



**Chochete vom 3. Februar 2025**

**Brokkolisalat mit Pinienkernen**

**\*\*\*\*\***

**Gschwellti mit Käse und Sauerrahm**

**\*\*\*\*\***

**Rosmarin-Pannacotta**

**\*\*\*\*\***

# Brokkoli Salat mit Pinienkernen



## Brokkoli Salat

### Zutaten:

- 300 g Brokkoli, in Röschen
- 1 rote oder gelbe Paprika, in Stücken  
(TIP: Peperoni schälen, damit sie nicht aufstösst)
- 1 Apfel, gross, in Stücken
- 30 g Pinienkerne  
oder 30 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Olivenöl
- 15 g Obstessig oder Balsamico, hell
- 1 TL Honig flüssig
- 1  $\frac{1}{2}$  TL Senf
- 1 TL Salz oder Kräutersalz
- $\frac{1}{2}$  TL Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Brokkoli, Paprika und Apfel in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben
2. Pinienkernen hacken
3. Restliche Zutaten mischen und alle Zutaten untereinander mischen

**Servieren**

Auf Teller anrichten

# Gschwellti



## Für 4 Personen

### Zutaten:

- 1 Kg fest kochende Kartoffeln
- Wasser, siedend
- Salz

### Zubereitung:

Kartoffeln unter fliessendem Wasser gut waschen oder bürsten. Allfällige grüne Stellen abschneiden, Keimansätze mit spitzem Messer ausstechen. Kartoffeln knapp bedeckt im siedenden Wasser offen bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. weich kochen. Kartoffeln abtropfen.

**Tipp:** Schneller gehts im Dampfkochtopf: ,Wasser bis zum Siebeinsatz des Dampfkochtopfs einfüllen, aufkochen. Kartoffeln bis max. zu 2/3 Höhe einfüllen, Dampfkochtopf nach Anleitung gut verschliessen, heiss werden lassen, bis der 2. Ventilring erscheint. Hitze reduzieren, je nach Grösse und Sorte der Kartoffeln 7 - 12 Min. garen (der 2. Ring muss immer sichtbar sein). Pfanne von der Platte nehmen, erst öffnen, wenn sich das Ventil von selbst gesenkt hat und der Druckanzeiger nicht mehr sichtbar ist, sonst zerplatzen die Kartoffeln. Dampfkochtopf öffnen.

### Servieren

In einen Körbchen mit einer Stoffserviette, dass Sie nicht zu schnell auskühlen

# Saurer Rahm



## Saurer Rahm

### Zutaten:

- 150 gr saurer Rahm
- 1 gr Pfeffer schwarz aus der Mühle
- 15 gr Schnittlauch
- 20 gr Petersilie

### Zubereitung:

1. Schnittlauch fein schneiden
2. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken
3. Sauerrahm würzen und mit Schnittlauch oder Petersilie verfeinern

# Käse Variation



## Käse

- Zutaten:**
- 800 gr Hartkäse
  - 600 gr Weichkäse
  - 250 g Butter

- Zubereitung:**
1. Käse chambrieren und portionieren
  2. Butter anrichten



# Rosmarin-Pannacotta



## Rosmarin-Pannacotta

### Zutaten:

- 1 Zitrone
- 6 Zweige Rosmarin
- 60 g Zucker
- 2 dl Milch
- 3 Blätter Gelatine
- 2 Becher Crème fraîche (à 180 g)
- Früchte Topping nach Belieben

### Zubereitung:

1. Die Zitronenschale fein abreiben und beiseitestellen. Den Saft auspressen und ebenfalls beiseitestellen.
2. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und grob hacken
3. Eine Pfanne leicht erwärmen. Rosmarin und Zucker darin etwa 2 Minuten andünsten. Wichtig: Der Zucker soll leicht zu schwitzen beginnen, jedoch nicht schmelzen oder caramolisieren.
4. Die Milch und die beiseitegestellte Zitronenschale beifügen. Aufkochen, die Pfanne vom Feuer ziehen und alles 30 Minuten ziehen lassen. .

5. Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.
6. Die Rosmarinmilch nochmals aufkochen. Die Gelatine gut ausdrücken und in der heissen Milch auflösen. Die Milch durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Die Crème fraîche beifügen und alles glatt rühren.
7. Die Masse in 4 Portionenförmchen oder Tassen füllen. Die Pannacotta mindestens 6 Stunden, besser aber über Nacht, fest werden lassen.
8. Für die Sauce in einer Pfanne Sirup, Zucker sowie beiseitegestellten Zitronensaft aufkochen. Den Sirup auf 1 dl einkochen lassen.
9. Zum Anrichten die Förmchen kurz in heisses Wasser stellen und die Pannacotta stürzen. Das Früchte Topping darüber verteilen. Die Panna Cotta nach Belieben mit kandiertem Rosmarin dekorieren