

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 Ausgespresste 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 120g 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

Rüebli-suppe

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 Brotwürfeli und Lauch dazugeben und weiterdünsten
- Mit Bouillon und Apfelmost ablöschen und aufkochen
- 30 Minuten kochen lassen
- Mit Schwingbesen umrühren um die Brotwürfeli 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 Brotwürfeli 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
- Brotwürfeli dazugeben und weiterdünsten
- Mit Bouillon aufgiessen
- 30 Minuten kochen lassen und umrühren
- Mit Schwingbesen umrühren um die Brotwürfeli 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 Pelatiwürfeli
- 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 Brotwürfeli dazugeben und weiterdünsten
- Tomatenwürfeli 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 Weck 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

- Weckläser 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 Weck-Glas

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

Garnitur

Basilikumblätter nicht schneiden oder pressen, die Blätter werden sonst schwarz

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

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

Garnitur

Frischen Origano obenauf

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

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

Pasta

Bäckernudeln (Rezept Rlichemont)

Basisrezept

750 g Nudelmehl (Hartweizengries fein oder Weissmehl)
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 Weissmehl 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

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 köcheln lassen, rühren nicht vergessen
- Nach Belieben können am Schluss noch frische Kräuter beigemischt werden

Tomatensauce

- Arrabbiata mit Peperoncini
- 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

Option

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

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

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 erhitzt. Die Zwiebeln, Zucchini und Tomaten kurz dünsten. Die gekochten oder gedämpften Kartoffelwürfel und gehackte Petersilie begeben
- Die aufgeschlagenen Eier, Salz und Pfeffer begeben
- Auf schwacher Hitze das Omelett durchrühren
- 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 Bürli, 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 Bürli, Ciabatta, Silser, Weggli, HotDog, Hamburger Bun und Gipfeli

Eintopfgerichte

Lauchkartoffeln im Weck 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

- Weckgläser 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
- 1 Stunden im Ofen bei 97° C garen
- Sofort auf 2° C abkühlen

Tipp

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

Lasagne im Weck 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

- Weckgläser 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 20 Minuten bei 170° C im Ofen backen
- Anschliessend mit Deckel, Gummi und Spanner verschliessen
- Im Ofen 30 Minuten bei 97° C weiter garen
- 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 Weck 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

- Weckgläser 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 Weckgläser verteilen
- Mit Deckel, und Gummiring zudecken
- Im Ofen 2 ½ Stunden bei 97° 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 Weck 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

- Weckgläser 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 Weckgläser verteilen, mit Deckel und Gummiring zudecken
- 3,5 Stunden im Ofen bei 97° 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 Weck 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

Zubereitung

- Weckgläser 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 3 ½ Stunden bei 97° C garen
- Sofort auf 2° C abkühlen

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.

Fleischgerichte

Schweinsragout an Rotweinsauce im Weck 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

- Weckgläser 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 Bratensatz 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 begeben 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 3 Stunden bei 97° 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 Seinpilzen im Weck 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

- Weckgläser 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 2 ½ Stunden bei 97° 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

Boullionkartoffeln im Weck 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

- Weckgläser 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 125° C, 50 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
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Bulgur mit heisser Gemüsebouillon übergossen und 20-30 Minuten (je nach Packungsangaben) quellen lassen
- Tomaten waschen und 1/2 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 Weck 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

- Weckgläser 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 ausstreichen
- 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.

Genau das.

PISTOR