



Chriesi – rundum gesund

Chriesi sind nicht einfach nur gut, sondern auch **gesund**. Sie regen die Darm- und Nierentätigkeit an und wirken **entschlackend**. Mit lediglich 60 Kilokalorien pro 100 Gramm sind Kirschen zudem ein vitaminreiches Schlankmacherobst. In der Küche können sie für Süßes und Pikantes verwendet werden.

Bilder: Schweizer Obstverband

Limetten-Kokosmilchreis mit Kirschenkompott (für 3–4 Personen)



Zutaten

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 2 Bio-Limetten oder Zitronen | 5 dl Kokosmilch |
| 0,75 dl Wasser | 5 dl Wasser |
| 2 EL Zucker | 1 Prise Salz |
| 750 g Kirschen | 200 g Milchreis z. B. Camolino |
| 1 Stück Ingwer, 2–3 cm | 2–3 EL Zucker |
| | 2 EL Kokosflocken |

Vorbereitung

Limettenschale fein abreiben und beiseitestellen. Limetten auspressen. Gut die Hälfte des Saftes mit Wasser, Zucker und den Kirschen in eine Pfanne geben. Ingwer schälen, fein dazu reiben. Aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Auskühlen lassen.

Kokosmilch, Wasser und 1 Prise Salz aufkochen. Reis begeben und bei kleiner Hitze 25-30 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Limettenschale, restlichen Limettensaft und Zucker darunterühren. Kokosflocken in einer Bratpfanne hellbraun rösten, über den Milchreis streuen. Mit dem Kompott servieren.

Schweinsmedaillon mit scharfer Kirschensauce (für 4 Personen)



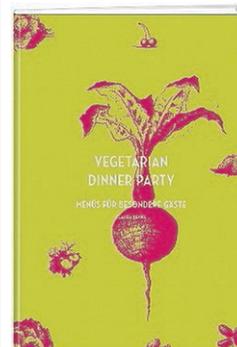
Zutaten

- | | |
|----------------|---------------------------------|
| 500 g Kirschen | 1,5 dl Orangensaft |
| 1 Schalotte | 1 TL Maisstärke |
| 1 Peperoncino | Salz, Pfeffer |
| 1 EL Butter | abgeriebene Schale von 1 Orange |
| 1,5 dl Rotwein | Thymian |
| 3 EL Portwein | 500 g Schweinsmedaillon |
| | 1 EL Olivenöl |

Vorbereitung

Kirschen entsteinen. Schalotte fein hacken. Peperoncino evtl. entkernen und in Ringe schneiden. Schalotte und Peperoncino in warmer Butter andünsten. Rotwein, Portwein und Orangensaft dazugießen und etwas einkochen lassen. Stärke mit etwas Wasser anrühren, zur Sauce geben und unter Rühren aufkochen. Würzen mit Salz, Pfeffer, Orangenschale und Thymian. Kirschen begeben und kurz aufkochen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Im heissen Öl auf jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Mit der Kirschensauce servieren.



Fleischloses für Gäste

Vegetarian Dinner Party, Claudia Peppel, Werd Verlag

Der englische Titel könnte in die Irre führen: Dieses Buch richtet sich nicht amerikanisch aus, sondern liefert eher bodenständige und auch internationale Rezepte wie Rotkohलगout im Glas, Spinatstrudel mit Avocadosalat sowie Ziegenkäsegnocchi. Alle Rezepte werden im Rahmen eines Dreigangmenüs präsentiert und ermöglichen es so, Gäste vegetarisch zu verwöhnen. Autorin Claudia Peppel zeigt sich dabei sehr einfallreich und setzt alle 21 Menüvorschläge unter ein Thema. Schade, dass dieses Buch ohne Fotos produziert wurde.

Cherry-Cheese-Cake (Springform von 24 cm Durchmesser)

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 150 g Petit Beurre, 75 g Butter, 3 Eier, 100 g Zucker, 1 Päckli Vanillezucker, 1 Prise Salz, 1 Orange mit unbehandelter Schale, 200 g Frischkäse, z. B. Philadelphia, 500 g Magerquark, 1 ½ EL Maisstärke | ben und mit dem Wallholz darüber rollen, bis sie fein zerbröseln sind. Butter schmelzen, Guetzibrosel begeben und gut mischen. In die Springform geben und gut andrücken. 5 Minuten in der Mitte des 170 Grad heissen Ofens backen. |
|---|---|

Belag: 500 g Kirschen, 2 TL Maisstärke, 2 EL Grand-Marnier

Vorbereitung

Springformboden mit Backpapier auslegen, Ränder gut einfetten. Petit Beurre in einen Plastiksack ge-

Unterdessen Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Schale der Orange fein dazu reiben. Frischkäse und Magerquark zusammen glatt rühren. Auf die Eimasse geben. Maisstärke dazusieben und alles sorgfältig mischen. Masse auf

den Kuchenboden giessen. Ca. 45 Minuten bei 170 Grad backen. Auskühlen lassen.

Kirschen entsteinen. Orange auspressen. Maisstärke in 1 dl Orangensaft auflösen und unter Rühren aufkochen. Kirschen und Grand-Marnier darunter mischen. Auf dem Cheese-Cake verteilen. Abgekühlt servieren.

Rezepte: Schweizer Obstverband, www.swissfruit.ch