- in einer Bratpfanne erhitzen
400-600 g	geschnetzeltes Fleisch	- portionenweise kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen
½ - 1	Zwiebel, fein geschnitten	- in die Bratpfanne geben, Hitze reduzieren und unter Rühren dämpfen
1 Esslöffel	Mehl	- darüber stäuben, mischen
evtl. 1 dl	Wein	- ablöschen, einkochen lassen
100 g	Doppelrahm/Saucenrahm	beifügen und die Sauce noch so lange einreduzieren, bis sie leicht bindet. Sauce abschmecken.
	warm gestelltes Fleisch	- Fleisch beifügen und je nach Fleischsorte auf kleiner Stufe zugedeckt köcheln lassen.
1	Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten	- angerichtetes Fleisch mit Schnittlauch-Röllchen garnieren.

Kochzeiten

Kalbfleisch:	5-8 Minuten
Pouletfleisch:	5-8 Minuten
Schweinefleisch:	15-20 Minuten
Rindfleisch:	30-40 Minuten

Tipps

- Bei längerer Kochzeit, wenn nötig Flüssigkeit nach giessen, rühren
- Anstelle von Doppelrahm Rahm oder Halbrahm (evtl. mit Maizena binden) verwenden

Varianten

- Geschnittene Champignons mit den Zwiebeln dämpfen
- Verschiedenes, geschnittenes Gemüse (Karotten, Lauch, Champignons...) mit den Zwiebeln
= à la Jardinière andämpfen
- Vor dem Ablöschen Currypulver oder Currypaste beifügen (z.B. bei Pouletfleisch)
- Bouillon durch Kokosmilch ersetzen
- Mit frischen Kräutern (Thymian, Rosmarin, Majoran...) abschmecken



Geschnetzeltes Poulet- oder Trutenfleisch an Bratensauce

Für 4 Personen

Marinade

2 Esslöffel	Olivenöl	- in einer Schüssel gut vermischen
wenig	Zitronensaft	
wenig	Pfeffer	
evtl. wenig	Oregano und Thymian	
1	Knoblauchzehe, gepresst	
<hr/>		
400-600 g	Poulet- oder Trutenfleisch, in feine Streifen geschnitten	- in die Marinade geben, gut mischen, zudecken und ca. 30 Minuten marinieren. Gut abtropfen lassen.
<hr/>		
1 Esslöffel	Bratöl	- in einer Bratpfanne erhitzen
<hr/>		
	mariniertes Fleisch	- portionenweise kurz jeweils 3-5 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen und warmstellen.
<hr/>		
1 dl	Bratensauce-Pulver mit Wasser	- Bratensatz auflösen, aufkochen lassen
<hr/>		
	warmgestelltes Fleisch	- in Bratensauce geben und das Fleisch nur noch kurz erhitzen lassen.

Kichererbsen-Curry mit Gemüse

Für 4 Personen

1 Esslöffel	Butter	- in einer Pfanne Butter schmelzen
1	rote Chilischote, entkernt und fein geschnitten	- alle Zutaten andämpfen
1	mittel grosse Zwiebel, fein würfeln	
2	Knoblauchzehen, gepresst	
20 g	frischer Ingwer, fein geschnitten	
400 g	Rüebli, in 1 cm breite Scheiben geschnitten	- beifügen, gut mischen und kurz mitdämpfen
2 Esslöffel	Currypulver	
2,5 dl	heisse Gemüsebouillon	- dazu giessen und aufkochen
2,5 dl	Kokosmilch	- dazu giessen und ebenfalls wieder aufkochen
1 Dose (ca. 450 g)	Kichererbsen ***	- kalt abspülen und 1 Minute ins kochende Wasser geben, abschütten. In die Pfanne zu den anderen Zutaten geben und alles zugedeckt so lange köcheln lassen, bis die Rüebli weich sind.
300 g	frischer Spinat	- waschen und in Schüssel geben
1 Liter	Salzwasser	- aufkochen und über den Spinat giessen. So lange einweichen lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Sehr gut abtropfen lassen und zum Kichererbsen- Curry geben. 2-3 Minuten köcheln lassen.
	Salz, Pfeffer	- abschmecken

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Kichererbsen gibt es in zwei Formen zu kaufen, getrocknet oder als Dosenware.

Getrocknete Kichererbsen müssen unbedingt mindestens 12 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden, damit sie richtig weich werden. Dann beträgt ihre Garzeit etwa 1 Stunde.

Werden Kichererbsen 24 Stunden eingeweicht, haben sie nur noch eine Kochzeit von 25 bis 40 Minuten.

Vorgekochte Kichererbsen aus der Dose kalt abspülen, anschliessend 1 Minute in kochendes Wasser geben, dann abschütten und nach Rezept verwenden. Auf diese Weise schmecken sie wie frisch.



Tipps

- Kichererbsen aus der Dose verwenden
- Tiefgekühlter, aufgetauter Blattspinat verwenden

Varianten

- mit getrockneten Kichererbsen*** (anstelle der Kichererbsen aus der Dose):

250 g getrocknete Kichererbsen

- mit kaltem Wasser bedeckt mindestens 12 Stunden, besser aber länger, einweichen. Dann abschütten und kurz kalt abspülen.

Die Kichererbsen in eine Pfanne geben und wieder mit kaltem Wasser bedecken. Aufkochen, dann ca. 25 Minuten weichkochen. Abschütten und gut abtropfen lassen.

- Andere Gemüsesorten verwenden: Sellerie, Chinakohl, Tomaten (Kochzeiten berücksichtigen)
- Anstelle von Chilischoten Kaffirlimetten-Blätter verwenden
- mit Koriander abschmecken
- Kokosmilch durch Rahm ersetzen

Mediterraner Tofu-Eintopf

Für 10 Personen

1 kg	Tofu-Würfel	- Mediterran mariniert siehe separates Rezept
2,5 EL	Raps- oder Olivenöl	- erhitzen
150 g	Zwiebeln, fein gewürfelt	- andämpfen
300 g	Champignons, in Scheiben	- mit dem marinierten Tofu beifügen und anbraten
3	Knoblauchzehen, fein gehackt	- beifügen und kurz mitbraten
300 g	Auberginen, gewürfelt (ca. 5 mm)	
300 g	Zucchini, gewürfelt (ca. 5 mm)	
2,5 EL	Tomatenmark	- zugeben, mischen
375 ml	Gemüsebrühe	- ablöschen
2 Dosen	Tomaten, gewürfelt	- zum Tofu geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
wenig	italienische Kräuter (Oregano, Basilikum, Majoran, Thymian, Bohnenkraut)	- hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen
wenig	Salz und Pfeffer	- abschmecken

Kochzeit:

ca. 25 Minuten



Bild chefkoch.de

Tofu mediterran marinieren

Für Salate, Gemüsepfanne...

Für 2 Personen

5 EL	Olivenöl	- in gut verschliessbares Gefäss geben
1 EL	Zitronensaft	
1	Zwiebel, in Ringe geschnitten	
je 1 Zweig	Oregano, Basilikum, Rosmarin, gehackt	
	Salz, Pfeffer	

200 g	Tofu, in Scheiben oder Würfel geschnitten	- zur Marinade geben. Gefäss gut schliessen und das Ganze gut durchschütteln.
-------	--	---

Den Tofu mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ziehen.