

Baumnuss-Caramel-Chips



Es braucht...

2 Muffinsbleche mit je 6 Vertiefungen

12 Muffins-Papierförmchen

Zutaten

80 g Zucker

40 g Baumnüsse, gehackt

Zubereitung

Für die Chips je 1 Papierförmchen in die 12 Vertiefungen der Muffinsbleche legen.

Zucker in Förmchen verteilen und gleichmässig flach streichen.

In der oberen Ofenhälfte des auf 225 Grad vorgeheizten Ofens unter dem Ofengrill 3-4 Min. backen bis der Zucker flüssig ist.

Nüsse in die Vertiefungen verteilen und nochmals 1-2 Min. backen, so dass die Nüsse leicht geröstet werden.

Vollständig auskühlen lassen und Chips aus den Förmchen lösen.

Einfache Kartoffel-Fischsuppe

Zutaten

500 gr.	Kartoffeln, in Scheiben
2 Stück	feingehackte Speckstreifen
1 Prise	frisch gemahlener Pfeffer
1 Stück	gehackte Zwiebel
½ Teelöffel	getrocknete Estragonblätter
½ Teelöffel	getrocknete Thymianblätter
400 Gramm	gewürfelte Fischfilets
400 ml	Fischfonds
1 Blatt	Lorbeerblatt
400 ml	Milch
1 Esslöffel	Olivenöl
abschmecken	Noilly Prat, Bouillon



Zubereitung

Öl in mittelgroßem Topf erhitzen, Speck und Zwiebel goldgelb dünsten.

Kartoffeln, Brühe, Lorbeerblatt, Estragon, Thymian und Pfeffer dazugeben und aufkochen lassen. 5 Min. zugedeckt aufköcheln lassen.

Fisch hineingeben und zugedeckt 3 Min. kochen. Mit Milch aufgiessen und erwärmen. Lorbeerblatt herausnehmen.

Abschmecken mit Noilly Prat und Bouillon.

Anrichten und Servieren!

Schwedische Fleischbällchen auf Gemüsereis



Zutaten

- 2 Knollensellerie
- 500 g Karotten
- Olivenöl
- einige Zweige frischer Zitronenthymian
- 600 g Bamsatireis
- 400 g junger Spinat

Fleischbällchen

- 1000 g mageres Rinderhack
- 500 g Schweinehack
- 1 Bund frischer Dill
- 1 Schuss Wodka
- 8 TL Preiselbeerkonfitüre
- 8 EL Sahne
- 8 EL Magermilchjoghurt
- 2 TL Chili Pulver

Schwedische Fleischbällchen auf Gemüsereis



Mise en place

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen • Schmortopf mit Deckel, mittlere Hitze • Kleiner Topf mit Deckel, mittlere Hitze • Mittelgroße Bratpfanne, mittlere Hitze

Zubereitung

Den **Sellerie** und die **Karotten** vom Wurzelansatz befreien, sorgfältig schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Mit 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer, dem abgezupften Thymian und 1 Schuss kochendem Wasser in zwei verschiedene Schmortöpfe geben. Deckel auflegen und bei starker Hitze garen; ab und zu umrühren.

Den **Reis** und 4 Becher kochendes Wasser in den kleinen Topf füllen, salzen und zugedeckt garen.

Sämtliches **Hackfleisch** in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen, den Dill feinhacken, den Grossteil hineingeben und mit sauberen Händen sorgfältig vermengen. Bällchen formen.

1 Esslöffel Olivenöl in die heisse Pfanne giessen, die Fleischbällchen bei starker Hitze rundherum goldbraun braten; regelmässig wenden.

Den **Spinat** zum Sellerie und den Karotten in die Töpfe geben, den gegarten Reis untermengen und abschmecken.

1 kräftiger Schuss **Wodka** über die Fleischbällchen giessen, nach Belieben mit einem Streichholz flambieren und die Flammen ausbrennen lassen.

Preiselbeerkonfitüre, **Sahne** und 1 guter Schuss Wasser untermengen, kurz aufkochen. Abschmecken mit Chilipulver.

Die Fleischbällchen auf dem Gemüsereis anrichten, mit Joghurt und dem restlichen Dill garnieren und servieren!

Zubereitung

Spitzbuben-Höpfli



Nährwert pro Stück:

94 kcal
F 5 g
Kh 11 g
E 1 g



ca. 25Min.



4 Personen

175 g **Butter**, weich
125 g **Zucker**
1 Päckli **Vanillezucker**
2 **Eigelbe**
2 **Eiweisse**
1 Prise **Salz**
175 g **Mehl**
0.25 TL **Backpulver**

Und so wirts gemacht:

1. Butter, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts verrühren. Ein Eigelb nach dem andern begeben, weiterrühren, bis die Masse heller ist.
2. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Mehl und Backpulver mischen, mit dem Eischnee sorgfältig darunterziehen.
3. Formen auf ein Blech stellen. Masse in einen Einweg-Spritzsack füllen, an der Spitze ca. 1 cm abschneiden, Teig bis an den Rand in die Förmchen füllen.

Backen: ca. 18 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf ein Gitter stürzen, auskühlen. Höpfli auf ein Backpapier stellen.

Füllung

100 g **Johannisbeergelee**
Puderzucker zum Bestäuben

Und so wirts gemacht:

Gelee in einer Pfanne erwärmen, mit einem kleinen Löffel in die Höpfli-Öffnungen füllen, fest werden lassen. Höpfli mit Puderzucker bestäuben.

Form:

Für 2 Backformen Gugelhöpfli «petit» / Ergibt 30 Stück

Haltbarkeit:

Alle Höpfl sind in einer Dose, gut verschlossen, kühl und trocken, ca. 1 Woche haltbar; im Tiefkühler ca. 2 Monate, auf einem Gitter auftauen.