

Menu Oktober 2010

Emmentaler-Salat mit Cashews und Grapefruit

Rüebli-Erdnuss-Suppe mit Schinken-Lollipops

Pilaw mit Rindfleisch

Beeren-Quark-Doppeldecker

Emmentaler-Salat mit Cashews und Grapefruit

Zutaten für 2 Personen

- 1 EL grobkörniger Senf
- 2 EL Rotweinessig
- 3½ EL Weizenkeimöl
- Salz und Pfeffer, nach Bedarf
- 200 g Rotkabis
- 150 g Emmentaler
- 1 kleine Zwiebel
- 1 rosa Grapefruit
- 20 g Cashewnüsse
- 1 TL Weizenkeime nature



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Ziehen lassen: ca. 30 Min.

Energiewert/Person

ca. 2675 kJ/ 639 kcal

Mein Einkauf

- ☐ 1 EL grobkörniger Senf
- ☐ 2 EL Rotweinessig
- ☐ 200 g Rotkabi
- ☐ 150 g Emmentaler
- ☐ 1 rosa Grapefruit
- ☐ 20 g Cashew-Nüsse
- ☐ 1 TL Weizenkeime nature

Im Vorrat

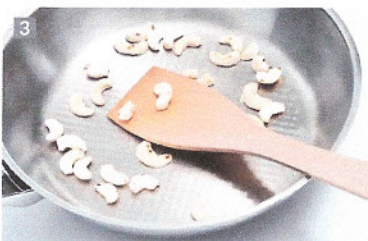
- ☐ Rapsöl
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ Zwiebel



Senf mit Essig und Öl gut verrühren, würzen. Rotkabis fein hobeln, zur Sauce geben, ca. 30 Min. ziehen lassen. Emmentaler in Scheibchen, Zwiebel in Ringe schneiden, beides begeben.



Von der Grapefruit Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Grapefruit vierteln, in Scheibchen schneiden, zum Salat geben.



Nüsse in einer unbeschichteten Bratpfanne langsam rösten, auskühlen. ¾ zum Salat geben, alles mischen. Salat anrichten, mit restlichen Nüssen garnieren, Weizenkeime darüberstreuen.

Dazu passt: Ruchbrot

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coop November-Rezept 2009, Fleischlos B

Rüebli-Erdnuss-Suppe mit Schinken-Lollipops

Zutaten

Hauptspeise
Für 4 Personen

Lollipops

- 1/2 ausgewallter Blätterteig (ca. 21 x 25 cm)
- 1 EL Senf
- 3 Tranchen Schinken (ca. 80 g)
- 20 Holzspiesschen

Suppe

- 1/2 EL Butter
- 1 Zwiebel, grob gehackt
- 600 g Rüebli, in ca. 5 mm dicken Scheiben
- 7 dl Gemüsebouillon
- 2 EL Erdnussbutter
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf
- 3 EL Jogurt nature
- 3/4 TL Senf
- 1 EL gesalzene Erdnüsse, grob gehackt

Zubereitung

Lollipops: Teig mit Senf bestreichen, mit Schinken belegen, von der Breitseite her aufrollen, ca. 15 Min. kühl stellen. Teig in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, an die Spiesschen stecken.

Backen: ca. 12 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen.

Suppe: Butter erwärmen, Zwiebel und Rüebli ca. 5 Min. andämpfen, Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Erdnussbutter begeben, pürieren, würzen. Suppe anrichten, Jogurt und Senf verrühren, darauf verteilen, Erdnüsse darüberstreuen. Lollipops zur Suppe servieren.



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.
Backen: ca. 12 Min.

Energiewert/Person

ca. 1397 kJ/333 kcal

Mein Einkauf

- ☐ 1/2 ausgewallter Blätterteig (ca. 21 x 25 cm)
- ☐ 3 Tranchen Schinken (ca. 80 g)
- ☐ 20 Holzspiesschen
- ☐ 600 g Rüebli
- ☐ 2 EL Erdnussbutter
- ☐ 3 EL Jogurt nature
- ☐ 1 EL gesalzene Erdnüsse

Im Vorrat

- ☐ Senf
- ☐ Butter
- ☐ Zwiebel
- ☐ Gemüsebouillon
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coopzeitung Familie Spezial Nr. 39/28.09.2010

Pilaw mit Rindfleisch

FÜR 4 PERSONEN

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Marinieren: ca. 1 Std.

Marinade

- 1 Teelöffel Tomatenpüree
- 2 Esslöffel Erdnussöl*
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 Teelöffel Harissa*
(siehe Hinweis)
- 400 g Rindfleisch (z. B. Huft), in
ca. 1½ cm grossen Würfeln

Alle Zutaten bis und mit Harissa gut verrühren, Fleisch begeben, mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren.

Pilaw

- 50 g Pinienkerne
- Öl zum Braten
- ½ Teelöffel Salz*
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Bund glattblättrige Petersilie*,
fein gehackt
- 150 g Lauch, in feinen Streifen
- 200 g tiefgekühlte Erbsli
- 200 g Rüebli, in ca. 2 mm dicken
Scheiben
- 300 g Langkornreis
(z. B. Uncle Ben's)
- 1 dl Weisswein
- 5 dl Fleischbouillon*
Salz*, nach Bedarf
- wenig Pfeffer aus der Mühle



1. Pinienkerne im Bratpf goldbraun rösten, herausnehmen, beiseite stellen. 2. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen, Fleisch portionweise ca. 2 Min. braten, herausnehmen, salzen, zugedeckt beiseite stellen. Restliches Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen. 3. Evtl. wenig Öl begeben, Zwiebel und Petersilie andämpfen, Lauch kurz mitdämpfen. Erbsli und Rüebli begeben, ca. 2 Min. weiterdämpfen. Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. 4. Weisswein dazugiessen, vollständig einkochen, Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist, würzen. Pinienkerne und Fleisch wieder begeben, nur noch heiss werden lassen.

Hinweis: Harissa ist eine scharfe nordafrikanische Gewürzpaste.

Mein Einkauf

- 2 Teelöffel Harissa*
- 400 g Rindfleisch (z. B. Huft)
- 50 g Pinienkerne
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 150 g Lauch
- 200 g tiefgekühlte Erbsli
- 200 g Rüebli
- 300 g Langkornreis
(z. B. Uncle Ben's)
- 1 dl Weisswein

Im Vorrat

- Tomatenpüree
- Erdnussöl*
- Knoblauch
- Zwiebel
- Fleischbouillon*

*Diese Zutaten sind nicht als Coop Naturaplan-Produkte erhältlich.

Beeren-Quark-Doppeldecker

Zutaten

Dessert

Ergibt ca. 12 Stück

250 g	gemischte Beeren (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren)
½ EL	Puderzucker
80 g	trockene Guetzli (z.B. Nussstängeli), grob gehackt
500 g	Halbfettquark, über Nacht abgetropft
3 EL	Zucker
1	Vanillestängel, längs aufgeschnitten, nur ausgekratzte Samen
1	Bio-Zitrone, nur ½ abgeriebene Schale
1	ausgewallter Blätterteig (ca. 25 x 42 cm)
2 EL	Butter, flüssig, abgekühlt
wenig	Puderzucker



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Abtropfen lassen: ca. 12 Std.

Stehen lassen: ca. 30 Min.

Backen: ca. 40 Min.

Energiewert/Stück

ca. 877 kJ/210 kcal

Mein Einkauf

- ☐ 250 g gemischte Beeren (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren)
- ☐ 80 g trockene Guetzli (z.B. Nussstängeli)
- ☐ 500 g Halbfettquark
- ☐ 1 Bio-Zitrone
- ☐ 1 ausgewallter Blätterteig (ca. 25 x 42 cm)

Im Vorrat

- ☐ Puderzucker
- ☐ Zucker
- ☐ Vanillestängel
- ☐ Butter

Zubereitung

Beeren mit Puderzucker und Guetzli mischen, ca. 30 Min. stehen lassen. Quark und alle Zutaten bis und mit Zitronenschale verrühren, Beeren daruntermischen. Teig längs halbieren. Eine Teighälfte auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, Beeren-Quarkmasse darauf verteilen, dabei ringsum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Andere Teighälfte mit einem scharfen Messer quer im Abstand von ca. 1 cm einschneiden, sodass die Teighälfte ringsum noch zusammenhält. Auf die Füllung legen, Ränder mit einer Gabel gut andrücken. Doppeldecker mit der Hälfte der Butter bestreichen.

Backen: ca. 35 Min. im auf 190 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft), dabei einmal mit restlicher Butter bestreichen. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, mit Puderzucker bestäuben. Lauwarm oder kalt servieren.

Dazu passt: Vanilleglace

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coopzeitung Bio Spezial Nr. 32/10.08.2010