

Safran-Rüebli-suppe mit Milchschaum

swissmilk

Zutaten

6 Portionen

500 g Rüebli, gerüstet, in Stücke geschnitten

2 Briefchen Safran

Butter zum Dämpfen

0,5 dl Weisswein oder Apfelwein

7 – 8 dl Bouillon

Salz, Pfeffer

1 – 2 Prise Zucker

2 dl Milch

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Zubereiten: 30min

Auf dem Tisch in: 30min

1. Rüebli und Safran in der Butter andämpfen. Mit Weisswein oder Apfelwein und Bouillon ablöschen, aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 15–25 Minuten weich kochen, würzen. Suppe pürieren.
2. Milch in einer Pfanne leicht erwärmen, mit dem Schwingbesen oder einem Cappuccino-Schaumschläger dickschaumig aufschlagen.
3. Suppe in Tassen oder Gläser abfüllen, Milchschaum darauf anrichten, mit Pfeffer garnieren.

Suppe kann ½ Tag im Voraus zubereitet und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Kurz vor dem Servieren nochmals erhitzen und Milch aufschäumen.



1 Portion enthält: Energie: 373kJ / 89kcal, Fett: 5g, Kohlenhydrate: 8g, Eiweiss: 2g

Lauch-Spaghetti mit Safran

swissmilk

Zutaten

4 Portionen

Butter zum Dämpfen

1 Zwiebel, fein gehackt

300 g Lauch, längs halbiert und in 5–6 cm lange, schmale Streifen geschnitten

1 – 2 Briefchen Safran

1 EL Mehl

5 dl Gemüsebouillon

Salz

Pfeffer

2 dl Vollrahm

400 g Spaghetti

Schnittlauch zum Garnieren



Zubereitung

Zubereiten: 30min

Auf dem Tisch in: 30min

1. Zwiebel in Butter andämpfen. Lauch und Safran zugeben, mitdämpfen. Mehl darüber streuen, gut vermischen. Mit Bouillon ablöschen, zugedeckt 20–25 Minuten köcheln. Würzen und mit Rahm verfeinern.
2. Spaghetti in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen, abtropfen lassen.
3. Den Schnittlauch zur Lauchsauce geben, rühren und warten, bis der Schnittlauch weich ist. Spaghetti dazugeben, mischen und auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauch garnieren.

Möchtest du wissen, wie viel Energie du für deinen Lifestyle brauchst? Unser Energiebedarfsrechner verrät es dir.

1 Portion enthält: Energie: 2542kJ / 607kcal, Fett: 26g, Kohlenhydrate: 77g, Eiweiss: 17g

Lamm-Medallions an Knoblauchsauce

Zutaten

2 Portionen

1 ofenfeste Platte

300 g Lammnierstück, in Medallions geschnitten

Salz

Pfeffer

Bratbutter oder Bratcrème

4 – 6 Knoblauchzehen, in Stücke geschnitten

1 dl Weisswein oder Bouillon

100 g Saucenhalbrahm

Salz

Pfeffer

½ Bund Schnittlauch, in Ringe geschnitten

Schnittlauch zum Garnieren



Zubereitung

Zubereiten: 25min

Auf dem Tisch in: 25min

1. Ofen auf 80 °C vorheizen. Ofenfeste Platte und Teller darin warm stellen.
2. Medallions mit Salz und Pfeffer würzen. In der heissen Bratbutter insgesamt 1½–2 Minuten anbraten. In die vorgewärmte Platte legen und im auf 80 °C vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten fertig garen.
3. Knoblauch in derselben Pfanne andämpfen. Mit Weisswein oder Bouillon ablöschen. In Mixbecher geben, pürieren. Zurück in die Pfanne giessen. Saucenhalbrahm beifügen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen. Zur gewünschten Konsistenz einkochen.
4. Medallions mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Schnittlauch garnieren.

Möchtest du wissen, wie viel Energie du für deinen Lifestyle brauchst? Unser Energiebedarfsrechner verrät es dir.

1 Portion enthält: Energie: 1587kJ / 379kcal, Fett: 23g, Kohlenhydrate: 3g, Eiweiss: 33g

Birnencreme mit caramelisierten Nüssen

swissmilk

Zutaten

2 Portionen

100 g Birne, gerüstet

1 TL Zitronensaft

1½ EL flüssiger Honig

2 Prisen Muskatnuss oder 1/2 TL Zimt

1 dl Vollrahm, steif geschlagen

2 EL Zucker

2 EL Baumnüsse

Zubereitung

Zubereiten: 25min

Auf dem Tisch in: 25min



1. Birnen an der Bircherraffel reiben, sofort mit Zitronensaft, Honig und Muskatnuss oder Zimt mischen. Rahm darunterziehen und in Tassen oder kleine Schalen füllen. Kühl stellen.
2. Zucker in einem Pfännchen braun werden und aufschäumen lassen. Von der Platte ziehen und Baumnüsse daruntermischen. Auf ein Backpapier geben, auskühlen lassen und grob hacken.
3. Caramelisierte Baumnüsse auf die Birnencreme streuen und servieren.

Möchtest du wissen, wie viel Energie du für deinen Lifestyle brauchst? Unser Energiebedarfsrechner verrät es dir.

1 Portion enthält: Energie: 1336kJ / 319kcal, Fett: 25g, Kohlenhydrate: 22g, Eiweiss: 3g