



Power mit Beatrice

30-Minuten-Küche

Bleibt Ihnen nur wenig Zeit zum Kochen? Kein Problem, es geht auch dann ohne ungesunden Fast Food. Die drei renommierten Köche Ivo Adam, Meta Hildebrand und Alex Kunert haben für SI online ganz spezielle Menüvorschläge gemacht, mit denen Ihr Essen in einer halben Stunde auf dem Tisch steht!



**Ivo Adam –
Restaurants
Seven, Easy
und Asia in
Ascona**

Gebratener Seeteufel mit marinierten Ingwer- Gurken-Streifen

Ungefähr 30 Minuten, jeweils für
4 Personen, kleine Portionen

Zutaten

- ▶ 4 Seeteufel-Medaillonen
- ▶ 1 Zweig Thymian
- ▶ Olivenöl
- ▶ Salz
- ▶ Kürbiskernöl

Zubereitung

Fisch mit Thymian in Olivenöl glasig
braten. Salzen. Beim Servieren mit
Kürbiskernöl beträufeln.



Zutaten

- Gurken-Streifen an Joghurt-Schaum
- ▶ 40 g Ingwer, geschnitten
- ▶ 0,5 dl weisser Balsamico
- ▶ 100 g Zucker
- ▶ 1 dl Gemüsefond
- ▶ 1 Salatgurke, in lange Streifen
gehobelt
- ▶ 50 g griechisches Vollrahmjoghurt

Zubereitung

Ingwer, Essig und Zucker im Fond
aufkochen und zur Hälfte einreduzie-
ren. Ingwer entfernen. Etwas abkühlen
lassen. Gurkenstreifen beifügen und
ziehen lassen. (Falls mehr als eine
halbe Stunde Zeit ist, so lange wie
möglich marinieren lassen.) Gurken
entfernen, Joghurt beifügen, Sauce
aufmischen.

Anrichten

Fisch und Gurkenstreifen anrichten,
Fisch mit wenig Kürbiskernöl be-
träufeln. Schaumige Sauce über
Gurken giessen. Mit einer Blume
verziern.



**Meta Hildebrand –
Metas Kutscherhalle
in Zürich**

Gebratene Riesencrevette auf einem Frischkäse- Avocado-Crostini mit rosa Pfeffer

Ergibt 6 Crostini

Gesundes, schnell gemachtes Apéro-
Häppli oder gar die schnelle Vorspeise
für die Runde unter Freunden.



Zutaten

- ▶ 1 Avocado
- ▶ 100 g Frischkäse (z. B. Tartar
oder Philadelphia)
- ▶ 2 EL Zitronensaft
- ▶ 1 EL Honig
- ▶ 1 EL Gehackter Dill und Zweige
zum Dekorieren
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 6 Riesencrevetten
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1 Baguette
- ▶ etwas rosa Pfeffer

Zubereitung

Baguette in Rondellen schneiden und im Ofen bei 180° für ca. 8 Minuten backen. Avocado schälen und mit der Gabel in einer Schüssel zerdrücken, den Zitronensaft, Frischkäse, Honig und Dill dazugeben und gut verrühren, zuletzt mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mousse mit einem Löffel auf das Crostini streichen.

Riesencrevette in Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken, kurz auskühlen lassen und lauwarm auf das Crostini geben, zuletzt mit Dill dekorieren und mit etwas rosa Pfeffer bestreuen.

MINI-Vanille-Cupcakes mit Zitronen- Frischkäsemousse

Ergibt 7-8 grosse oder 14-16 kleine Muffinförmchen

Süsses für unterwegs oder zum Verschenken. Im Notfall schnell eine Kerze drauf und fertig ist der Geburtstags-Cupcake!

Zutaten

- ▶ 50 g weiche Butter
- ▶ 40 g Zucker
- ▶ 1 EL Haselnüsse gemahlen geröstet

- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 1 ausgekrazte Vanilleschote
- ▶ 2 Eier
- ▶ 50 g Mehl
- ▶ 30 g Maizena
- ▶ Muffins-Papierförmli

Zubereitung

Butter und Zucker schaumig schlagen, das Ausgekrazte der Vanilleschote, Salz, Eier, Haselnüsse, Mehl und Maizena dazugeben und zu einer feinen Masse verrühren. In die Muffinförmli geben und im Ofen bei 170 Grad ca. 20-25 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Zutaten Crème

- ▶ 50 g weiche Butter
- ▶ 200 g Frischkäse nature
- ▶ 60 g Puderzucker
- ▶ 1 Zitrone
- ▶ 1 Prise Vanillezucker

Beliebige Deko z.B. Dekoperlen und Kirsche

Zubereitung

Butter mit Frischkäse, Puderzucker und der Vanille verrühren. Von der Zitrone die Schale fein reiben und den Saft auspressen, zerriebene Schale und Saft in die Masse geben, glatt rühren und mit Tülle in einen Spritzsack füllen.

Nun auf die ausgekühlten Cupcakes spritzen und je nach Belieben mit einer Kirsche und Dekoperlen verzieren.



Foto Tobias Stahel



Alex Kunert
– **aleX kocht**,
Störkoch,
Caterings

Flammkuchen mit Steinpilzen und Bresaola



Ergibt einen Flammkuchen für 4 Personen

Zutaten

- ▶ 1 Rolle Pizzateig quadratisch
- ▶ 250 g Sauerrahm
- ▶ 80 g frische Steinpilze
- ▶ Frischer Thymian
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 8 Scheiben Bresaola
- ▶ 50 g Rucola
- ▶ Belper Knolle

Zubereitung

Den Ofen auf 220°C vorheizen. Mit einem kleinen Messer einen Teil des Schwammes der Steinpilze, schlechte Stellen und Dreck entfernen. Die Pilze in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Pizzateig aufrollen und mit Sauerrahm bestreichen. Den Thymian hacken und darauf streuen. Nun die Steinpilzscheiben auf dem Flammkuchen verteilen. Mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und im vorgeheizten Backofen backen, bis der Teig goldbraun ist.

Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit dem Bresaola belegen. Den Rucola darüber verteilen und zum Schluss feine Scheibchen der Belper Knolle darüber hobeln. Nach Belieben kann man den Flammkuchen auch noch mit etwas gutem Olivenöl und altem Balsamico verfeinern. ▶

Fotos Alex Kunert, Tobias Stahel

Herzkirschen- Biscotti-Trifle mit Amaretto-Mascarpone

Ergibt 4 Portionen

Zutaten

- ▶ 250 g Herzkirschen
- ▶ 80 g Biscotti
- ▶ 250 g Mascarpone
- ▶ 50 g Staubzucker
- ▶ 2 cl Amaretto
- ▶ 0.5 Stück Limette (Saft)

Zubereitung

Die Herzkirschen mit kaltem Wasser waschen und vom Kern befreien. Mascarpone mit Staubzucker und Amaretto verrühren und mit dem Saft einer halben Limette abschmecken. Die Biscotti in einem Sack grob zerstoßen. Zum Anrichten vier Gläser bereit stellen.

Nun werden die einzelnen Komponenten schichtweise eingefüllt, beginnend mit einem Drittel der Kirschen. Auf die Kirschen ein Drittel der zerstoßenen Biscotti streuen und darauf dann ein Drittel der Mascarpone-Masse. Dann wieder Kirschen, Biscotti und Mascarpone und das Ganze nochmals. Zum Ausgarnieren der Gläser etwas Schokoladenpulver und Minze verwenden.

