



**Horst Schrepfer**

**28. November 2022**

**Apéro**

\*\*\*

**Rüebli-Ingwer-Suppe**

\*\*\*

**Risotto**

**Saltimbocca**

**Broccoli**

\*\*\*

**Caramelroulade**

### **Tomaten Bruschetta**

**Zutaten für 6 Personen**

**Zubereiten ca. 10 Min.**

- 1 Baguette oder 12 Kräcker
- 1 Glas getrocknete Tomaten in Öl
- ½ Bund Schnittlauch, Basilikum oder Peterli
- 3 TL Kapern
- Wenig scharfer Senf
- ½ Zwiebel, klein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Aceto balsamico
- 1-2 EL Ketchup
- Pfeffer und Salz



### **Zubereitung**

1. Alle Zutaten im Cutter fein pürieren
2. auf Baguette-Scheiben oder Kräcker streichen
3. Mit Kapern oder frischen Kräuter garnieren

**Je nach Lust und Laune auch noch Parmesan-Stücke und Oliven servieren!**

### **Apéro Getränk – alkoholfrei**

**Zutaten für 4 Personen**

- 200 ml Apfelsaft
- 400 ml Ingwerbier (alkoholfrei)
- Zitronenmelisse



Alles zusammen mischen und in Gläser servieren. Bei Bedarf Crash-Eis und einen Apfelschnitz hinzufügen.

\*\*\*\*\*

## **Rüebli-Ingwer-Suppe**

**Zutaten für 4-6 Personen**

**Zubereiten** ca. 45 Min.

500 g Rüebli  
1 daumenlanges Stück Ingwer  
kleine 1 Zwiebel  
½ TL Kurkuma  
500 ml Gemüsebouillon  
250 ml Kokosnussmilch  
1 Handvoll Cashews  
1 Bund Petersilie  
Mit Pfeffer würzen



### **Zubereitung**

Rüebli in feine Scheiben schneiden, Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebel schälen, klein schneiden und im Öl andünsten. Rüebli, Kurkuma und Ingwer dazugeben. Mit Gemüsebouillon ablöschen.

Zugedeckt in der Pfanne 15 Minuten auf mittlerer Hitze kochen lassen. Wenn alles weich ist, ca. 230 ml Kokosnussmilch dazugeben und gut pürieren. Cashews in einer Pfanne rösten. Die Suppe in Schüsseln verteilen, mit Kokosnussmilch, Cashews und Petersilie garnieren.

\*\*\*\*\*

## **Risotto**

**Zutaten für 4 Personen**

**Zubereiten** ca. 35 Min.

### **Zutaten**

1 l Gemüsebouillon  
2 Schalotten  
4 EL Olivenöl  
1 kleine Handvoll Steinpilze  
300 g Risotto-Reis  
100 ml Weisswein  
50 g Parmesan gerieben  
50 g Butter  
Pfeffer  
Salz



### **Zubereitung**

1. Steinpilze im Weisswein einlegen
2. Die Gemüsebouillon aufkochen. Sie muss richtig heiss sein.
3. Die Schalotten abziehen und in Würfel schneiden.
4. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Wenn sie glasig werden, den Reis hinzufügen und ebenfalls 1-2 Minuten andünsten.
5. Den Wein mit den Pilzen hineingießen und solange köcheln lassen, bis er fast verkocht ist.
6. Das Risotto mit einer Kelle Gemüsebouillon auffüllen und einkochen lassen. Solange wiederholen bis die komplette Bouillon eingekocht und die Reiskörner im Inneren al dente sind. Dabei immer wieder rühren.
7. Wenn die letzte Kelle Bouillon im Risotto ist, den geriebenen Parmesan und die Butter einrühren, so dass der Reis cremig wird und glänzt.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Tipp: Wir empfehlen das Risotto wirklich erst ganz am Ende mit Salz und Pfeffer abzuschmecken. Der Parmesan und die Bouillon bringen schon so viel Eigenwürze mit, dass das Gericht evt. kein weiteres Salz benötigt.

### ***Saltimbocca*** («Spring in den Mund»)

**Zutaten für 4 Personen**

**Zubereiten** ca. 40 Min.

#### **Zutaten**

Zahnstocher

*Saltimbocca*\*:

8 Kalbsschnitzel à je ca. 60 g

Salz, Pfeffer

8 Salbeiblättchen

8 Tranchen Rohschinken

Bratbutter oder Bratcrème

\*oder beim Metzger bestellen.

#### **Zubereitung**

1. Ofen auf 80°C vorheizen. 1 Platte und 4 Teller darin vorwärmen.
2. Saltimbocca: Plätzli würzen, mit Salbei und Rohschinken belegen, mit einem Zahnstocher feststecken.
3. Fleisch in der heissen Bratbutter beidseitig je ca. 1 Minute braten, auf der vorgewärmten Platte 20 Minuten niedergaren.

### ***Broccoli***

**Zutaten für 4 Personen**

**Zubereiten** ca. 10 Min.

*400 gr Broccoli in Röschen zupfen*

*1 KL Bouillon*

*Wasser*

#### **Zubereitung**

1. Broccoli in Röschen zupfen und waschen
2. Broccoli, in Pfanne mit etwas Wasser, geben und ein wenig Bouillon darüber streuen
3. ca. 6 Minuten garen

\*\*\*\*\*

## **Caramelroulade**

**Vor- und zubereiten** ca. 30 Min.

**Backen** ca. 7 Min.

Backmatte mit etwas Butter einstreichen

70 g	Zucker
3 Eigelb	
1 EL	heisses Wasser
3 Eiweisse	
1 Prise	Salz
2 EL	Zucker
70 g	Mehl
40 g	Caramelwürfeli
2.5 dl	Vollrahm
2 EL	Zucker
60 g	Caramelwürfeli
3 EL	Vollrahm
20 g	Caramel-Popcorn

### **Und so wirds gemacht:**

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Zucker, Eigelbe und Wasser in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist.

Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Mehl und Caramelwürfeli lagenweise mit dem Eischnee auf die Masse geben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Teig in der vorbereiteten Matte oder auf dem Backpapier (30 x 30 cm) verteilen, auf ein Backblech ziehen.

Backen mit der Rouladen-Matte: ca. 7 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, sofort mit dem umgedrehten Blech zudecken, auskühlen.

Backen auf dem Backpapier: ca. 6 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Biskuit auf ein frisches Backpapier stürzen, Papier sorgfältig abziehen und sofort mit dem umgedrehten Blech zudecken, auskühlen (ca. 20 Min.).

Rahm mit dem Zucker steif schlagen. Biskuit damit bestreichen, dabei ringsum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen, mithilfe der Matte oder des Backpapiers satt aufrollen. Caramelwürfeli mit dem Rahm in einer Pfanne unter Rühren schmelzen. Roulade damit übergiessen, Popcorn darüber streuen.

