hirslanden
Klinik St. Anna

St. Anna - Kochbuch

20 Rezepte von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

Verraten Sie uns Ihr Lieblingsrezept?

Mit diesem Aufruf baten wir unsere geschätzten Mitarbeitenden im Dezember 2007, sich am Wettbewerb der St. Anna-Kochideen zu beteiligen. In Ihren Händen liegen nun 20 gesammelte Lieblingsrezepte unserer Mitarbeitenden – Rezepte, die mit Liebe gekocht, ausprobiert, verfeinert und schliesslich mit Freude mit uns geteilt wurden. Dafür danken wir herzlich, ist es doch eine überaus sympathische Geste, andere an einem erlebten Genuss teilhaben zu lassen.

Gutes Essen regt unsere Sinne an und weckt Lebensfreude. Lebensfreude und -genuss helfen uns, vital zu bleiben. Gleichzeitig sind sie neben der Medizin und der Pflege wichtige Aspekte bei der Genesung. Aus diesem Grunde hat das Kulinarische in unserer Klinik einen hohen Stellenwert.

Die ausgewählten Rezepte geben wir nun gebunden im vorliegenden St. Anna-Kochbuch einerseits an die Teilnehmer des Wettbewerbs zurück, anderseits an Sie weiter. Und wir fordern Sie alle auf: Kochen Sie, probieren Sie und vor allem geniessen Sie!

Mit bester Empfehlung wünschen wir Ihnen einen guten Appetit.

Dominik Utiger, Direktor

Lukas Ochsner, Küchenchef

Rezepte

Süss-saures Schweinefleisch 4
Spinatknödel 6
Röstikuchen Forestiere 8
Tessiner Luganighette mit Schoggisauce auf weisser Polenta und Catalogna 10
Saiblingfilets und Buchweizen-Ricotta-Ravioli mit Petersilienschaum 12
Safranspargel mit Seeteufelfilets 14
Moussaka 16
Frühlings Couscous mit Zander 18
Griechische Hackpfanne 20
Lammrücken im Serranoschinkenmantel 22
Pouletbrüstchen an Portwein-Rahmsauce 24
Zitronen-Basilikum-Risotto 26
Zanderfilet im Knuspermantel auf Karotten-Orangenschaum 28
Kalbsfleischvögel mit Aprikosenfüllung 30
Südseetraum: Riesencrevetten-Tortilla 32
Kalbsschnitzel an „Cambozola-Fondue“, Spargel – Triologie und Kernser Safrannudeln 34
Poulet Stroganoff 36
Kalbsfiletsmignons nach Winzerinnenart 38
Waldbeer-Limettenjoghurt-Trifle mit Meringues und Schokoladen-Kokos-Schnitten 40
Schokoladenravioli auf Pflaumencarpaccio an Vanilleschaum 42

Süss-saures Schweinefleisch

Victoria Studer
Kochlehrling

Zutaten für 4 Personen

400	g	mageres Fleisch
1		Ei
4	EL	Maisstärke
2	EL	Kikkoman-Sojasauce
2	EL	Apfelsaft
100	g	grüne Bohnen
1		rote Peperoni
1		grosse Karotte
1		Stängel Lauch
1		grosse Zwiebel
3	EL	Erdnussöl
Sauce		
2	EL	Ketchup
1	EL	Honig
2	TL	Maisstärke
1/2	dl	Essig
3	EL	Apfelsaft
2	EL	Kikkoman-Sojasauce

Zubereitung

- Fleisch in 2 cm grosse Würfel schneiden
- Das Ei, die Sojasauce, den Apfelsaft und etwas Pfeffer gut verrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Maisstärke zugeben und alles gut mischen
- Bohnen, Peperoni, Karotte, Lauch und Zwiebeln in feine Streifen schneiden
- Fleisch anbraten und abtropfen lassen
- Gemüse farblos andünsten und anschliessend Ketchup und Honig zufügen
- Die 4 EL Maisstärke mit Essig, Apfelsaft und Sojasauce anrühren, zugeben und kochen, bis die Sauce gebunden ist
- Fleisch dazugeben und anrichten

Tipp
Gemüse und Zutaten sind je nach Vorlieben austauschbar

Spinatknödel

Gabriele Reber
Physiotherapeutin

Zutaten für 4 Personen

500	g	frischer Spinat
250	g	Mutschli, fein geschnitten
125	g	Milch
3		Eier, mit dem Schwingbesen verrührt
		Salz, Pfeffer und Muskatnuss
2		Knoblauchzehen
3	EL	Parmesan, gerieben
50	g	Butter
1	kleine	Zwiebel
2-3	EL	Weissmehl
100	g	Greyerzer Käse rezent, in 1x1 cm grosse Würfel geschnitten

Zubereitung

- Spinat im Salzwasser blanchieren, gut abtropfen und fein hacken
- Die fein geschnittenen Mutschli in eine Schüssel geben und salzen. Heisse Milch darüber- giessen und gut ziehen lassen
- Zwiebeln fein hacken und im Butter goldig rösten, über das Knödelbrot verteilen und anschliessend etwas abkühlen lassen
- Knoblauch pressen, Eier, Parmesan, Muskat, Mehl und Spinat dazugeben und alles gut vermischen
- Mit nassen Händen etwas Masse in die Hand nehmen, in der Mitte eine Delle machen, Käsewürfel eindrücken und Knödel formen. In kochende Bouillon geben und unter dem Siedepunkt 20 Minuten ziehen lassen

Tipp
Die Knödel schmecken ausgezeichnet mit flüssiger brauner Butter und Parmesan bestreut oder als Beilage zu einem Fleischgericht

Röstikuchen Forestiere

Hugo Horat
Stv. Küchenchef

Zutaten für 4 Personen

10	g	Butter, zum Ausbuttern des Kuchenblechs
300	g	Kuchenteig, Leisi
100	g	Lauch
10	g	getrocknete Herbsttrompeten
10	g	getrocknete Steinpilze
150	g	braune Champignons
10	g	Zwiebeln, fein gehackt
20	g	Butter
		Salz & Pfeffer
500	g	gekochte Kartoffeln, in Form von Rösti geschnitten
2	dl	Milch
1	dl	saurer Halbrahm
2	Stück	Eier
50	g	geriebener Greyerzer
		Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung

- Getrocknete Pilze einweichen und fein schneiden. Champignons und Lauch fein schneiden
- Zwiebeln im Butter dünsten, Pilze und Lauch dazugeben und mitdünsten. Anschliessend mit der Rösti mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Kuchenteig im Kuchenblech auslegen und Masse darauf verteilen
- Milch, sauren Halbrahm, Eier, Käse und Gewürze in einer Schüssel gut zu einem Guss verrühren und über den Kuchen giessen
- Im Ofen bei 180° 40 Min. backen

Tipp
Dazu passt ein bunter Blattsalat

Dorian Capoferri
Diätkoch

Tessiner Luganighette mit Schoggisauce auf weisser Polenta und Catalogna

Zutaten für 4 Personen

Polenta		
5	dl	Milch
125	g	weisse Polenta
10	g	Butter
4		Salbeiblätter; Salz
Catalogna		
1	Bund	Catalogna
2	EL	Olivenöl
20	g	Pinienkerne
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
Schoggisauce		
7	dl	Bratensauce
50	g	Zartbitter-Schokolade
1	EL	Fiorina-Balsam
1	Prise	Cayennepfeffer
Luganighette		
5		Tessiner Luganighette
1	EL	Olivenöl

Zubereitung

- Polenta: Milch aufkochen und anschliessend Polenta einrühren. Salzen und 40 Minuten kochen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen und Salbei dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen und unter die Polenta mischen
- Catalogna: Bund längs halbieren, waschen und grob schneiden. 4 Minuten kochen lassen und danach kalt abschrecken. Pinienkerne im Olivenöl anrösten, Catalogna dazugeben, mischen und würzen
- Schoggisauce: Bratensauce mit Schokolade, Balsam und Cayennepfeffer 5 Minuten kochen lassen
- Luganighette: In Pfanne 7 – 8 Minuten goldig braten
- Anrichten: Näschtli mit Catalogna anrichten und Polenta mit Kugelausstecher dazugeben. Luganighette seitlich darauflegen und Sauce am Rande des Tellers verteilen

Mario Keller
Diätkoch

Saiblingfilets und Buchweizen-Ricotta-Ravioli mit Petersilienschaum

Zutaten für 4 Personen

4		Saiblingfilets
		Salz, Pfeffer
Ravioliteig		
4		Eigelb
1		Ei
75	g	Buchweizenmehl
75	g	Weissmehl
1	EL	Wasser bzw. Olivenöl
Ricottafüllung		
65	g	Quark
65	g	Ricotta
40	g	Parmesan, gerieben
20	g	Eigelb
10	g	Butter
10	g	Schalotten
15	g	Karotten
15	g	Lauch
15	g	Knollensellerie
		Petersilie, Salz, Pfeffer

Petersilienschaum

1		Schalotte
1	dl	Weisswein
2	cl	Noilly Prat
5	dl	Fischfond
2	dl	Saucenrahm
30	g	Butter
		Petersilie, Salz, Zitronensaft

Zubereitung

• Ravioli: Die Zutaten für den Teig vermengen und 1 Stunde im Kühlschrank stehen lassen
• Fisch: Saiblingsfilet entgräten, salzen und würzen. Hautseite bemehlen und kross anbraten
• Füllung: Quark mit Ricotta, Parmesan und Eigelb vermischen. Schalotten in wenig Butter andünsten, Gemüsebrunoise beigeben und weichdünsten. Alle Zutaten mischen
• Petersilienschaum: Fein geschnittene Schalotten in wenig Butter andünsten, mit Weisswein und Noilly Prat ablöschen, Fischfond auffüllen und einkochen lassen, bis die Sauce nur noch ein Viertel ihres ursprünglichen Volumens besitzt. Saucenrahm dazugeben, passieren, mit Petersilie und restlicher Butter aufmixen.
Abschmecken mit Petersilie, Salz, Zitronensaft

Bea Keller-Amrein
Röntgenfachfrau / MTRA Radiologie

Safranspargel mit Seeteufelfilets

Zutaten für 4 Personen

300	g	weisse Spargel
300	g	grüne Spargel
4		Seeteufelfilets
		Salz
1	TL	Zucker
		Saft einer halben Zitrone
2	EL	Weissmehl
45	g	Butter
50	g	Rahm
1	dl	Weisswein
		Safranfäden oder Safranpulver
120	g	Erbsen
1	dL	Gemüsebouillon
1	dl	Spargelsud
1	EL	Peterli, gehackt

Zubereitung

• Weisse Spargel schälen, grüne Spargel nur zu einem Drittel schälen und an den geschälten Enden ca. 1 cm wegschneiden. Spargel quer halbieren
• Weisse Spargel 20 Minuten, grüne Spargel 10 Minuten in kochendem Salzwasser mit Zucker garen. Herausnehmen, abtropfen lassen und im Backofen bei 50° warm stellen
• Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in 2 cm dicke Tranchen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und im Mehl wenden. Auf jeder Seite 2 Minuten in Butter braten, aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen
• Bratfett mit Weisswein ablöschen, etwas einkochen lassen, Bouillon und Spargelsud dazugeben und 5 Minuten kochen lassen
• Safran, Rahm und Erbsen dazugeben, aufkochen, abschmecken und mit Peterli verfeinern

Moussaka

Andrea Wright
Pharma-Assistentin

Zutaten für 4 Personen

400	g	Rindfleisch, gehackt
2	EL	Olivenöl
1	grosse	Zwiebel, gehackt
2	Zehen	Knoblauch, gehackt
2	EL	Tomatenpüree
1	dl	Weisswein
		Salz, Pfeffer, Paprika
1	EL	frischer Basilikum, gehackt
4		rohe Kartoffeln
2	ganze	Auberginen
20	g	Butter
2	dl	Béchamelsauce
50	g	Parmesan, gerieben

Zubereitung

- Rindfleisch im Öl heiss anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, Tomatenpüree dazugeben und ebenfalls mitdünsten
- Mit Weisswein ablöschen und 5 Minuten einkochen lassen. Bouillon dazugiessen und nochmals 10 Minuten leicht kochen lassen und mit Basilikum abschmecken
- Geschälte und geschnittene Kartoffelscheiben sowie die in Scheiben geschnittenen Auberginenscheiben im Öl anbraten und würzen
- Gratinform mit Butter ausstreichen und Kartoffeln auf dem Boden verteilen. Die halbe Fleischfüllung darauf verteilen und mit der Hälfte der Auberginen bedecken. Anschliessend das restliche Fleisch darübergeben und wieder mit Auberginen bedecken
- Béchamelsauce mit der Hälfte des Parmesans mischen und über die Auberginen giessen. Den restlichen Parmesan darüber streuen
- Bei 180° 40 Minuten in der Mitte des vorgeheizten Ofens gratinieren

Andrea Lötscher
Diätköchin

Frühlings Couscous mit Zander

Zutaten für 4 Personen

3		Frühlingszwiebeln, grob gehackt
1	EL	Olivenöl
250	g	grüne Spargel, geschält und in 1.5 cm grosse Stücke geschnitten
2	dl	Wasser
		Salz, Pfeffer
1300	g	Couscous
1		Limette, abgeriebene Schale, Saft
2	EL	Olivenöl
20	g	Pfefferminze, grob gehackt
600	g	Zander

Zubereitung

- Couscous: Zwiebel und Spargel in Olivenöl andünsten. Wasser dazugeben, aufkochen und würzen. Pfanne von der Platte nehmen und Couscous unter Rühren beigeben. Zugedeckt ca. 5 Minuten stehen lassen und mit einer Gabel lockern. Limettenschale, -saft und Olivenöl mischen und zum Couscous geben. Am Schluss mit Pfefferminze bestreuen
- Fisch: Fisch in Streifen schneiden und beidseitig anbraten. Auf Couscous anrichten

Griechische Hackpfanne

Evelyn Müller-Nacht
Stationsleiterin

Zutaten für 4 Personen

200	g	Langkornreis
		Salz
1		Aubergine
je 1		rote & gelbe Peperone
1	Stange	Lauch
2	Zehen	Knoblauch, fein gehackt
2	Stiele	Oregano
200	g	Feta-Käse
2	EL	Olivenöl
400	g	Hackfleisch
		Salz & Pfeffer

Zubereitung

- Reis in kochendem Salzwasser weich garen
- Aubergine und Peperoni in 1 cm grosse Würfel schneiden, Lauch in Ringe schneiden
- Feta zerbröckeln und mit dem gehackten Oregano mischen
- Öl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin 5 Minuten heiss anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch zufügen und mitdünsten
- Das geschnittene Gemüse zufügen und 5 bis 10 Minuten mitdünsten
- Reis und Feta unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und am Schluss mit Oregano garnieren

Lammrücken im Serranoschinkenmantel

Patrick Pfister
2. Stv. Küchenchef

Zutaten für 4 Personen

Lammracks im Serranoschinken

2300	g	Lammracks, sauber zugeputzt
6	Tr.	Serranoschinken
4	dl	Kräuterjus

Rucolapüree auf Auberginen

400	g	Kartoffelstock
100	g	Rucola
1	dl	Milch
1		Aubergine

Fenchelschiff mit getrockneten Tomaten, Oliven und Ziegenkäse

2		Fenchelknollen
50	g	getrocknete Tomaten
50	g	Oliven
50	g	Ziegenkäse
4		Paprikachips

Zubereitung

• Serranoschinken auslegen und mit Eiweiss bestreichen
• Die Lammracks würzen, beidseitig anbraten und im Serranoschinken eindrehen. Das eingedrehte Lamm im Serranomantel leicht anbraten und bei niedriger Hitze (90°)
auf Niedertemperatur garen (Kerntemperatur 48°). Den Bratensatz mit Kräuterjus ablöschen
• Rucola mit der Milch mixen und unter den Kartoffelstock heben
• Aubergine mit Olivenöl braten und fein abschmecken. Äussere Schicht der Fenchelknollen lösen und in Salzwasser blanchieren. Getrocknete Tomaten, Oliven und Ziegenkäse in Streifen schneiden und in Olivenöl leicht anziehen
• Den blanchierten Fenchel füllen und den Rest zum Garnieren verwenden

Anrichten
• Aubergine auf den Teller, Rucolapüree mit Ring darauf anrichten und mit Chip garnieren
• Das gefüllte Fenchelschiff anlehnen
• Das Lamm in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Kräuterjus beträufeln. Teller mit der übrigen Fenchelfüllung auszeichnen

Barbara Schlatter
Ernährungsberaterin

Pouletbrüstchen an Portwein-Rahmsauce

Zutaten für 4 Personen

4		Pouletbrüstchen, mit Salz & Pfeffer gewürzt
1	EL	Olivenöl
1/2		Zwiebel
100	g	getrocknete Tomaten
1	Zehe	Knoblauch
1	dl	Portwein
2	dl	Bouillon
1	dl	Halbrahm

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, in wenig Olivenöl dünsten und mit Portwein sowie Bouillon ablöschen. Zur Hälfte einkochen lassen, abschmecken und mit Rahm verfeinern
- Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und in die Sauce geben
- Pouletbrüstchen würzen, in wenig Olivenöl anbraten und ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze garen lassen
- Pouletbrüstchen aufschneiden und die Sauce darübergiessen

Tipp
Dazu passend: Reis oder Nudeln

Zitronen-Basilikum-Risotto

Patrizia Marti-Cozzolino
Sekretärin Direktion

Zutaten für 4 Personen

300	g	Vialonereis
1		Schalotte, fein gehackt
1	Zehe	Knoblauch, fein gehackt
2	EL	Olivenöl
1	dl	Weisswein
1/2		Zitrone, Schale geraffelt
1	EL	Zitronensaft
6	dl	heisse Gemüsebouillon
125	g	Crème fraîche
40	g	Parmesan, gerieben
2	EL	frischer Basilikum, fein geschnitten
		Salz & Pfeffer

Zubereitung

- Schalotte und Knoblauch im Öl dämpfen. Reis zugeben und mitdünsten, bis er glasig ist
- Mit Weisswein ablöschen. Zitronenschale und Saft beifügen und Flüssigkeit anschliessend einkochen
- Bouillon nach und nach dazugeben, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist
- Unter häufigem Rühren 15-20 Minuten leicht kochen. Crème fraîche, Parmesan und Basilikum daruntermischen und abschmecken
- Als Garnitur eine Zitronenscheibe und ein frittiertes Basilikumblatt darauf anrichten

Lukas Ochsner
Küchenchef

Zanderfilet im Knuspermantel auf Karotten-Orangenschaum

Zutaten für 4 Personen

480	g	Zanderfilet: 8 x 60g-Stücke ohne Haut
		Salz & Pfeffer
15	g	Tandoorigewürz
8		Frühlingsrollenblätter, aufgetaut
40	g	Pinienkerne
30	g	Basilikumblätter
20	ml	Olivenöl
20	g	Butter
1000	g	frischer Blattspinat, gewaschen und abgetropft
1	Prise	Muskatnuss
40	g	Zwiebeln, gehackt
100	g	Karotten, geschält, halbiert und in feine Scheiben geschnitten
15	g	frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
50	ml	Halbrahm
200	ml	Geflügelbouillon
2		Orange-Zesten und Saft davon

Zubereitung

- Pinienkerne und Basilikum fein hacken, Tandoorigewürz zufügen, alles mischen
- Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Gewürzmischung beidseitig 3 mm dick bestreuen, gut andrücken und in ein Frühlingsrollenblatt einschlagen, die Enden mit Vollei bestreichen, ein Päckli formen (ähnlich wie bei einer Frühlingsrolle)
- Sauce: Zwiebeln im Butter dünsten, Karotten und Ingwer zufügen, mit Orangensaft und Geflügelbouillon ablöschen, Karotten darin weich kochen, mit dem Stabmixer pürieren, mit Rahm verfeinern, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Die Zesten im Wasser aufkochen, sofort abkühlen und Wasser abschütten
- Fischfilets im Olivenöl beidseitig goldig braten, restliche Zwiebeln im Butter dünsten, Blattspinat zufügen mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, 3 Min. dünsten
- Anrichten: Filets schräg halbieren, auf dem Blattspinat anrichten und mit Sauce und Zesten ausgarnieren

Giuseppe Croce
Koch

Kalbsfleischvögel mit Aprikosenfüllung

Zutaten für 4 Personen

12		Kalbsschnitzel à 40 g, dünn geklopft
12		Rohschinkentranchen
120	g	Dörraprikosen
4	EL	Vollrahm
5		Salbeiblätter, in Streifen geschnitten
50	g	Weisswein
100	g	Bouillon
1	dl	Vollrahm
		Salz & Pfeffer

Zubereitung

- Kalbsschnitzel vom Metzger dünn klopfen lassen
- Dörraprikosen fein hacken, mit dem Rahm mischen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Kalbsschnitzel leicht würzen, mit je einer Tranche Rohschinken belegen, mit der Füllung bestreichen, einrollen und mit Zahnstocher befestigen
- Fleischvögel rundum goldbraun anbraten und anschliessend bei 80° in vorgeheiztem Ofen warm stellen
- Den Bratensatz mit Weisswein und Bouillon ablöschen und 5 Minuten kochen lassen. Eventuell etwas Bratensaucenpulver einrühren, Salbei und Rahm zufügen und kurz aufkochen

Tipp
Dazu passt sehr gut eine Kräuterpolenta mit Mascarpone

Südseetraum: Riesencrevetten-Tortilla

Priska Dürr
Spitalgehilfin / OPS

Zutaten für 4 Personen

8		Tortilla-Wraps
500	g	Riesencrevetten ohne Schale und Darm
1	Beutel	Tex-Mex-Gewürz
3	dl	Tomatensauce
50	g	Avocadowürfel
1	kleine	Tomate, geschält, in Würfeln
1	EL	frischer Koriander, gehackt
1	EL	Olivenöl
50	g	gelbe Peperoni, gewürfelt
50	g	grüne Bohnen, in 3 cm grosse Stücke geschnitten
50	g	Süssmaiskörner
1	kleiner	Peperoncino, in feine Streifen geschnitten
50	g	Zwiebeln, gehackt
1	Zehe	Knoblauch gehackt
2	EL	Oliventapenade
1	EL	Olivenöl
100	g	Mozzarella

Zubereitung

- Riesencrevetten in 1 cm grosse Würfel schneiden, mit wenig Olivenöl und Tex-Mex-Gewürz marinieren
- Kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und danach warm stellen
- Heisse Tomatensauce mit Avocadowürfeln, Tomatenwürfeln und Koriander vermischen und danach warm stellen
- Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl dünsten. Alles Gemüse dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 10 Minuten weich dünsten
- Tortilla-Wraps mit Tomatensauce bestreichen anschliessend Gemüse und Riesencrevetten einfüllen und gut einrollen
- Oliventapenade mit Olivenöl vermischen und die Tortillas damit bestreichen
- Tortillas mit Mozzarella bestreuen und im Ofen bei 200° ca. 5 Minuten gratinieren

Beat von Rotz
Koch

Kalbsschnitzel an „Cambozola-Fondue“, Spargel – Triologie und Kernser Safrannudeln

Zutaten für 4 Personen

4		Kalbsschnitzel à 150 Gramm
400	g	Cambozola (Blauschimmel-Weichkäse)
1	dl	Weisswein
5	dl	Bratensauce
1	dl	Rahm
		Pfeffer, etwas Zitronensaft
300	g	weisse Spargel
200	g	grüne Spargel
1	dl	Randensaft
50	g	Butter
240	g	Kernser Safrannudeln

Zubereitung

• Kalbsschnitzel: Kalbsschnitzel würzen, im Mehl wenden und beidseitig kurz anbraten. Eine Hälfte Cambozola in kleine Würfel, die andere in Scheiben schneiden (1 Scheibe pro Schnitzel). Angebratene Schnitzel mit einer Scheibe Cambozola belegen und warm stellen

• Sauce: Bratensatz mit Weisswein ablöschen, Kalbsfond auffüllen und leicht einkochen. Cambozolawürfeli unterrühren, bis eine sämige Sauce (Fondue) entsteht. Mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken und mit Rahm und Zitronensaft verfeinern

• Spargeltrilogie: 150 Gramm weisse Spargel und 200 Gramm grüne Spargel kochen und in Stücke schneiden. 150 Gramm weisse Spargel mit Randensaft kochen anschliessend in kleine Stücke schneiden, in Butter schwenken und warm stellen

Poulet Stroganoff

Beatrice Wicki
Pflegefachfrau

Zutaten für 4 Personen

1		rote Peperone, in Streifen geschnitten
1/2		Salatgurke, in Würfel geschnitten
150	g	Champignons, geviertelt
600	g	Pouletbrüstchen, in 1 cm grosse Würfel geschnitten
		Salz, Pfeffer, Paprika
1	EL	Olivenöl
1	Becher	Saucenhalbrahm
1	TL	Senf
1	Prise	Peperoncini-Pulver (oder frische)
20	g	Cognac
1,5	dl	Bouillon

Zubereitung

• Pouletbrustwürfel im Olivenöl kurz heiss anbraten, würzen und warm stellen
• Gemüse und Champignons mit wenig Olivenöl im Bratensatz dünsten, mit Salz & Pfeffer würzen, mit Paprika stäuben und mit Cognac ablöschen. Temperatur reduzieren und mit 1,5 dl Bouillon auffüllen. Anschliessend 10 Minuten leicht kochen lassen
• Saucenrahm, Senf und Peperoncini-Pulver zufügen, ca. 5 Minuten leicht kochen lassen, abschmecken und das Fleisch in die Sauce geben

Tipp
Dazu passt Wildreis oder normaler Reis und ein Saisongemüse

Monika Kretz
Köchin

Kalbsfiletsmignons nach Winzerinnenart

Zutaten für 4 Personen

8		Kalbsfiletsmignons à 70 Gramm
		Salz, Pfeffer
80	g	Butter
8	cl	Weisswein
2	dl	Rahm
20		Traubenbeeren, geschält und entkernt
8		Tomates concassées
80	g	Morcheln, geschnitten
240	g	Gemüsestäbchen (Karotten, Stangensellerie,Champignons)
400	g	Broccoli
400	g	Nudeln, gekocht

Zubereitung

- Kalbsfiletsmignons würzen und rosa braten
- Bratensatz mit Weisswein ablöschen, Rahm und Trauben beigeben
- Im Butter die Morcheln und das gekochte Gemüse sautieren und würzen
- Kalbsfiletsmignons anrichten, Sauce nappieren und mit Trauben belegen, andere mit Tomates concassées
- Rund um das Kalbsfilet Gemüse und Morcheln anrichten. Broccoli und Nudeln à part servieren

Irene Sigrist
Köchin

Waldbeer-Limettenjoghurt-Trifle mit Meringues und Schokoladen-Kokos-Schnitten

Zutaten für 4 Personen

Schoko-Kokos-Schnitten		
30	g	Vollei
50	g	Zucker
2	g	Vanillezucker
3	g	Kakao
60	ml	Milch
60	g	Mehl
2	g	Backpulver
40	g	Butter
Glasur		
20	g	Puderzucker
1	g	Vanillezucker
12	g	Kakaopulver
5	g	Butter
4	g	schwarzer Kaffee
4	g	Kokosraspeln

Joghurt-Limettencreme		
50	g	Zucker
50	g	Eigelb
250	g	Naturejoghurt
2	g	Gelatine
3	dl	Rahm
1		Limette
Waldbeercreme		
50	g	Zucker
50	g	Eigelb
100	g	Naturejoghurt
250	g	Waldbeerenmark
2	g	Gelatine
3	dl	Rahm

Zubereitung

- Schoko-Kokos-Schnitten: Vollei, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Anschliessend Kakao und Milch nach und nach beigeben. Mehl und Backpulver sieben und beigeben. Zum Schluss die weiche Butter daruntermelieren und bei 180° 20 min. backen
- Glasur: Puderzucker, Vanillezucker, Kakaopulver, weiche Butter und schwarzen Kaffee in einer Pfanne leicht erwärmen, bis es eine homogene Masse gibt. Die Kokosraspeln über die Glasur geben und auf die Schoko-Kokos-Schnitten streichen
- Joghurt-Limettencreme: Zucker und Eigelb schaumig schlagen. Naturejoghurt und Gelatine beigeben. Rahm und die geraspelte Limettenschale daruntermelieren
- Waldbeercreme: Zucker und Eigelb schaumig schlagen. Naturejoghurt, Gelatine und Waldbeerenmark beigeben. Rahm daruntermelieren
- Anrichten: Die Waldbeer- und Joghurt-Limettencreme schichtweise in einem Glas anrichten, etwas zerdrücktes Meringue zur Garnierung auf die oberste Schicht Creme geben und mit den Schokoladen-Kokos-Schnitten servieren

Barbara Hildebrandt
Diätköchin

Schokoladenravioli auf Pflaumencarpaccio an Vanilleschaum

Zutaten für 4 Personen

Nudelteig		
125	g	Mehl
50	g	Kakaopulver
20	g	Staubzucker
2		Eier
2-3	EL	Wasser
1/2		Vanilleschote
Füllung		
2		Pflaumen
3	El	Zucker
10	g	Butter

Carpaccio		
2		Pflaumen
2	dl	Wasser
40	g	Zucker Vanilleschaum
1	EL	Maizena, mit 1 dl Milch anzurühren
3	dl	Milch
50	g	Zucker und Eigelb, gut unter die Milch zu rühren
2		Eigelb
2		Vanilleschoten, Mark auszukratzen
100	g	Sauerrahm
4	Blätter	Minze zum Garnieren

Zubereitung

- Teig: Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und 1 Stunde ruhen lassen
- Füllung: Pflaumen waschen, in kleine Würfel schneiden. Zucker in Butter karamellisieren, Würfel darin aufkochen, auskühlen lassen
- Carpaccio: Pflaumenscheiben im Zuckersirup kurz aufkochen, sofort vom Feuer nehmen
- Vanilleschaum: Die restlichen 2 dl Milch mit Vanilleschoten aufkochen, passieren. Die Eigelbmischung nach und nach in die Milch rühren, langsam aufkochen. Sauce passieren und abkühlen lassen. Sauerrahm kräftig unter die kalte Vanillesauce heben
- Teig dünn auswallen, gleiche Quadrate schneiden. Die Hälfte mit Pflaumenfüllung belegen, Teigränder mit Wasser bestreichen und zusammenfalten. Im Salzwasser 5 Minuten kochen und anschliessend in kaltem Wasser abkühlen.

Butter in Pfanne geben, die Ravioli darin schwenken und auf den Pflaumenscheiben anrichten;mit Vanilleschaum beträufeln, mit Minze garnieren!

Mit freundlicher Unterstützung von:

Emmi Interfrais SA
Hug
Huwiler Getränke und Transporte
Konditorei Heini
Mundo AG
O. Dormann AG
Pistor, Bäcker-Konditor-Gastro-Service
Schwab-Guillod AG, Früchte und Gemüse

Impressum

Koordination: Kommunikation und Marketing, Klinik St. Anna
Fotografie und Gestaltung: ms@matthiasstuder.ch

Auflage: 1500 Exemplare
© 2008 Hirslanden Klinik St. Anna

ISBN 978-3-033-01807-5

Klinik St. Anna
St. Anna-Strasse 32
6006 Luzern
Switzerland
T +41 (0)41 208 32 32
F +41 (0)41 370 75 76
klinik-stanna@hirslanden.ch
www.hirslanden.ch