

Kochabend vom 31. März 2014



# KUNTERBUNT

**Mostbröckli-Tartar auf Gemüse**  
**Frittata Primavera**  
**Fleischvögel mit Polenta**  
**Himbeer-Tiramisu**

Seite 1

Seite 2

Seite 3

Seite 4

von  
Roger Kumpli  
Urs Wettstein

## Mostbröckli-Tartar auf Gemüse

---

Rezept für 4 Personen: (für 8 Personen zubereiten)

Rezept von Betty Bossi

- 6 EL Weissweinessig**
- 4 EL Rapsöl**
- 1 dl Gemüsebouillon (heiss)**
- 2 rote Zwiebeln, fein gehackt**
- 140 g Gemüsewürfeli (je nach Saison)**
- 4 EL Glattblättrige Petersilie**
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf**
  
- 400 g Zucchini, fein gehobelt**
- 400 g Kohlrabi, fein gehobelt**
  
- 400 g Tomaten, entkernt, in Würfel**
- 240 g Mostbröckli in Tranchen, fein geschnitten**
  
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf**

### 4 Semmeli

Zubereitung:

- 1.**  
Essig und alle Zutaten bis und mit Petersilie verrühren, würzen.
- 2.**  
Zucchini und Kohlrabi auf Teller verteilen, Sauce darüber träufeln.
- 3.**  
Tomaten und Mostbröckli mischen, würzen, auf dem Gemüse verteilen. Brötchen dazu servieren.



## Frittata Primavera

---

Rezept für 2 Personen: (für 4 Personen zubereiten)

Rezept von Betty Bossi

- 1 EL Olivenöl**
- 350 g Frühkartoffeln,**  
In ca. 2 mm dicken Scheiben
- 500 g grüne Spargeln,**  
Untere Drittel geschält,  
schräg in ca. 2 cm  
langen Stücken
- ½ TL Salz**
- wenig Pfeffer**
  
- 6 frische Eier**
- 2 EL Schnittlauch,** fein  
geschnitten
- ¼ TL Cayennepfeffer**
- ¼ TL Salz**



Zubereitung:

**1.**

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren, Kartoffeln ca. 5 Min. anbraten. Spargeln begeben, ca. 5 Min. unter Wenden mit braten, würzen.

**2.**

Eier mit dem Schnittlauch verklopfen, würzen, in die Pfanne giessen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. fest, aber nicht trocken werden lassen. Einen flachen Teller auf die Pfanne legen, Frittata auf den Teller stürzen. Frittata zurück in die Pfanne gleiten lassen, offen ca. 5 Min. fertig backen. Frittata auf eine Platte stürzen.

## Fleischvögel mit Polenta

---

Rezept für 2 Personen: (für 8 Personen zubereiten)

Rezept von Betty Bossi

**8 dl Gemüsebouillon**  
**120 g grobkörniger Maisgriess**  
**2 EL Frischkäse** (z.B. Philadelphia)  
**2 EL Salz, Pfeffer**, nach Bedarf

**4 dünne Rindsplätzli**  
(z.B. Huft, je ca. 60g), etwas flach geklopft  
**2 Salbeiblätter**  
**2 Tranchen Rohschinken**  
**1 EL Mehl**

**1 EL Olivenöl**  
**¼ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

**2 Zwiebeln**, fein gehackt  
**500 g Blattspinat**, tropfnass  
**½ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**



Zubereitung:

**1.**

Bouillon aufkochen. Maisgriess einrühren, Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 40 Min. zu einem dickflüssigen Brei köcheln. Frischkäse darunter rühren, würzen.

**2.**

Plätzli mit je einem Salbeiblatt und einer halben Tranche Rohschinken belegen. Plätzli aufrollen, mit Zahnstocher fixieren. Mehl in einen flachen Teller geben.

**3.**

Öl in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleischvögel mit Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütten, Fleisch rundum ca. 5 Min. braten, heraus nehmen, würzen, zugedeckt beiseite stellen.

**4.**

Zwiebeln in derselben Pfanne andämpfen. Spinat portionenweise begeben, zusammenfallen lassen, würzen. Spinat mit den Fleischvögeln und der Polenta anrichten.

## Himbeer-Tiramisu

---

Rezept für 4 Personen: (für 8 Personen zubereiten)  
aus dem Internet

- 250 g TK-Himbeeren**
- 250 g Mascarpone**
- 500 g Magerquark**
- 1 P Vanillezucker**
- 150 g Puderzucker**
- 200 g Löffelbiskuits**
- 150 ml Kalter Espresso**
- 1 EL Kakaopulver**



Zubereitung:

- 1.**  
Die Himbeeren auftauen lassen. Mascarpone, Quark, Vanillezucker und Puderzucker gut miteinander verrühren. Die Löffelbiskuits in kleine Stücke schneiden und mit dem Espresso beträufeln.
- 2.**  
Mascarpone-Quark-Creme, Löffelbiskuits und Himbeeren abwechselnd vorsichtig in Gläser schichten. Im Kühlschrank ca. 2 Stunden kalt stellen.
- 3.**  
Vor dem Servieren das Himbeer-Tiramisu mit dem Kakaopulver bestreuen.