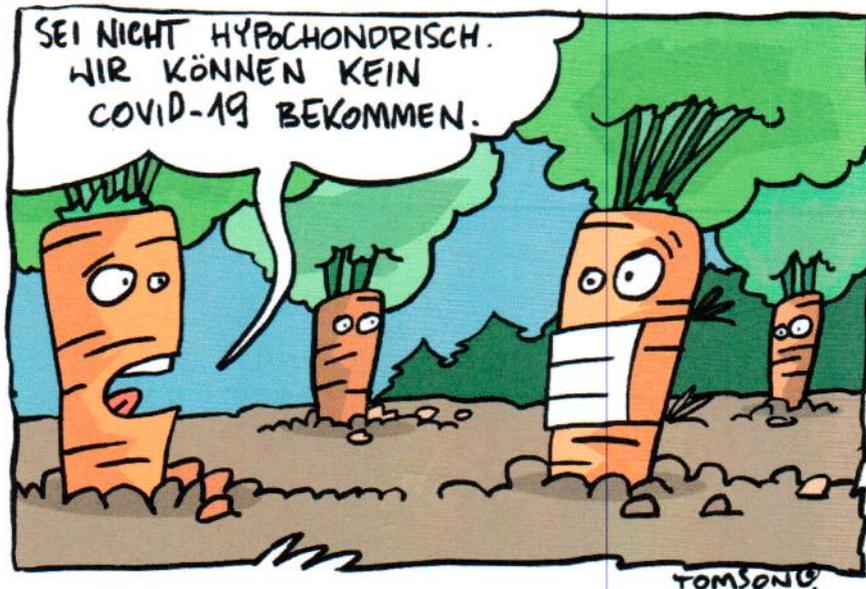


Kochabend mit Sébi, 01.09.2020



**Nektarinen-Gurkensalat**

**mit weissen Bohnen**

\*\*\*

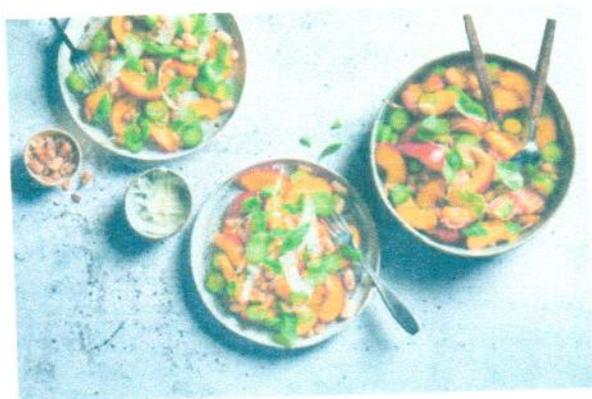
**Rindsfilet am Stück**

**mit Champignon-Pesto**

\*\*\*

**Süsstmostcreme mit**

**Streusel**



## NEKTARINEN-GURKENSALAT MIT WEISSEN BOHNEN

15 MIN.  
AKTIV

30 MIN.  
GESAMT

296 KCAL  
PRO PERSON

① vegetarisch, ohne Laktose, ohne Gluten, Low Carb | Fett: 15 g, Kohlenhydrate: 27 g, Eiweiss: 9 g pro Person

### DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

#### Sauce

2 TL	Honigsenf
3 EL	Aceto balsamico bianco
3 EL	Olivenöl
½ TL	Salz
½ TL	Pfeffer
1	Schalotte, in feinen Ringen

#### Salat

250 g	Snack-Gurken, in Scheiben
4	Nektarinen, in Schnitzen
1 Dose	weisse Bohnen (ca. 400 g), ab gespült, abgetropft
½ Bund	Basilikum, zerpupft
50 g	Ziegenkäse, Späne mit dem Sparschäler abgeschält
2 EL	Haselnüsse, grob gehackt, geröstet

### UND SO WIRDS GEMACHT

#### Sauce

Senf, Aceto und Öl verrühren, würzen. Schalotte darunter mischen, ca. 15 Min. ziehen lassen.

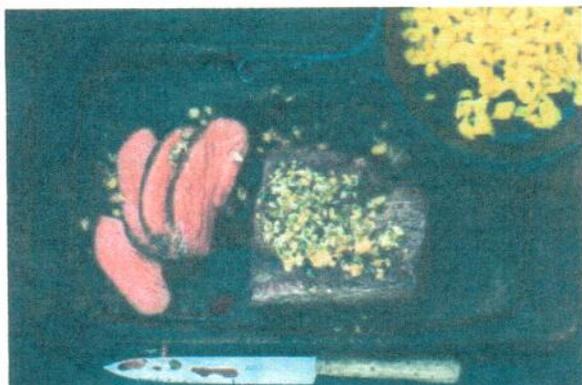
#### Salat

Gurken, Nektarinen und Bohnen in die Sauce geben, mischen. Basilikum, Käse und Nüsse darüber streuen.

#### GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:  
[fooby.ch/de/rezepte/19958/](https://fooby.ch/de/rezepte/19958/)



## RINDSFILET AM STÜCK MIT CHAMPIGNON-PESTO

30 MIN.  
AKTIV

2 STD. 20 MIN.  
GESAMT

774 KCAL  
PRO PERSON

① Fett: 32 g, Kohlenhydrate: 52 g, Eiweiss: 64 g pro Person

### DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

#### Teig

300 g	Halbweissmehl
¾ TL	Salz
1 ½ dl	Milchwasser (½ Milch / ½ Wasser)
3	Eier
1 Briefchen	Safran
½ TL	Kurkuma

#### Pesto

3 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
150 g	Champignons, grob geschnitten
30 g	Baumnusskerne, fein gehackt
50 g	geriebener Sbrinz
1 EL	Rosmarin, fein geschnitten
1 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
¼ TL	Salz

#### Filet

800 g	Rindsfilet
1 EL	Olivenöl
	Fleur de Sel

### UND SO WIRDS GEMACHT

#### Teig

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milchwasser, Eier und Safran verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

#### Spätzli

Teig portionenweise durchs Knöpfli sieb in leicht siedendes Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, warm stellen.

#### Pesto

Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Knoblauch und Champignons ca. 3 Min. braten, auskühlen. Baumnusskerne bis und mit Salz daruntermischen.

#### Filet

Fleisch ca. 1 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, auf eine Platte legen.

Niedergaren: ca. 80 Min. in der Mitte des auf 80 °C vorgeheizten Ofens. Die Kerntemperatur soll ca. 50 °C betragen.

Filet herausnehmen, Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Filet rundum ca. 4 Min. braten. Herausnehmen, Pesto darauf verteilen, Fleur de Sel dazu servieren.

#### GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

[fooby.ch/de/rezepte/12942/](https://fooby.ch/de/rezepte/12942/)



## SÜSSMOSTCREME MIT STREUSEL

30 MIN.  
AKTIV

1 STD. 30 MIN.  
GESAMT

382 KCAL  
PRO PERSON

① ohne Gluten | Fett: 15 g, Kohlenhydrate: 55 g, Eiweiss: 6 g pro Person

### DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

#### Creme

5 dl	Süssmost oder Apfelsaft
1	Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale und 1/2 Saft
2 EL	Maizena
3	Eier
50 g	Zucker
1 dl	Vollrahm, steif geschlagen
80 g	Zucker
1 ½ dl	Wasser
¼ TL	Zitronensaft
10 g	gesalzenes Popcorn

### UND SO WIRDS GEMACHT

#### Creme

Süssmost mit allen Zutaten bis und mit Zucker mit dem Schwingbesen in einer Pfanne verrühren, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, die Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, auskühlen, ca. 1 Std. kühl stellen. Schlagrahm unter die Creme ziehen, in Schälchen verteilen.

Zucker, Wasser und Zitronensaft in einer Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte nehmen. Popcorn begeben, mischen, auf einem Backpapier verteilen, auskühlen. Popcorn auf Creme verteilen.

#### GLUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

[fooby.ch/de/rezepte/9640/](https://fooby.ch/de/rezepte/9640/)