

Rezepte

Gastro-Beck Praxis Seminar



gastrobeck

Eistee

Convenience

Zutaten

- 1 Beutel Bio Alp Kräuter

Zubereitung

- Siehe Zubereitung und Mengen auf der Verpackung

Option

Zerdrückte oder passierte Beeren je nach Saison Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren usw.

Halb Convenience

Zutaten

- 1 Bt Lemon Eistee Lipton
- 2 Zerdrückte Zitronengras Stengel
- 2 Ausgepresste Limonen
- 30 g Ingwer geschält, gerieben

Zubereitung

- Lemon Eistee Beutel mit Angaben auf der Verpackung zubereiten und umrühren
- Restliche Zutaten im Tee einlegen
- Alles am Nachmittag vorher mischen und ziehen lassen
- Am nächsten Morgen abfüllen

Option

Zitronenmelisse

Hausgemacht

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 500 g Brauner Zucker (Weisser geht auch)
- 1 Stück Limette oder Zitrone
- 1 Stück Orange
- 2 Beutel Pfefferminztee
- 2 Beutel Früchtetee
- 2 Beutel Eisenkrauttee
- 2 Beutel Kräutertee
- 1 Beutel Ingwertee
- 1 Zimtstengel

Zubereitung

- Wasser mit braunem Zucker aufkochen
- Kaltstellen und restliche Zutaten über Nacht (12 Stunden) im Sirup ziehen lassen
- Limette oder Zitrone und Orange halbieren und ausgepresst mit der Schale in das Zuckerwasser geben
- Mit 9–10 Liter Wasser verdünnen

Option

Anstelle von Zimtstengel, Kardamon oder Lebkuchengewürz verwenden. Anstelle von Ingwerteebeutel kann ein kleines Stück geriebener Ingwer beigegeben werden. Anstelle von Zimtstengel kann auch Zimt gemahlen verwendet werden.

Tipp

Zimtstengel und Ingwer mit Zucker und Wasser aufkochen.

Apéro

Tartarsauce für Okara (Sojafleisch)

Zutaten

- 60 g Schalotten geschält, fein gehackt
- 70 g Essiggurken, fein gehackt
- 15 g Kapern, fein gehackt
- 2 St Sardellenfilets, fein gehackt
- 15 g Petersilie, glatt, fein gehackt
- 2 EL Balsamico
- 2 Pr Salz
- 4 St Eigelb
- 2 TL scharfer Senf
- 45 g Olivenöl, kaltgepresst
- 3 EL Ketchup
- 2 g Randenpulver, Aronia Beerenpulver oder rote Lebensmittelfarbe
- Paprika edelsüss
- Pfeffer
- Tabasco, Sambal Oelek
- 4 EL Cognac

Zubereitung

- Alle Zutaten zu einer homogenen Masse verrühren
- Mit Paprika, Salz, Pfeffer, Sambal und Cognac abschmecken
- Sauce mit 120 g Okara vermengen

Snacks

Hot Sandwiches

Diverse Brote

Ciabatta, Parisettli, Brötli, Focaccia usw.

Füllungen

- Lachs, Thon, Crevetten, Forellenfilet geräucht usw.
- Diverses Fleisch, Trockenfleisch usw.
- Pouletbrust oder Schenkelsteak ohne Haut gebraten, grilliert oder pochiert
- Roastbeef, Schnitzel nature oder paniert
- Grillgemüse, Tomaten, Avocado, Gurken, Essiggurken usw.
- Raclette Käse, Cheddar, Brie, Mozzarella, usw.
- Tortillia, Ei gehackt, gekocht oder gebraten
- Icebergsalatstreifen, Salate, Kresse, Rucola usw.
- Pulletd Pork, Pulled Beef, Pulled Turkey

Es gibt unzählige Möglichkeiten, Broten mit einer peppigen Sauce einen unverkennbaren Mehrwert zu geben.

Art. 4280 Tataresauce, Hero
Art. 4283 Cocktailsauce, Hero
Art. 4281 Barbecue Sauce Hot, Hero
Art. 4290 Mexicaine Sauce Hero
Art. 13644 Salsa all'arrabiata, Parmadoro,
Art. 14201 Chutney Aprikose-Tomate, WIBERG, 390 g
Art. 4284 Curry-Bananen Sauce
Art. 11474 Tomatino
Art. 5778 1-2-3 Tomatensauce
Tastziki (Siehe: Swissmilk.ch)

Suppen

Gemüsesuppen

Kürbis Rahmsuppe

Zutaten für ca. 2 Liter fertige Suppe

- 20 g Butter
- 50 g Zwiebeln, gehackt
- 800 g Kürbis, gewürfelt
- 200 g Süsskartoffeln (oder weichkochende Kartoffeln)
- 20 g Ingwer geschält, gerieben (oder zwei Priesen Pulver)
- 2 lt Gemüsebouillon
- 3 dl Rahm
- Curry, Tabasco

Zubereitung

- Butter in Pfanne erhitzen, Zwiebeln dünsten, dann Kürbis und Kartoffeln mitdünsten
- Mit Gemüsebouillon ablöschen und ca. 30 Minuten weichkochen
- Rahm begeben
- Mit Ingwer, Curry und Tabasco abschmecken
- Mit Stabmixer oder im grossen Mixer pürieren

Garnitur

Geröstete Kürbiskerne

Rüebliuppe

Zutaten für ca. 2 Liter fertige Suppe

- 40 g Butter
- 1 kg Rüebli, geschält, in grobe Würfel geschnitten
- 40 g Mehl
- 2 lt Gemüsebouillon
- 3 dl Sauerrahm
- 20 g Ingwer, geschält, gerieben
- 1 St Zitronengras, halbiert

Zubereitung

- Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Rüebliwürfel dünsten
- Mit Mehl bestäuben
- Mit Gemüsebouillon ablöschen, ½ Zitronengras dazugeben
- 30 Minuten köcheln, umrühren
- Zitronengras entfernen
- Rahm begeben
- Abschmecken mit Ingwer, wenig Curry
- Mit Stabmixer oder im grossen Mixer pürieren
- Garnieren mit einem Brotcrouton und einem Stück Zitronengras

Option

Die Suppe kann auch ohne Rahm und anstelle von Butter mit Rapsöl hergestellt werden.

Suppen

Brotsuppen

Variante 1

Zutaten für ca. 2 Liter fertige Suppe

- 20 g Butter
- 50 g Zwiebeln, gehackt
- 200 g Brot gewürfelt, im Ofen getrocknet und leicht gebräunt
- 100 g Lauch in Würfel oder Streifen schneiden (gut waschen)
- 2 lt Gemüse- oder Rindsbouillon
- 5 dl Saurer Apfelmost
 - Salz
 - Pfeffer
 - Gehackte Petersilie

Zubereitung

- Butter in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln andünsten
- Die Brotwürfel und Lauch dazugeben und weiterdünsten
- Mit Bouillon und Apfelmost ablöschen und aufkochen
- 30 Minuten kochen lassen
- Mit Schwingbesen umrühren um die Brotwürfel zu zerkleinern
- Abschmecken mit Salz und Pfeffer
- Mit gehackter Petersilie garnieren

Option

Je nach Konsistenz mit zusätzlicher Bouillon verdünnen, mit Rahm verfeinern, zuletzt wenig Kümmel mitkochen

Variante 2

Zutaten für ca. 2 Liter fertige Suppe

- 20 g Butter
- 50 g Zwiebeln, gehackt
- 200 g Brot in Scheiben oder Stücken,
 - im Ofen trocknen und leicht bräunen
- 3 dl Weisswein
- 2 lt Gemüse- oder Rindsbouillon
 - Kümmel
 - Gehackte Petersilie

Zubereitung

- Butter in Pfanne erhitzen, Zwiebeln andünsten
- Die Brotwürfel zugeben und weiterdünsten
- Mit Weisswein und Bouillon ablöschen und aufkochen
- 30 Minuten kochen lassen
- Mit Stabmixer oder im grossen Mixer pürieren
- Abschmecken mit Salz, Pfeffer und evtl. Kümmel
- Mit gehackter Petersilie garnieren

Suppen

Brotsuppen

Variante 3

Zutaten für ca. 2 Liter fertige Suppe

- 20 g Butter
- 50 g Zwiebeln, gehackt
- 1-2 Stk Knoblauchzehen, geschnitten
- 200 g Brot in Scheiben, im Ofen getrocknet und leicht gebräunt
- 2 lt Gemüse-, Rinds- oder Geflügelbouillon
- Salz
- Pfeffer
- Gehackte Petersilie

Zubereitung

- Butter in Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten
- Brotwürfel dazugeben und weiterdünsten
- Mit Bouillon aufgiessen
- 30 Minuten kochen lassen und umrühren
- Mit Schwingbesen umrühren um die Brotwürfel zu zerkleinern
- Abschmecken mit Salz und Pfeffer
- Mit gehackter Petersilie garnieren

Garnitur

Knoblauch Crostini separat dazu

Option

Je nach Konsistenz mit zusätzlicher Bouillon verdünnen, mit Rahm verfeinern

Variante 4

Zutaten für ca. 2 Liter fertige Suppe

- 50 g Olivenöl
- 1-2 Stk Knoblauchzehen, geschnitten
- 1.2 kg Tomaten- oder Pelatiwürfel
- 200 g Brot in Scheiben, im Ofen getrocknet und leicht gebräunt
- 2 lt Gemüse-, Rinds- oder Geflügelbouillon
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Olivenöl in Pfanne erhitzen, Knoblauch dünsten
- Die Brotwürfel dazugeben und weiterdünsten
- Tomatenwürfel begeben
- Bouillon dazugießen und 30 Minuten köcheln
- Umrühren
- Abschmecken mit Salz und Pfeffer

Garnitur

Am Schluss garnieren mit gehackter Petersilie oder Basilikum, geriebenem Parmesan oder Pecorino

Option

Je nach Konsistenz mit zusätzlicher Bouillon verdünnen

Salat

Fenchel mit Orangen im Rexglas gegart

Zutaten für 4 Personen

800 g Fenchel, gerüstet
30 g Butter
2 Stk Orangen
8 g Salz
5 g Frische Petersilie, gehackt
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Rexgläser mit Deckel und Gummiring in kochendem Wasser 5 Minuten sterilisieren
- Fenchel gewaschen, längs geviertelt und in 1 cm breite Stücke geschnitten, auf 4 Gläser verteilen
- Orangen mit Messer schälen (keine weisse Haut mehr «Bitter»)
- Orangen filetieren und auf die 4 Gläser verteilen
- Restliche Orangenkernstücke auspressen
- Saft mit 30 g Butter, 1/2 dl Wasser und Salz aufkochen, mit Pfeffer abschmecken und auf Gläser verteilen
- Mit Deckel, Gummi und Spanner verschliessen
- 2 Stunden im Ofen bei 125 °C garen
- Sofort auf 2 °C abkühlen

Tipp

Lässt sich 3 Wochen im Kühlschrank lagern. Zum Regenerieren, in Pfanne aufkochen, mit Petersilie bestreuen.

Spargelsalat an Balsamico-Baumnuss-Dressing im Rexglas

Zutaten für 4 Personen

250 g Spargeln grün, geschält
250 g Spargeln, weiss, geschält
100 g Cherry Tomaten
100 g Artischockenherzen, frisch
6 g Zitronensaft
20 g Sonnenblumenöl
6 g Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung

- Spargeln in Salzwasser knackig sieden
- Im Eiswasser abschrecken, abschütten und in 2 cm Stücke schneiden
- Cherry Tomaten waschen und halbieren
- Artischockenherzen vierteln, mit Zitrone beträufeln und in Sonnenblumenöl knackig sautieren und abschmecken

Dressing

100 g Baumnüsse, ausgelöst, gehackt
70 g Balsamicoessig, weiss
50 g Wasser
50 g Olivenöl
20 g Honig
50 g Schalotten, gerüstet, gehackt
Salz und Pfeffer weiss aus der Mühle, Chilipulver

Zubereitung

- Alle Zutaten zum Dressing zusammen verrühren, abschmecken

Anrichten

Spargeln und Tomaten auf Gläser verteilen, Dressing separat servieren

Garnitur

Mit Artischocken und Schnittlauch garnieren

Salat

Salat Caprese

Zutaten

300 g Cherrytomaten ganz oder halbiert
150 g Mozzarella Kugeli
Basilikum, frisch

Dressing

50 g Olivenöl extra
100 g Balsamico
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Die Tomaten ganz (dann saften diese nicht) oder halbiert mit den Mozzarella Kugeli mischen
- Abfüllen in Gläser oder Take-away Geschirr

Zubereitung

- Alle Zutaten vom Dressing mischen, abschmecken
- In separater Kapsel dazugeben

Garnitur

Basilikumblätter nicht schneiden oder pressen, die Blätter werden sonst schwarz

Griechischer Salat

Zutaten

120 g Salatgurke in Würfeli schneiden (ca. 1 cm)
200 g Cherrytomaten ganz oder halbiert
120 g Feta in Würfel schneiden wie die Salatgurken
30 g Oliven (ohne Stein 20 g)
30 g Zwiebelringe

Dressing

50 g Essig
100 g Olivenöl
ca.2 g Knoblauch
Salz
Pfeffer
1 Pr. Zucker
Oregano, fein geschnitten

Zubereitung

- Alle Zutaten (ausser den Zwiebeln) mischen
- In Glas oder Schale einfüllen
- Die Zwiebelringe obenauf, wer diese nicht mag, kann sie gut weglassen

Zubereitung

- Alle Zutaten vom Dressing mischen, abschmecken
- In separater Kapsel dazugeben

Garnitur

Frischen Origano obenauf

Salat

Panzanella, italienischer Brotsalat

Zutaten

120 g Brotwürfeli oder Brot
250 g Cherrytomaten
50 g Rote Zwiebeln, in Streifen geschnitten
1 St Knoblauchzehe, zerdrückt
1-2 TL Brauner Zucker
Olivenöl
Rotweinessig
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Das Brot in Würfel (ca 1.5 cm) schneiden, auf Blech verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln
- Den Knoblauch auf das Blech geben
- Im Ofen bei ca. 180 °C rösten, bis sie goldbraun sind
- Tomaten halbieren
- Die Zwiebeln mit etwas Salz in einer Schüssel mischen
- Die Tomaten dazugeben und mit Olivenöl, Essig, braunem Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken

Einfüllen

Die feuchtnasse Tomaten-Zwiebelmischung als Erstes einfüllen. Die gerösteten und abgekühlten Brotwürfeli obenauf. Der Kunde mischt den Salat ein paar Minuten vor dem Essen

Garnitur

Frische Basilikumblätter obenauf oder gehackte italienische Petersilie

Option

Dieser Salat kann mit unzähligen Zutaten ergänzt werden. Zum Beispiel mit Eier, Mozzarella, geröstetem Speck, Stangensellerie, Oliven, Kapern, gerösteten Pinienkernen, Pesto, usw.

Taboulé

Zutaten

200 g Couscous oder Bulgur
2.5 dl Gemüsebouillon
4 Tomaten
1 Zwiebel
Olivenöl
2 Bd Petersilie, gehackt
1 Bd Pfefferminze, gehackt
1 Zitrone
Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Couscous oder Bulgur in Schüssel geben, mit wenig Olivenöl durchrühren
- Die heiße Gemüsebouillon dazugießen, abdecken und ca. 5 Minuten stehen lassen
- Tomaten schälen, entkernen und in kleine Würfelchen schneiden
- Zwiebel fein hacken (wer keine Zwiebeln mag, kann diese auch weglassen)
- Couscous oder Bulgur mit einer Gabel auflockern
- Alle Zutaten begeben, Zitronensaft und ein wenig Olivenöl begeben
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Anrichten

In Gläsli oder Schalen anrichten

Option

Kann man auch mit Grillgemüse mischen

Salat

Poké Bowl

Zutaten 4 Personen

200 g Pouletbrust
80 g Datteltomaten, halbiert
60 g Avocadowürfeli
40 g Karotten Julienne
60 g Radieschenstengeli
60 g Edamame
80 g Ananaswürfeli
420 g Sushireis, gekocht, mariniert
140 g Sojaingwersauce

Sushireis

250 g Sushireis, roh
350 ml Wasser
28 g Reissessig
5 g Salz

Poulet

20 g Sojasauce süß
½ Saft einer Limette
10 g Hanfsamen geschält
5 g Salz

Soja-Ingwersauce 8 dl

100 g Sojasauce süß
150 g Sojasauce salzig
30 g Chilisauce
150 ml Wasser
20 ml Sesamöl
25 g Ingwer frisch
70 ml Reissessig
300 ml Rapsöl
15 g Condimat
5 ml Limettensaft frisch

Zubereitung

- Wasser und Reis aufkochen
- 10 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen
- Herdplatte abstellen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen
- Reis lauwarm mit Salz und Essig marinieren

Zubereitung

- Poulet in Würfel schneiden und leicht salzen
- In sehr wenig Rapsöl kurz anbraten
- Mit süßer Sojasauce und Limettensaft ablöschen, einkochen und karamellisieren.
- Hanfsamen daruntermischen
- Kalt oder lauwarm auf der Bowle servieren

Zubereitung

- Alle Zutaten zusammen mixen

Pasta

Bäckernudeln (Rezept Richemont)

Basisrezept

750 g Nudelmehl (Hartweizengries fein oder Weismehl)
8 g Salz
225 g Wasser
180 g Eier

Zubereitung

- Zutaten mischen bis sich ein Teig gebildet hat
- Danach mit der Ausrollmaschine möglichst dünn ausrollen
- Mit diesem Teig kann man sowohl Nudeln als auch gefüllte Teigwaren herstellen

Option

Natürlich kann auch Dinkelmehl eingesetzt werden. Mit Weismehl oder Dinkelmehl haben die Teigwaren ein bisschen weniger Biss als mit Hartweizengries. Die Teigwaren können auch eingefärbt werden, z.B. mit Tomatenkonzentrat, Spinat, etc.

Pasta an Tomatensauce im Rexglas gegart

Zutaten für 7 Gläser

30 g Olivenöl
120 g Zwiebeln fein gehackt
2 Knoblauchzehen gepresst
50 g Tomatenpüree
1 kg Tomatenwürfel (oder Pelati gehackt)
1 TL Zucker
25 g Gemüsebouillonpulver
700 g Pasta (Penne, Muscheln etc.)
14 Stk. Cherrytomaten, gewaschen, halbiert
1.1 l Wasser
½ g Harissa Wiberg
5 g Oregano frisch gehackt
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl dünsten
- Tomatenpüree zugeben und mitdünsten lassen
- Tomaten und restlichen Zutaten dazugeben und 30 Minuten köcheln lassen
- Abschmecken mit Salz und Pfeffer
- Mit Stabmixer pürieren
- Rexgläser mit Deckel und Gummiring in kochendem Wasser 5 Minuten sterilisieren
- 70 g rohe Pasta je Glas verteilen
- 1.05 Liter Tomatensauce und 1.05 Liter Wasser zusammen aufkochen
- Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebouillon und Harissa nochmals gut abschmecken
- 2.1 Liter heiße Flüssigkeit auf die 7 Gläser verteilen
- Je 4 halbe Cherrytomaten auf die Pasta verteilen
- Mit Gummiring und Deckel ohne Spanner verschliessen
- Im vorgeheizten Ofen bei 150 °C, 23 Minuten garen
- Gläser herausnehmen, mit Spanner verschliessen und bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Bei 2 °C im Kühlschrank lagern (3 Wochen)
- Zum Regenerieren in Pfanne aufkochen oder im Mikrowellenofen erhitzen
- Vor dem Servieren mit frischem Oregano bestreuen

Pasta

Penne Napoli

Zutaten

140 g ungekochte Penne (gekochte 330 g)
150 g Tomatensauce
italienische Petersilie

Vegi go to hell oder Hot Verdura

Zutaten

Art. 16726 Tagliatelle, tiefgekühlt
Art. 15947 Ratatouille Mischung, tiefgekühlt
Art. 14518 Arrabbiata Sauce
Art. 14225 1 Teufelshörnchen (Dekoration)

Sauce

Weiterer Saucenvarianten

Tomatensauce frisch zubereitet

Zutaten

50 g Olivenöl
150 g Zwiebeln, fein gehackt
2 St Knoblauchzehen, gepresst
50 g Tomatenpüree
2 kg Tomatenwürfeli oder Palatti Tomaten gewürfelt
(auch in Dosen erhältlich)
1 TL Zucker
Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl dünsten
- Tomatenpüree zugeben und mit dünsten
- Tomaten und die restlichen Zutaten begeben, die Hitze reduzieren und etwa 30 Minuten leicht köchlen lassen, rühren nicht vergessen
- Nach Belieben können am Schluss noch frische Kräuter beigemischt werden

Tomatensauce

- Arrabbiata mit Pepperoncini
- Mit Thunfisch
- Mit Speck und Zwiebeln

Rahmsauce/Bechamel

- Primavera: Gemüsewürfeli oder Streifen mit gehackter Petersilie
- Carbonara: Mit Zwiebeln, Knoblauch, Speck (oder Panchetta, Truten-schinken)

Sauce

Sauce Bolognaise

Zutaten

50 g Olivenöl
800 g gehacktes Rindfleisch
150 g gehackte Zwiebeln
2 St fein gehackte Knoblauchzehen
200 g Karotten Bruniose (kleine Würfeli)
100 g Sellerie Bruniose (kleine Würfeli)
(Kann man auch weglassen ((Allergiker))
50 g Tomatenpüree
400 g Tomatenwürfeli (oder gehackte Pelatti)
2 dl Rotwein
Lorbeerblatt, Nelke, Thymian, Oregano (frisch oder getrocknet)
Salz, Zucker, Pfeffer

Zubereitung

- Olivenöl erhitzen und das Fleisch anbraten. Die Zwiebeln, Knoblauch und die Gemüsewürfeli mit anbraten
- Das Tomatenpüree begeben und kurz weiter andünsten
- Die Tomatenwürfel zugeben und mit dem Rotwein ablöschen
- Mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Paprik würzen
- Die Sauce 30 Minuten leicht kochen und eventuell etwas Gemüsebouillion nachgiessen

Option

Die Sauce kann mit Paprika, Balsamicoessig, getrocknete Tomatenwürfeli und Kräutern verfeinert werden

Omeletten

Baguette mit Gemüse Omelette gefüllt

Zutaten für 4 Baguette

- 50 g Butter
- 80 g Zwiebeln
- 80 g Zucchini
- 80 g Tomaten, gewürfelt
- 100 g Kartoffeln mehlig kochend in Würfeli geschnitten und frisch gekocht
- gehackte Petersilie
- 4 Stk Eier gross (ca. je 55 g)
- 4 Stk Baguette

Zubereitung

- Butter in Teflonpfanne erhitzten. Die Zwiebeln, Zucchini und Tomaten kurz dünsten. Die gekochten oder gedämpften Kartoffelwürfeli und gehackte Petersilie beibeben
- Die aufgeschlagenen Eier, Salz und Pfeffer begeben
- Auf schwacher Hitze das Omelett durch rühren
- Auf beiden Seiten goldgelb braten
- Das Baguette aufschneiden, Eisbergsalat Streifen, Kresse oder Rucola belegen und Omelette obendrauf

Option

Man kann auch viele andere Gemüse wie zum Beispiel Lauch, Pepperoni, Auberginen oder Pilze dazugeben

Eier Power mit Schinken für Hot oder Cold Sandwich

Zutaten für 4 Sandwiches

Ergibt 4 Stücke à ca. 55-60 g, Höhe ca. 5 mm

- 75 g Schinken, in feine Würfel geschnitten
- 150 g Eier, aufgeschlagen
- 50 g Rahm
- 15 g Olivenöl oder Butter
- 20 g Schalotten, gerüstet, fein gehackt
- ½ - 1 g frische Chilischote ohne Kerne, fein gehackt
- 1 TL Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- In Teflonpfanne Schalotten, Chili und Schinken in Fettstoff kurz glasig dünsten. Mit Eier-Rahmgemisch (leicht gesalzen) und Petersilie vermengen. Auf schwacher Hitze das Omelett anfangs gut durchrühren. Anschliessend dem Omelett die gewünschte Form geben und auf beiden Seiten goldgelb braten
- Die Masse kann nach dem Andünsten auch auf einem gut gefetteten Backblech (ideal Antihaf) im Ofen fertiggemacht werden.
- Ideal im Bärli, Ciabatta, Silser, Weggli, HotDog, Hamburger Bun und Gipfeli

Eier Power mit Rauchlachs für Hot oder Cold Sandwich

Zutaten für 4 Sandwiches

Ergibt 4 Stücke à ca. 55-60 g, Höhe ca. 5 mm

- 70 g Rauchlachs, in sehr feine Würfel oder Streifen geschnitten
- 150 g Eier, aufgeschlagen
- 50 g Rahm
- 15 g Olivenöl oder Butter
- 20 g Schalotten, gerüstet, fein gehackt
- ½ - 1 g frische Chilischote ohne Kerne, fein gehackt
- ½ TL Meerrettich aus dem Glas
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- In Teflonpfanne Schalotten und Chili in Fettstoff kurz glasig dünsten. Eier-Rahmgemisch (leicht gesalzen), Rauchlachs, Meerrettich und Petersilie dazugeben. Auf schwacher Hitze das Omelett anfangs gut durchrühren. Anschliessend dem Omelett die gewünschte Form geben und auf beiden Seiten goldgelb braten
- Die Masse kann nach dem Andünsten auch auf einem gut gefetteten Backblech (ideal Antihaf) im Ofen fertiggemacht werden.
- Ideal im Bärli, Ciabatta, Silser, Weggli, HotDog, Hamburger Bun und Gipfeli

Eintopfgerichte

Lauchkartoffeln im Rexglas gegart

Zutaten für 4 Personen

800 g Kartoffeln (Typ A, mehlig), gerüstet, gewaschen
30 g Butter
250 g Lauch grün, gerüstet, gewaschen
5 dl Wasser
18 g Gemüsebouillonpulver oder -Paste
2 g Frischer Majoran, gehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Rexgläser mit Deckel und Gummiring in kochendem Wasser 5 Minuten sterilisieren
- Kartoffeln in 1 cm grosse Würfel schneiden
- Lauch der Länge nach vierteln und in 2 cm breite Stücke schneiden
- Lauch in Butter 2 Minuten dünsten, Kartoffeln begeben und 2 Minuten weiterdünsten
- Wasser und Gemüsebouillon begeben, 3 Minuten kochen lassen
- Majoran begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Auf 4 Gläser verteilen. Kartoffeln sollten knapp bedeckt sein
- Mit Deckel, Gummi und Spanner verschliessen
- 40 Minuten im Ofen bei 170 °C garen
- Sofort auf 2 °C abkühlen

Tipp

Lässt sich 3 Wochen im Kühlschrank lagern. Zum Regenerieren, in Pfanne aufkochen

Lasagne im Rexglas gegart

Zutaten für 10–12 Gläser

Füllung

- 500 g Rindshackfleisch, mager
- 30 g Rapsöl
- 10 g Knoblauch geschält, gepresst
- 100 g Zwiebeln geschält, fein gehackt
- 40 g Weissmehl
- 80 g Tomatenpüree
- 250 g Karotten, gerüstet, in feine Würfel geschnitten
- 250 g Knollensellerie, gerüstet, in feine Würfel geschnitten
- 6 dl Wasser
- 2 dl Rotwein
- 20 g Gemüse- oder Geflügelbouillonpulver
- 5 g Frischer Rosmarin und Majoran, gehackt
- Paprika, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zitronen-Béchamel

- 60 g Butter
- 60 g Weissmehl
- 9 dl Milch
- 1 Stk Zitronenabrieb
- 100 g Sbrinz gerieben
- Salz, Pfeffer aus der Mühle und geriebene Muskatnuss

- 250 g **Pastateig gekauft**, frisch, dünn ausgewallt oder

Basilikumteig, hausgemacht

- 300 g Mehl
- 3 Eier, verquirlt
- 8 g Basilikum, frisch, sehr fein gehackt

Zubereitung

- Rexgläser mit Deckel und Gummiring in kochendem Wasser 5 Minuten sterilisieren
- Fleisch in Rapsöl anbraten
- Mehl und Tomatenpüree begeben und mitrösten
- Zwiebeln und Knoblauch begeben und mitdünsten
- Gemüse, Rotwein, Wasser und Gemüsebouillonpulver und Kräuter dazugeben
- 20 Minuten leicht kochen lassen
- Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Paprika

Zubereitung

- Butter und Mehl in Pfanne anschwitzen
- Milch und Zitronenraspel begeben.
- Unter stetem rühren 3-5 Minuten köcheln lassen

Zubereitung

- Mehl, Eier, Basilikum zu einem glatten Teig kneten
- In Folie einwickeln und 30 Minuten ruhen lassen
- Teig mit Mehl dünn auswallen
- 3-4 Teigstücke pro Glas in der passenden Form der Gläser ausgestochen

Zubereitung

- 3 Lagen abwechselnd mit Füllung 60 g, Béchamel 30 g und Rondelle des Pastateigs einschichten
- Letzte Pastateig Rondelle mit Béchamel bedecken und mit Sbrinz bestreuen
- Gläser offen für 45 Minuten bei 170 °C im Ofen backen
- Anschliessend mit Deckel, Gummi und Spanner verschliessen
- Sofort auf 2 °C abkühlen

Tipp

Lässt sich 3 Wochen im Kühlschrank lagern. Regenerieren, in der Mikrowelle, Atoll Speed, Merry Chef oder etwas länger im Ofen bei 120 °C

Garnitur

Zum Servieren mit Kräutersträusschen und Cherrytomate garnieren

Option

Für Take Away sind auch die Holzschalen mit Einlage von <http://www.panibois.ch/> geeignet

Fleischgerichte

Poulet Ragout mediterran im Rexglas gegart

Zutaten für 4 Personen

600 g Poulet in 15–18 g Würfel geschnitten
1 Liter Wasser
20 g Salz
160 g Aubergine, ausgehöhlt
160 g Kleine feste Zucchini
400 g Farbige Peperoni, gerüstet
80 g Zwiebeln, gerüstet, gehackt
2 Stk Knoblauchzehen, gepresst
1/2 Kleine Chilischote, ohne Kerne, gehackt
40 g Tomatenpüree
30 g Schweizer Olivenöl
300 g Pelati gehackt, Dose oder frisch
20 g Gemüsebouillonpaste oder -Pulver
2 dl Wasser
5 g Thymian und Rosmarin, frisch gehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Rexgläser mit Deckel und Gummiring im kochenden Wasser 5 Minuten sterilisieren
- 1 Liter Wasser und 20 g Salz aufkochen und Pouletstücke 1 Minute darin blanchieren, abschütten und auf die Weckgläser verteilen
- Alle Gemüse in 1 cm Würfel schneiden
- Zwiebeln, Knoblauch und Chili im heissen Olivenöl kurz anbraten Aubergine, Peperoni und Tomatenpüree begeben und 4 Minuten rührbraten (leicht hellbraun)
- Zucchini, Pelati, Wasser und die Gemüsebouillon begeben
- 5 Minuten kochen
- Gehackte Kräuter begeben mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Sauce (ca. 250 g pro Port.) auf die 4 Rexgläser verteilen
- Mit Deckel, und Gummiring zudecken
- Im Ofen 40 Minuten bei 150 °C garen, anschliessend mit Metallbügel fixieren
- Sofort auf 2 °C abkühlen

Tipp

Lässt sich 3 Wochen im Kühlschrank lagern. Zum Regenerieren, in Pfanne aufkochen, mit frischer Petersilie bestreuen, servieren.
Passend dazu, Reis, Teigwarenreis, Risotto, neue Bratkartoffeln, Gnocchi.

Rindsragout mit Speck an geräucherter Paprikasauce im Rexglas gegart

Zutaten für 2 Personen

360 g Rindsragout, mager, in 15–18 g Würfel geschnitten
50 g Speckwürfel
100 g Zwiebeln, gehackt
100 g Karotten, geschält, in 5 mm Würfel geschnitten
25 g Tomatenpüree
20 g Schweizer Rapsöl
2 dl Rotwein
1 dl Wasser
10 g Paprika, geräuchert
5 g Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Rexgläser mit Deckel und Gummiring im kochendem Wasser 5 Minuten sterilisieren
- Speckwürfel, Zwiebeln, Karotten und Tomatenpüree im Rapsöl 4 Minuten glasig dünsten
- Ragout und Paprika begeben und 3 Minuten weiter dünsten
- Rotwein und Wasser dazugeben und 5 Minuten einkochen lassen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Heiss in Rexgläser verteilen, mit Deckel und Gummiring zudecken
- 80 Minuten bei 150 °C garen
- Anschliessend mit Metallbügel fixieren
- Sofort auf 2 °C abkühlen

Tipp

Lässt sich 3 Wochen im Kühlschrank lagern. Zum Regenerieren, in Pfanne aufkochen, mit frischer Petersilie bestreuen, servieren.
Passend dazu Spätzli, Kartoffelstock, Reis, Teigwaren oder Polenta.

Fleischgerichte

Rinds-Red Curry im Rexglas gegart

Zutaten für 4 Personen

560 g Rindsragout, mager, pariert in 18–20 g Würfel geschnitten

Sauce

30 g Rapsöl
10 g Knoblauch geschält, gepresst
50 g Schalotten geschält, gehackt
40 g Red Curry Paste
15 g Zucker
8 Stk Kaffirblätter
1 Stk Frische kleine Chilischote ohne Kerne, gehackt
1 Stk Lemongras, längs aufgeschnitten, leicht gequetscht
400 g Kokosmilch
400 g Wasser
20 g Gemüse- oder Geflügelbouillonpulver
10 g Sojasauce
20 g Maizena oder Reismehl
5 g Thai-Basilikum oder Koriander
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Tipp

Lässt sich 3 Wochen im Kühlschrank lagern. Zum Regenerieren, in Pfanne aufkochen mit frischem Thai-Basilikum oder Koriander bestreuen, servieren. Passend dazu Basmatireis, Pilaffreis, Gemüsereis.

Zubereitung

- Rexgläser mit Deckel und Gummiring in kochendem Wasser 5 Minuten sterilisieren
- Fleisch kurz im Salzwasser blanchieren, abschütten und kalt abspülen
- Auf 4 Gläser verteilen

Zubereitung

- Knoblauch, Schalotten, Chili im Rapsöl andünsten
- Kaffirblätter, Lemongras, Zucker und Red Curry Paste mitdünsten
- Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen
- Bouillonpulver begeben und auf ca. 5–6 dl einkochen
- Mit Maizena oder Reismehl Sauce binden
- 2 Minuten weiterkochen
- Durch ein feines Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Sauce auf Gläser verteilen

Zubereitung

- Mit Deckel, Gummi und Spanner verschliessen
- Im Ofen bei 150 °C 80 Minuten garen
- Sofort auf 2 °C abkühlen

Fleischgerichte

Schweinsragout an Rotweinsauce im Rexglas gegart

Zutaten für 4 Personen

600 g Schweinsragout, in 15–18 g Würfel geschnitten
40 g Rapsöl
8 g Paprika, edelsüss
10 g Knoblauch gerüstet, gepresst
140 g Zwiebeln gerüstet, gehackt
15 g Tomatenpüree
3 dl Rotwein
5 dl Wasser
30 g Knorr Bratensaucepulver
140 g Karotten, gerüstet, in kleine Würfel geschnitten
120 g Pastinaken, gerüstet, in feine Würfel geschnitten
2 g Thymian, frisch, gehackt
5 g Petersilie, frisch, gehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Rexgläser mit Deckel und Gummiring in kochendem Wasser 5 Minuten sterilisieren
- Ragout mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen
- In heissem Rapsöl 3 Minuten anbraten (in 2 Etappen)
- Herausnehmen, abtropfen lassen und auf Gläser verteilen
- Anschliessend Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenpüree zum Bratansatz geben und hellbraun rösten
- Pastinaken und Karotten dazugeben und kurz mitbraten (nicht schwarz werden lassen)
- Mit Rotwein und Wasser ablöschen
- 3 Minuten kochen
- Bratensauce und Thymian beigeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Sauce 4 Minuten leicht einkochen
- Anschliessend auf Gläser verteilen
- Nach Bedarf mit Maizena nachbinden
- Mit Deckel, Gummi und Spanner verschliessen
- Im Ofen 1¼ Stunden bei 150 °C garen
- Sofort auf 2 °C abkühlen

Tipp

Lässt sich 3 Wochen im Kühlschrank lagern. Zum Regenerieren, in Pfanne aufkochen mit frischer Petersilie bestreuen, servieren. Passend dazu Reis, Teigwaren, Safran Risotto, Gnocchi, Polenta, Rösti, Kartoffelgratin.

Fleischgerichte

Schweinsragout mit Kartoffeln an Rotweinsauce im Rexglas

Zutaten für 4 Gläser

600 g Schweinsragout, 15–18 g Würfel geschnitten
40 g Rapsöl
8 g Paprika edelsüss
10 g Knoblauch gerüstet, gepresst
140 g Zwiebeln gerüstet, gehackt
20 g Tomatenpüree
4 dl Rotwein
5 dl Wasser
40 g Knorr Bratensauce Pulver
100 g Karotten gerüstet, in kleine Würfel geschnitten
100 g Pastinaken gerüstet, in feine Würfel geschnitten
300 g Kartoffeln festkochend, gerüstet, in feine Würfel geschnitten
2 g Oregano und Thymian frisch, gehackt
5 g Petersilie frisch, gehackt zum garnieren
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Harissa

Zubereitung

- Rexgläser mit Deckel und Gummiring in kochendem Wasser 5 Minuten sterilisieren
- Ragout mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen
- In heissem Rapsöl 3 Minuten anbraten (in 2 Etappen)
- Herausnehmen, abtropfen lassen und auf Gläser verteilen
- Anschliessend Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenpüree zum Bratansatz geben und hellbraun rösten
- Pastinaken und Karotten dazugeben und kurz mitbraten (nicht schwarz werden lassen)
- Mit Rotwein und Wasser ablöschen
- 3 Minuten kochen
- Kartoffeln, Bratensauce, Oregano und Thymian beigeben
- Mit Salz, Pfeffer und Harissa abschmecken
- Sauce 4 Minuten leicht einkochen
- Nach Bedarf mit Maizena nachbinden
- Anschliessend auf Gläser verteilen
- Mit frisch gehackter Petersilie garnieren
- Mit Deckel, Gummi und Spanner verschliessen
- Im Ofen 1¼ Stunden bei 150 °C garen
- Sofort auf 2 °C abkühlen

Tipp

Lässt sich 3 Wochen im Kühlschrank lagern. Zum Regenerieren, in Pfanne aufkochen mit frischer Petersilie bestreuen, servieren. Passend dazu Reis, Teigwaren, Safran Risotto, Gnocchi, Polenta, Rösti, Kartoffelgratin.

Fleischgerichte

Weisses Kalbsvoessen mit Steinpilzen im Rexglas gegart

Zutaten für 4 Personen

600 g Kalbsragout, in 15–18 g Würfel geschnitten
4,5 dl Wasser
50 g Weisswein
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
15 g Salz

Sauce

40 g Butter
40 g Weissmehl
40 g Schalotten, gehackt
120 g Steinpilze gefroren oder frisch, in feine Würfel geschnitten
100 g Rahm
10 g Gemüsebouillonpaste oder -Pulver
2 g Rosmarin frisch, gehackt
5 g Petersilie frisch, gehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Rexgläser mit Deckel und Gummiring in kochendem Wasser 5 Minuten sterilisieren
- Wasser 15 g Salz, Lorbeer und Nelke aufkochen
- Kalbsragout 5 Minuten im Sud kochen
- Fleisch herausnehmen
- Sud durch feines Sieb passieren beiseitestellen
- Fleisch auf 4 Gläser verteilen

Zubereitung

- Steinpilze, Schalotten und Rosmarin in Butter 2 Minuten dünsten
- Mit Mehl stäuben und kurz weiter dünsten
- Mit Sud ablöschen und unter Rühren 3 Minuten kochen lassen
- Rahm begeben und 8 Minuten leicht einkochen lassen
- Mit Gemüsebouillon Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken
- Sauce mit den Pilzen, auf 4 Gläser verteilen

Zubereitung

- Mit Deckel, Gummi und Spanner verschliessen
- Im Ofen 60 Minuten bei 150 °C garen
- Sofort auf 2 °C abkühlen

Tipp

Lässt sich 3 Wochen im Kühlschrank lagern. Zum Regenerieren, in Pfanne aufkochen mit frischer Petersilie bestreuen, servieren. Passend dazu Reis, Teigwaren, Safran Risotto, Gnocchi, Polenta.

Beilagen

Bouillonkartoffeln im Rexglas gegart

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Kartoffeln, gewaschen, gerüstet (Sorte mehligkochend)
- 30 g Butter
- 300 g Gemüsewürfel (Zwiebeln, Rübli, Stangensellerie, Weisskohl)
- 10 g Gemüsebouillonpulver
- 4 dl Wasser
- Pfeffer aus der Mühle, Salz

Zubereitung

- Rexgläser mit Deckel und Gummiring in kochendem Wasser 5 Minuten sterilisieren
- Kartoffeln in 1 cm breite Stücke schneiden
- Auf 4 Gläser verteilen
- Gemüsewürfel in Butter 2 Minuten glasig dünsten
- Wasser und Bouillonpulver begeben aufkochen und abschmecken
- Auf die 4 Gläser verteilen mit Deckel und Gummi zudecken
- Im vorgeizten Ofen bei 150 °C, 40 Minuten garen
- Anschliessend mit Metallbügel fixieren
- Abkühlen und kühl lagern

Bulgur-Tomatensalat

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Bulgur
- 6 dl Gemüsebouillon
- 1 Bd Italienische Petersilie
- 450 g Vollreife frische Tomaten
- 2 Stk Zitronen
- Feine Zeste von einer Zitrone
- 2 Stk Frühlingszwiebeln, inkl. grüner Teil
- Olivöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Bulgur mit heisser Gemüsebouillon übergiessen und 20–30 Minuten (je nach Packungsangaben) quellen lassen
- Tomaten waschen und ½ cm grosse Würfel schneiden
- Petersilie ohne Stiele fein hacken
- Frühlingszwiebel in kleine Rondellen schneiden
- Alle Zutaten miteinander vermischen
- Zitronensaft, Zeste und Olivenöl dazu mischen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Beilagen

Gemüsereis im Rexglas gegart

Zutaten für 4 Personen

240 g Langkornreis, 10 Minuten
20 g Butter
80 g Gemüsewürfel fein geschnitten (Rüebli, Sellerie, Lauch)
40 g Zwiebeln, gerüstet, gehackt
8 g Gemüsebouillonpulver
3 dl Wasser
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Rexgläser mit Deckel und Gummiring in kochendem Wasser 5 Minuten sterilisieren
- Fenchel waschen, längs vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden
- Auf 4 Gläser verteilen
- Gemüsewürfel und Zwiebeln in Butter 2 Minuten dünsten
- Mit Wasser ablöschen, Bouillonpulver begeben, aufkochen und abschmecken
- Reis und Flüssigkeit in 4 Gläser verteilen
- Mit Deckel, Gummi zudecken und im vorgeheizten Ofen bei 125 °C, 30 Minuten garen
- Herausnehmen und mit Metallbügeln fixieren

Kartoffel-Lauchgratin mit Speck

Zutaten für 4 Personen

900 g Kartoffeln, mehligkochend, geschält
200 g Lauch, gerüstet
80 g Speckwürfel
5 dl Milch
8 g Gemüsebouillonpulver
50 g Butter
50 g Apenzeller, gerieben
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat gemahlen

Zubereitung

- Kartoffeln in feine Scheiben schneiden
- Lauch halbieren, waschen und in 1 cm lange Stücke schneiden
- Speckwürfel im Butter 2 Minuten andünsten
- Lauch begeben und 3 Minuten weiterdünsten
- Milch und Gemüsebouillonpulver begeben und aufkochen
- Kartoffeln dazugeben
- Unter stetem Rühren aufkochen
- Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken
- Auf 4 Formen verteilen mit Käse bestreuen
- Im Ofen bei 170 °C Heissluft 40 Minuten backen

Varianten

Anstelle von Speck kann Schinken, Rohschinken oder geräucherter Tofu verwendet werden. Das Gemüse kann nach Belieben ersetzt werden.

Dessert

Erdbeer-Clafoutis

Zutaten für 4 Personen

500 g Erdbeeren
100 g Zucker
1/4 TL Vanillepulver
30 g Butter
3 Eier
1 Prise Salz
70 g Mehl
1.5 dl Milch
50 g Saurer Halbrahm

Zubereitung

- Erdbeeren waschen, rüsten und halbieren
- Mit 1 Esslöffel Zucker und dem Vanillepulver mischen
- Backofen auf 200 °C vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert)
- Butter in einer Pfanne bei schwacher Hitze schmelzen lassen
- Eine runde, ofenfeste Form (ca. Ø 28 cm) mit einem Teil der Butter austreichen
- Eier mit dem restlichen Zucker (ca. 85 g), sowie dem Salz zu einer hellen, dicken Crème aufschlagen
- Das Mehl nach und nach beifügen und unterrühren
- Die Milch und den sauren Halbrahm untermischen
- Am Schluss die restliche, zerlassene Butter unter den Teig rühren
- Die Erdbeeren in die vorbereitete Form geben
- Den Teig darüber verteilen
- Im 200 °C heißen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 30 Minuten backen, bis der Teig aufgegangen und schön gebräunt ist
- Aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und warm oder lauwarm servieren

Varianten

Kann auch mit Kirschen zubereitet werden.

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Genau das.

pistor