



**Kochabend 27.06.2022**

Ruedi Pfiffner

Alle Rezepte für 8 Personen

### **Broccoli-Kokosmilch-Suppe**

#### **Zutaten Suppe**

2 EL Olivenöl  
1200 g Broccoli in Röschen  
1 l Gemüsebouillon  
1 l Kokosmilch  
Salz nach Bedarf  
Wenig Pfeffer

#### **Zutaten Croûtons**

4 EL Olivenöl  
8 Scheiben Brot, in ca. 1 cm grossen Würfeln  
1 TL Salz  
80 g Kresse

#### **Zubereitung Suppe**

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Broccoli ca. 3 Min andämpfen, Bouillon und Kokosmilch dazu giessen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln, pürieren, würzen.

#### **Zubereitung Croûtons**

Öl in einer Bratpfanne warm werden lassen, Brot ca. 5 Min. rösten, salzen. Croûtons und Kresse auf der Suppe anrichten.

## **Glasnudeln mit Poulet**

### **Zutaten**

6 Stk. Pouletbrust  
2 Pack Glasnudeln  
2 Stk. Peperoni  
2 Stk. Zucchetti  
1 Pack Champignons  
2 Stangen Auberginen  
4 Zehen Knoblauch  
Sojasauce  
Sesamöl  
Buillonpulver

### **Zubereitung**

Poulet in Würfel geschnitten mit Sojasauce, gepresstem Knoblauch und Sesamöl marinieren und einwirken lassen.

Gemüse klein schneiden und in der Bratpfanne mit Olivenöl und Bouillonpulver zugedeckt 20-30 min. dämpfen, bis es weich ist.

Wasser aufkochen und vom Herd ziehen. Glasnudeln in heisse Wasser geben für 5 min, bis diese weich sind. Danach Wasser abgiessen.

Gemüse in eine Schüssel geben. Danach Poulet mit Marinade anbraten. Nach dem Anbraten Gemüse und Glasnudeln begeben, alles gut mischen und kurz kochen lassen. Bei Bedarf nochmals Sojasauce hinzugeben.

## **Quarksoufflé**

### **Zutaten**

390 g Quark  
120 g Eigelb, frisch  
1,5 Biozitronen, nur Abrieb  
1,5 Vanilleschoten  
12 g Maizena  
180 g Eiweiss, frisch  
120 g Zucker

### **Zubereitung**

Quark, Eigelb, Zitronenabrieb und ausgekratztes Mark der Vanilleschoten in eine Schüssel geben, vermischen und einmal durchmischen.

Das Eiweiss anschlagen, Zucker dazugeben steif schlagen, kurz vor Schluss das Maizena begeben und fertig steif schlagen. Die Eiweissmasse unter die Quarkmischung heben und vermengen.

Soufflé-Förmchen mit Butter einpinseln, mit Zucker bestreuen und bis zum Rand mit der Masse füllen. Kurz kühl stellen.

Die Formen in ein mit Wasser gefülltes Backblech stellen und bei 200 °C Ober- und Unterhitze 15 bis 18 Minuten im Backofen backen.