

# Mehr



# als Beilage

## Kochen vom 20.02.2017

Urs Schmied  
Peter Lieberherr

# Sauerkrautsuppe

(Annemarie Wildeisen)



•

ZUTATEN 4-6 PERSONEN

- **400 g** Sauerkraut gekocht
- **2 Stück** Schalotten
- **2 Stück** Knoblauchzehen
- **2 Stück** Kartoffeln mittel
- **1 Esslöffel** Butter
- **0.5 dl** Noilly Prat oder Weisswein
- **1 Liter** Hühnerbouillon oder Gemüsebouillon

zum Fertigstellen

- **2 Stück** Kartoffeln mittel
- **1 Esslöffel** Bratbutter
- **0.5 Bund** Estragon (sparsam verwenden)
- **100 g** Crème fraîche
- Salz, Pfeffer schwarz, aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

**1**

Das Sauerkraut in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser gut spülen. Abtropfen lassen, dann grob hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und in grosse Würfel schneiden.

**2**

In einer mittleren Pfanne die Butter schmelzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Sauerkraut dazugeben und kurz mitdünsten. Dann Kartoffeln, Noilly Prat oder Weisswein und Bouillon beifügen und alles zugedeckt auf kleinem Feuer 30 Minuten leise kochen lassen.

**3**

Inzwischen die zweite Portion Kartoffeln schälen und in kleine Würfelchen schneiden. In einer beschichteten Bratpfanne in der heissen Bratbutter goldbraun und weich braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4**

Den Estragon grob hacken.

**5**

Mit einer Schaumkelle knapp die Hälfte des Sauerkrauts aus der Suppe heben, gut abtropfen lassen und beiseite stellen. Die restlichen Suppenzutaten mit dem Stabmixer oder im Mixer pürieren. Die Suppe nochmals aufkochen. Etwas heisse Suppenflüssigkeit mit der Crème fraîche verrühren und beifügen. Das beiseite gestellte Sauerkraut wieder dazugeben. Die Suppe mit Estragon, Salz und Pfeffer würzen.

**6**

Die gebratenen Kartoffelwürfelchen in Suppenteller oder -tassen verteilen und die Sauerkrautsuppe darüber anrichten.

# Rucola-Salat

## Zutaten: 4 Personen

150 g Kidneybohnen getrocknet (über Nacht einweichen lassen)  
2 kl. Dosen Mais  
200 g Rucola  
1 rote Peperoni  
1 Peperoncini  
Oliven, schwarz und grün  
Zwiebeln  
100g Mandelstifte  
Pfeffer, Salz  
Olivenöl  
Balsamico, Hell und dunkel

Kidneybohnen nach Anweisung kochen (ca. 1 Stunde bei kleiner Hitze). Peperoni waschen und in Streifen schneiden.

Rucola putzen und waschen

Mais abschütten und unter fließendem Wasser abspülen. Oliven halbieren, Zwiebeln und Peperoncini klein schneiden und etwas andünsten.

Öl und Balsamico in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten bis auf die Mandeln dazu geben und gut mischen. Die Mandeln ohne Öl in der Bratpfanne andünsten und über den Salat geben.

# Bohneneintopf mit Pesto

(eat smarter)

## Zutaten für 4 Personen

100g grüne Bohnen  
200 g festkochende Kartoffeln  
2 Möhren  
1 Knoblauchzehe  
1 Zucchini  
2 Zwiebeln  
2 EL Olivenöl  
500 ml Gemüsebrühe  
100g getrocknete weiße Bohnen (Vorabend im Wasser einweichen)

### Pesto:

2 EL Pinienkerne  
3 Knoblauchzehen  
1 Bund Basilikum  
40g geriebener Parmesan  
80ml Olivenöl

### Weisse Bohnen Kochen

Grüne Bohnen waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Im Salzwasser 10 Min kochen. Anschliessend unter kaltem Wasser abschrecken.  
Kartoffel und Möhren putzen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden.

Zwiebeln in Ringe Knoblauch in Würfel schneiden und im Olivenöl goldbraun braten. Kartoffeln und Möhren dazu geben und die Brühe angiesen. Zugedeckt ca. 20-25 Minuten kochen.  
Weisse und Grüne Bohnen sowie die Zucchini dazugeben und nochmals 5 Minuten garen.  
Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Pesto

Pinienkerne rösten, Knoblauch grob würfeln. Basilikum waschen trocken schütteln und die Blätter zupfen. Alles in einen Mixer geben und mit dem Öl pürieren. Parmesan unterrühren.  
Pesto separat zum Eintopf servieren.

# Beilagen

## Schwarzer Bohnen Burger

### Zutaten 4 Personen

500g schwarze Bohnen (über Nacht einweichen)  
1 Zwiebel fein gehackt  
1 rote Peperoni  
1 Knoblauchzehe  
1 Peperoncini klein gehackt  
70g Haferflocken  
2 EL Mehl  
2 EL Mayonnaise  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Senf  
½ Bund Petersilie  
Etwas Ingwer

Bohnen nach Packungsanweisung weichkochen. In einer Bratpfanne Öl erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten. Knoblauch und Peperoncini dazugeben und ca. 10 min garen. Pfanne vom Herd nehmen und mit den Bohnen mischen. Mit einem Kartoffelstampfer (Passevite) zerkleinern. Mayo Zitronensaft und Senf vermengen. Mit Salz, Pfeffer und geriebenem Ingwer würzen. Und unter die Bohnenmischung ziehen. Die Haferflocken und die Petersilie unterheben. Je nach Feuchtigkeit mit etwas Mehl binden.

Zu Burger formen und im Öl braten.

**Fleisch wie Ihr es mögt.**

# Die Passion mit Mango

(Cornelia Poletto, Zucker reduziert)



Zutaten 6 Personen:

## Für die Mousse:

6 Blatt Gelatine  
1 EL Zitronensaft  
25ml Wodka  
400g Mangofruchtfleisch püriert  
100g Passionsfrucht-Fruchtfleisch  
3 Eiweiss  
40 g Zucker  
400 g geschlagene Sahne

Die Gelatine im kalten Wasser einweichen. Zitronensaft und Wodka in einem Topf erhitzen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen.

Das Mango- und Passionsfruchtpüree miteinander verrühren und die aufgelöste Gelatine unterrühren. Die Masse im Kühlschrank leicht anziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Eiweiss mit dem Zucker zu steifen Schnee schlagen und vorsichtig unter das Püree heben. Wieder im Kühlschrank etwas anziehen lassen.

Die Sahne steif schlagen und unterheben.

Das Mousse mit Frischhaltefolie zugedeckt min 2 Std. kühl stellen.

### **Für das Ragout:**

1 reife Mango  
4 Passionsfrüchte  
25 g Zucker

Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Die Passionsfruchtkerne dazugeben und köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Mangowürfel dazugeben und das Ragout vom Herd nehmen.

### **Für die Crêpes:**

¼ l Milch  
25 g Zucker  
2 Eier  
25g flüssige Butter  
85g Mehl  
25 g Kakaopulver  
Butter zum Ausbacken

Die Milch, die Eier, den Zucker die Butter, das Mehl und dem Kakao in einer Schüssel zu einem Glatten Teig verrühren. Den Teig durch ein Sieb passieren.  
Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin aus dem Teig nacheinander Crêpes ausbacken.

Das Mango-Mousse in einen Spritzbeutel füllen. Die Crêpes einzeln auf eine Frischhaltefolie legen und die Mousse in der Mitte auf die Crêpes aufspritzen. Mit Hilfe der Frischhaltefolie die Crêpes einrollen. Die enden gerade schneiden.

### **Mango-Passionsfrucht-Sorbet**

200g Zucker mit ¼ l Wasser aufkochen und abkühlen lassen.  
400g Mango und 100g Passionsfruchtpüree untermische.

In dem Tiefkühlfach zum Sorbet gefrieren lassen.