

Kochen mit

Annemarie Wildeisen und Florina Manz

Montag bis Sonntag
25. April bis 1. Mai 2011

Rezept Florina Manz

Lachsschnitte mit Rauchlachs

- Für 4 Personen
 ½ Bund Dill
 ½ Bund glattblättrige Petersilie
 ½ Zitrone
 600 g Lachsfilet ohne Haut
 2 Esslöffel Meerrettichpaste
 4 Tranchen Rauchlachs
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 1 Schalotte
 1 Teelöffel Butter
 2 dl Noilly Prat
 ½ dl Rahm

1. Den Dill und die Petersilie fein hacken. Die Schale der halben Zitrone fein abreiben.
2. Das Lachsfilet der Länge nach halbieren, dann die beiden Hälften mit einem scharfen Messer waagrecht halbieren; hat man ein dünnes Endstück des Filets, kann man dieses auch einfach nur in 2 gleichmässig grosse Stücke schneiden.
3. Jeweils die unteren beiden Lachsfilethälften mit je ¼ Meerrettichpaste, Zitronenschale und Kräutern bestreichen. Darauf die Rauchlachstranchen vertei-



len und diese mit der restlichen Meerrettichpaste, der Zitronenschale und den Kräutern belegen. Mit der oberen Hälfte der Lachsfilets decken. Die beiden Lachsschnitten mit einem scharfen Messer halbieren. In eine Dämpfschale legen.

4. Für die Sauce die Schalotte fein hacken.
5. In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen. Die Schalotte darin glasig dün-

ten. Mit dem Noilly Prat ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Rahm beifügen und die Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Vor dem Servieren den Lachs im Dampf 8–10 Minuten garen.
7. Die Sauce nochmals aufkochen. Den Lachs mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren
 1 Person: Zutaten vierteln, Sauce in der halben Menge zubereiten.

Pro Portion 37 g Eiweiss,
 30 g Fett, 2 g Kohlenhydrate;
 488 kKalorien oder 2042 kJoule
 11 Pro Points

Rezept Annemarie Wildeisen

Mozzarella mit pikanter Kräutermarinade

- Für 4 Personen als Vorspeise
 10–12 schwarze Oliven
 1 Bund glattblättrige Petersilie
 ½ Bund Oregano
 1 Frühlingszwiebel
 1 grosser roter Peperoncino
 1 Zitrone
 5–6 Esslöffel feinstes Olivenöl
 Salz
 2 Kugeln Büffelmozzarella

1. Die schwarzen Oliven entsteinen. Petersilien- und Oreganoblätchen von den Zweigen zupfen. Die Frühlingszwiebel rüsten, dabei schönes Grün stehen lassen. Alle diese Zutaten fein hacken. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen, dann in lange, feine

Streifen und diese in kleine Würfelchen schneiden. Die Zitronenschale dünn abreiben.

2. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Olivenöl sowie etwas Salz gut mischen.
3. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und diese nach Belieben halbieren. Auf einer Platte oder auf 4 Tellern ziegelartig anrichten.

4. Die Kräutermarinade über den Mozzarella verteilen. Nach Belieben am Tisch den Käse zusätzlich mit etwas Olivenöl beträufeln.

Als Beilage serviert man frisches Baguette oder geröstetes Knoblauchbröt.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.
 1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 15 g Eiweiss,
 28 g Fett, 3 g Kohlenhydrate;
 332 kKalorien oder 1388 kJoule
 9 Pro Points
 Glutenfrei, purinarm

annemarie wildeisen's KOCHEN

Die TV-Rezepte
 Tele M1: Täglich 16 Uhr;
 MO/MI/FR/SA zusätzlich 17.25 Uhr;
 SO 18.45 Uhr, stündlich wiederholt

«Tag der Partnerschaft» – Einsatz bei der MBF

Novartis-Mitarbeitende im Einsatz für Menschen mit einer Behinderung

(pd) Mehr als 4500 Novartis-Mitarbeitende in der Schweiz engagierten sich am diesjährigen «Tag der Partnerschaft». 18 Personen davon waren in der Stiftung MBF im Einsatz. Zusammen mit den Mitarbeitenden der Gruppe des Garten- und Landschaftsunterhalts wurden in drei Gruppen Projekte auf dem Feldhof in Frick und in der Schnittgrünanlage in Elfingen realisiert.

Für so manchen Novartis Mitarbeitenden des Mahl- und Mischzentrums in Stein hat es bereits Tradition: am Tag der Partnerschaft geht's in die Stiftung MBF. In diesem Jahr standen die Projekte ganz im Zeichen der Natur. So bauten die Novartis-Mitarbeitenden zusammen mit den Menschen mit einer Behinderung eine Kräuterschnecke im Feldhof in Frick auf. In der Schnittgrünanlage in Elfingen stellte eine Gruppe ein Garten- und Gerätehaus auf, welche den Mitarbeitenden des Garten- und Landschafts-



Kräuterschnecke im Feldhof in Frick

Fotos: zVg

unterhalts bei kalten Temperaturen Schutz zum Pausieren bietet oder als Geräteunterstand verwendet werden kann. Die übrigen freiwilligen Helferinnen und Helfer bauten ein Fundament, auf welchem in Zukunft ein Bienenhaus

stehen könnte, erledigten Aufräumarbeiten und schnitten Büsche und Sträucher.

Positive Erfahrung

Für Urs Stäubli, Teamleiter des Garten- und Landschaftsunterhalts, war es eine sehr positive Erfahrung, vor allem auch, weil alle Projekte bis zum Abend fertig gestellt werden konnten. Am Tag der Partnerschaft können Projekte realisiert werden, die ohne die Mithilfe der Novartis-Mitarbeitenden nicht oder nur kaum realisierbar sind. «Es war ein sehr schöner Tag und eine gute Erfahrung, am Abend sehen zu können, was man geschaffen hat», schwärmt Christian Clausen, Mitarbeitender des Mahl- und Mischzentrum Stein und fügt augenzwinkernd hinzu: «Die meisten von uns sind Bürogeheimen und arbeiten nur selten an der frischen Luft, da kommt eine Abwechslung wie gerufen.» Und auch für die Mitarbeitenden der Gartengruppe war es ein sehr positives Erlebnis. So



Mit Freude bei der Arbeit

konnten sie ihren neuen Freunden zeigen, was sie in ihrem Arbeitsalltag so alles machen.

Der Novartis-Tag der Partnerschaft hat in der Stiftung MBF bereits Tradition. Neben Projekten im Feldhof fanden schon Ausflüge in den Europapark oder den Zoo statt. Und wer weiss, vielleicht bauen die Novartis-Mitarbeitenden im nächsten Jahr ein Bienenhaus.

schweiz. Industrieller 1882	reduzierter Telefongebühren	Taxi in GB und d. USA	schweiz. Schauspieler 2004	ital. Stunde	Stadt in Missouri: St. ...	vorausgesetzt, falls	Fürstinnen-kinderfrauen	Manegen	Strom der nord. Unterwelt
5									
schweiz. Schlagersängerin (Vorn.)				Kitzbühler Abfahrts-piste	Kantons-hauptort				
2									
Abk.: Wengernalp	Stadt im Kanton Wallis	russ. Männername	Koranabschnitt				frz.: Salz		nach unten
3									
Fremdwortteil: drei			schweiz. Radio-Sender		europ. Währung		Meeres-fische		
4			nicht hinter		Ort mit Militär-flugplatz im Kt. LU				
Magen-tol bei Wieder-käuern	Flüssigkeits-mess (Abk.)		Sicht-vermerk im Ausweis		histor. Städte-n im Kt. ZH		asiat. Brett-spiel	ital., span.: See	
1									
schweiz. Filmre-gisseur (Markus)									
8			nicht stereo				schweiz. Partei		1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baden wie im Mittelmeer
 Täglich 8 - 22.30 h, www.soleuno.ch

4		1	6		
	6				
5	1	7	6	8	
6	8	4	1		
	5	8	7	2	
		4	3	8	5
3	8	2	5	7	
			3		
		3	1		4

Auflösung Nr. 15

G	E	R	S	Z	C	A
L	S	I	N	E	R	O
K	A	N	D	E	R	I
N	I	V	K	A	N	F
T	S	T	I	O	N	A
C	A	M	P	S	F	E
N	A	B	I	R	F	E
H	A	S	L	E	R	D
M	O	T	T	O	N	A
O	L	I	E	T	H	R

WARENHAUS