

Dessert, leichte Mahlzeit

## Delikates Birnen-Soufflé mit Winterhilfe-BIRNEL



250g	Quark
2	Eier
2 EL	Winterhilfe-BIRNEL
1	unbehandelte Zitrone (Schale und Saft)
2 EL	Maizena
1 KL	Backpulver
3	Birnen, reif

Vorbereitung: 10 Min.

Zubereitung: ca. 30 Min.

Niveau: Leicht

Soufflés gehen fein als Dessert oder leichtes Znacht. Früchtewahl ist Saisonwahl! Hier eine Variante mit reifen, chüschtigen Birnen aus dem Bernbiet.

Tipp: Den Ofen während des Backens GESCHLOSSEN halten.

Statt einer Souffléform eine Gratinform verwenden. Oder mehrere kleine Förmchen füllen. Wahlweise mit Paniermehl oder Zucker auskleiden.

1. Den Ofen auf 200g vorheizen (Ober-/Unterhitze), Zitrone heiss waschen, trocknen und fein abreiben. Saft auspressen und Eier trennen.

2. Quark, Zitronenabrieb, Eigelbe und Winterhilfe-BIRNEL in einer Schüssel gut verrühren.

3. Maizena mit dem Backpulver mischen und sorgfältig unter die Masse heben.

4. Birnen schälen, Gehäuse entfernen und in feine Schnitze schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft marinieren.

5. Das Eiweiss mit einer Prise Salz steifschlagen, dann sorgfältig unter die Quark-Masse ziehen.

6. Birnenschnitze und die Quarkmasse in die gebutterte Form füllen.

7. 25 Min. in der unteren Rille des Ofens goldgelb backen.

Tipp: Mager-, Halbfett oder Rahmquark verwenden. Statt Maizena mit Griess oder Maismehl binden. Mit Puderzucker, Vanille, oder einem Schuss Williams/Kirsch/Eierlikör verfeinern.

## Reissalat mit Ingwer-Winterhilfe-BIRNEL-Dressing



250g Natur-Langkornreis  
1 Rote Peperoni  
3 Frühlingszwiebeln  
100g Getrocknete Aprikosen  
200g Salatgurke  
50g Erdnüsse  
50g Cashewkerne

Dressing:  
1 Knoblauchzehe  
20g Frischer Ingwer  
1 Limette  
6 EL Öl  
2 EL Weisweinessig  
3 TL Winterhilfe-BIRNEL

Würzempfehlung:  
Kreuzkümmel, gemahlen  
Koriander, gemahlen  
Cayennepfeffer  
Salz  
Korianderblättchen  
Limettenspalten

Vorbereitung: **5 Min.**

Zubereitung: **20 Min.**

Niveau: **Leicht**

Ein feiner, asiatisch angehauchter Salat mit frischer Note.

Als Vorspeise für vier Personen, als leichte Hauptmahlzeit für zwei.

**Tipp!**  
Im Sommer frische Früchte verwenden!

1. Reis kalt abspülen und in reichlich Salzwasser aufkochen, bei schwacher Hitze ca. 25 Min. ausquellen lassen. Gekochten Reis kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

2. Peperoni, Aprikosen und Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Gurke in kleine Würfel schneiden.

3. Alles mit den Nüssen zusammen zum Reis geben.

4. Dressing darübergießen und gut mischen. 30 Minuten ziehen lassen.

5. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

6. Von der Limette die Schale abreiben und Saft auspressen. Öl, Essig, Limettensaft und -abrieb, Knoblauch, Ingwer und BIRNEL verrühren.

7. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer und Salz würzen.

**Tipp:**  
Mit Korianderblättchen und Limettenspalten garnieren.

# Vorspeisen, Salate

...

2 dl Rotwein oder  
roter Traubensaft  
1 Zimtstange  
3–4 Pfefferkörner, zerdrückt  
2 Nelken  
3 EL BIRNEL  
1 Knoblauchzehe  
400 g festkochende Kartoffeln  
1 EL Butter

**Garnitur:**  
50 g Rosinen  
200 g Gruyère  
Petersilie

...

## Kandierte Kartoffelwürfelchen mit Gruyère (für 50 Zahnstocher)

Kartoffeln schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden. Rotwein, Gewürze, BIRNEL und Knoblauch aufkochen, Kartoffeln begeben. Offen unter gelegentlichem Umrühren 20–30 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. Gewürze entfernen. Butter daruntermischen. Warm halten.

Gruyère in 1 cm grosse Würfel schneiden. Je 1 Rosine, 1 Käse- und 1 Kartoffelwürfel an 1 Zahnstocher stecken. Mit Petersilie garnieren, sofort lauwarm servieren.

*Anstelle von Rotwein Weisswein oder weissen Traubensaft verwenden.*

*Je nach Geschmack andere Käsesorte verwenden. Evtl. mit zerdrücktem Pfefferbouquet bestreuen.*

**TIPP!**

**Bündnerfleisch, fein geschnitten  
wenig Zitronensaft**

**Rucola**

**Sbrinz oder Parmesan,  
grob gehobelt  
4 EL Olivenöl  
2–3 EL Balsamico-Essig  
Pfeffer, Salz  
1 EL BIRNEL**

...

## Bündnerfleischteller (für 1 Person)

Bündnerfleisch auf dem Teller verteilen und mit Zitronensaft beträufeln.

Rucola waschen, trockentupfen und auf dem Bündnerfleisch verteilen.

Olivenöl, Balsamico, BIRNEL, 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer Sauce mischen und über den Rucola geben. Darüber grosszügig den grob gehobelten Käse verteilen und mit einigen Spritzern der Sauce garnieren.

...

## Birnenkissen mit Käsefüllung

**2 Birnen à ca. 160 g**  
**Weisswein, Wasser**

Die Birnen schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Birnenhälften in eine kleine Pfanne geben, mit halb Weisswein, halb Wasser auffüllen, bis die Birnen bedeckt sind. Aufkochen und bei geringer Hitze knapp weich werden lassen. Birnen aus dem Sud nehmen und auskühlen lassen.

**150 g Nidelchäs, gewürfelt**  
**4 EL Kerbel, gehackt**  
**4 TL BIRNEL**  
**Pfeffer aus der Mühle**

Alle Zutaten für die Füllung mischen.

**1 Butterblätterteig,**  
**rechteckig, 45 x 25 cm**  
**1 Eigelb**

Den Blätterteig in 4 gleiche Streifen (11 x 25 cm) schneiden, die Ränder mit Eigelb bestreichen. Je ein Viertel der Füllung auf eine Hälfte des Blätterteigstreifens geben, die leere Hälfte des Teigstreifens darüberklappen und die Ränder mit einer Gabel gut andrücken. Die Teigkissen mit Eigelb bestreichen, mit der Gabel einstechen und je eine Birnenhälfte darauflegen, 20 Minuten kalt stellen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 10–15 Minuten backen. Heiss servieren.

...

## Randensalat mit Birnen

**1 Zwiebel**  
**1 EL Sonnenblumenöl**  
**5 EL BIRNEL**  
**100 ml Wasser**  
**5 EL Apfelessig**  
**1 Prise Salz**  
**2 mittelgrosse,**  
**nicht zu weiche Birnen**  
**400 g Randen, gekocht**

Die Zwiebel fein hacken und im Öl glasig dünsten. BIRNEL und eine Prise Salz hinzugeben und kurz weiterdünsten. Wasser und Apfelessig dazugießen. Den Sud nochmals aufkochen und evtl. mit Salz abschmecken.

Die Birnen und die gekochten Randen in gleich grosse Scheiben oder Würfel schneiden. Die Birnen im Sud knapp weichkochen und warm mit den Randen mischen. Ausgekühlt servieren.

**TIPP!**

*Äpfel anstelle der Birnen verwenden.*

# Vorspeisen, Salate

...

**600 g grüne Spargeln**

**200 g Rüeбли**

**400 g Hüttenkäse**

**2 EL Pfefferminzblättchen**

**Vinaigrette:**

**1½ TL Salz**

**5 TL BIRNEL**

**4 EL Weissweinessig**

**6 EL Rapsöl**

**Pfeffer aus der Mühle**

...

## Grüner Spargelsalat mit Hüttenkäse

(ein leichtes Hauptgericht oder eine reichliche Vorspeise)

Die holzigen Enden der Spargeln abschneiden. Die Spargeln mit einem Sparschäler in ca. 1 mm dünne Streifen schneiden. Diese ca. 2 Minuten im Dampf knackig garen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Spargelstreifen locker auf 4 Tellern anrichten.

Rüeбли an der Röstiraffel reiben, mit dem Hüttenkäse, den fein geschnittenen Pfefferminzblättchen und 4 EL der Vinaigrette mischen. Die Masse in 4 Förmchen à ca. 2 dl füllen, gut andrücken und in die Mitte der Spargelstreifen stürzen. Alles mit dem Rest der Vinaigrette beträufeln.

Salz und BIRNEL im Weissweinessig auflösen. Rapsöl begeben und mit Pfeffer würzen.

**TIPP!**

*Pfefferminze durch fein geschnittene Zitronenmelisse ersetzen. Den Salat mit Gänseblümchen garnieren.*

...

## Fruchtiger Kohlrabisalat

**2 Kohlrabi**

**2 Birnen**

**4 Orangen**

**1 Zitrone**

**4 EL Nussöl**

**2 EL BIRNEL**

**Salz, Pfeffer**

Kohlrabi an der Röstiraffel reiben.

Birnen und 2 Orangen in kleine Würfel schneiden und mit den Kohlrabiraspeln mischen.

Für die Sauce aus den anderen 2 Orangen und der Zitrone den Saft auspressen, mit dem Nussöl und dem BIRNEL gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat mit der Sauce mischen und mindestens 2 Std. ziehen lassen.

...

## Hörnli Salat

**300 g Vollkornhörnli**  
**4 kleine Äpfel**

Hörnli in siedendem Salzwasser al dente kochen. Äpfel in feine Schnitze schneiden und in den letzten 2 Minuten mit den Hörnli mitköcheln, abgiessen, gut abtropfen lassen. Noch warm mit dem Dressing vermischen und auskühlen lassen.

**8 Hobelkäse-Rollen**  
**4 EL Baumnüsse, gehackt**

Hobelkäse-Rollen in Ringe schneiden, mit den gehackten Baumnüssen unter die Hörnli mischen.

**Dressing:**

**3 dl Rahm**

**6–8 EL Apfelessig**

**2 TL BIRNEL**

**Salz, Pfeffer**

Rahm, Essig und BIRNEL gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

# Vorspeisen, Salate

...

**250 g Natur-Langkornreis**

**1 rote Peperoni**

**3 Frühlingszwiebeln**

**100 g getrocknete Aprikosen**

**200 g Salatgurke**

**50 g Erdnüsse**

**50 g Cashewkerne**

**Dressing:**

**1 Knoblauchzehe**

**20 g frische Ingwerwurzel**

**1 Limette**

**6 EL ÖL**

**2 EL Weissweinessig**

**3 TL BIRNEL**

**Kreuzkümmel, gemahlen**

**Koriander, gemahlen**

**Cayennepfeffer**

**Salz**

**4–5 Zweige Koriander**

**evtl. Limettenspalten**

...

## Reissalat mit Ingwer-Birnel-Dressing

Reis kalt abspülen und in reichlich Salzwasser aufkochen, bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten ausquellen lassen. Gekochten Reis kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

Peperoni, Zwiebeln und Aprikosen in feine Ringe schneiden, Gurke in kleine Würfel schneiden.

Alles mit den Nüssen zusammen zum Reis geben.

Dressing darübergießen und gut mischen. 30 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch und Ingwerwurzel schälen und fein hacken. Von der Limette die Schale abreiben und 3 EL Saft auspressen. Öl, Essig, Limettensaft und -schale, Knoblauch, Ingwer und BIRNEL verrühren. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer und Salz würzen.

Korianderblättchen von den Stielen zupfen und den Salat damit und evtl. mit Limettenspalten garnieren.