

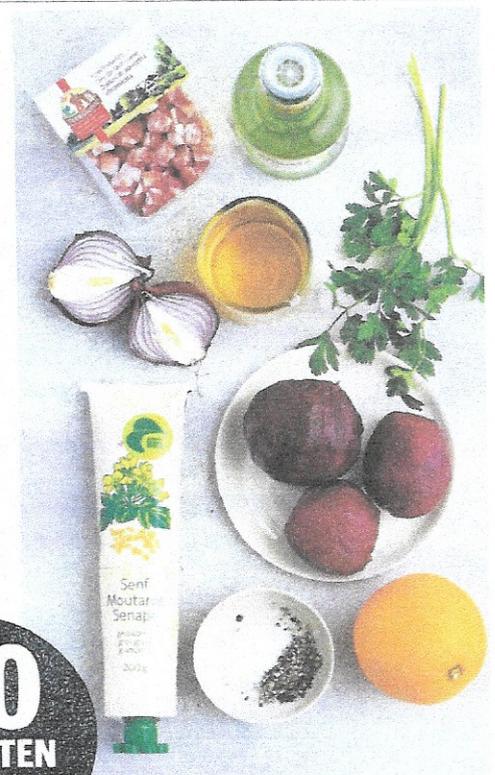
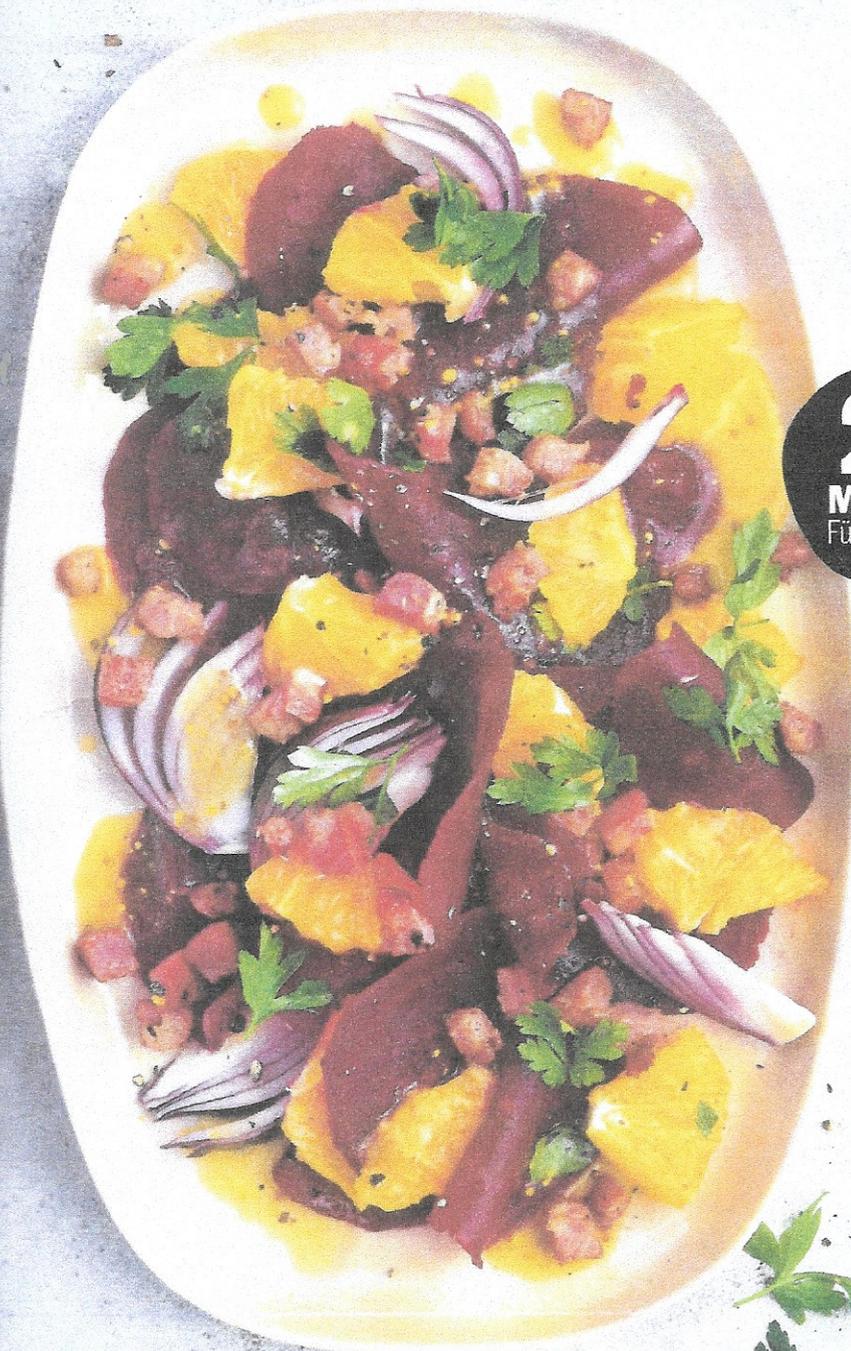
Chochete

von Hanspeter Müller

20. Februar 2020

Apéro:	Blätterteige – Flutes dazu ein feines Glas „Blanc de Noir“ „Ballonwii“
Vorspeise	Randen – Orangen – Salat
Hauptspeise	Zander auf Kürbis und Kartoffeln
Dessert	Ricotta-Torte mit Aprikosenkonfitüre
Weinempfehlung	STAATSSCHREIBER 2018 Cuvée blanc Kellerei Rheinau empfohlen vom Tages-Sommelier Tschowanni-Pietro ☺)

Randen - Orangen- - Salat



20
MINUTEN
Für Einsteiger

Randen-Orangen-Salat

KLEINE MAHLZEIT FÜR 4 PERSONEN

- 700 g gedämpfte geschälte Randen**
- 2 Orangen**
- ½ rote Zwiebel**
- ½ Bund glattblättrige Petersilie**
- 1 EL grobkörniger Senf**
- 5 EL Olivenöl**
- 4 EL Condimento bianco**
- Salz, Pfeffer**
- 120 g Speckwürfelchen**

1. Randen in feine Scheiben hobeln. Von den Orangen Schale samt weisser Haut wegschneiden. Orangen längs vierteln und in Stücke schneiden. Zwiebel in feine Schnitze schneiden. Petersilienblättchen abzupfen und grob hacken.

2. Senf, Öl und Condimento in einer Schüssel mischen. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen. Alle geschnittenen Zutaten dazugeben und sorgfältig mischen. Speckwürfelchen in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett knusprig braten. Über den Salat verteilen.

Pro Person ca. 10 g Eiweiss, 19 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 1300 kJ/320 kcal

Zander auf Kürbis und Kartoffeln



Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Backen: ca. 28 Min.

500g Kürbis (z. B. Butternut),
in ca. 2 mm dicken
Scheiben

1 EL Olivenöl

½ TL Salz

wenig Pfeffer

400g Kartoffeln (z. B. Blaue
St. Galler oder fest
kochende Kartoffeln),
in ca. 2 mm dicken
Scheiben

1 EL Olivenöl

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

250g Zanderfilets,
in 4 Stücken

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

1 Bio-Zitrone,
abgeriebene Schale
und 2 EL Saft

3 EL Mandelblättchen,
geröstet

2 EL Schnittlauch, fein
geschnitten

1. Kürbis, Öl, Salz und Pfeffer mischen, auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Blechs verteilen.
 2. Kartoffeln, Öl, Salz und Pfeffer mischen, auf der anderen Hälfte des Blechs verteilen.
 3. **Backen:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Blech herausnehmen.
 4. Fisch beidseitig würzen, auf die Kartoffeln legen. Zitronenschale und -saft auf dem Fisch und dem Kürbis verteilen.
 5. **Fertig backen:** ca. 8 Min. Blech herausnehmen, Kürbis auf Tellern anrichten. Kartoffeln und Fisch darauflegen, Mandelblättchen und Schnittlauch darüberstreuen.
- Ergänzen mit:** Blattsalat als Vorspeise.

Portion: 450kcal, F 21g, Kh 34g, E 32g

Ricotta-Torte mit Aprikosenkonfitüre



Ricotta-Torte mit Aprikosenkonfitüre

Ergibt 12 Stück

Die italienische Variante des Cheesecakes zeichnet sich durch einen Belag von Konfitüre aus. Besonders empfehlenswert ist eine eher säuerliche Aprikosenkonfitüre mit wenig Zucker. Aber auch andere Konfitüren eignen sich als Belag, wie zum Beispiel Himbeer-, Erdbeer- oder Pfirsichkonfitüre.

100 g Butter
180 g trockene Guetzli, z. B. Vollkorn- oder Grahamguetzli, Petits-Beurres
3 Eigelb
100 g Zucker *Zucker*
250 g Ricotta *Ricotta*
250 g Mascarpone
1 Teelöffel Vanillepaste
oder ½ Teelöffel Vanillepulver
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Mehl
3 Eiweiss
1 Prise Salz
150 g Aprikosenkonfitüre

- 1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen, dabei anstelle des Gitterrosts ein grosses Ofenblech auf der untersten Rille einschieben. Den Boden einer Springform von 24 cm Durchmesser mit Backpapier belegen und den Rand aufsetzen. Den Rand leicht bebuttern.
- 2 Die Butter in eine kleine Pfanne geben und bei kleiner Hitze schmelzen.
- 3 Guetzli in einen Plastiksack geben und mit einem Wallholz fein zerbröseln. Zur geschmolzenen Butter geben und gut untermischen. Die Mischung auf dem Boden der vorbereiteten Form verteilen und mit einem Spachtel sehr gut festdrücken. Die Form kühl stellen.
- 4 Die Eigelbe mit dem Zucker während 6 Minuten zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Ricotta, Mascarpone, Vanillepaste oder -pulver, Zitronenschale und -saft beifügen und das Mehl darüber sieben. Alles gut mischen.

- 5 Die Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Unter die Ricottacreme ziehen. Die Creme auf dem Bröselboden verteilen.
- 6 Die Ricottatorte im 180 Grad heissen Ofen auf das Blech stellen und 45–50 Minuten hellgelb backen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen.
- 7 Die Aprikosenkonfitüre auf die Ricottatorte geben und glatt streichen.

Die Torte bleibt 2–3 Tage frisch.

Pro Stück 7 g Eiweiss,
19 g Fett, 34 g Kohlenhydrate;
345 kKalorien oder 1444 kJoule

Purinarm