

Monats-Menü

September 2012

Kochen ist Liebe ...

100 g Liebe

1 Prise Leidenschaft

1 Esslöffel Zeit



3 Pfund Geschmacksknospen

1 Becher geschärfte Sinne

50 g Musse

Bruschette mit Primagusto-Tomaten

Wein-Kräuter-Süppchen mit Gruyère

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	Salz
wenig	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.

Bratscheiben 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 rezepter Gruyère
- 1 TL Milerb Salat-Mix
- Salz, Pfeffer und Muskat, nach Bedarf

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Energiewert/Person

ca. 1469 kJ/351 kcal



Mein Einkauf

- ☐ 2 Bundzwiebeln
- ☐ 1 1/2 dl Weisswein
- ☐ 3 1/2 dl Gemüsebouillon
- ☐ 3/4 dl Vollrahm
- ☐ 75 g rezepter Gruyère
- ☐ 1 TL Milerb Salat Mix

Im Vorrat

- ☐ Butter
- ☐ Maizena
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ Muskat



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.



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



Käse unter Rühren in der heissen Suppe schmelzen, nicht mehr kochen. Salat-Mix begeben, Suppe würzen. Kurz vor dem Servieren das Zwiebelgrün begeben, 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
- ¼ TL Curry
- Salz, nach Bedarf
- 20 g Sprossen (z. B. Coop Naturaplan Alfalfa-Randen-Koriander-Sprossen)



Zubereitung

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 ofeneste Form
von ca. 2 1/2 Litern

	Olivenöl zum Anbraten
4	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, verknüpft
3/4 TL	Salz
wenig	Muskat
wenig	Pfeffer

Zubereitung

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

Auberginenscheiben auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen, mit Öl 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 darunter rühren, 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 darüber gießen.

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
- 1 Bio-Zitrone, nur ½ abgeriebene Schale
- 2 frische Eiweisse
- 1 Prise Salz
- 60 g Zucker



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 Eigelb
- ☐ 1 dl Halbrahm
- ☐ 1 Bio-Zitrone, nur ½ abgeriebene Schale
- ☐ 2 frische Eiweisse
- ☐ 1 Prise Salz

Im Vorrat

- ☐ Zucker

1



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.

2



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.

3



Eiweisse mit Salz steif schlagen. Zucker begeben, 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.

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coop September-Rezept 2011, Dessert B