

Mo, 31.10.–So, 6.11. 2011  
Florina

## Marronimuffins

Ergibt 12 Stück

160 g weiche Butter  
120 g Zucker  
1 Teelöffel Vanillepulver  
oder 1 Esslöffel Vanillepaste  
200 g Marronipüree  
½ dl Milch oder Kirsch  
3 Eier  
140 g Mehl  
20 g Maizena  
½ Päckchen Backpulver  
Zum Fertigstellen:  
4 Esslöffel Aprikosenkonfitüre  
100 g dunkle Schokolade  
15 g Butter  
12 Marrons-Glacés

**Anmerkung:** Schmeckt fast wie gebackenes Vermicelli.

Ich würde dazu noch etwas Schlagschnee servieren!

**Florina:** Ja, das mag ich auch. Nicht weil die Muffins trocken sind, sondern weil es passt! Durch die Glasur hatten sich die Muffins nämlich im Kühlschrank etwa 3 Tage frisch. Ich rate allerdings, sie vor dem Genuss rechtzeitig herauszunehmen, damit sie wieder Zimmertemperatur haben.

- Die Butter mit dem Zucker und dem Vanillepulver oder der Vanillepaste 5 Minuten zu einer luftigen Masse aufschlagen.
- Inzwischen ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Das Marronipüree mit der Milch oder dem Kirsch mischen, dann die Eier beifügen und alles glatt rühren. Die Marronimasse unter die aufgeschlagene Butter rühren.
- Mehl, Maizena und Backpulver zusammen sieben. Mit einem Spachtel zügig unter die Marroni-Butter-Masse mischen. Den Teig in die vorbereiteten Förmchen füllen, am besten mit Hilfe eines Spritzsacks mit oder ohne grosser, glatte Tülle.
- Die Muffins im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 20–25 Minuten backen.
- Inzwischen die Aprikosenkonfitüre wenn nötig pürieren. Die Muffins aus der Form nehmen und noch heiss mit der Konfitüre bestreichen. Auskühlen lassen.

- Die Schokolade in Stücke brechen und mit der Butter in eine Schüssel geben. Die Schokolade über einem heissen Wasserbad langsam schmelzen. Dann alles glatt rühren und die Glasur so weit abkühlen lassen, dass sie noch flüssig, jedoch nicht mehr zu warm ist.

- Die Muffins grosszügig mit der Glasur bestreichen und mit je 1 Marron-Glacié garnieren.

### Für den Kleinhaushalt

6 Stück: Zutaten halbieren.

Pro Stück 4 g Weiss,  
18 g Fett, 49 g Kohlenhydrate,  
353 kKalorien oder 1478 kJoule

Lactosearm, Purinarm



www

[www.VgT.ch](http://www.VgT.ch) - was andere Medien totsichweigen

Verein gegen Tierfabriken Schweiz



Mo, 7.11. - So, 13.11. 2011

Annenarie

## Felchen an Nussbutter

Für 4 Personen

**2 Esslöffel** Pinienkerne  
**2 Esslöffel** grüne Pistazienkerne  
**2 Esslöffel** Haselnusskerne  
**2 Esslöffel** geschälte Mandelkerne  
**1 Bund** glattblättrige Petersilie  
**500 g** Felchenfilets  
**Salz, schwarzer Pfeffer** aus der Mühle  
**3-4 Esslöffel** Olivenöl  
**60 g** Butter  
**Saft** von  $\frac{1}{2}$  Zitrone

- 1 Alle Nüsse grob hacken. Die Petersilie fein hacken.
- 2 Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Eine Platte mitwärmen.
- 3 Die Felchenfilets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten

Bratpfanne die Hälfte des Öls erhitzen. Die Hälfte der Felchenfilets darin beidseitig golden braten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 100 Grad heissen Ofen warm stellen. Die zweite Portion Felchenfilets auf die gleiche Weise braten.

**4** Die Nüsse im Bratensatz kurz anbraten. Dann die Butter beifügen und aufschäumen lassen. Den Zitronensaft und die Petersilie dazugeben. Alles über die Felchenfilets verteilen.

Als Beilage passen Salzkartoffeln oder Reis.

### Für den Kleinhaushalt

**2 Personen:** Zutaten halbieren.  
**1 Person:** Zutaten vierteln.

Pro Portion: 26 g Eiweiss,  
 34 g Fett, 2 g Kohlenhydrate;  
 430 kKalorien oder 1796 kJoule  
 11 Proteins™

Gutenkel Lactosearm

**Floris:** Sieht attraktiv aus, diese Nussmischung, aber es geht natürlich auch mit nur 2 Sorten Nüssen. Vor allem im Kleinhaushalt, wo man diese vielleicht nicht so häufig braucht und sie dann beim Lagern ranzig werden.

**Annenarie:** Ich bewahre alle Nüsse im Tiefrühfach auf, dann verlängert man ihre Haltbarkeit beträchtlich, auch über das Haltbarkeitsdatum hinaus.



www.vgt.ch

www.VgT.ch - was andere Medien totsichweigen

Verein gegen Tierfabriken Schweiz



Mo, 14.11. - So, 20.11. 2011

Anneraria

## Lauwarmer Kabissalat mit Gschwelli

Für 4 Personen

**600 g Raclette-Kartoffeln**  
**1 grosser Kabis, ca. 1 kg schwer**  
**200 g magere Bratspeckranchen**  
**1 dl Bouillon**  
**6 Esslöffel Essig**  
**1 Esslöffel Senf**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**4 Esslöffel Öl**  
**1 Bund glattblättrige Petersilie**

1 Die Kartoffeln ungeschält kurz waschen. Dann in nicht zu viel Wasser zugedeckt weich kochen.

2 Gleichzeitig den Kabis zubereiten: Den Kopf vierteln, den Strunk heraus-schneiden und das Gemüse in feine Streifen schneiden oder hobeln.

3 Die Speckranchen in Streifen schneiden, in einer grossen Pfanne im eigenen Fett langsam knusprig braten. Dann die Kabisstreifen befügen und unter häufigem Wenden 5 Minuten dünsten.

4 Jetzt die Bouillon dazugossen und den Kabis unter gelegentlichem Wenden 10 Minuten weitergaren; er soll noch «Bisshaben».

5 Für die Sauce Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Die Petersilie fein hacken. Zusammen mit der Sauce zum heissen Kabis geben, gut mischen und wenn nötig nachwürzen. Den Salat warm mit den gekochten Schalenkartoffeln servieren.

### Für den Kleinhaushalt

**2 Personen:** Zutaten halbieren, jedoch

1 dl Bouillon verwenden.

**1 Person:** Zutaten vierteln, jedoch

½ dl Bouillon verwenden.

Pro Portion 19 g Eiweiss,

31 g Fett, 30 g Kohlenhydrate;

482 kKalorien oder 2018 kJoule

Lactosefrei



**Florina:** Also, da muss der Speck einfach sein – der Salat wäre ohne nicht halb so gut!

**Anneraria:** Wenn ich es manchmal noch ein wenig reichhaltiger möchte, dann serviere ich warmen oder kalten Schinken dazu, am allerliebsten eine richtige Burehamme, dick aufgeschnitten.



[www.VgT.ch](http://www.VgT.ch) - was andere Medien totsichweigen

Verein gegen Tierfabriken Schweiz