

## REZEPT VON KARIN

Sendung vom 07.11.2020

### Vegi-Sushi-Variation

\*

\*\*

**Hausgemachte Rinds-Kalbs-Hackbällchen  
an Käse-Tomaten-Gemüse-Sauce  
auf Süsskartoffelpüree**

\*

\*\*

**Cheesecake "Surprise"**

Vorspeise

Hauptgang

Dessert





## **VORSPEISE: VEGI-SUSHI-VARIATION**

### **Sushi**

6-8 Algenblätter

240 g Sushi-Reis

Bei der Füllung ist Kreativität angesagt

Randen-Hummus

Kräuterkäse mit Wasabi

Avocado

Mango

Sushi-Reis gemäss Hersteller-Angaben zubereiten. Nach Belieben mit den Zutaten füllen, rollen und Sushi schneiden.



## **HAUPTGANG: HAUSGEMACHTE RINDS-KALBS-HACKBÄLLCHEN AN KÄSE-TOMATEN-GEMÜSE-SAUCE AUF SÜSSKARTOFFELPÜREE**

### **Hackbällchen**

300 g Rindfleisch  
300 g Kalbfleisch  
1 Ei  
1.5 TL Salz  
3 EL Paniermehl  
1 EL Senf  
Zwiebel  
Knoblauch  
Oregano

Alle Zutaten bis und mit Oregano vermengen, zu kleinen Kugeln formen und im Ofen bei 220°C Umluft für 15 Minuten backen.

### **Käse-Tomaten-Gemüse-Sauce**

2 Karotten  
1 Zucchini  
2 grosse Tomaten  
Zwiebel  
Knoblauch  
Ingwer  
frischer Kurkuma  
wenig Honig  
Paprika  
Oregano  
1 EL Tomaten-Püree  
2 dl Apfelsaft  
1 Dose Pelati  
Parmesan  
Salz

Alle Zutaten bis und mit Tomaten-Püree in Olivenöl andünsten. Mit Apfelsaft abschmecken und Pelati dazugeben. Bis zu zwei Stunden kochen lassen und nach Bedarf salzen und würzen. Mit Parmesan verfeinern. Hackbällchen mit der Tomatensauce warm werden lassen.



## **Süsskartoffelpüree**

1 grosse Kartoffel  
6 grosse Süsskartoffeln  
Bouillon nach Bedarf  
Muskat  
Rahm  
Salz  
Pfeffer

Kartoffel und Süsskartoffeln in kleine Stück schneiden und in der Bouillon weichkochen. Alles zerstampfen und mit Muskat, etwas Rahm, Salz und Pfeffer nach Bedarf verfeinern.



## **DESSERT: CHEESECAKE "SURPRISE"**

### **Cheesecake-Boden**

100 g Butter-Kekse  
50 g Butter  
wenig Rohrzucker  
eine Prise Salz  
Schokoladenpulver nach Bedarf

Kekse zerkleinern, Butter schmelzen, alle Zutaten vermengen und die Masse in einer passenden Springform am Boden festdrücken. Im Ofen bei 200°C Umluft 15 Minuten vorbacken.

### **Frischkäse-Masse**

200 g Frischkäse  
150 g Creme Fraîche  
150 g Vanille-Joghurt  
2 Eier  
40 g Puderzucker  
1 Limette  
eine Prise Salz  
Himbeer-Marmelade

Alle Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel vermengen und nach 15 Minuten auf den vorgebackenen Boden geben. Die Ofentemperatur auf 145°C reduzieren und 50 bis 60 Minuten weiter backen. Danach im halbgeöffneten Ofen ein bis zwei Stunden ruhen lassen. Himbeer-Marmelade auf dem Cheesecake verteilen und im Kühlschrank mindestens zwei Stunden fest werden lassen.



## **Schokoladen-Truffes**

wenig Rahm

Butter

Salz

Rum erhitzen

150g dunkle Schokolade zerbröckeln

Rahm, Butter, Salz, Rum mischen und über die zerbröckelte Schokolade giessen. Schmelzen lassen und zu einer Masse umrühren. Im Kühlschrank mindestens eine Stunde fest werden lassen. Schokolade nach Bedarf über dem heissen Wasserbad schmelzen und Truffes formen. Im Kühlschrank fest werden lassen.