HOBBY - KÖCHE OBSTALDEN

Kochabend 24. November 2025

Apéro Häppchen

Rieslingsuppe mit Bündnerfleisch

Pouletfilet in Frischkäse-Parmesan-Sauce

Zitronen - Quarkcrème

Rieslingsuppe mit Bündnerfleisch

Betty Bossi

Anzahl Personen 4 (ca. 30min)

1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
2 EL Mehl

Knoblauch schälen, halbieren, eine Pfanne damit ausreiben. Butter in der Pfanne warm werden lassen. Mehl beigeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen bei mittlerer Hitze dünsten, das Mehl darf dabei keine Farbe annehmen. Pfanne von der Platte nehmen.

Fleischbouillon 6 dl
Weisswein (z.B. Riesling) 2 dl
Bouillon und Wein auf einmal dazu giessen, unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln.

Rahm 1.5 dl
frische Eigelbe 2
Salz, Pfeffer nach Bedarf

Rahm und Eigelbe in einer kleinen Schüssel gut verrühren. 3 EL heisse Suppe unter ständigem Rühren beigeben, unter ständigem Rühren langsam zurück in die Pfanne giessen. Suppe nur noch heiss werden lassen, sie darf nicht mehr kochen, würzen.

Bündnerfleisch 50 g
Bündnerfleisch in feine Streifen schneiden, beiseite stellen.
Suppe mit dem beiseite gestellten Bündnerfleisch servieren.

Pouletfilet in Frischkäse-Parmesan-Sauce

Pinterest

Anzahl Personen 4 (ca. 25 min)

12	Pouletfilets
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
200 g	Frischkäse (natur oder mit Kräutern)
100 ml	Rahm
50 g	frisch geriebener Parmesan
100 ml	Hühnerbouillon
1 TL	Paprikapulver (mild oder geräuchert)

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Pouletfilet vorbereiten: Die Pouletfilets mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Pouletfilet anbraten: Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pouletfilets darin von beiden Seiten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Sauce zubereiten: Den gehackten Knoblauch in die Pfanne geben und kurz anbraten, bis er duftet. Frischkäse, Rahm und Hühnerbouillon hinzufügen. Alles gut verrühren, bis eine glatte Sauce entsteht. Den Parmesan einrühren und die Sauce kurz aufkochen lassen, bis sie leicht eindickt.

Pouletfilet garen: Die Pouletfilets zurück in die Pfanne legen. Die Hitze reduzieren, die Pfanne abdecken und das Ganze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Pouletfilets durchgegart sind.

Anrichten: Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Beilage Reis und Rüebli

Zitronen - Quarkcrème

Swissmilk

Anzahl Personen 4 (ca. 30min.)

250 g	Halbfettquark
150 g	Rahmquark
1	Zitrone, abgeriebene Schale und
2 - 3 EL	Zitronensaft
4 EL	Zucker
2 dl	Vollrahm, steif geschlagen

Getrocknete Apfelringe zum garnieren

Alle Zutaten bis und mit Zucker verrühren, Rahm darunter ziehen.
Crème in Dessertschälchen anrichten, garnieren.

Ä GUETÄ WÜNSCHT ÜCH DR FRITZ