

ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

FÜR MUSTERVORNAME



VOGT-SCHILD / DRUCK
print- & publishing-services

Informationen der Vogt-Schild Druck AG, Derendingen

DIGITALDRUCK
Nur das Beste für Sie

REZEPT-BOOKLET
So schmeckt der Sommer

UNSER GESCHENK
Zwei «Kochen»-Ausgaben

Nur die besten Zutaten für Ihre erfolgreiche Printkommunikation!

Druck-Gourmets kommen mit der neusten Innovation in unserem Hause voll auf ihre Kosten. Mit der neuen Digitaldruckmaschine aus dem Hause RICOH sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Mit innovativen Zutaten wird Ihr Druckvorhaben zum vollen Kommunikationserfolg.



Hohe Bildqualität

Durch eine höchstmögliche Bildauflösung (2400x4800 dpi) werden auch kleinste Details perfekt und gestochen scharf wiedergegeben. Dabei wird eine dem Offsetdruck in nichts nachstehende Bildqualität durch lebendige und realitätsnahe Farbechtheit erreicht. Feinste Linien und weiche Farbabstufungen sind klar ersichtlich. Vom ersten bis zum letzten Bogen wird dabei eine exakt gleichbleibende Qualität erreicht. Ihre Kunden werden begeistert sein.



Unglaubliche Medienvielfalt

Eine grosse Bandbreite an unterschiedlichsten Bedruckstoffen (Folien, Struktur-, glänzende oder matt gestrichene Papiere) in verschiedensten Grammaturen von 52 bis 360 g/m² stehen für Ihre Projekte zur Auswahl. Dies ermöglicht es Ihnen, mit einem unverwechselbaren Produkt treffsicher Ihre Botschaft bei Ihren Kunden zu platzieren.



Mehrwert durch 5. Farbstation

Eine zusätzliche Station ermöglicht die Verwendung von Weiss, Neon Pink und Neon Yellow sowie Lack. Mit diesem neuen Gestaltungsfreiraum erzielen Sie aussergewöhnliche Effekte z.B. auch auf farbigem oder schwarzem Papier oder auf Folie. Heben Sie Text und Grafiken mit Drucklack partiell oder flächendeckend durch Glanzeffekte hervor und verblüffen Sie damit Ihre Kunden.



Individuell, persönlich, einzigartig

Mit einer persönlichen Botschaft in Wort und Bild steigern Sie nachweislich die Aufmerksamkeit bei Ihren Kunden, was wiederum zu einer deutlich höheren Responserate führt. Jedes einzelne Exemplar wird durch eine bestimmte Farbe, Bilder oder Text auf den Kunden abgestimmt. Durch die hohe Produktivität wird auch ein kurzer Terminplan eingehalten und die niedrigen Kosten schonen Ihr Marketingbudget.

Kochen



ANNEMARIE WILDEISENS



Kochen

FÜR 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 Zitronen Viertels 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 Wassermelonen-salat 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 Wassermelonen-salat 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

Unser neues Digitaldruckcenter

Kreative Möglichkeiten im Digitaldruck

Broschürenstrasse

- Broschürenherstellung mit bis zu 200 Seiten
- Bogenformat: mind. 206x275 mm, max. 320x457 mm
- Klammerheftung mit Klebebindung-Optik

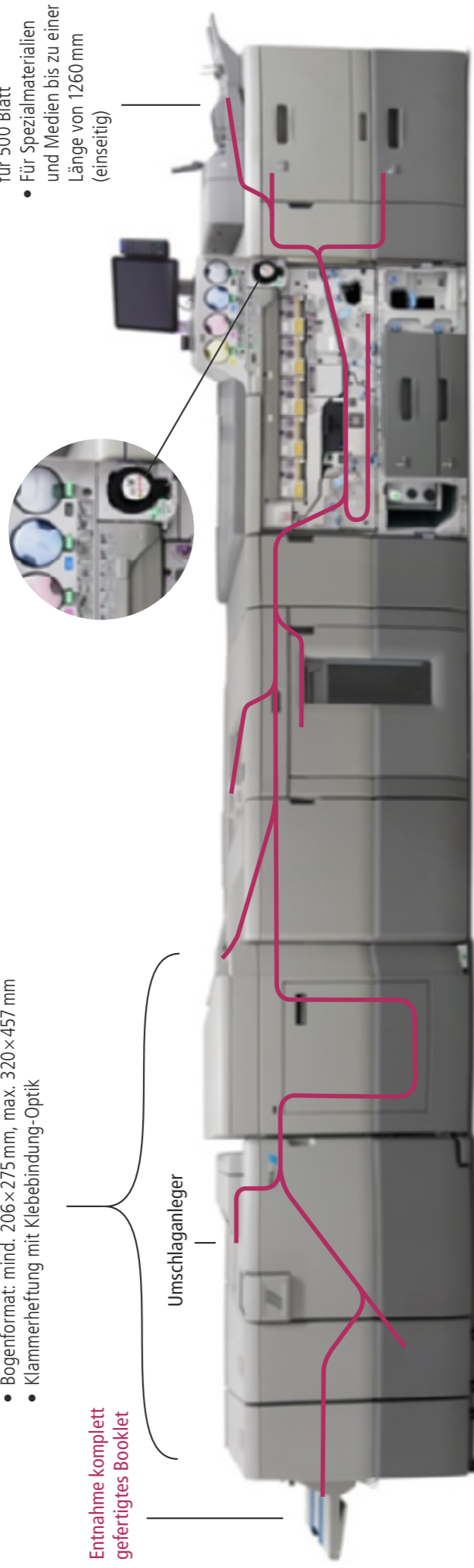
Druckwerke

- Integriertes fünftes Druckwerk

- ### Multi-Bypass
- Zusätzliche Medienquelle für 500 Blatt
 - Für Spezialmaterialien und Medien bis zu einer Länge von 1260 mm (einseitig)

Entnahme komplett gefertigtes Booklet

Umschlaganleger



Presse

Falz- und Heftmodul

Finisher

Frontschnittmodul

Kopf-/Fusschnitt- und Rillmodul

Grossraumablage
 • Ablage für bis zu 4000 Bogen
 • Versetzte Ablage möglich

Entnahme Druckbogen plano für Weiterverarbeitung

Bogenglätteinheit
 • Glättung der Bogen für sichere Weiterverarbeitung und Planlage

Standardmagazine
 • Fassen bis zu 2500 Bogen

Vakuumanleger
 • Bietet Platz für 4400 Bogen



Leistungsstark

MEDIENVIELFALT

- Grammaturen von 52 g/m² bis zu 360 g/m²
- Standard-, Über- und Sonderformate in einem Druckauftrag
- Formate von 105x148 mm bis 330x480 mm
- Grosse Bandbreite von Medientypen: glänzend und matt gestrichene Papiere, Strukturpapiere, Couverts usw.

PERFORMANCE

- 85 A4-Seiten pro Minute
- Höchstmögliche Bildauflösung von 2400 x 4800 dpi
- Offsetdruckqualität
- Ultraschnelles Fierey für Datenaufbereitung (Text- und Bildpersonalisierung, Mailings)
- Farbergänzungen mit 5. Farbstation
- Wenig Makulatur
- Optimaler Materialeinsatz

BOOKLET MAKER

- Für Broschüren bis zu 200 Seiten
- Kleinstauflagen
- Professionelles Finishing: randabfallend drucken, Heftung, Falzfreiheit und Lochung
- Unterschiedliches Papier für Umschlag und Inhalt



Professionelles Datenhandling

- SATZ, LAYOUT UND GRAFIK
- Vorstufenberatung Datenaufbereitung
 - Retusche
 - Layouterstellung und professionelle Bildbearbeitung

PERSONALISIERTE DRUCKSACHEN

- Individuelle Textelemente
- Personalisierte Bilder
- Marketingrelevante Codierungen (QR-Code, Barcode usw.)

DIGITALE BILDBEARBEITUNG

- Zertifiziertes Farbmanagement
- Qualitätssicherheit durch Repro-Fachleute



All-In

INDUSTRIELLE PRODUKTION

- Eigenes Zutrittsystem für höchste Datensicherheit
- Bildpersonalisierung: Jeder Druckbogen kann individuell gestaltet werden
- Offsetähnliche Bildqualität
- Kostengünstige Produktionsvariante bei Kleinstauflagen
- Datenhandling FTP Server, Webportal
- Neueste Drucktechnologie

5. FARBSTATION

- Einsatz von Schmuckfarben wie Weiss, Neon Pink und Neon Yellow
- Druckveredelung durch transparenten Toner

BESONDERS GEEIGNET FÜR:

- Vorauflagen oder Testdruck
- Spezialausgaben
- Vereinsbroschüren
- Generalversammlungen
- Statuten
- Kundenmailings

So wurde diese Informationsbroschüre realisiert:

Druck: Digitaldruck mit 5. Farbe Weiss, Finishing Booklet Maker, geheftet, personalisiert
 Umschlagpapier: DayGlo Leuchtpapier, fluoreszierend, 260 g/m²
 Inhaltspapier: Antalis AG, Image Impact, 120 g/m²
 Layout: marion.bobst@vsdruck.ch, susanne.wolf@vsdruck.ch, Illustrationen: Adobe Stock
 Text und Inhalt: bettina.zehnder@vsdruck.ch, Übersetzung und Korrekturen: sprachdienste@vsdruck.ch
 Auflage: 3000 Exemplare / Sommer 2021
 Mit freundlicher Unterstützung von CH Media und Annemarie Wildseisens «Kochen»