

**Willkommen im Sommer 2014**



**Monatskochete Gruppe A  
vom 05. Juni 2014**

**En Gueta wünschen:**

**Markus Baumgartner, Victor Di Lena, Stefan Gemperle, Thomas Riedener**

**Mitkocher: Stefan Müller und Markus Sonderegger**

# Sommer-Röstgemüse mit Knoblauchsauce

## Zutaten

Für 4 Personen

1 Aubergine, in 3 cm grosse Stücke geschnitten  
400 g kleine Tomaten oder Cherry-Tomaten  
400 g Zucchini, in 3 cm grosse Stücke geschnitten  
2 EL Bratcrème  
Salz, Pfeffer, Koriander  
Holzspiesse

Sauce:

200 g Crème fraîche  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
1 EL Mandeln, geschält, gemahlen  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Dill, gehackt  
1 EL Pfefferminze, gehackt  
Salz, Pfeffer, Tabasco



## Zubereitung

1. Auberginen, Tomaten und Zucchini mit der Bratcrème und den Gewürzen mischen, Gemüse auf Holzspiesse stecken, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
2. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 30 Minuten rösten, die Spiesse nach 15 Minuten wenden.
3. Für die Sauce alle Zutaten mischen und würzen.
4. Die Spiesse auf Tellern anrichten, die Sauce in Portionenschälchen dazu servieren.

## Nährwerte

Eine Portion enthält: 281 kcal, 6g Eiweiss, 25g Fett, 9g Kohlenhydrate.

# Pizza-Fleischkäse

## Zutaten

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

Backpapier für das Blech

4 Tranchen Fleischkäse, je ca. 100 g

Belag:

1-2 Tomaten, in Scheiben geschnitten

2 EL gehackte Kräuter, z.B. Basilikum und Oregano

4 Scheiben Käse, z.B. Raclettekäse, ca. 200 g

½ kleine Zwiebel, in Ringe geschnitten

1 EL Kapern, abgetropft

Pfeffer aus der Mühle

Kräuter zum Garnieren



## Zubereitung

1. Fleischkäse auf das mit Backpapier belegte Blech legen.
2. Tomaten und Kräuter darauf verteilen. Mit Käse, Zwiebeln und Kapern belegen, würzen. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 12-15 Minuten backen, garnieren, heiss servieren.

Dazu passen gebratene Kartoffeln und Salat.

Nach Belieben 4 Brotscheiben kurz im Ofen mitrösten. Pizza-Fleischkäse vor dem Servieren auf die Brotscheiben legen, garnieren und heiss servieren.

## Nährwerte

Eine Portion enthält: 254 kcal, 21g Eiweiss, 18g Fett, 1g Kohlenhydrate.

# Sommersalat an Hüttenkäsesauce

## Zutaten

bis 30 Min.

Für 4 Personen

250 g Sommersalate

200 g Fenchel

Sauce:

400 g Hüttenkäse nature

8 EL Essig, z. B. Apfelessig

4 EL Wasser

1 TL Senf

Fenchelkraut, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Garnitur:

Cherrytomaten, geviertelt



## Zubereitung

1. Salate rüsten und in mundgerechte Stücke teilen. Fenchel rüsten und hobeln. Zusammen auf Tellern anrichten.
2. Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen.
3. Die Hüttenkäsesauce über dem Salat verteilen. Mit Cherrytomaten garnieren.

Dazu passen Ofenkartoffeln.

Zu den Sommersalaten gehören z. B. Eisberg, Lollo, Rucola.

Variante: Statt Fenchel Zucchini verwenden.

## Nährwerte

Eine Portion enthält: 125 kcal, 14g Eiweiss, 5g Fett, 6g Kohlenhydrate.

# Geschnetzeltes mit Gemüse

## Zutaten

bis 30 Min.

Für 4 Personen

400 g geschnetzeltes Schweine- oder Lammfleisch  
Salz  
Bratbutter oder Bratcrème  
1 dl Bouillon  
3 Bundzwiebeln, fein geschnitten  
1 Zuckerhut, Lattich oder 4 Little Gem, fein geschnitten  
1 dl Rahm  
1/2 Bund Dill, fein gezupft



## Zubereitung

1. Fleisch trockentupfen, salzen. In Bratbutter unter Wenden kräftig anbraten, Hitze reduzieren. Bouillon, Zwiebeln und Gemüse beifügen, würzen. Garen, bis das Gemüse zusammenfällt.
2. Rahm dazugiessen, sämig köcheln. anrichten, mit Dill bestreuen.

Dazu passt: Kartoffelstock, breite Nudeln oder Reis.

Variante:

Statt Geschnetzeltes: Hackfleisch verwenden, brät schneller.

## Nährwerte

Eine Portion enthält: 253 kcal, 23g Eiweiss, 16g Fett, 6g Kohlenhydrate.

# Ofenkartoffeln



## Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Kartoffeln samt Schale längs halbieren. Meersalz auf ein Blech verteilen. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben daraufsetzen. Schnittflächen mit wenig Meersalz bestreuen. Thymianblättchen und Rosmarinnadeln abzupfen und darüberstreuen. Kartoffeln in der Ofenmitte ca. 40 Minuten backen.
2. Für die Sauce Quark, Crème fraîche und Ketchup verrühren. Gurke samt Schale in kleinste Würfelchen schneiden. Salatkräuter hacken. Beides in die Sauce geben, verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce zu den Kartoffeln servieren.

## Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 40 Minuten backen

## Nährwerte

Pro Portion ca.	
Kalorien:	260 kcal
Eiweiss:	9 g
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	35 g

## Tipps zu diesem Rezept

- Passt zu Fleisch- oder Fischgrilladen und zu Salat.

## Zutaten für 4 Portionen

800 g	mehligkochende, mittelgrosse Kartoffeln
200 g	grobes Meersalz
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
100 g	Magerquark
100 g	Crème fraîche
2 EL	Ketchup
0.5	Salatgurke
1 Bund	Salatkräuter, z. B. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Kerbel
	Salz
	Pfeffer

# Erdbeer-Zitronenbecher

## Zutaten

Für 4 Personen

### Creme

- 1 frisches Ei
- 40 g Zucker
- 2 Zitronen, nur Saft (ca. ¾ dl)
- 1 ½ dl Rahm

### Früchte

- 2 EL Puderzucker
- 350 g Erdbeeren, in Scheibchen
- 6 Löffelbiskuits (ca. 40 g), halbiert
- Zitronenmelisse zum Verzieren



## Zubereitung

**Creme:** Eier, Zucker und Zitronensaft mit dem Schwingbesen verrühren, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze bis vors Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, die Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min.iterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, auskühlen. Creme glatt rühren. Rahm steif schlagen, sorgfältig darunterziehen.

**Früchte:** Puderzucker mit den Erdbeeren mischen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.

150 g Erdbeeren fein pürieren.

**Einfüllen:** Erdbeerpüree in 4 Gläser verteilen. Je 3 Löffelbiskuithälften in das Erdbeerpüree stecken. Von den restlichen Erdbeeren einige für die Verzierung beiseitelegen. Rest in die Gläser verteilen. Zitronencreme darauf anrichten. Dessert zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

Erdbeer-Zitronenbecher mit den beiseitegelegten Erdbeeren und wenig Zitronenmelisse verzieren.

## Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Ziehen lassen: ca. 30 Min.

Kühl stellen: ca. 1 Std.

## Energiewert/Person

ca. 1145 kJ/274 kcal

### Mein Einkauf

- 1 frisches Ei
- 2 Zitronen
- 1 ½ dl Rahm
- 350 g Erdbeeren
- 1 EL Zitronensaft
- 6 Löffelbiskuits (ca. 40 g)
- einige Zweiglein Zitronenmelisse

### Im Vorrat

- Zucker
- Puderzucker

### Coopzeitung online



Sehen Sie Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder im Video in unserem iPad-Magazin und unter:  
[www.coopzeitung.ch/rezept](http://www.coopzeitung.ch/rezept)