Die IEU-Köche empfehlen!



Mappen-Überblick

Unserer Zutaten für erfolgreiche Kommunikation!
Dezember 2022

Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen in unsere Kochkünste! Wir freuen uns, für Sie auch im neuen Jahr das passende Menü zu zaubern. Vom Fingerfood bis zum Mehrgänger.

Adrian Sigl's

Lasagne mit Spinat und Ricotta

Lasagne ist ein absoluter Klassiker und bringt immer gute Laune an den Tisch. Dieses Lasagne-Rezept mit Spinat und Ricotta ist unkompliziert in der Zubereitung und eignet sich für die gesellige Runde, wenn man lieber bei seinen Gästen am Tisch sitzt, als die Zeit in der Küche zu verbringen.

Rezept: Lasagne mit Spinat und Ricotta

Zutaten

Tomatensauce

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 3 EL getrocknete Tomaten in Öl
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose • Salz, Pfeffer

Spinat-Ricotta-Masse

- 250 g Spinat
- 500 g Ricotta
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Béchamelsauce

- 25 g Butter
- 25 g Mehl
- 300 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Sonstige Zutaten

- 15 Lasagneblätter
- Olivenöl
- 150 g Mozzarella
- 50 g geriebenen Parmesan

Zubereitung

Den Spinat waschen und die Stiele dabei entfernen. Den Parmesan fein reiben. Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und salzen. Die Zwiebeln fein hacken. Mit etwas Olivenöl in einer grossen Pfanne andünsten. Die getrockneten Tomaten ebenfalls fein hacken und mit in die Pfanne geben. Mit andünsten. In dem kochenden Wasser den Spinat kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und dann in einem Sieb gut abtropfen lassen. Auf diese Herdplatte nun einen kleinen Topf stellen und darin die Butter schmelzen.

Die Dosentomaten mit dem Saft in die Pfanne mit den Zwiebeln geben. 10 Minuten bei mittlerer Hitze

dickflüssig einkochen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl in den Topf geben und unter Rühren goldgelb anschwitzen. Die Milch ebenfalls unter ständigem Rühren mit hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Spinat grob hacken und in einer Schüssel mit dem Ricotta mischen. Die Muskatnuss hineinreiben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl auspinseln und mit drei Lasagneblätter den Boden abdecken. Darauf eine Schicht Tomatensauce aufbringen, mit weiteren Lasagneblättern abdecken. Darauf eine Schicht Spinatmasse aufbringen, ebenfalls mit Lasagneblättern abdecken.

Mit einer weiteren Schicht Tomatensauce fortfahren und mit einer zweiten Schicht Spinatmasse abschliessen. Die letzte Lage ebenfalls mit Lasagneblättern abdecken und die Béchamelsauce darübergiessen.

Den Mozzarella in feine Scheiben schneiden und auf die oberste Schicht legen und mit Parmesan bestreuen.

Im Backofen bei 180 °C etwa 60 Minuten backen.



... und täglich grüsst das Murmeltier: Um 12.00 Uhr läutet die Schulhausglocke den Vormittag aus, während ich im Büro meine Sachen zusammenpacke und den gut 10-minütigen Heimweg antrete. Als teilzeitarbeitende Mutter stellt die rechtzeitige Zubereitung des Mittagessens immer wieder eine neue Herausforderung für mich dar. Insbesondere, wenn in Anbetracht der zur Verfügung stehenden Zeit auch die Kriterien frisch, gesund, abwechslungsreich und wohlschmeckend erfüllt sein sollen. Eines meiner Lieblingsrezepte, welches diesen Anforderungen entspricht, stelle ich hier gerne vor.

Rezept: Pasta alla cinque Pi

Pasta alla cinque Pi (zu Deutsch «Teigwaren nach fünf Ps»)

Zutaten

für 4 Personen

- 500 g Teigwaren (Pasta)
- 4 dl Halbrahm (Panna)
- 2 – 3 EL Tomatenpüree (Pomodori)
- 4 EL Parmesan (Parmigiano)
- 2 EL glattblättriger Peterli, gehackt (Prezzemolo)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Alle Zutaten bereitstellen. Teigwaren in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Rahm aufkochen. Tomatenpüree und Parmesan dazu rühren, 1-2 Minuten köcheln, bis die Sauce sämig ist. Peterli daruntermischen, würzen. Sofort mit den gekochten Teigwaren mischen und servieren.

Das Praktische an diesem Menu ist zudem die flexible Erweiterung durch andere Ps wie z.B. Schinken (Prosciutto), gebratenem Speck (Pancetta), Erbsen (Piselli), Peperoni (Peperone) oder zur Abwechslung auch mal ein anderer Buchstabe.



Ab und zu packt mich das Heimweh nach Graubünden und den Bergen. Ein Gericht, welches mich dann oft darüber hinwegtröstet, ist das Maluns-Rezept von meinem «Nani». Zugegeben, es mag nicht das leichteste Gericht sein – aber Maluns passen perfekt zur kalten Jahreszeit, benötigen nur wenige Zutaten – und sind einfach «huara guat»!

Rezept: Heimweh-Maluns

Zutaten

für 4 Personen

- 1 kg Gschwellti, mehlig kochend (idealerweise 1-2 Tage vorher gekocht)
- 300 – 350 g Mehl
- Etwas Salz
- Butter
- Alpkäse & Apfelmus als Beilage Zubereitung

Zubereitung

1-2 Tage vorher: Kartoffeln mit Schale kochen, abkühlen lassen und an einen kühlen Ort stellen. Mit «alten» Kartoffeln lässt sich die Masse später besser vermengen und klebt weniger.

Gschwellti schälen und auf der Rösti-Raffel reiben. Dann mit 300 – 350g Mehl vermischen und etwas salzen. Die Masse mit den Händen zu kleinen Krümeln verreiben. Falls es stark klebt, noch etwas Mehl hinzufügen.

Zwei Bratpfannen bereitstellen. Butter in der Pfanne erhitzen (gerne grosszügig sein) und die Krümel darin in zwei Portionen auf mittlerer Hitze langsam rösten, bis sie goldbraun und krümelig sind (Dauer ca. 40-50 min). Regelmässig rühren & wenden und darauf achten, dass die Pfanne nicht zu heiss wird, damit die kleinen Krümel nicht verbrennen. Zum Schluss nochmals etwas Butter hinzufügen.

Die warmen Maluns zusammen mit Alpkäse und Apfelkompott servieren. An Guata!

PS: Wer sich für die Deluxe Variante inkl. Video-Instruktionen auf Romanisch interessiert, findet hier eine Anleitung von Andreas Caminada.

Hans Jörg Luchsinger's

Curry-Spaghetti mit Frühlingszwiebeln



Verlockend schon der Name meines Lieblingsrezeptes, der schon jetzt in dieser dunkeln Zeit den Frühling fordert. Aber noch viel verlockender, wenn die Spaghetti vom Curry gelb gefärbt und mit Frühlingszwiebeln und Parmesanspänen garniert vor dir im Teller liegen. Bella Italia trifft auf grossartiges Indien; unschlagbar, finde ich und füge es ganz vorne bei meiner Spaghetti Rezeptsammlung ein. Guten Appetit wünscht Hans Jörg Luchsinger

Rezept: Curry-Spaghetti mit Frühlingszwiebeln

Zutaten

für 4 Personen

- 4 Bund Frühlingszwiebeln
- 25 g Butter
- 1 gehäufter Teelöffel Currypulver
- 1 dl Noilly Prat oder halb Weisswein/ halb trockener Sherry
- 1 d Gemüsebouillon
- 200 g Crème fraîche
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3-4 Liter Gemüsebouillon
- 3-4 gehäufte Esslöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 350-400 g Spaghetti
- 60 g Parmesan am Stück

Zubereitung

Die Frühlingszwiebeln rüsten. Die grünen Zwiebelröhrchen bis auf die Zwiebel abschneiden und in etwa 5 cm lange, schmale Streifen schneiden. Beiseitestellen. Das Weisse der Frühlings- zwiebeln hacken.

In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die gehackten Frühlingszwiebeln darin andünsten. Das Currypulver darüberstäuben und kurz mitdünsten. Dann den Noilly Prat oder die Weisswein-Sherry-Mischung sowie die Bouillon dazugiessen und gut zur Hälfte einkochen lassen. Zuletzt die Crème fraîche unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und noch kurz kochen lassen, bis sie leicht bindet.

Gleichzeitig mit der Zubereitung der Sauce die Gemüsebouillon für die Spaghetti in eine grosse Pfanne geben, mit Curry und Kurkuma würzen und aufkochen. Die Spaghetti hineingeben. Wenn sie nur gerade knapp bissfest gegart sind, die Frühlingszwiebelstreifen beifügen und alles nochmals 2-3 Minuten kochen lassen.

Den Parmesan in dünne Späne hobeln. Die Spaghetti abschütten und sofort mit der Frühlingszwiebelsauce mischen. In tiefen Tellern anrichten und mit Parmesan- spänen bestreuen.



Ich koche nicht oft und nicht gerne. Aufwand und Ertrag stimmen für mich beim Kochen nicht überein. Ab und an muss ich irgendwo eine Speise mitbringen. Dann wähle ich jeweils das Dessert und dieses Rezept: Das Gute daran – die Baumnüsse habe ich im Garten und kann sie so verwerten.

Rezept: Baumnussparfait

Zutaten

für eine Cakeform von ca. 20 bis 25cm Länge.

- 100g Zucker
- 200g Baumnüsse
- 2 Eigelb
- 2 EL warmes Wasser
- 150g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 180g / ca. 1.8 dl Vollrahm
- 2 Eiweiss
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Die 100g Zucker in einer beschichteten Bratpfanne karamellisieren, dann die Baumnüsse darin wenden. Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech geben und auskühlen lassen.
Die Caramellnüsse in einen Frischhaltebeutel geben und mit einem Wallholz zerstossen.
Für das Parfait Eigelb, Zucker, warmes Wasser und Vanillezucker schaumig schlagen bis die Masse hell ist.
Den Rahm steif schlagen und unter die Eigelbmasse ziehen.
Das Eiweiss mit dem Salz steif schlagen und ebenfalls unter die Masse ziehen. 1/4 der Baumnüsse unter die Masse heben.
Die Form mit Klarsichtfolie auskleiden, das Parfait einfüllen und zum Schluss die restlichen Nüsse darüberstreuen. Parfait im Tiefkühler fest werden lassen.



Im Jahr 2019 reiste ich durch Südamerika. Dabei begegneten mir unterwegs zahlreiche Rezepte, das peruanische Rezept “Lomo Saltado” ist wohl mein grösstes Nostalgie Rezept. Nach drei Wochen, in denen gefühlt täglich Lomo Saltado gegessen wurde, beschloss ich, einen Kochkurs zu besuchen und dieses Rezept nach Hause zu nehmen.

Rezept: Lomo Saltado

Zutaten

für 4 Personen

- 500g. Rindshuftsteak
- 1 Schalotte
- 2 Tomate
- 300g. Kartoffeln
- 1 chili (aji amarillo)
- 1 Knoblauchzehen
- 100ml. Rindsbouillon
- ¼ Oregano (gemahlen)

Marinade

- 1 TL Olivenöl
- 4 TL Sojasauce
- 4 TL Essig
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz

Beilage

- Reis

Garnitur

- Koriander

Zubereitung

Kartoffeln (in Pommes Form) anbraten / zur Seite legen

Fleisch in Streifen schneiden & marinieren (min. 10 Minuten, lieber 1h). Fleischstreifen auf hoher Hitze anbraten (4-5 min). Schalotten (geviertelt), chili, pfeffer, gepresster Knoblauch beifügen → 1 Min. anbraten, dann bouillon dazu giessen

Tomaten kurz anbraten und dann die Pommes & den Oregano ergänzen



Gute und schnelle Desserts für die jederzeit alle Zutaten im Hause sind und bei denen das Gelingen nicht vom Einhalten der exakte Mengen der Zutaten abhängt – das sind „meine“ Rezepte!

Dieses Rezept ist eins meiner Highlights. Kennengelernt habe ich es in der sächsischen Schweiz, unterwegs auf dem Malerweg, einem Weitwanderweg der mitten durch das eindrückliche Elbsandsteingebirge führt.

Rezept: Vanilleglacé mit Kürbiskernöl

Zutaten

- Pro Person 1-2 Esslöffel Kürbiskerne und ca. 1/2 Esslöffel Zucker
- Kürbiskernöl (es empfiehlt sich, dafür ein hochwertiges und gehaltvolles Öl zu verwenden)
- Vanilleglace

Zubereitung

Zubereitungszeit: 10min.

- Pfanne erhitzen und die Kürbiskerne anrösten
- Zucker beifügen und unter ständigem rühren karamellisieren.
  Achtung: Der Zucker darf nicht anbrennen!
- Kürbiskeren auf einem Backpapier verteilen und auskühlen lassen.

Bis hier hin lässt sich das Rezept wunderbar vorbereiten

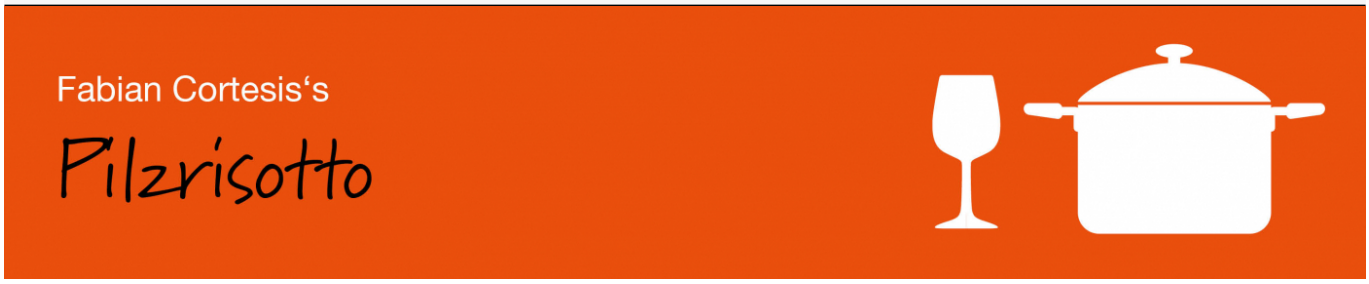
Anrichten

- Glacékugeln in Schalen anrichten und mit 1 EL Kürbiskernöl betreufeln
- Caramelisierte Kürbiskerne darüberstreuen
- Geniessen

Varianten

Weitere Abwandlungen auf Vanilleglacebasis, die bei mir regelmässig aufgetischt werden:

- Vanilleglace mit Espresso und Pinienkerne: 1 Espresso über die Glace schütten und mit gerösteten Pinienkernen garnieren.
- Vanilleglace mit Whiskey-Honig: 1 EL Honig mit 1 TL Whiskey mischen und über die Glace träufeln ebenfalls mit gerösteten Pinienkernen garnieren
- Vanilleglacé mit Baileys: 4 EL Baileys über die Vanilleglacé leeren und – ja genau – mit gerösteten Pinienkernen grösszügig garnieren



Risotto ist für mich ein Gericht, das einfach immer geht. Und zwar sowohl unter der Woche als auch am Wochenende, wenn sich kurzfristig Gäste anmelden.

Ein feines Risotto braucht Aufmerksamkeit beim Kochen, damit er wirklich gut wird. Das Kochen dauert aber nicht lange und zu den feinen Düften lässt sich prima mit den Gästen plaudern und ein Glas Wein trinken.

Rezept: Pilzrisotto

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 300 Gramm Risottoreis, am liebsten S. Andrea
- 2 dl Weisswein, zum Beispiel vom Domaine La Capitaine Cuvée Noble Blanche
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 40 Gramm getrocknete Pilze, zum Beispiel Birken-Röhrlichen, Maronen-Röhrling oder natürlich auch Steinpilze
- Ein Zweig frischer Rosmarin
- 4 getrocknete Lorbeerblätter
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 8 dl Bouillon
- 1 EL Butter
- 30g Pecorinokäse gerieben
- 50g Parmesankäse gerieben
- Salz

Zubereitung

Die getrockneten Pilze in lauwarmem Wasser mindestens 30 Minuten einweichen. Die gehackte Zwiebel zusammen mit den abgetropften Pilzen im Olivenöl im Schmortopf weich dünsten. Den Reis zugeben und 2 Minuten glasig dünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und köcheln lassen, bis der Reis den Wein weitgehend aufgesogen hat. Nun den gepressten Knoblauch, den frischen Rosmarin, die Lorbeerblätter und den Pfeffer dazugeben. Dann mit die Bouillon nach und nach zugiessen und auf kleinem Feuer unter ständigem Rühren garen, bis der Reis weich ist. Nun Käse und Butter zum Risotto geben und unterheben. Bei Bedarf mit etwas Salz und mehr Pfeffer abschmecken und direkt aus dem Topf am Tisch servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Weitere Infos & Links

Mehr zur IEU Kommunikation AG

Auf unserer Website und unserem Blog finden Sie laufend aktuelle Beiträge zu unserem Schaffen.

- IEU-Website
- IEU-Blog

https://digitalemedienmappe.ch/ieu/die-ieu-koeche-empfehlen/

Mappe exportiert am 08.11.2026 13:17

© 2026 IEU Kommunikation AG
Powered by IEU Kommunikation AG