# Monats-Menü September 2012

Kochen ist Liebe ...

100 g Liebe

1 Prise Leidenschaft

1 Esslöffel Zeit

3 Phund Geschmacksknospen

1 Becher geschärfte Sipple

50 g Musse

## Bruschette mit Primagusto-Tomaten

\*\*\*\*\*

Wein-Kräuter-Süppchen mit Gruyére

\*\*\*\*\*

Salat mit Curry-Nuss-Dressing

\*\*\*\*\*

Moussaka

\*\*\*\*\*

Heidelbeerkuchen mit Meringuage



## **Bruschette mit Primagusto-Tomaten**

## Zutaten

Vorspeise Für 4 Personen

500 g Primagusto-Tomaten, in Würfeli

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gepresst 1/2 Bund Basilikum, fein geschnitten

1/2 TL wenig Salz Pfeffer

12

Scheiben Baguette

2 EL

Olivenöl

## Zubereitung

Tomaten, Öl, Knoblauch und Basilikum mischen, zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen. Tomaten erst kurz vor dem Servieren würzen

Brotscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Olivenöl beträufeln.

**Rösten:** ca. 7 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. Tomaten darauf verteilen, sofort servieren.



## Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min. Rösten: ca. 7 Min.

Energiewert/Person ca. 1197 kJ/287 kcal

## Mein Einkauf

- 500 g Primagusto Tomaten
- 1/2 Bund Basilikum
- 12 Scheiben Baguette

## Im Vorrat

- Olivenöl
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer

Weitere gluschtige Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coop Broschüre «Primagusto Tomaten», Woche 27/2011



## Wein-Kräuter-Süppchen mit Gruyère

## Zutaten

## Für 2 Personen

2 Bundzwiebeln 1/2 TL Butter 1 1/2 dl Weisswein 3 1/2 dl Gemüsebouillon 1 TL Maizena 3/4 dl Vollrahm

75 g rezenter Gruyère 1 TL Milerb Salat-Mix

Salz, Pfeffer und Muskat,

nach Bedarf



Zwiebeln fein hacken, das Grün in ca. 1 cm breite Stücke schneiden, beiseitelegen. Butter erwärmen, Zwiebel andämpfen, Wein und Bouillon dazugiessen, aufkochen, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.



Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Energiewert/Person

ca. 1469 kJ/351 kcal

## Mein Einkauf

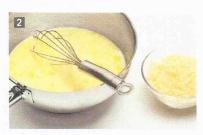
- 2 Bundzwiebeln
- ☐ 11/2 dl Weisswein
- □ 3½ dl Gemüsebouillon
- 3/4 dl Vollrahm
- 75 g rezenter Gruyère
- 📮 1 TL Milerb Salat Mix

## **Im Vorrat**

- Butter
- Maizena
- Salz
- Pfeffer
- Muskat



Maizena mit dem Rahm anrühren, unter Rühren mit dem Schwingbesen zur Suppe geben, aufkochen. Gruyère fein reiben, beigeben.



schm beige Servin noch

Käse unter Rühren in der heissen Suppe schmelzen, nicht mehr kochen. Salat-Mix beigeben, Suppe würzen. Kurz vor dem Servieren das Zwiebelgrün beigeben, nur noch heiss werden lassen.

Dazu passt: frisches Ruchbrot

Weitere gluschtige Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coop März-Rezept 2011, Fleischlos A



## Salat mit Curry-Nuss-Dressing

## Zutaten

Vorspeise für 4 Personen

160 g Blattsalat (z.B. Nüsslisalat, Frisée und Cicorino rosso)

3 EL Obstessig 6 EL Rapsöl

50 g Cashew-Nüsse mit Curry,

fein gehackt

1/4 TL Curry

Salz, nach Bedarf

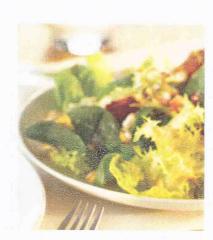
20 g Sprossen (z.B. Coop Naturaplan

Alfalfa-Randen-Koriander-

Sprossen)



Blattsalat auf Tellern anrichten. Essig und alle Zutaten bis und mit Salz gut verrühren, über den Salat träufeln, Sprossen darauf anrichten.



Zeitangaben Vor- und zubereiten: 15 Min.

Energiewert/Person ca. 1012 kJ/242 kcal

## Mein Einkauf

- 160 g Blattsalat (z. B. Nüsslisalat, Frisée und Cicorino rosso)
- 50 g Cashew-Nüsse mit Curry
- 20 g Sprossen (z.B. Alfalfa-Randen-Koriander-Sprossen)

## **Im Vorrat**

- Obstessig
- Rapsöl
- Curry
- Salz

Weitere gluschtige Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coop-Magazin Nr. 2/01.12.2009



## Moussaka

## Zutaten

Für 4 Personen Für eine weite ofenfeste Form von ca. 2 ½ Litern

Olivenöl zum Anbraten
Tomaten (ca. 420 g), in ca. 1 cm
grossen Würfeln

2 Prisen Zucker 1/4 TL Salz wenig Pfeffer

600 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
2 Zwiebeln, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
3 EL Oregano, fein geschnitten

1 1/2 TL Salz

2 TL milder Paprika

1 TL Zimt 1/4 TL Muskat

1 kg Auberginen, längs in ca. 1 cm

dicken Scheiben

2 EL Olivenöl 1 TL Salz

Sauce

2 EL Butter 3 EL Weissmehl 6 dl Milch

100 g Feta, zerbröckelt 2 Eier, verklopft

3/4 TL Salzwenig Muskatwenig Pfeffer

## Zubereitung

Wenig Öl in beschichteter Bratpfanne erhitzen. Tomatenwürfel beigeben, würzen. Tomaten ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen. Wenig Öl in derselben Pfanne erhitzen. Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen. Oregano daruntermischen. Fleisch wieder beigeben, würzen.

Auberginenscheiben auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen, mit ÖI bestreichen, salzen.

**Backen:** ca. 20 Min. im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft). Auberginen herausnehmen.



## Coopzeitung online



Sehen Sie Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder im Video in unserem iPad-Magazin und unter:

www.coopzeitung.ch/rezept

Sauce: Butter erwärmen. Mehl unter Rühren mit dem Schwingbesen dünsten. Pfanne von der Platte ziehen. Milch aufs Mal dazugiessen, unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln, abkühlen. Feta und Eier darunterrühren, würzen.

Einfüllen: Die Hälfte der Auberginenscheiben und des Fleisches in die vorbereitete Form schichten. Tomaten darauf verteilen. Restliche Auberginen und restliches Hackfleisch darauf verteilen. Sauce darübergiessen.

Backen: ca. 40 Min. in der Mitte des 200 Grad heissen Ofens (Heissluft). Moussaka herausnehmen, vor dem Servieren ca. 15 Min. stehen lassen.

## Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min. Backen: ca. 1 Std.

Energiewert/Person ca. 1969 kJ/471 kcal

## Mein Einkauf

- 4 Tomaten (ca. 420 g)
- 600 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
- 3 EL Oregano
- 1 kg Auberginen
- 6 dl Milch
- □ 100 g Feta

## **Im Vorrat**

- Olivenöl
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl zum Anbraten
- Zwiebeln
- Knoblauch
- milder Paprika
- Zimt
- Muskat
- Butter
- Weissmehl
- Eier

Weitere gluschtige Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coopzeitung Nr. 27/03.07.2012



## Heidelbeerkuchen mit Meringuage

## Zutaten

## Für 6 Stück

1	rund ausgewallter LEISI Quick
	Kuchenteig (ca. 32 cm Ø)
3 EL	geschälte, gemahlene Mandeln
500 g	Heidelbeeren/Blueberrys
2	frische Eigelb
1 dl	Halbrahm
1 EL	Zucker

Bio-Zitrone, nur 1/2 abgeriebene Schale

frische Eiweisse

1 Prise Salz 60 g Zucker

H



Teig entrollen, samt dem Backpapier in ein rundes Wähenblech (ca. 28 cm Ø) legen, Boden mit Gabel dicht einstechen. Mandeln auf Teigboden streuen, Heidelbeeren daraufgeben.







Eigelbe mit Rahm, Zucker und Zitronenschale verrühren, über die Beeren giessen.

Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Ofentemperatur auf 220 Grad erhöhen.



Eiweisse mit Salz steif schlagen. Zucker beigeben, weiterschlagen, bis Masse glänzt, in einen Spritzsack mit gezackter Tülle geben, auf den Kuchen spritzen.

Backen: ca. 2 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.

## Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min. Backen: ca. 35 Min.

## Energiewert/Stück ca. 1819 kJ/435 kcal

## Mein Einkauf

- 1 rund ausgewallter Kuchenteig (ca. 32 cm Ø)
- 3 EL geschälte, gemahlene Mandeln
- 500 g Heidelbeeren/ Blueberrys
- 2 frische Eigelbe
- 1 dl Halbrahm
- 1 Bio-Zitrone, nur 1/2 abgeriebene Schale
- 2 frische Eiweisse
- 1 Prise Salz

## Im Vorrat

Zucker

Weitere gluschtige Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coop September-Rezept 2011, Dessert B