



FV Netzwerk und Weiterbildungstreffen Rezepte von Apéro

NOVEMBER 2022

FAJITAS MIT FÜLLUNG

150 g 1 St	Frischkäse mit Kräuter Rande roh	Schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden
4 St	Fladenbrot Tortilla (Vollkorn)	Bestreichen mit Frischkäse Mit Randenscheiben eng belegen
		Fajita satt aufrollen In Folie einpacken und tiefgefrieren
1 Stunde vor dem Servieren herausnehmen		Fajita-Rolle noch gefroren in 1 cm dicke Scheiben schneiden
Tipps		<ul style="list-style-type: none">➤ Anstelle von Randen Humus verwenden➤ Oder Dörrtomaten mixen und auf den Frischkäse streichen ➤ Frischkäse nature oder Frischkäse mit Meerrettich

KRÄUTERFRISCHKÄSE-BRÖTLI MIT SPROSSEN

6-8 Sch	Vollkornbrot	Diagonal schneiden
100 g	Frischkäse	
50 g	Kräuter nach Saison (z.B. Schnittlauch, Petersilie)	Kräuter fein schneiden und mit dem Frischkäse mischen
1	Kleine Zwiebel	Zwiebel und Knoblauch fein hacken
1	Knoblauchzehe	beigeben, gut verrühren
Wenig	Salz, Pfeffer	würzen
		Brotscheiben mit dem Kräuterfrischkäse bestreichen
	Radiesli	In feine Scheiben schneiden und auf die bestrichenen Brotscheiben legen
1	Sprossen nach Angebot: Randen, Zwiebeln	Mit reichlich Sprossen bestreuen
	Tipp	Für mehr Geschmack können die Brotscheiben getoastet werden Anstelle von Frischkäse kann auch Hüttenkäse verwendet werden

KRÄUTERBRÖTLI

2 EL	Öl	in einer Pfanne erwärmen
4 EL	Kräuter geschnitten	z.B. Schnittlauch, Basilikum, Oregano
1 KL	Salz	In einer Schüssel mischen
250 g	Brotresten (verschiedene Sorten) vom Vortag	In Streifen schneiden und zur Kräutermischung geben. Die Brotstreifen auf ein Backpapier belegtes Blech geben.
	Backen	Im Ofen bei 200°C ca. 10 Min. backen.
	Tipp	Zum Zvieri mit Kräuter-Dip

JOGHURT-KRÄUTER-BRÖTLI

400 g	Ruchmehl	
50 g	Haferflocken	
1 ¼ Kl	Backpulver	
½ Kl	Salz	Zusammen mischen
250 g	Joghurt nature	
1 dl	Milch	Zusammen mischen und zu einem Teig kneten
½ Bundd	Basilikum Alternativ: Schnittlauch	Fein hacken
		Joghurt, Milch und Basilikum dazu geben und alles zu einem glatten Teig kneten
		Den Teig in 8 Stücke schneiden, Brötchen formen, mit Wasser bestreichen und in Haferflocken drücken
	Backen	20 – 30 Min. in der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens

DINKEL-FRUCHTBROT

250 g	Dinkelmehl	
½ Pack	Trockenhefe	schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln
1 TL	Salz	Mehl mit Salz und Hefe vermischen
Ca. 1,2 dl	Wasser	Wasser dazu geben und vermischen
150 g	Trockenfrüchte – Nuss-Mischung	Fein hacken und unter die Masse ziehen
3 EL (50g)	Joghurt nature	In die Masse geben und alles gut durchkneten
		Teig 1 Stunde zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen
		Teig nochmals durchkneten und 2 dünne lange Brote formen
	Backen	Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens

BRIE-COOKIES MIT BAUMNÜSSEN

250 g	Reifer Brie Käse	Die weisse Schimmelschicht des Brie abschneiden und den weichen Käse in eine Schüssel geben
100 g	Butter, weich	
1	Ei	
1 Kl	Salz	Zum Käse geben und schaumig rühren
200 g	Mehl	
100 g	Haselnüsse gemahlen	
1 Kl	Backpulver	Beigeben, mischen und zu einem Teig kneten. Zu 2 Rollen von 3 cm Ø formen und im Kühlschrank ca. 1 Std. kalt stellen Die Rollen in ½ cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
	Backen	Ca. 10 Min. in der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens
120 g	Brie	In Ecken schneiden und die die Mitte jedes Cookies legen und darauf ein Baumnusshälfte oder ein Stück Feige festdrücken Weitere 2 Minuten fertig backen Lauwarm oder kalt servieren
	Tipps	<ul style="list-style-type: none">➤ Haselnüsse können durch Baumnüsse ersetzt werden➤ Feigen können auch durch Birnen, Pflaumen oder Aprikosenschnitzli ersetzt werden

ZITRONEN-KRÄUTER MUFFINS

		Backofen auf 180°C vorheizen Muffinförmchen ausfetten und mit Mehl bestäuben
150 g 175 g 1 Prise 3 Eier	Butter, weich Zucker Salz	Mit einem Handrührgerät rühren bis die Masse hell und luftig ist
½	Zitronenschale abgerieben	beigeben
1 El 1 El	Zitronenmelisse Zitronenthymian	Fein hacken, in den Teig geben und mischen
1 dl 1 dl	Milch Halbrahm	Dazu geben und mischen
300 g 1 Kl	Halbweissmehl Backpulver	Dazu sieben, Teig gut mischen, in die Förmchen füllen
	Backen	Im unteren Teil des Ofens 40-50 Min. backen, auskühlen lassen
	Tipp	Masse in eine Cakeform abfüllen, Backzeit 50 -60 Minuten

Quellen:

Verschiedene Zeitschriften wie Le Menu, Saisonküche
Betty Bossi
Rezeptsammlung Liebegg