

ANNEMARIE WILDEISENS

# Kochen

POUR MUSTERVORNAME



**VOGT-SCHILD / DRUCK**  
print- & publishing-services

Bulletin d'informations de Vogt-Schild Druck AG, Derendingen

**IMPRESSION NUMÉRIQUE**

Le top du top rien que pour vous

**LIVRET DE RECETTES**

Le goût de l'été

**NOTRE CADEAU**

Deux numéros de «Kochen»

# Les meilleurs ingrédients comme recette du succès de votre communication écrite!

La dernière innovation de Vogt-Schild Druck va combler les gourmets de l'impression. Grâce à la nouvelle presse numérique de RICOH, vous pourrez laisser libre cours à votre créativité. Avec des ingrédients innovants, votre projet d'impression se transforme en réussite parfaite sur le plan de la communication.



## Grande qualité des images

Grâce à la résolution la plus élevée possible (2400x4800 dpi), les plus petits détails aussi sont restitués sans défaut aucun et avec une netteté parfaite. On obtient ce faisant, par une solidité des couleurs vive et réaliste, une qualité d'image qui n'a rien à envier à l'impression offset. Lignes ultrafines et gradations de couleur souples ressortent clairement. Tout ceci dans une qualité absolument constante, du premier au dernier feuillet. Vos clients seront emballés.



## Une incroyable diversité de supports

Une large palette de matières à imprimer les plus variées (films plastiques, papiers texturés, papiers brillants ou couchés mats) dans les grammages les plus divers, de 52 à 360 g/m<sup>2</sup>, est à votre disposition pour vos projets. Cela vous permet de transmettre votre message à vos clients en mettant dans le mille grâce à un produit à nul autre pareil.



## Valeur ajoutée grâce au cinquième groupe couleur

Une étape supplémentaire permet l'utilisation de blanc, rose fluo et jaune fluo... sans oublier le vernis! Avec cette nouvelle marge de manœuvre créative, vous obtiendrez des effets extraordinaires, aussi sur du papier coloré ou noir ou sur du film plastique. Faites ressortir partiellement ou entièrement du texte ou des illustrations grâce aux effets de brillance du vernis d'impression et épatez ainsi vos clients.



## Un résultat individuel, personnel, unique

Il est prouvé que les clients sont plus attentifs à un message personnel en mots et en images, ce qui mène ensuite à un taux de réponses nettement plus élevé. Chaque exemplaire est adapté au client grâce à une couleur, des images ou un texte précis. La productivité élevée permet de tenir aussi des délais très serrés et les coûts bas ménagent votre budget marketing.

Kochen



ANNEMARIE WILDEISENS



# Kochen

POUR MUSTERVORNAME

www.wildeisen.ch



## Eis mit Stil

*Der Sommer hält Einzug.*

VORSPEISE

Gemüse mit Radieschen-  
Avocado-Salsa

HAUPTGANG

Pikant marinierte Kalbsbrust  
vom Grill

DESSERT

Limetten-Panna-Cotta  
mit Melonensalat

## Gemüse mit Radieschen- Avocado-Salsa

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

### GEMÜSE:

2 Kohlrabi

600 g Rüebli, eventuell verschiedenfarbige gemischt

¼ Zitrone

½ Teelöffel schwarze Pfefferkörner

1 Teelöffel mittelgrobes Salz

### SALSA:

1 Bund Radieschen

10 g Kresse, ½ Zitrone

2 Avocados

1 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel saurer Halbrahm

Salz

1 grosse Prise gemahlener Koriander

1 Die Kohlrabi und Rüebli schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einen Dämpfeinsatz legen und im Steamer oder in einer Pfanne mit etwas Salzwasser bissfest garen.

2 Inzwischen die Schale des Zitronenviertels fein abreiben. Die Pfefferkörner im Mörser fein zerdrücken. Das Salz und die Zitronenschale beifügen und kurz weiter mörsern, bis sich die Zutaten gut vermischt haben.

3 Für die Salsa die Radieschen rüsten und so klein wie möglich würfeln oder hacken. Die Kresse fein schneiden. Die Schale der Zitronenhälfte fein abreiben und den Saft auspressen.

4 Die Avocados der Länge nach halbieren und den Stein entfernen. Das Avocadofleisch aus den Hälften löffeln, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Den Zitronensaft, die abgeriebene Schale, das Olivenöl und den sauren Halbrahm beifügen und gut mischen. Die Radieschen und die Kresse unterheben und die Salsa mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

5 Das Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Zitronen-Pfeffer-Salz bestreuen. Mit der Salsa servieren.

### TIPP

Verwendet man violette Rüebli, sollte man diese separat garen, sonst verfärben sie die übrigen Zutaten eines Gerichts.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Die Gemüsemenge vierteln, die Salsamenge halbieren. Die restliche Salsa schmeckt auch auf geröstetem Brot.

Pro Portion 5 g Eiweiss,

14 g Fett, 15 g Kohlenhydrate;

230 kKalorien oder 957 kJoule

Glutenfrei, Lactosearm, Purinarm



## Gefüllte Tomaten mit Käse, Zucchini und Oregano

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 30–35 Minuten

8 grosse Tomaten  
200 g Zucchini  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Esslöffel Butter  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
½ Bund Oregano  
2 Eier  
150 g Crème fraîche  
5–6 Esslöffel Paniermehl  
100 g Raclettekäse

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Gratinform, in der die Tomaten nebeneinander Platz haben, leicht ausbuttern.  
2 Von den Tomaten einen Deckel abschneiden (wird nicht verwendet, nach Belieben klein würfeln und in einen Salat geben). Mit einem Kugelausstecher oder Teelöffel das Fruchtfleisch herauslösen. Die Tomaten innen leicht salzen und umgedreht mit der Höhlung nach unten auf einem Kuchengitter abtropfen lassen.  
3 Die Enden der Zucchini abschneiden und die Früchte an der Röstiraffel grob reiben. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden.  
4 In einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Zucchini und Frühlingszwiebeln hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 4–5 Minuten dünsten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

5 Inzwischen den Oregano fein hacken. Mit den Eiern, der Crème fraîche und dem Paniermehl in eine Schüssel geben und kurz kräftig verrühren. Dann den Käse an der Röstiraffel dazureiben. Die Zucchini untermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.  
6 Die Tomaten in die vorbereitete Form setzen und mit der Käse-Zucchini-Masse füllen.  
7 Die Tomaten im 200 Grad heissen Ofen 30–35 Minuten goldbraun backen. Heiss oder lauwarm servieren.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 15 g Eiweiss,  
28 g Fett, 21 g Kohlenhydrate;  
407 kKalorien oder 1688 kJoule



## Krautstielrollen mit Couscous-Gemüse-Füllung

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

1½ dl Gemüsebouillon (1)  
80 g Couscous  
8 Krautstiele mit möglichst grossem Blattanteil  
Salz  
700 g Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Peperoni  
2 Frühlingszwiebeln  
½ Bund glatte Petersilie  
1 Esslöffel Olivenöl (1)  
100 g würziger Bergkäse oder Sbrinz  
2 Eier  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 Esslöffel Olivenöl (2)  
1 dl Gemüsebouillon (2)

1 Die Gemüsebouillon aufkochen. Den Couscous in eine Schüssel geben, mit der Bouillon (1) übergossen und ausquellen lassen.

2 Die Blätter der Krautstiele sorgfältig und möglichst im Ganzen abschneiden. Die Stiele sehr klein würfeln.  
3 In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Krautstielblätter hineingeben und etwa 1 Minute sprudelnd kochen lassen, bis sie biegsam sind. Die Blätter sorgfältig herausheben, in ein Sieb geben, kalt abschrecken und abtropfen lassen.  
4 Das Krautstielwasser nochmals aufkochen. Die Tomaten hineingeben, 20–30 Sekunden blanchieren, sofort in ein Sieb geben, kalt abschrecken, dann die Haut abziehen. Die Tomaten klein würfeln.  
5 Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Peperoni rüsten und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Die Petersilie fein hacken.  
6 In einer weiten Pfanne die erste Portion Olivenöl (1) erhitzen. Die Peperoni, die Krautstielwürfelchen, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin unter Rühren 2–3 Minuten andünsten. Zum Couscous geben.  
7 Den Käse entrinden und fein reiben. Die Eier verquirlen. Diese beiden Zutaten

mit der Petersilie ebenfalls zum Couscous geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen.

8 Die Krautstielblätter auf der Arbeitsfläche auslegen. Die Füllung jeweils auf die untere Hälfte der Blätter geben. Die schmalen Ränder nach innen klappen und die Blätter aufrollen.

9 In einer grossen Pfanne die zweite Portion Olivenöl (2) erhitzen. Die Tomaten beifügen und 2 Minuten andünsten. Dann die Bouillon (2) beifügen und alles aufkochen. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Krautstielrollen mit der Nahtstelle nach unten in die Tomaten legen und zugedeckt auf mittlerem, später kleinem Feuer etwa 25 Minuten schmoren.

10 Die Krautstielrollen aus der Pfanne heben und zugedeckt warm halten. Die Tomatensauce wenn nötig noch etwas einkochen lassen, abschmecken und über die Krautstielrollen geben. Sofort servieren.

Pro Portion 18 g Eiweiss,  
18 g Fett, 26 g Kohlenhydrate;  
349 kKalorien oder 1456 kJoule  
Lactosearm

## Peperoni-Antipasti

FÜR 4 Personen als Vorspeise  
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

500 g Mini- oder Snack-Peperoni  
2 Orangen  
2 Knoblauchzehen  
2 Teelöffel eingelegter grüner Pfeffer  
Salz  
2–3 Esslöffel Rapsöl (1)  
½ Bund Basilikum  
2 Zweige Minze  
½ dl Rapsöl (2)  
2 Esslöffel Zitronensaft

- 1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- 2 Die Peperoni halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Peperonihälften mit der geöffneten Seite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 3 Die Schale der Orangen mitsamt weisser Haut mit einem scharfen Messer abschneiden. Die Orangen in Scheiben

schneiden und diese je nach Grösse vierteln oder sechsteln. Die Orangenstücke in die Peperonihälften legen.

4 Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Pfeffer fein hacken. Beides ebenfalls in die Peperoni verteilen. Alles mit Salz würzen und mit der ersten Portion Öl (1) beträufeln.

5 Die Peperoni im 200 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten backen.

6 Inzwischen die Basilikum- und Minzeblätter von den Zweigen zupfen, grob schneiden und in einen hohen Becher geben. Die zweite Portion Öl (2) sowie den Zitronensaft beifügen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Zum Servieren die Peperoni auf eine Platte geben und das Kräuterpüree darüber verteilen. Dazu passt frisches Baguette.

Pro Portion 2 g Eiweiss,  
21 g Fett, 12 g Kohlenhydrate;  
249 kKalorien oder 1030 kJoule  
Glutenfrei, Lactosefrei





## Pikant marinierte Kalbsbrust vom Grill

**FÜR 4-6 PERSONEN**  
**VORBEREITUNGSZEIT:**

etwa 115 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 15 Minuten

**RUHEZEIT:** 4 Stunden

**2 Zwiebeln**  
**4 Knoblauchzehen**  
**2 Peperoncini**  
**1 Apfel**  
**1 dl Sojasauce**  
**1 l Apfelsaft**  
**je ½ Bund Thymian und Rosmarin**  
**1 kg Kalbsbrust**  
**½ dl Sojasauce**  
**50 g Honig**  
**½ dl Holl-Rapsöl**  
**2-3 Esslöffel Zitronensaft**  
**Salz**  
**1 Bund glatte Petersilie**

**1** Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Peperoncini halbieren und nach Belieben die Kerne entfernen. Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Alle diese Zutaten in eine Pfanne geben. Sojasauce, Apfelsaft und Kräuter beifügen und den Sud aufkochen. Die Kalbsbrust hineinlegen und auf kleinem Feuer zugedeckt etwa 1½ Stunden weich kochen.

**2** Die Kalbsbrust in eine Gratschale geben. Den Sud durch ein Sieb passieren und die Stiele und groben Teile der Kräuter entfernen. Die mitgekochte Gemüse-Apfel-Mischung in einen hohen Becher geben. Vom Sud 1 dl abmessen und zum Gemüse geben. Sojasauce, Honig, Öl und Zitronensaft ebenfalls beifügen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Die Marinade mit Salz abschmecken.

**3** Die Marinade über das Fleisch geben und mindestens 4 Stunden durchziehen lassen. Die Petersilie hacken und zugedeckt beiseitestellen.

**4** Vor der Zubereitung auf dem Grill die Kalbsbrust aus der Marinade nehmen,

diese dabei so gut wie möglich abstreifen. Die Kalbsbrust je nach Breite und Länge in Würfel von etwa 5 x 5 cm oder in dicke Streifen von etwa 3 x 10 cm schneiden.

**5** Die Kalbsbruststücke auf dem Grill bei mittlerer Hitze rundum etwa 15 Minuten knusprig braten, dabei die Stücke zwischendurch mit der Marinade bestreichen.

**6** Zum Servieren die Fleischstücke auf eine Platte geben und mit der Petersilie bestreuen. Restliche Marinade separat dazu anrichten.

### FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Eine kleinere Menge lohnt den Aufwand nicht. Man kann die Kalbsbrust jedoch gekocht und in Stücke geschnitten zusammen mit der Marinade gut tiefkühlen. Für mehr Leute die Rezeptmenge der Gästezahl anpassen.

Pro Portion 39 g Eiweiss, 43 g Fett, 22 g Kohlenhydrate; 636 kKalorien oder 2650 kJoule, Lactosefrei

## Mariniertes Zitronen-Huhn vom Grill

**FÜR 4 PERSONEN**

**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten

**KOCH-/BACKZEIT:** 20-25 Minuten

**2 Coquelets, je ca. 500 g schwer**  
**4-6 Zweige Thymian**  
**1 unbehandelte Zitrone oder ¼-½ Salzzitrone**  
**1 Esslöffel Olivenöl**  
**8 frische Lorbeerblätter**  
**Salz, schwarzer Pfeffer**

**1** Die Coquelets mit der Brustseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Mit einer Küchen- oder Geflügelschere das Rückgrat herausschneiden. Die Coquelets mit der Brustseite nach oben drehen und mit der Hand flach drücken.

**2** Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. ½ der gelben Zitronenschale mit dem Sparschäler dünn ablösen; sie darf keine weissen Schalentteile enthalten. Die Zitronenschale sehr fein hacken. Bei Verwendung von Salzzitrone den Saft mit den Fingern ausdrücken und beiseitestellen, dann Trennhäute und Fruchtfleisch herausschneiden, anschliessend die Schalentteile fein hacken. In einer kleinen Schüssel Zitronenschale, Thymian, Olivenöl sowie 1-2 Esslöffel Zitronensaft mischen.

**3** Mit den Fingern zwischen Haut und Fleisch der Coquelets fahren und die Haut der Brust und Schenkel sorgfältig lösen. In diese Zwischenräume die Zitronenmarinade geben und mit den Fingern verstreichen. Am Schluss auch die Lorbeerblätter zwischen Haut und Fleisch schieben. Die Coquelets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Die Coquelets zuerst mit der Innenseite nach unten auf den Grill legen. Sie haben bei mittlerer Hitze eine Bratzeit von insgesamt 20-25 Minuten, je nach Grösse der Coquelets, dabei etwa alle 5 Minuten wenden.

**5** Zum Servieren die Coquelets mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 28 g Eiweiss, 19 g Fett, 1 g Kohlenhydrate; 288 kKalorien oder 1199 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei





## Grillierte Zucchini an Tomatenmarinade

**ERGIBT** 6–8 Portionen  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 10 Minuten

**800 g Zucchini**  
**4–5 Esslöffel Olivenöl (1)**  
**1½ Teelöffel scharfes, eventuell geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de la Vera)**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**400 g Fleischtomaten**  
**½ Bund Oregano**  
**2 Esslöffel Balsamicoessig**  
**4 Esslöffel Olivenöl**

- 1 Die Enden der Zucchini abschneiden, dann die Früchte ungeschält der Länge nach in knapp ½ cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Die erste Portion Olivenöl (1) mit dem Paprika sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die Zucchettischeiben beidseitig dünn damit bestreichen und auf eine Platte geben.
- 3 Den Stielansatz der Tomaten keilförmig herausschneiden. Die Tomaten in Würfel schneiden und diese mit einem grossen Messer mittelfein hacken (nicht pürieren!). Mitsamt entstandener Flüssigkeit in eine Schüssel geben. Den Oregano fein hacken und beifügen. Mit Salz

und Pfeffer kräftig würzen und den Balsamico sowie die zweite Portion Olivenöl (2) untermischen.

- 4 Die Zucchettischeiben wenn nötig portionenweise auf dem Grillrost auf jeder Seite etwa 5 Minuten leicht goldbraun braten. Auf eine Platte legen und auf jeder Lage sofort noch heiss Tomatenmarinade verteilen. Die Zucchini schmecken noch lauwarm, aber auch abgekühlt serviert.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 9 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 121 kKalorien oder 502 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

## Pikanter Wassermelonensalat mit Feta

**ERGIBT** 6–8 Portionen  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten

**800 g–1 kg Wassermelone, siehe Tipp**  
**1 Nostrano-Gurke**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**1 Peperoncino**  
**1 Bund Basilikum, 1 Limette**  
**¼–½ Teelöffel Zucker**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**4 Esslöffel Olivenöl**  
**200 g Feta**  
**etwas Olivenöl zum Beträufeln**

- 1 Von der Wassermelone schwammiges Fleisch sowie grosse Kerne entfernen. Dann die Melone aus der Schale schneiden und würfeln. In eine Schüssel geben.
- 2 Die Gurke schälen, längs vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten, das Weiss hacken, das Grün in feine Röllchen schneiden. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden und diese klein würfeln. 2–3 Zweige Basilikum für die Garnitur beiseitelegen, den Rest fein hacken. Alle diese Zutaten zur Wassermelone geben.
- 3 Den Saft der Limette auspressen und in eine kleine Schüssel geben. Mit dem Zucker, Salz und Pfeffer gut verrühren, dann das Olivenöl unterschlagen.
- 4 Unmittelbar vor dem Servieren die Limettensauce wenn nötig nochmals cremig schlagen, über die Wassermelone geben und alles sorgfältig mischen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Wichtig: Der Salat soll eine deutlich salzig-pikante Note haben, sonst schmeckt er wie Fruchtsalat!
- 5 Den Feta in Würfel schneiden oder grob zerbröckeln. Über den Wassermelonensalat verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und alles mit dem beiseitegelegten Basilikum garnieren.

### TIPP

Die Wassermelonen sind in den letzten Jahren nicht nur kleiner geworden, sondern auch ein guter Teil der vielen Kerne wurde weggezüchtet. Was aber das Schönste daran ist: Das Aroma der Melone hat darunter nicht gelitten, ganz im Gegenteil. Insgesamt sind nun die kleineren Melonen ergiebiger und so sind Gewichtsangaben in Rezepten mit Vorsicht zu geniessen. Als Faustregel gilt: Je kleiner und schwerer eine Wassermelone, desto mehr Fruchtfleisch besitzt sie.

Pro Portion 7 g Eiweiss, 14 g Fett, 11 g Kohlenhydrate; 197 kKalorien oder 819 kJoule, Glutenfrei



## Eiskaltes Vergnügen

Die einfachste  
Glace der Welt:  
gefrorenes Joghurt  
mit süssen  
Sommerfrüchten.  
Da kommt nicht  
nur bei Kindern  
Freude auf.

### *Frozen Joghurt mit Melone*

**ERGIBT** etwa 8 Glacestängel  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 15 Minuten  
**RUHEZEIT:** 3 Stunden

200 g Wassermelone,  
gerüstet gewogen  
100 g Himbeeren  
10 g Puderzucker oder Honig (1)  
250 g Griechischer Joghurt  
½ dl Rahm  
1 Esslöffel Zitronensaft  
25 g Puderzucker oder Honig (2)  
**Ausserdem:**  
Glacestängelformen oder kleine Becher  
Glacestängel aus Holz

**1** Die vorbereitete Melone in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Himbeeren mit der ersten Portion Puderzucker oder Honig (1) in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Melone untermischen.

**2** In einer zweiten Schüssel den Joghurt mit dem Rahm, dem Zitronensaft sowie der zweiten Portion Puderzucker oder Honig (2) verrühren.

**3** Abwechselnd Früchte und Joghurt in die Formen oder Becher schichten. Zuletzt einen Glacestängel in die Formen oder Becher stecken. Die Glace mindestens 3 Stunden im Tiefkühler gefrieren lassen.

Pro Stück 1 g Eiweiss, 5 g Fett,  
9 g Kohlenhydrate; 92 kKalorien oder  
387 kJoule, glutenfrei, purinarm



## Variantenreich

Statt der Vanille-Crème-fraîche passt zu dem erfrischenden Fruchtsalat auch Vanille- oder Kokosglace.



### Fruchtsalat mit Limettensirup und Zitronenverbene

FÜR 4 PERSONEN  
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

2 unbehandelte Limetten  
¼ dl Wasser  
100 g Rohrzucker  
200 g Aprikosen  
400 g Beeren, z.B. Heidelbeeren, Himbeeren und Brombeeren  
4 Zweige Zitronenverbene  
100 g Crème fraîche  
½ Teelöffel Vanillepulver oder 1 Teelöffel Vanillepaste  
2 Teelöffel Puderzucker

- 1 Die Schale der Limetten fein abreiben, den Saft auspressen und beides in eine Pfanne geben. Wasser und Zucker beifügen, aufkochen und den Sirup 10 Minuten lebhaft kochen lassen. Dann abkühlen lassen.
- 2 Die Aprikosen halbieren, den Stein entfernen und die Hälften in Schmitze schneiden. Die Beeren erlesen und wenn nötig ganz kurz kalt überbrausen. Die Zitronenverbene grob hacken. Alles in eine Schüssel geben, den Limettensirup dazugießen und alles sorgfältig mischen. Kurz ziehen lassen.
- 3 Die Crème fraîche mit der Vanille und dem Puderzucker verrühren.
- 4 Den Fruchtsalat in kleine Schalen oder Gläser füllen. Jeweils mit 1 Klecks Crème fraîche garnieren und servieren.

#### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, den Sirup aber in der gesamten Menge zubereiten. Den Rest in ein Einmachglas füllen, verschliessen und kühl stellen. Er ist 3-4 Wochen haltbar.

Pro Portion 2 g Eiweiss, 9 g Fett, 40 g Kohlenhydrate; 275 kKalorien oder 1152 kJoule, Glutenfrei



### Limetten-Panna-Cotta mit Melonensalat

FÜR 4 PERSONEN  
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten  
RUHEZEIT: 4 Stunden

PANNA COTTA:  
5 dl Rahm  
50 g Zucker  
½ Teelöffel Vanillepulver oder 1 Teelöffel Vanillepaste  
3 Blatt Gelatine  
2 unbehandelte Limetten

#### MELONENSALAT:

½ Honigmelone  
4 Esslöffel Limettensaft  
1-2 Esslöffel Ahorn- oder Agavensirup  
Minze- oder Melisseblättchen zum Garnieren

- 1 In einer Pfanne für die Panna cotta 4 dl Rahm mit dem Zucker und der Vanille verrühren, aufkochen und etwa 10 Minuten leise kochen lassen.
- 2 Inzwischen die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen, bis sie zusammenfallen. Den heissen Rahm vom Herd ziehen. Die Gelatineblätter ausdrücken und im heissen Rahm auflösen. Die Mi-

schung abkühlen lassen. Dann kurz in den Kühlschrank stellen, bis die Panna cotta am Rand zu gelieren beginnt.

- 3 Den restlichen Rahm (1 dl) steif schlagen. Die Schale der Limetten fein abreiben. Beides unter die Panna cotta ziehen.
- 4 Förmchen von je etwa 1½ dl Inhalt mit kaltem Wasser ausspülen. Dann die Panna cotta einfüllen und vor dem Servieren mindestens 4 Stunden kühl stellen.
- 4 Für den Salat die Kerne mit einem Löffel aus der Melonenhälfte schaben. Das Melonenfruchtfleisch aus der Schale schneiden und in kleine Würfel schneiden. Etwa 2 Esslöffel der Würfel mit dem Limettensaft und dem Ahorn- oder Agavensirup fein pürieren. Die restlichen Melonenwürfel untermischen und den Melonensalat bis zum Servieren kühl stellen.

- 5 Zum Servieren die Panna cotta mit einem spitzen Messer vom Rand der Förmchen lösen und auf Teller stürzen. Den Melonensalat kurz mischen und daneben anrichten. Mit Minze- oder Melisseblättchen garnieren und sofort servieren.

#### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 4 g Eiweiss, 44 g Fett, 25 g Kohlenhydrate; 518 kKalorien oder 2148 kJoule, Glutenfrei

# Notre nouveau centre d'impression numérique

## Impression numérique et créativité: cocktail gagnant

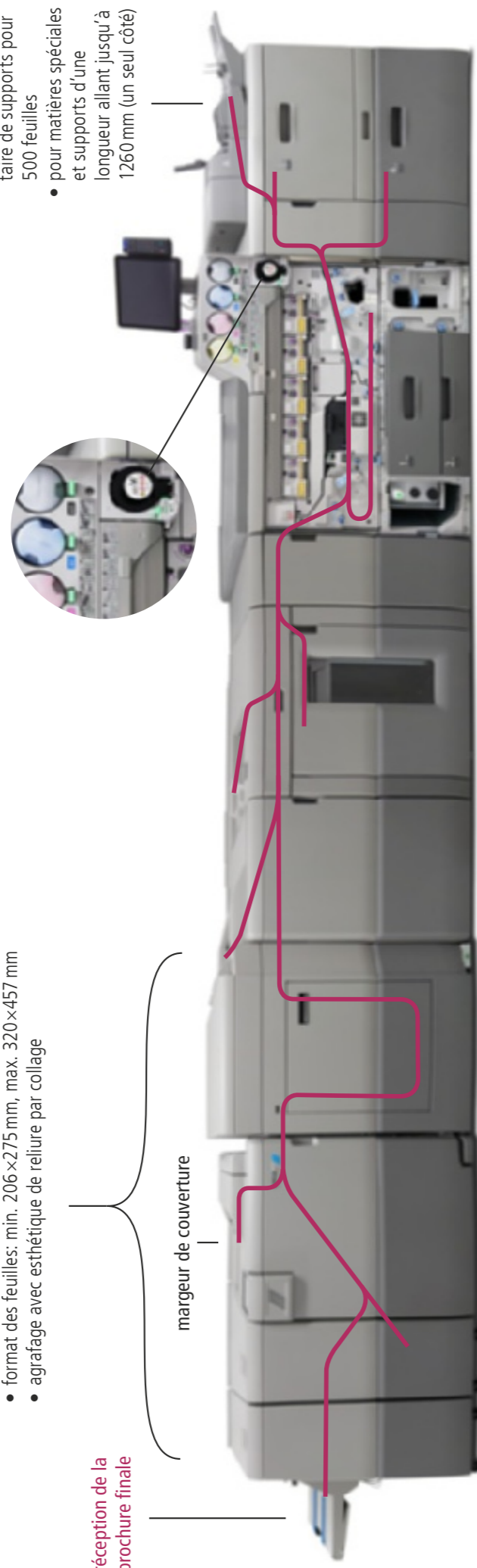
### Ligne de production de brochures

- production de brochures comptant jusqu'à 200 pages
- format des feuilles: min. 206x275 mm, max. 320x457 mm
- agrafage avec esthétique de reliure par collage

### Groupes d'impression

- cinquième groupe d'impression intégré

- module de dérivation
- source supplémentaire de supports pour 500 feuilles
- pour matières spéciales et supports d'une longueur allant jusqu'à 1260 mm (un seul côté)



réception de la brochure finale

margeur de couverture

presse

module de pliage et reliure

façonnage

unité de lissage des feuilles

- lissage des feuilles pour une position à plat et un façonnage sûrs

compartiment à système sous vide

- pour 400 feuilles

module de coupe frontale

module de coupe en tête, coupe en pied et rainage

module de réception grande capacité

- dépôt de 4000 feuilles maximum
- dépôt décalé possible

compartiments standard

- contenance jusqu'à 2500 feuilles

réception des feuilles d'impression non pliées et à plat pour façonnage



### Performance élevée

#### DIVERSITÉ DES SUPPORTS

- grammage de 52 g/m<sup>2</sup> à 360 g/m<sup>2</sup>
- formats standard, grands formats et formats spéciaux en un seul passage
- formats de 105x148 mm à 330x480 mm
- vaste palette de supports: papiers brillants et mats couchés, papiers à texture, enveloppes, etc.

#### PERFORMANCE

- 85 feuilles A4 par minute
- résolution d'images la plus élevée possible de 2400x4800 dpi
- qualité d'impression égale à l'impression offset
- logiciel Fiery ultrarapide pour le traitement des données (personnalisation de textes et images, mailings)
- couleurs supplémentaires avec le cinquième groupe couleur
- gâche de papier réduite
- utilisation optimale des matières premières

#### CONFECTION DE BROCHURES

- pour des brochures comptant jusqu'à 200 pages
- égatement pour les petits tirages
- finition professionnelle: impression à fond perdu, agrafage, unité de pliage et perforation
- papiers différents pour la couverture et l'intérieur de la brochure



### Gestion professionnelle des données

#### COMPOSITION, MISE EN PAGE ET GRAPHISME

- conseil en préresse pour le traitement des données
- retouches d'images
- réalisation de maquettes et traitement professionnel des images

#### IMPRIMÉS PERSONNALISÉS

- éléments de texte individualisés
- images personnalisées
- codes pertinents pour le marketing (codes QR, codes-barres, etc.)

#### TRAITEMENT NUMÉRIQUE DES IMAGES

- gestion des couleurs certifiée
- qualité assurée grâce à nos spécialistes en reprographie



### En bref

#### PRODUCTION INDUSTRIELLE

- système d'accès spécial pour une sécurité des données maximale
- personnalisation des images: chaque feuille d'impression peut être individualisée
- qualité des images de niveau offset
- variante de production économique pour les petits tirages
- gestion des données par serveur FTP et portail web
- technologie d'impression dernier cri

#### CINQUIÈME GROUPE COULEUR

- utilisation de couleurs spéciales comme blanc, rose fluo et jaune fluo
- ennoblement de l'imprimé grâce au toner transparent

#### SOLUTION IDÉALE POUR

- les prétirages ou tirages d'essai
- les éditions spéciales
- les brochures d'associations
- les assemblées générales
- les statuts
- les mailings clients

Voici comment nous avons réalisé ce bulletin d'informations:

Impression: impression numérique avec le blanc comme cinquième couleur, finition pour brochures, brochure agrafée et personnalisée  
 Papier de couverture: papier brillant DayGlo, fluorescent, 260 g/m<sup>2</sup>  
 Papier de l'intérieur: Antalis SA, Image Impact, 120 g/m<sup>2</sup>

Mise en page: marion.bobst@vsdruck.ch, susanne.wolf@vsdruck.ch, illustrations: Adobe Stock  
 Texte et contenu: bettina.zehnder@vsdruck.ch, traduction et correction: sprachdienste@vsdruck.ch  
 Tirage: 3000 exemplaires / été 2021. Avec l'aimable soutien de CH Media et du magazine Annemarie Wildeisen «Kochen»