



STEIGEN SIE IN DIE GESCHMACKSVOLLE bofrost* - WELT MIT EIN!

**WIR SCHENKEN IHNEN
EINE UNSERER
DESSERT-SPEZIALITÄTEN**

bofrost* heisst:

- * kostenlose Lieferung
- * Umtausch-Garantie
- * bargeldlos zahlen
- * unser Kunden-Service ist immer für Sie da!
- * **Gratis-Katalog mit über 380 Köstlichkeiten und 72 Produkten aus der Schweiz**



Bitte hier abtrennen! ✂

KAUFEN SIE FÜR FR. 30.- EIN - SIE BEKOMMEN DIREKT EINE UNSERER DESSERT-SPEZIALITÄTEN GESCHENKT*! UND DAZU BEKOMMEN SIE KOSTENLOS AUCH UNSEREN KATALOG!



JEDES DESSERT KOSTET FR. 6.90

bofrost* BESTELLCOUPON

...ausfüllen, ausschneiden und senden an:
bofrost*suisse AG, Schwerzistrasse 4, 8807 Freienbach

Art-Nr.	Produktbezeichnung	Menge	Preis

Bitte in Druckbuchstaben schreiben!

Vorname, Name _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Datum _____

Telefonnummer _____

X Bitte Unterschrift nicht vergessen

Oder bestellen Sie unter: www.bofrost.ch/in2016
Angebot gültig bis 28.02.2017



Köstliches für die Feiertage

Ein schnelles weihnachtliches Menü



Festlich geniessen

Drei feine Rezepte von Annemarie Wildeisen

Schnelle Festtagsküche

Die Weihnachtszeit kann ganz schön hektisch und turbulent sein. Das gilt auch in kulinarischer Hinsicht – schliesslich hat nicht jeder die Zeit, ein aufwendiges Festessen zu planen und zu kochen. Die Schweizer Kochbuch-Autorin Annemarie Wildeisen verrät Ihnen drei köstliche Festtagsrezepte, die sich einfach und schnell zubereiten lassen.

Schweinsfiletmedaillons mit Olivenkruste

Für 2 Personen

Zutaten:

- 4 Schweinsfiletmedaillons, je ca. 4 cm dick
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 25 g entsteinte grüne Oliven
- ¼ Bund glattblättrige Petersilie
- 10 g weiche Butter
- 1 Teelöffel Senf
- 10 g Mandelblättchen
- 1 gehäufte Esslöffel Paniermehl, hausgemacht oder vom Bäcker

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
2. Die Schweinsfiletmedaillons mit der Hand leicht flach drücken und beidseitig mit Salz sowie Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne das Olivenöl rauchheiss erhitzen. Die Medaillons darin auf jeder Seite nur gerade ½ Minute anbraten. Auf einem Kuchengitter abtropfen lassen.
3. Die Oliven fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken.
4. Die weiche Butter, den Senf und 1 Prise Salz mit einer Kelle kräftig durchrühren. Dann die Oliven, die Petersilie, die Mandelblättchen und das Paniermehl unterrühren.
5. Die Schweinsmedaillons in eine Gratinform setzen. Die Olivenmasse bergartig daraufgeben und mit der Hand leicht andrücken.
6. Das Fleisch im 220 Grad heissen Ofen im oberen Drittel 10–12 Minuten überbacken. Herausnehmen und vor dem Servieren 3–4 Minuten ruhen lassen.

Dazu passt gedünsteter Spinat oder Wirz, aber auch ein Risotto.



Carpaccio von rosa gebratenem Lachs

Für 2 Personen als Vorspeise

Zutaten:

- ½ Zitrone
- ½ dl Gemüsebouillon
- ½ dl Noilly Prat
- ½ Bund Kerbel oder Dill
- 50 g Crème fraîche
- 50 g Joghurt nature
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Lachsfilet, enthäutet und entgrätet
- 1 Esslöffel Olivenöl



Mango-Limetten-Trifle

Für 2 Personen

Zutaten:

- 1 Limette
- 2 Esslöffel heisses Wasser
- 1 Teelöffel Puderzucker (1)
- 50 g weisse Schokolade
- 180 g griechischer Joghurt
- 1 Esslöffel Puderzucker (2)
- ½ kleine Mango
- 1 Teelöffel Puderzucker (3)
- 4 Löffelbiskuits

Zubereitung:

1. Die Schale der halben Zitrone dünn abreiben und beiseitestellen, den Saft auspressen.
2. In einer kleinen Pfanne den Zitronensaft, die Bouillon und den Noilly Prat auf etwa 2 Esslöffel Flüssigkeit einkochen lassen. Am Schluss die Zitronenschale beifügen und auskühlen lassen.
3. Während der Sud einkocht, etwa ¼ der Kerbelblättchen abzupfen und beiseitelegen. Den restlichen Kerbel fein hacken.
4. Den eingekochten Sud, die Crème fraîche, den Joghurt und den gehackten Kerbel zu einer Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Vom Lachs wenn nötig graue Fettstellen wegschneiden.
6. Unmittelbar vor dem Servieren in einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Das Lachsfilet darin auf jeder Seite 1½ Minuten anbraten; der Lachs soll innen noch gut rosa und glasig sein. Aus der Pfanne nehmen, quer halbieren und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Etwas Zitronen-Kerbel-Sauce auf 2 Tellern ausstreichen. Die Lachsscheiben dekorativ darauf anrichten. Mit den beiseitegelegten Kerbelblättchen garnieren. Die restliche Zitronen-Kerbel-Sauce separat dazu servieren.

Zubereitung:

1. Die Schale von ½ Limette fein abreiben. Den Saft der ganzen Limette auspressen.
2. 1 Esslöffel Limettensaft mit dem heissen Wasser und der ersten Portion Puderzucker (1) gut verrühren. Beiseitestellen.
3. Die weisse Schokolade fein hacken. In eine Metallschüssel geben und über einem heissen – nicht kochenden – Wasserbad schmelzen lassen. Denn den Joghurt, die zweite Portion Puderzucker (2), 1 Esslöffel Limettensaft sowie die abgeriebene Limettenschale unterrühren.
4. Die Löffelbiskuits halbieren. Jeweils abwechselnd mit der Limettencreme in 2 Gläser schichten, dabei jede Lage Löffelbiskuits mit der Limettensaftmischung beträufeln. Mindestens 15 Minuten kalt stellen.
5. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mit der dritten Portion Puderzucker (3) in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Bis zum Servieren kühl stellen.
6. Vor dem Servieren das Mangopüree über die Trifles in den Gläsern verteilen.

10 Jahres-Abos zu gewinnen!

Unverbindliche Teilnahme unter www.wildeisen.ch/wettbewerb

Die Gewinner erhalten 10 Ausgaben kulinarische Inspiration im Wert von Fr. 68.–.

