



Herbstmenu



Gefüllte Sbrinzrollen auf Nüssli-
Randen-Salat

Kürbis-Zwiebel-Suppe

Rindspailard mit Balsamico-Jus
und Kürbis-Risotto

Orangen- Quark- Creme



Ä Guete !



Zuchwil, 31.10.2014

Chef-Koch: Thomas Furrer

Gefüllte Sbrinzrollen auf Nüssli-Randen-Salat

Zutaten

Für 2 Personen

50 g	getrocknete Bio-Datteln
30 g	Baumnüsse extra gross
100 g	Halbfettquark
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer
2 EL	glattblättrige Petersilie
1 EL	Rotweinessig
2 EL	Sonnenblumenöl
wenig	Salz und Pfeffer
10	Bio-Sbrinz-Hobelrollen (ca. 100 g)
200 g	rohe Bio-Randen
50 g	Betty Bossi Nüsslisalat

1



Datteln und Baumnüsse grob hacken, mit Halbfettquark mischen, würzen. Petersilie fein schneiden. Für die Sauce Essig und Öl gut verrühren, würzen. Petersilie darunter-mischen.

2



Eine Käserolle auseinanderrollen, einen Teelöffel Quarkfüllung daraufgeben, leicht verstreichen, sorgfältig einrollen. Mit restlichen Käserollen und Füllung gleich ver-fahren.

3



Randen an der Röstiraffel reiben, mit Nüsslisalat auf zwei Tellern verteilen, Sau-ce darüberträufeln, Käserollen darauf an-richten.

Dazu passen: Bürli

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Energiewert/Person

ca. 2474 kJ/591 kcal

Mein Einkauf

- ↳ 50 g getrocknete Bio-Datteln
- ↳ 30 g Baumnüsse extra gross
- ↳ 100 g Halbfettquark
- ↳ 2 EL glattblättrige Petersilie
- ↳ 1 EL Rotweinessig
- ↳ 10 Bio-Sbrinz Hobelrollen (ca. 100 g)
- ↳ 200 g rohe Randen
- ↳ 50 g Betty Bossi Nüsslisalat

Im Vorrat

- ↳ Salz
- ↳ Pfeffer
- ↳ Sonnenblumenöl

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coop März-Rezept 2013, Fleischlos A

Kürbis-Zwiebel-Suppe

Zutaten

Für 4 Personen

1 EL	Butter
4	rote Zwiebeln, in Schnitzen
1½ kg	Kürbis (z. B. Butternut), in ca. 1½ cm grossen Würfeln
1	roter Chili, entkernt, in Ringen
2 dl	Weisswein
1 Liter	Gemüsebouillon
wenig	Pfeffer

Zubereitung

Butter warm werden lassen. Zwiebeln andämpfen, Kürbis und Chili mitdämpfen. Wein und Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, würzen.



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Energiewert/Portion

ca. 533 kJ/126 kcal

Mein Einkauf

- 4 rote Zwiebeln
- 1½ kg Kürbis (z. B. Butternut)
- 1 roter Chili

Im Vorrat

- Butter
- Weisswein
- Gemüsebouillon
- Pfeffer

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coopzeitung Nr. 43/21.10.2014

Rindspailard mit Balsamico-Jus

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 EL Olivenöl zum Braten
- 1 Zwiebel, in Stückchen
- 1 Rüebli, in Stückchen
- 1 EL Rohrzucker
- 1 dl Antica Aceto Balsamico di Modena I.G.P.
- 1 Zweiglein Rosmarin
einige schwarze Pfefferkörner
- 2 dl Fleischbouillon
- 1/2 EL braunes Maizena express
- 4 Rindspätzli à la minute
(je ca. 130 g)
- 1 EL Olivenöl
Fleur de Sel nach Bedarf



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Energiewert/Person

ca. 1087 kJ/260 kcal

Mein Einkauf

- 1 Rüebli
- 1 EL Rohrzucker
- 1 dl Antica Aceto Balsamico di Modena I.G.P. 2 Blatt
- 1 Zweiglein Rosmarin
- 4 Rindspätzli à la minute
(je ca. 130 g)
- Fleur de Sel nach Bedarf

Im Vorrat

- Olivenöl zum Braten
- Zwiebel
- schwarze Pfefferkörner
- Fleischbouillon
- braunes Maizena express

Zubereitung

Öl erhitzen, Zwiebel, Rüebli und Zucker ca. 5 Min. rührbraten. Aceto, Rosmarin und Pfeffer begeben, aufkochen. Hitze reduzieren. Bouillon dazugießen, zur Hälfte einkochen, absieben, Jus zurück in die Pfanne gießen. Maizena in die heisse Flüssigkeit einrühren, ca. 2 Min. fertig köcheln. Fleisch flach klopfen, mit Öl bestreichen, in einer heissen Grillpfanne portionenweise beidseitig je ca. 30 Sek. grillieren, salzen.

Dazu passen gebackene Cherry-Tomaten.

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezpte

Coop Broschüre «Balsamico», Woche 26/2014

Kürbis-Risotto

Zutaten

Für 4 Personen

1	Zwiebel
500 g	Kürbis (z. B. oranger Knirps)
1 EL	Butter
300 g	Risottoreis (z. B. Carnaroli)
1	Briefchen Safran
2	KNORR Bouillon Töpfli Gemüse
1,2 Liter	Wasser, heiss
150 g	Parmesan
30 g	Kürbiskerne
100 g	Philadelphia mit Jogurt
	Salz und Pfeffer, nach Bedarf

1 Zwiebel hacken, Kürbis in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erwärmen, Zwiebel andämpfen, Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist.

2 Safran begeben. KNORR Bouillon Töpfli Gemüse im Wasser auflösen, unter häufigem Rühren nach und nach dazugliessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Nach 10 Min. Kürbis begeben, ca. 10 Min. weiterköcheln, bis der Reis cremig und al dente ist.

3 Parmesan in Stückli schneiden oder brechen, Kürbiskerne rösten, grob hacken. Philadelphia unter den Risotto mischen, würzen, anrichten. Parmesan und Kürbiskerne darauf verteilen.

Dazu passt: gemischter Blattsalat.

Tipp: statt Kürbiskerne Sonnenblumenkerne verwenden.



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Energiewert/Person

ca. 2290 kJ/547 kcal

Mein Einkauf

- 500 g Kürbis (z. B. oranger Knirps)
- 1 Briefchen Safran
- 2 KNORR Bouillon Töpfli Gemüse
- 150 g Parmesan
- 30 g Kürbiskerne
- 100 g Philadelphia mit Jogurt

Im Vorrat

- Zwiebel
- Butter
- Risottoreis (z. B. Carnaroli)
- Salz, Pfeffer

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezpte

Coop September-Rezept 2014, Fleischlos A

Orangen- Quark- Creme



Zubereitung:

Die Orangen waagrecht durchschneiden und auspressen. Den Saft auffangen, 150ml abmessen. 4 Orangenhälften mit einem Löffel von innen auskratzen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Abgemessenen Orangen- und Zitronensaft in einem kleinen Topf erhitzen, aber nicht kochen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren im heißen Saft auflösen. Dann den Zucker einrühren. Die Flüssigkeit etwas abkühlen lassen, anschließend mit dem Quark verrühren. Die Masse kalt stellen, bis sie anfängt zu gelieren, dabei zwischendurch umrühren.

Wenn die Masse anfängt dicklich zu werden, Sahne steifschlagen und unterheben. Die Creme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtüle füllen und in die Orangenschalen spritzen. Mind. 60Min. kalt stellen.

40 min Zubereitung

60 min Ruhezeit

Zutaten für 4 Personen

150 g	Magerquark
100 g	Zucker
300 ml	Sahne
150 ml	Orangensaft
4	Gelatineblätter
3	Orangen
2 EL	Zitronensaft

81 kcal / 100g
146 kcal / Personen
180 g / Personen