

Kochen mit Sébi – einfach und gut
05.03.2024



Blutorangen-Wintersalat

**Nidi di Rondine mit
Hackfleisch-Rouladen**

Sven's Schoggi-Kuchen



BLUTORANGEN- WINTERSALAT

15 MIN.
AKTIV

15 MIN.
GESAMT

356 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten, Low Carb | Fett: 29 g, Kohlenhydrate: 14 g, Eiweiss: 5 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch-/ und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

Sauce

4 EL	Weissweinessig
4 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
wenig	Pfeffer

Salat

2	Cicorino rosso, in Stücken
4	Blutorangen, geschält, in Scheiben
2	Avocado, in Schnitzen
4 EL	Kernenmix

UND SO WIRDS GEMACHT

Sauce

Essig und Öl verrühren, würzen.

Salat

Cicorino rosso, Blutorangen und Avocado auf einer Platte anrichten, Sauce darüberträufeln, Kernenmix darüberstreuen.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/19455/



NIDI DI RONDINE

45 MIN.
AKTIV

1 STD. 5 MIN.
GESAMT

959 KCAL
PRO PERSON

① vegetarisch | Fett: 64 g, Kohlenhydrate: 60 g, Eiweiss: 32 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Teig

300 g	Weissmehl
½ TL	Salz
3	frische Eier
3 EL	Oliveneröl

Federkohlpesto

200 g	Federkohl, in Stücken
	Salzwasser
80 g	Parmesan, gerieben
30 g	Mandelblättchen
1 EL	Zitronensaft
1 dl	Oliveneröl
¼ TL	Salz
200 g	Frischkäse

Pilze

1 EL	Oliveneröl
1	Schalotte, fein gehackt
250 g	Shiitake-Pilze, in feinen Scheiben
250 g	Champignons, in feinen Scheiben
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer

Formen

1 dl	Gemüsebouillon, heiss
20 g	geriebener Parmesan

UND SO WIRDS GEMACHT

Teig

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Eier und Öl begeben, mit einer Kelle zusammenfügen, ca. 15 Min. zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Kugel formen, unter einer heiss ausgespülten Schüssel bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.

Federkohlpesto

Federkohl im Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, sofort in eiskaltes Wasser geben, gut abtropfen.

Federkohl, Käse und Mandelblättchen mit Zitronensaft, Oliveneröl und Salz pürieren. Frischkäse darunterrühren.

Pilze

Öl in einer Bratpfanne erwärmen, Schalotte kurz andämpfen, Pilze begeben, ca. 3 Min. rührbraten, würzen.

Formen

Teig halbieren, Teigstücke auf gut einer bemehlter Arbeitsfläche auswallen, bis der Teig durchscheinend ist. Teig dabei immer wieder von der Arbeitsfläche lösen.

Je die Hälfte des Federkohlpestos und der Pilze auf den Teigstücken verteilen, aufrollen. Teigrollen in ca. 4 cm breite Stücke schneiden, in der Form verteilen. Bouillon dazugiessen, Parmesan, darüberstreuen.

Backen

Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:
fooby.ch/de/rezpte/16689/



HACKFLEISCH-ROULADEN

30 MIN.
AKTIV

1 STD.
GESAMT

460 KCAL
PRO PERSON

① Low Carb | Fett: 39 g, Kohlenhydrate: 2 g, Eiweiss: 25 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Rouladen

400 g	Hackfleisch (Rind)
2	Schalotten
¼ Bund	Pfefferminze
¼ Bund	glattblättrige Petersilie
1	Ei
¾ TL	Salz
wenig	Pfeffer
16 Tranche	Bratspeck (ca. 150 g)
1 EL	Bratbutter

Sauce

3 dl	Fleischbouillon
1 EL	Tomatenpüree
1 dl	Vollrahm

UND SO WIRDS GEMACHT

Rouladen

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Schalotten fein hacken, Kräuter fein schneiden, mit dem Ei zum Fleisch geben, würzen. Gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden, die nicht mehr an den Händen klebt. Masse in 8 Portionen teilen, je zu einer ca. 10 cm langen Rolle formen. Fleischrollen mit je 2 Tranchen Bratspeck einpacken. Bratbutter im Brattopf erhitzen. Rouladen mit dem Verschluss nach unten in den Topf legen, ca. 5 Min. rundum anbraten, herausnehmen.

Sauce

Bratfett auftopfen. Bouillon dazugießen, Tomatenpüree begeben, Bratsatz lösen, Rouladen wieder begeben. Aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 30 Min. schmoren. Rahm darunterühren.

GUT ZU WISSEN



Tipp:

Rindfleisch durch gemischtes Hackfleisch ersetzen.



Dazu passen:

Bratkartoffeln oder Nudeln.



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/9727/

Sven's Schoggi-Kuchen

(Lieblingsrezept von SRF1-Moderator Sven Epiney)

Zutaten: (Blech von ca. 26 cm Durchmesser)

- 125 g Mehl
- 190 g Zucker
- 3 Eier, verquirlt
- 125 g Butter
- 155 g Kochschokolade, in kleine Stücke gebrochen
- 1-2 EL Kirsch

Zubereitung:

Den Ofen auf 250 Grad vorheizen.

Die Eier mit dem Zucker gut schaumig schlagen, bis die Masse ganz hell wird. Das Mehl dazu sieben und alles zusammen zu einem gleichmässigen Teig vermischen. Dann den Butter zusammen mit der Schokolade auf ganz kleinem Feuer schmelzen. Leicht abkühlen lassen und zur Zucker-Ei-Mischung geben. Gut verrühren.

Den Kirsch dazugeben und nochmals gut mischen.

Den Teig in eine mit einem Backtrennpapier ausgelegte Springform giessen und im vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 11 Minuten backen. Die Backzeit möglichst genau einhalten. Sonst wird der Kuchen trocken. Ist Der Kuchen hingegen noch zu feucht, dann lässt man ihn 30 bis 60 Sekunden länger im Ofen.

