



428. Chochete vom 02.03.2015

" Fleisch aus dem Ofen "

Apéro

Flammkuchen mit Lachs

Suppe

Erdnussuppe

Hauptgang

Poulet im Teig

Dessert

Marroni-Birnen-Torte

Weine

Champagner: Charles Bertin

Weisswein: Villa Antinori, Italien 2013

Rot: Juan Gil, Spanien, 2012

" En Guete" und gutes Gelingen wünscht Euch Maurizio

Apéro

Flammkuchen mit Lachs



Rezept 2

Flammkuchen mit Lachs

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min., **Backen:** ca. 13 Min.

Einkauf (2 Personen)

- 1 ausgewählter Flammkuchenteig (ca. 32 cm Ø)
- 240 g Hüttenkäse mit Schnittlauch
- 20 g Kapern
- 20 g entsteinte schwarze Oliven, gehackt
- 100 g Fine Food Alaska Wildlachs Silver S. MSC

- Zubereitung**
Teig entrollen, mit dem Backpapier auf ein Blech ziehen.
- Backen:** ca. 13 Min. in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Hüttenkäse auf dem Flammkuchen verteilen, Kapern, Oliven und Lachs daraufgeben.

Tipp: Mit einem Salat servieren.

Tipp

Coop Weinempfehlung

Wein: Charles Bertin brut 75 cl*
Herkunft: Frankreich, Champagne
Rebsorten: Pinot Noir, Pinot Meunier, Chardonnay
Genussreife: bis 2 Jahre nach Kauf
Degustationsnotiz: Helles, leuchtendes Goldgelb, schönes Bukett von Zitrus und Quitten, angenehm harmonisch, sehr schöner Champagner für jede Gelegenheit.
Passt zu: Apéro, Vorspeisen, Fischentrees

(Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab 18 Jahren verkauft.)



Einkaufshilfe Und das brauchen Sie:

1 ausgewählter Flammkuchenteig (ca. 32 cm Ø)*



240 g Hüttenkäse mit Schnittlauch*

100 g Fine Food Alaska Wildlachs Silver S. MSC



*nur in grossen Coop Pronto erhältlich

Suppe

Erdnussuppe

Zutaten für 4 Personen

1 Bund Bundzwiebeln mit dem Grün

1/2 rote Peperoni

120 g geröstete, gesalzene Erdnüsse

1 EL Öl

5 dl Wasser

1 Knorr Bouillon Töpfli, Gemüse

1 1/2 dl Vollrahm

1/2 EL Zitronensaft

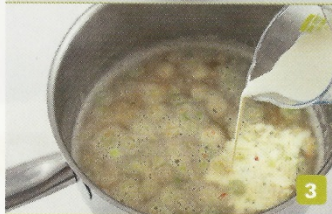
Salz, Pfeffer nach Bedarf



Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, Grün beiseitestellen. Peperoni in kleine Würfel schneiden, Erdnüsse im Cutter fein mahlen.



Öl warm werden lassen, Zwiebel weiss und Peperoni kurz andämpfen. Erdnüsse begeben, unter Rühren kurz mitdämpfen.



Wasser dazugiessen, Bouillon Töpfli begeben, unter Rühren auflösen, Rahm dazugiessen, ca. 5 Min. köcheln. Zitronensaft begeben, würzen. Mit beiseitegestelltem Zwiebelgrün garnieren. Dazu passt: Maisbrot.

Weitere gluschtige Rezepte unter www.coop.ch/rezepte

Hauptgang

Poulet im Teig



Alltagstauglich
und doch sehr
raffiniert:
Poulet im Teig.

Rezept
saisonné

Inspiration Poulet

Einwandfreie Qualität aus tiergerechter Haltung:
Pouletfleisch von Optigal ist ein echter Genuss.

Vom Brüstchen bis zum Flügel, mariniert oder nature: Unter der Migros-Marke Optigal findet man ein umfangreiches Sortiment an Geflügelprodukten. Hühnerfleisch ist leicht verdaulich, abgesehen von der Haut fettarm, und mit

seinem hohen Eiweissanteil eine gute Proteinquelle. Die Optigal-Produkte werden nach strengen Richtlinien in der Schweiz hergestellt und verarbeitet, die hohen Standards für Aufzucht, Haltung und Fütterung der Tiere genau kontrolliert. NO



Die M-Industrie stellt viele beliebte Migros-Produkte her. Dazu gehören auch die Produkte von Optigal.

Pouletschnitzel mit Rohschinken im Teig

ZUTATEN

4 Pouletschnitzel à ca. 150 g, Salz, Pfeffer, Öl zum Braten, 4 Dörrfeigen, 500 g Blätterteig, Mehl zum Auswallen, 8 Tranchen Rohschinken, z. B. Culatello, 100 g Feigensenf, 2 Zweige glattblättrige Petersilie, 1 kleines Ei, 2 EL Mandelscheiben, 1 Schalotte, 1 dl Weisswein, 2 dl Hühnerbouillon, 1 Prise Zimt, 1,5 dl Rahm

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. In etwas Öl beidseitig ca. 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne heben, abkühlen lassen. Feigen in dünne Scheiben schneiden. Blätterteig auf etwas Mehl ca. 2 mm dünn auswallen. Aus dem Teig 4 Quadrate à 18 cm schneiden. Teigreste für die Garnitur beiseitestellen. Rohschinken auf den Quadraten auslegen, dabei den Rand frei lassen. Pouletbrüstchen darauflegen. Mit je 1 EL Senf bestreichen. Feigenscheiben darauf verteilen. Petersilienblättchen abzupfen, über das Fleisch streuen. Ei trennen. Ränder mit Eiweiss bestreichen. Teig zu einem Päckchen verschliessen, Ränder gut andrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Päckchen nach Belieben mit Teigresten verzieren. Eigelb verquirlen, Päckchen damit bepinseln. Mit Mandelscheiben bestreuen. Pouletbrüstchen ca. 30 Minuten im Ofen backen.

2. Inzwischen Schalotte hacken. Im Bratsatz ca. 3 Minuten andünsten. Mit Wein ablöschen. Bouillon und Zimt dazugeben. Sauce auf ca. 1,5 dl einkochen. Rahm und restlichen Senf dazugeben. Sauce köcheln lassen, bis sie leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pouletbrüstchen mit Sauce anrichten. Dazu passen Salat und Reis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
+ ca. 30 Minuten backen

Pro Person ca. 44 g Eiweiss, 60 g Fett,
37 g Kohlenhydrate, 3700 kJ/880 kcal



■ Optigal
Poulet ganz,
Fr. 9.50 per kg



■ Optigal Poulet-
schnitzel, 2 Stück,
Fr. 3.30 per 100 g

Dessert

Marroni-Birnen-Torte

Marroni-Birnen-Torte



Zutaten

Ergibt 16 Stücke
pro Stück ca. 957 kJ/229 kcal

150 g Butter
100 g Zucker
4 frische Eigelbe
440 g tiefgekühltes
Marroni-Püree, aufgetaut,
in Stücken
2 EL Williams
100 g Weissmehl
1 TL Backpulver*
4 frische Eiweisse
1 Prise Salz*
1 Dose Birnenhälften* (ca.
825 g), abgetropft, in Dritteln

¼ Beutel dunkle Kuchenglasur* (ca. 30 g), geschmolzen

Vor- und Zubereitungszeit

Vor- und Zubereiten:
ca. 30 Minuten
Backen: ca. 45 Min.
Für eine Springform von
ca. 26 cm Ø, Boden mit Back-
papier belegt, Rand gefettet

Zubereitung

Butter in einer Schüssel
weich rühren, Zucker darun-
terrühren. Eigelbe darunter-
rühren, weiterrühren, bis die
Masse heller ist. Marroni-
Püree und Williams beige-
ben, kurz weiterrühren. Mehl
und Backpulver mischen.
Eiweisse mit dem Salz steif
schlagen, lagenweise mit
dem Mehl auf die Masse

geben, mit dem Gummi-
schaber sorgfältig darunter-
ziehen, in die vorbereitete
Form füllen, Birnenschnitze
darauf verteilen.

Backen: ca. 45 Min. in der
Mitte des auf 160 Grad vor-
geheizten Ofens. Der Kuchen
soll innen noch feucht sein.

Torte in der Form leicht ab-
kühlen. Formenrand entfer-
nen, auf ein Gitter schieben,
auskühlen. Mit Kuchenglasur
verzieren (s. kleines Bild),
trocknen.

* Diese Zutaten sind nicht als
Naturaplan-Produkte erhältlich

Tipp



Eine kleine Ecke des Beutels
abschneiden, Glasur im Zick-
zack schnell und grosszügig
über die Torte ziehen.

Sehen Sie mehr

Rezeptautorin
Claudia Stalder
zeigt, wie's geht:
[www.coopzeitung.ch/
rezeptvideos](http://www.coopzeitung.ch/rezeptvideos)

Gut zu wissen Marroni sind sehr wertvoll



**Heike
Schäfer**
Fachstelle
Ernährung

Die Frucht der Edelkastanie fällt im Herbst wie kleine Igel von den Bäumen. Unter dem stacheligen Mantel kommt die dunkelbraun glänzende Nuss hervor. Im Gegensatz zur Rosskastanie sind ihre Nüsse geniessbar. Marroni können geröstet oder gekocht werden. Dabei wandelt

sich die in ihnen enthalte-
ne Stärke in Zucker um und
verleiht ihnen den kräftig-
sahnigen Geschmack. Rohe
Kastanien können zu Mehl
vermahlen werden, das glu-
tenfrei ist. Marroni enthalten
im Vergleich zu anderen Nuss-
arten wenig Fett. Der hohe
Gehalt an Nahrungsfasern,
Kalium und Vitamin C macht
sie so wertvoll. Ob als Püree,
zu Mehl verarbeitet oder als
delikate Beilage zu Wild-
gerichten, die edle Marroni
macht immer eine gute Figur.

Getränkertipp Williamine Morand

Preis: 37,90 Fr./70 cl
Herkunft: Walliser Birnen
Frucht: Walliser Birnen
Alkoholgehalt: 43%
Erhältlich: in grösseren
Coop-Verkaufsstellen
oder unter:

link
www.coopathome.ch

