

Rucola: Das Trend-Kraut

Mit ihren schön gezahnten und kräftig aromatischen Blättern macht Rucola nicht nur als Salat eine gute Figur. Das würzige Senfkraut ist unkompliziert in der Verwendung und passt hervorragend in kalte und warme Gerichte. Selbst vor dem Braten, Dünsten und Frittieren schreckt Rucola nicht zurück und nebenbei liefert die Rauke, wie das bekömmliche Grün auch noch genannt wird, wertvolle Vitamine und wirkt verdauungsfördernd.



BASICS

Rucola-Salat

Für 4 Personen

100 g Rucola
5 EL Olivenöl *extra vergine*
4 EL Aceto Balsamico *rosso*
Salz
Pfeffer *aus der Mühle*
30 g Parmesan

Rucola bündeln, Stiele bis zum Blattansatz abschneiden. Waschen, schleudern oder gut trocknen. Mit Öl, Essig, Salz und wenig Pfeffer mischen. Parmesan in kleine Stücke spalten und darüber geben.

Zubereitungszeit 5 Minuten

Pro Person ca. 3 g Eiweiß,
16 g Fett, 3 g Kohlenhydrate,
700 kJ/170 kcal

TIPP

DER ALLROUNDER

Der total einfache, aber unvergleichlich schmackhafte Rucola-Salat ist extrem vielseitig: Als Bett für die unterschiedlichsten Vorspeisen, von der Paté bis zum grillierten Antipasti-Gemüse, oder als Topping für Carpaccios, Pizze, Siedfleisch- und Wurstsalate u.v.m. Seine Klasse verdankt der Rucola-Salat seiner senfartigen, würzig-pfeffrigen Rasse, die am besten mit einem exzellenten Olivenöl und Balsamico zur Geltung kommt. Man kann den Salat nach Belieben mit anderen Zutaten, wie Blattsalaten, Tomaten, Lachs, Rohschinken, Ei etc. ergänzen.



FINGERFOOD

Rucola-Piadin

Ergibt 12 Stück

PIADINA:
600 g Pizzateig
Mehl *zum Auswallen*

FÜLLUNG:

1 Zucchini
1 Aubergine
4-5 EL Olivenöl
Salz
150 g Cherrytomaten
Pecorino *oder Parmesan*
100 g rote Peperoni geröstet
(aus dem Glas)
300 g dünn geschnittenes
Fleisch z.B. *Bresaola, Prosciutto*
cotto, Mortadella
50 g Rucola
Pfeffer *aus der Mühle*

1 Zucchini und Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden. In einer beschichteten Grillpfanne anbraten. Beidseitig mit Öl bepinseln und salzen. Zugedeckt bei 60 °C warmstellen. Cherrytomaten in Scheiben, Käse in Streifen schneiden.

2 Pizzateig in 12 Stücke teilen. Auf wenig Mehl dünn auswallen (ca. 22 cm Ø). Piadine in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 1-2 Minuten pro Seite backen. In der Mitte falten und in Alufolie verpackt warmstellen.

3 Piadine nach Belieben mit Fleisch, Gemüse, Käse und Rucola füllen. Füllung pfeffern und mit wenig Öl beträufeln. Sofort servieren.

Schneller: Gekaufte, in Öl eingelegte Zucchini und Auberginen verwenden.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Stück *(berechnet mit Bresaola)*
ca. 17 g Eiweiß, 12 g Fett, 25 g Kohlenhydrate,
1150 kJ/275 kcal



ORIGINELL

Rucola-Cornetti

Ergibt 12 Cornetti

½ Sellerieknolle ca. 10 cm Ø
 2 dl Gemüsebouillon
 50 g Rucola
 4 Baumnusskerne
 120 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
 1 EL Paniermehl
 ½ TL Aceto Balsamico rosso
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Sellerie schälen und mit dem Gemüsehobel in 12 runde, 2 mm dünne Scheiben hobeln. In der Bouillon blanchieren, kalt abschrecken. Auf einem sauberen Tuch auslegen.

2 Rucola und Baumnüsse fein hacken, Tomaten leicht abtropfen und klein schneiden und alles mit dem Paniermehl mischen. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Selleriescheiben von der Mitte zum Rand einschneiden, zu Cornets formen und füllen. Sofort servieren.

Rucola-Cornetti können zusammen mit dem Salat von Seite 51 als Vorspeise oder solo zum Apéro serviert werden.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
 Pro Stück ca. 1 g Eiweiß, 4 g Fett,
 3 g Kohlenhydrate, 315 kJ/75 kcal

BASICS

Rucola-Pesto

70 g Rucola
 2 EL glatte Petersilie
 1 EL Parmesan gerieben
 ½ TL Meersalz
 Pfeffer aus der Mühle
 3 Knoblauchzehen
 Muskatnuss
 2 EL Pinienkerne
 16 EL Olivenöl ca. 1,2 dl
 3 EL Balsamico bianco

Rucola bündeln, Stiele abschneiden, waschen und trocken schleudern. Sämtliche Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren.

Zubereitungszeit 10 Minuten
 Ganze Menge ca. 14 g Eiweiß,
 165 g Fett, 22 g Kohlenhydrate,
 6750 kJ/1610 kcal

TIPP

HEISS UND PÜRIERT

Im Gegensatz zum anderen «Lieblingskraut», dem Basilikum, macht Rucola keine Mätzchen, wenn sie erhitzt oder gar gekocht wird. Sie bringt dann immer noch munter ihr Aroma ein. Auch das Pürieren bekommt ihr mindestens so gut wie der Konkurrenz, denn im kalt pürierten Pesto, das sich auch erhitzen lässt, strahlt sie in frischem Grün wie keine andere.



GOURMETREZEPT

Rucola-Risotto mit Carabineros

Für 2 Personen

1 Frühlingszwiebel
 2 Knoblauchzehen
 20 g Butter
 200 g Bio-Risottoreis
 1,5–2 dl Weisswein trocken
 6 dl Gemüsebouillon
 Meersalz
 50 g Rucola
 20 g Parmesan gerieben
 4 EL Rucola-Pesto
 Rucolablätter für die Garnitur

FÜR DIE CARABINEROS:
 150–200 g Riesenkrevetten
 z.B. Carabineros oder Tiger Prawns
 Olivenöl zum Braten
 1–2 EL Rucola-Pesto

1 Gemüsebouillon aufkochen. Frühlingszwiebel und Knoblauch fein hacken, in der Butter dünsten. Reis zugeben, 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten, mit 1 dl Weisswein ablöschen. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist, kochende Bouillon portionenweise dazu rühren. Salzen. Nach 20 Minuten Kochzeit Rucola fein hacken und mit dem Parmesan dazurühren. Sobald der Risotto sämig und körnig-gar ist, restlichen Weisswein und Rucola-Pesto unterrühren.

2 Gleichzeitig Riesenkrevetten in wenig Olivenöl auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Risotto auf heissen, flachen Tellern anrichten und nach Belieben mit Rucola garnieren. Krevetten darüberlegen und nach Belieben mit wenig Rucola-Pesto beträufeln.

Zubereitungszeit 30 Minuten
 Pro Person ca. 35 g Eiweiß,
 32 g Fett, 90 g Kohlenhydrate,
 3550 kJ/850 kcal

TIPP

VIELSEITIG

Rucola-Pesto können Sie als Würze für Suppen und Saucen, für Pizze, Gemüse, Fisch, Siedfleisch, Steaks und Salate verwenden. Einfach dünn auf ofenfrische Baguettescheiben gestrichen, ergibt es wunderbare Crostini. Selbst in der Bouillabaisse kann es Rouille und Reibkäse ersetzen. Rucola-Pesto in gut schliessendem Glas kühl aufbewahren.

SURPRISE

Rucola-Holunderblüten-Sorbet

Für 6–8 Portionen

20 Rucolablätter
2 dl Holunderblütensirup
3 dl Wasser
2 Eiweiss
1 EL Zucker
4 Erdbeeren für die Garnitur
2 dl Erdbeerwein oder Champagner

1 8 Rucolablätter für die Garnitur beiseite legen. Die restlichen Blätter klein schneiden, samt Holunderblütensirup und Wasser 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Eiweiss steif schlagen, Zucker einrieseln lassen. Kalt gestellte Sirupmischung unter Rühren begeben. Diese Masse in der Glacemaschine gefrieren lassen.

3 Erdbeerwein in Gläser verteilen, Sorbet portionieren und mit Erdbeerkhälften und Rucola garnieren.

Die Sorbetmasse kann in einem flachen Gefäss während ca. 4 Stunden im Tiefkühler gefrieren. Alle 30 Minuten die Masse gut durchrühren. Das Sorbet ist 1–2 Wochen im Tiefkühler haltbar.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten
+ 1 Stunde ziehen lassen
+ 45 Minuten gefrieren in Maschine

Ganze Menge ca. 10 g Eiweiss,
0,5 g Fett, 170 g Kohlenhydrate,
3600 kJ/860 kcal

**TIPP
KALT UND SÜSS**

In kleinen Mengen verwendet, bringt Rucola dezente Würze in süssen Gerichten ein und lässt die anderen Duftnoten trotzdem zur Geltung kommen.



Rühr mich an!

Dein rassiger

SCHWEIZER
GEMÜSE

www.swissveg.com

SBRINZ AOC

Der Titel «Appellation d'Origine Contrôlée AOC» gewährleistet Ihnen, dass Sie ein Produkt kaufen, dessen Herkunft bekannt, dessen Produktion streng definiert und dessen Inhaltsstoffe klar deklariert sind.

JUNGER SBRINZ

Dünne Hobelrollen aus ca. 18 Monate altem, aromatischem Sbrinz zerfliessen geradezu auf der Zunge. Sie passen zu Apéro, Vorspeise, Käseplatte oder Dessert.

REIFER SBRINZ

Mit bis zu 36 Monaten zeigt sich Sbrinz im Bröckli gebrochen pur in Salaten oder auf der Käseplatte von seiner würzigsten Seite.

GERIEBENER SBRINZ

Von Pasta und Risotto ist der Reibkäse nicht mehr wegzudenken. Er verfeinert auch Suppen und Saucen.

ATTRAKTIV

Sbrinz-Carpaccio

Für 4 Personen

100 g Sbrinz am Stück
1 kleine Tomate
2 Feigen
4 Champignons ca. 200 g
1 Hand voll Rucola
1 EL Olivenöl
4 EL Aceto balsamico rosso
Pfeffer aus der Mühle

Sbrinz hobeln oder mit dem Sparschäler abziehen. Tomate halbieren, aushöhlen und klein würfeln. Feigen und Champignons in dünne Scheiben schneiden. Champignons im Olivenöl kurz braten. Alles dekorativ auf 4 Tellern anrichten. Mit Aceto beträufeln und pfeffern. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
Pro Person ca. 9 g Eiweiss,
12 g Fett, 9 g Kohlenhydrate,
750 kJ/180 kcal

Der Ausgezeichnete

Sbrinz setzt Massstäbe. Kürzlich erhielt er die AOC-Auszeichnung, was gewährleistet, dass der extraharte Käse nach strengen Richtlinien in Einklang mit der Natur produziert wird. Das überzeugt.

Sbrinz am Stück
offenSbrinz am Stück
verpackt, pro 100 g Fr. 2.–Sbrinz Bröckli
100 g, Fr. 3.90Sbrinz Hobelrollen
100 g, Fr. 3.90Sbrinz Reibkäse
720 g, Fr. 2.40