

Linsen-Mango-Gemüse mit Cashew-Gremolata und Feta

Für 4-6 Personen

½ Bundzwiebel in Ringe geschnitten
1 EL Ingwer, frisch gerieben
Sesamöl
150 g rote Linsen
1 Knoblauchzehe
2-2,5 dl Bouillon
wenig Chiliflocken
100 g Mango, in kleine Würfelchen geschnitten
Salz, Pfeffer

Gremolata:

1 Knoblauchzehe, gepresst
1 EL Cashews, geröstet
½ Zitrone, abgeriebene Schale
glattblättrige Petersilie gezupft
Salz, Pfeffer
Olivenöl nach Bedarf

50 -100 g Feta, in Würfelchen gebrochen
Kreuzkümmel

Glattblättrige Petersilie, gezupft

1 Bundzwiebel und Ingwer im Sesamöl dünsten, Linsen begeben, kurz mitdünsten, Knoblauchzehe dazu pressen, mit Bouillon ablöschen, offen knapp weich kochen und etwas auskühlen lassen.

2 Chiliflocken und Mango darunter mischen und würzen.

3 Für die Gremolata alle Zutaten grob hacken und zu einer streuselartigen Masse mischen, nach Bedarf etwas Olivenöl begeben.

4 Linsen auf Tellern verteilen, Gremolata darüber streuen, Feta und Kreuzkümmel darüber geben und mit Petersilie garnieren.



K ö s t l i c h e s f ü r K e n n e r

Köstliches für Kenner - Beate Widmer - Brunnenrain 6 - 3063 Ittigen bei Bern
Telefon 031 302 84 00 - Fax 031 302 65 51 - E-Mail kfk@koestliches.ch

www.koestliches.ch

Randen-Suppe mit Kokos-Ingwer-Kugeln

Für 4-6 Personen

Suppe:

1 Schalotte, gehackt

Sesamöl

300 g Randen, gekocht, gerüstet, in kleine Würfel geschnitten

2 Prisen Zucker

2 Stängel Zitronengras, gequetscht

1 EL Ingwer, frisch gerieben

Chiliflocken

1 Knoblauchzehe

3-4 dl Gemüsebouillon

1,5 dl Kokosmilch

Salz, Pfeffer

Kokoskugeln:

15 g Kokosflocken

50 g Mascarpone

15 g Ingwer, kandiert, grob gehackt

Salz, Pfeffer

Dill, gezupft

Merquén

1 Für die Suppe Schalotte im Sesamöl dünsten, Randen, Zucker, Zitronengras, Ingwer und Chiliflocken begeben, Knoblauch dazu pressen und kurz mitdünsten.

2 Mit Gemüsebouillon knapp bedecken und zugedeckt sehr weich kochen, Zitronengrasstängel entfernen.

3 Mit Kokosmilch und so viel Bouillon wie nötig zu einer geschmeidigen Konsistenz pürieren und würzen.

4 Für die Kokoskugeln alle Zutaten mischen, 4-6 Kugeln formen und in die Gläser verteilen.

5 Heisse Suppe darüber giessen und mit Dill und Merquén bestreuen.



K ö s t l i c h e s f ü r K e n n e r

Köstliches für Kenner - Beate Widmer - Brunnenrain 6 - 3063 Ittigen bei Bern
Telefon 031 302 84 00 - Fax 031 302 65 51 - E-Mail kfk@koestliches.ch

www.koestliches.ch

Zitronengras-Curry mit Crevetten

Für 4-6 Personen

1 Bundzwiebel, in Ringe geschnitten
2 Rüebli, gerüstet, in feine Scheiben geschnitten
1 Stängel Stangensellerie, in feine Scheiben geschnitten
2 Stängel Zitronengras, ganz, gequetscht
Chiliflocken
1 TL rote Currypaste
1 TL Curry
Sesamöl
2,5 dl Kokosmilch
1 kleine Knoblauchzehe
1-2 EL süsse Chilisaucе
Salz, Pfeffer

12-18 Riesencrevetten
Salz, Pfeffer
Sesamöl

Koriander, grob gehackt

1 Bundzwiebel, Gemüse, Zitronengras, Chiliflocken, Currypaste und Curry in Sesamöl dünsten.

2 Kokosmilch angiessen, Knoblauchzehe dazu pressen, das Gemüse zugedeckt knackig dünsten, Chilisaucе dazu geben und würzen.

3 Crevetten würzen und in Sesamöl auf den Punkt braten.

4 Curry auf Tellern anrichten, Crevetten darauf legen und mit Koriander bestreuen.



Köstliches für Kenner

Köstliches für Kenner - Beate Widmer - Brunnenrain 6 - 3063 Ittigen bei Bern
Telefon 031 302 84 00 - Fax 031 302 65 51 - E-Mail kfk@koestliches.ch

www.koestliches.ch

Lamrack mit weisser Portweinsauce und Kürbiskernpesto

Für 4-6 Personen

Pesto:

2 EL Kürbiskerne
1 Bund glattblättrige Petersilie, gezupft
1 Knoblauchzehe, gepresst
2 EL Parmigiano reggiano, frisch gerieben
Wenig Kürbiskernöl
Olivenöl

1-2 Lamracks
Salz, Pfeffer oder Gewürzmischung
Olivenöl

Sauce :

0,5 dl Weisswein
0,25 dl weisser Portwein
0,75 dl Bouillon
2 dl Rahm
Salz, Pfeffer

Glattblättrige Petersilie

1 Für das Kürbiskernpesto alle Zutaten mit so viel Olivenöl wie nötig zu einer geschmeidigen Paste cuttern, würzen.

2 Ofen mit einer passenden Form auf 80 °C vorheizen.

3 Lamracks würzen, im heissen Öl auf beiden Seiten anbraten, auf die vorgewärmte Platte geben und im Ofen ca. 2 Stunden nachgaren lassen.

4 Für die Sauce Bratsatz mit Weisswein, Portwein und Bouillon auflösen, gut zur Hälfte einkochen lassen, Rahm begeben, zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen und würzen.

5 Lamrack in Koteletts schneiden, auf vorgewärmten Tellern verteilen, Sauce und Pesto dazu anrichten und mit Petersilie garnieren.



Köstliches für Kenner

Köstliches für Kenner - Beate Widmer - Brunnenrain 6 - 3063 Ittigen bei Bern
Telefon 031 302 84 00 - Fax 031 302 65 51 - E-Mail kfk@koestliches.ch

www.koestliches.ch

Kürbisstock mit Tonkabohnen

Für 4-6 Personen

400 g Kürbis, z.B. Butternuss

100 g Kartoffeln, mehligkochende Sorte, z.B. Bintje, geschält, in Stücke geschnitten

2 Tonkabohnen

0,5 - 1 dl Milch

30 - 50 g Butter, in Stücke geschnitten

Salz, Pfeffer

Kürbiskernöl

1 Kürbis und Kartoffeln mit den Tonkabohnen in eine Pfanne geben und das Gemüse in nicht allzuviel Salzwasser weich kochen.

2 Wasser abgiessen, Tonkabohnen herausnehmen, Gemüse offen auf der ausgeschalteten Platte ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse in eine saubere Pfanne pressen.

3 Milch erhitzen, zum Kürbispüree giessen, Butter begeben, mit dem Schwingbesen luftig schlagen und würzen.

4 Kürbisstock auf Tellern anrichten und mit Kürbiskernöl beträufeln.



Köstliches für Kenner

Köstliches für Kenner - Beate Widmer - Brunnenrain 6 - 3063 Ittigen bei Bern

Telefon 031 302 84 00 - Fax 031 302 65 51 - E-Mail kfk@koestliches.ch

www.koestliches.ch

Zwetschgen-Gratin mit Baumnuss-Rosmarin-Streuseln und Honig-Parfait

Für 6 Personen

Honig-Parfait für ca. 10 Personen:

2 Eigelb (50 g)
60 g Honig, flüssig
1 EL Vanillezucker
2 Eiweiss (60 g)
2 EL Zucker
250 g Rahm, steif geschlagen

Streusel:

60 g Butter, kalt, in Stücke geschnitten
80 g Zucker
80 g Mehl
2 EL Baumnüsse, gehackt
Rosmarin, gehackt

12 Zwetschgen, entsteint, in Schnitze geschnitten

Rosmarin

1 Für das Parfait Eiweiss steif schlagen, Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen bis die Masse glänzt.

2 Eigelb mit Honig und Vanillezucker schaumig rühren.

3 Eiweiss und Rahm lagenweise unter die Eigelbmasse ziehen, in Förmchen verteilen und im Tiefkühler gefrieren lassen.

4 Für die Streusel alle Zutaten zu einer krümeligen Masse reiben.

5 Die Hälfte Zwetschgen in ofenfeste Förmchen verteilen, die Hälfte der Streusel darüber verteilen, mit den restlichen Zwetschgen und Streuseln gleich verfahren

6 Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen hellbraun backen.

7 Beide Förmchen auf Tellern anrichten und mit Rosmarin garnieren.



K ö s t l i c h e s f ü r K e n n e r

Köstliches für Kenner - Beate Widmer - Brunnenrain 6 - 3063 Ittigen bei Bern
Telefon 031 302 84 00 - Fax 031 302 65 51 - E-Mail kfk@koestliches.ch

www.koestliches.ch