

# Rezepte der Kittin von 1699 am 16. März 2025

Müslichüechli mit Käse

Forellenfilets

Mit Lachs gefüllte Semmeln

Salat (ohne Rezept)

Pouletschenkel mit Weisschabis

Pouletschenkel mit Kichererbsen

Rüeblikugeln

Pastete mit Quittenfüllung

Pfannkuchen aus Brot und Milch

Zwetschgenkompott

## Müslichüechli mit Käse

4 PERSONEN

### Zutaten

ca. 30 g Salbei-, Minze-, Borretsch- oder im Mai gepflückte, junge Brombeerblätter mit Stiel

150 g Weismehl

1,5 dl Wasser

2 Eier

½ TL Salz

75 g Sbrinz, gerieben

Öl, hoch erhitzbar, zum Frittieren

### Zubereitung

Wasser in einer Pfanne erhitzen und zum Mehl geben, in der Schüssel gut verrühren (von Hand oder mit der Rührmaschine), bis es keine Knöllchen mehr hat.

Eier, Salz und Käse dazugeben und weiterrühren. Der Teig sollte die Konsistenz eines dickflüssigen Omelettenteigs haben. Evtl. mit etwas Wasser oder Milch verdünnen.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Ein Blatt nach dem anderen durch den Teig ziehen und in das heisse Öl legen. Langsam beidseitig goldbraun ausbacken.

Auf Haushaltpapier legen und 5 Minuten auskühlen lassen. Dann servieren.

*Tipp: Das ist die Variante für «wer gern käss isset». Auf den Käse kann je nach Gusto aber auch verzichtet werden. Geben Sie dann etwas Salz zum Teig. Die «Müslichüechli» eignen sich zum Apéro.*

## **Forellenfilets warm oder kalt**

2 PERSONEN

### **Zutaten**

2 Forellenfilets

Zitronensaft

Salz

4 dl Weisswein (oder zur Hälfte milder Kräuternessig)

2 dl Wasser

1 kleines Stück Ingwer, in Scheiben

1 Lorbeerblatt

Etwas Muskatnuss

Salz

1 Handvoll Petersilie, grob gehackt

### **Zubereitung**

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft und Salz würzen.

Weisswein, Essig und Wasser in eine Pfanne geben. Zusammen mit Ingwer, Lorbeer, etwas Muskatnuss und Salz zum Kochen bringen. Die Fischfilets begeben und je nach Grösse 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Auf Tellern anrichten und Petersilie darüber geben.

*Tipp: Den Fisch kann man warm geniessen, zusammen mit Reis oder Kartoffeln und Gemüse. Er hält sich zugedeckt auch zwei oder drei Tage im Kühlschrank und schmeckt ebenso kalt mit Salat, Brot oder Kartoffeln und einem Quarkdip.*

## Mit Lachs gefüllte Semmeln

6 BRÖTCHEN

### Zutaten

6 frische Semmeln  
Butter für die Form

### Fischfüllung

300 g Fischfilets von Salm oder Lachsforelle, ohne Haut  
20 g verschiedene Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Dill), klein gehackt  
1 TL Ingwerpulver  
½ TL Pfeffer  
1/3 TL Salz

### Eimasse

2 Eier  
1 EL Mehl  
2 dl Milch  
½ TL Salz

### Zubereitung

Von den Semmeln den Deckel wegschneiden und diesen zur Seite legen. Semmeln von innen aushöhlen, ohne die Wände zu beschädigen.

Den Fisch klein schneiden (wie für Tatar). In eine Schüssel geben und mit Kräutern, Gewürzen und Salz vermengen. Die Füllung in die Brötchen geben.

Alle Zutaten für die Eimasse in einem hohen Gefäß glatt rühren und die gefüllten Semmeln mit zwei Gabeln in die Eimasse tauchen. Danach aufrecht in eine mit Butter ausgestrichene Ofenform legen.

Den restlichen Guss vorsichtig in und über die Brötchen giessen. In der unteren Hälfte des auf 180° C vorgeheizten Backofens während 30-40 Minuten backen.

Gefüllte Semmeln auf Tellern anrichten. Dazu passt ein grüner Salat oder Sommergemüse.

*Tipp: Die Brötchen können auch mit Krebsfleisch oder anderen Fischarten gefüllt werden. Im Original wird die Speise mit Semmeln gemacht, deren Rinde man entfernt. Das hat den Vorteil, dass der Teig besser haften bleibt, allerdings verliert das Brot an Stabilität. Das herausgelöste, weiche Innere der Brötchen kann getrocknet und zu Paniermehl zerkleinert werden.*

## **Pouletschenkel mit Weisschabis**

2 PERSONEN

### **Zutaten**

2 Pouletschenkel, je ca. 200 g  
1 EL Bratbutter  
Salz, Ingwerpulver, Muskatnusspulver  
2 Lorbeerblätter  
2 Nelken  
1 cm frischer Ingwer, klein geschnitten  
1 kleiner Weisskabis, gehobelt bzw. fein geschnitten  
1 EL Butter  
1 dl Weisswein  
1 dl Gemüsebouillon  
1 EL Rosinen

### **Zubereitung**

Die Pouletschenkel in Bratbutter rundum 4-5 Minuten in einem Schmortopf anbraten, salzen und würzen, Lorbeer, Nelken, Muskatnuss und Ingwer zugeben.

Die Hälfte des gehobelten Kabis unter die Pouletschenkel in die Pfanne geben, mit der anderen Hälfte das Poulet bedecken, etwas salzen. Die Butter sowie Wein und Bouillon dazugeben, Rosinen darüberstreuen. Die Pfanne mit dem Deckel verschliessen und bei mittlerer Temperatur 40 Minuten schmoren lassen.

*Ein schönes Wintergericht. Die Kombination von Kabis, Rosinen, Ingwer und Pouletfleisch ist schmackhaft und besonders.*

## **Pouletschenkel mit Kichererbsen**

2 PERSONEN

### **Zutaten**

2 Pouletschenkel, je ca. 200 g  
100 g Kichererbsen, über Nacht in Wasser eingelegt  
1 dl Wasser, vom Einweichwasser  
¼ TL Salz  
1 Zimtstängel  
¼ TL Pfefferkörner, weiss, im Mörser gebrochen  
1 Handvoll Petersilie, fein gehackt  
1 EL Paniermehl, nach Belieben  
10 g Butter, nach Belieben

### **Zubereitung**

Poulet, Kichererbsen, Wasser, Salz und Gewürze in einen Schmortopf geben und zugedeckt während 40 Minuten leicht köcheln lassen. Nach Bedarf Flüssigkeit ergänzen.

Die Pouletschenkel herausheben und auf einem Teller etwas abkühlen lassen, dann häuten und das Fleisch vom Knochen lösen.

Den Jus im Topf etwas einkochen lassen und abschmecken. Den Zimtstängel entfernen.

Das Pouletfleisch in mundgerechten Stücken in die Pfanne zurückgeben und alles kurz erhitzen.

Petersilie unterheben und zum Schluss nach Belieben Paniermehl in einer kleinen Bratpfanne in Butter rüsten und über das Gericht streuen.

*Dieses Rezept erinnert an die marokkanische Zubereitung der Tajine: Mit wenigen Zutaten entsteht in einem verschlossenen Schmortopf ohne viel Aufwand ein aromatisches Essen.*

## **Rüeblikugeln**

2-3 PERSONEN

### **Zutaten**

700 g Karotten, geschält, in Stücke geschnitten  
Salz  
1 Ei  
3 EL Rahm  
½ TL Ingwerpulver  
½ TL Majoran, getrocknet  
1 Zweig Thymianblätter  
1 EL Rosinen, grob gehackt  
60 g fein zerstoßenes Trockenbrot oder Paniermehl  
Bratbutter zum Anbraten  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### **Zubereitung**

Karotten in eine Pfanne geben, knapp mit Wasser bedecken, Salz begeben und aufkochen. Hitze reduzieren und zugedeckt köcheln lassen, bis die Karotten sehr weich sind.

Abtropfen und in eine Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken. Ei und Rahm dazugeben und mischen.

Gewürze, Kräuter, Rosinen und Trockenbrot oder Paniermehl dazugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einer Glacézange oder mit zwei Teelöffeln Kugeln oder Nocken formen. Bratbutter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und sie darin langsam rundum goldbraun anbraten.

*Tipp: Je nach persönlichem Geschmack können die Rosinen auch weggelassen werden.*

## Pastete mit Quittenfüllung

4 PERSONEN

### Zutaten

1 Kuchenteig, rund (ca. 33 cm Durchmesser)

1 Ei, verklopft, zum Bestreichen

350 g gerüstete Quitten (geschält, entkernt, in kleine Stücke geschnitten)

1 grosse Zwiebel (ca. 150 g), in Streifen geschnitten

1 EL Butter (1)

1 EL Zucker

1-2 EL Sultaninen

2 EL Rosenwasser

1 EL Weisswein, nicht zu herb (z.B. Muskateller / weisser Portwein)

1 TL Zimt

30 g Butter (2)

Zucker und Zimt zum Abschmecken

Puderzucker

### Zubereitung

Quittenstücke in einer weiten Pfanne mit wenig Wasser kochen, bis sie weich sind. Zur Seite stellen.

Zwiebeln in einer Pfanne langsam in Butter (1) dünsten. Wenn sie glasig sind, den Zucker begeben und karamellisieren.

Ist die Masse goldbraun, die Sultaninen, das Rosenwasser sowie Wein und Zimt begeben.

Quitten zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Quitten zerfallen. Butter (2) begeben und mit Zucker und Zimt abschmecken. Etwas abkühlen lassen.

Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und rund herum mit etwas Wasser bepinseln. In der Mitte mit der Füllung belegen. Den Teig mit beiden Händen hälftig auf die gegenüberliegende Seite legen, sodass ein grosser, halbrunder Krapfen entsteht. Mit einer Gabel einstechen und mit Ei bestreichen. Auf der untersten Rille des auf 180° C vorgeheizten Ofens während rund 40 Minuten goldbraunen backen.

*Tipp: Die Pastete kann auch mit äpfeln oder Birnen zubereitet und es können alternativ kleinere Krapfen geformt werden. Mit Puderzucker bestäuben und warm oder kalt geniessen.*

## **Pfannkuchen aus Brot und Milch**

4 PERSONEN, SPRINGFORM MIT 20 CM DURCHMESSER

### **Zutaten**

400 g Weissbrot ohne Rinde oder Zopf

2 dl Milch

70 g Zucker

1 EL Zimtpulver

40 g weiche Butter

Zimtzucker

### **Zubereitung**

Das Brot zerzupfen und in einer Schüssel mit Milch übergiessen. Etwas eine halbe Stunde stehen lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend aufgesaugt ist.

Die Brot-Milch-Masse durch ein Sieb drücken oder fein hacken. In einer Pfanne aufkochen, bis ein dicker Brei ohne erkennbare Stücke entstanden ist.

Zucker, Zimt und Butter unterrühren und den Brei in die mit Backpapier ausgelgte runde Form geben. Auf der untersten Rille des auf 180° C vorgeheizten Backofens während rund 30 Minuten backen. Es soll eine goldbraune Oberfläche entstehen.

Pfannkuchen auf einer Platte anrichten. Nach Belieben mit etwas Zimtzucker bestreuen. Vorzugsweise warm servieren.

*Tipp: Dazu passt ein saisonales Kompott (z.B. Rhabarber oder Zwetschgen). Der Pfannkuchen kann auch wie eine Omelette in der Bratpfanne beidseitig gebacken werden. Es ist allerdings nicht ganz einfach, ihn am Stück zu wenden.*

## **Zwetschgenkompott**

4 PERSONEN

### **Zutaten**

0,5 dl Wasser, Traubensaft oder Rotwein

1 kg Zwetschgen, entsteint, halbiert

1 Zimtstange

3 - 4 EL Zucker

### **Zubereitung**

Alle Zutaten zusammen aufkochen, ca. 10 Minuten knapp weich garen. Auskühlen lassen.

Quelle Zwetschgenkompott:

<https://www.swissmilk.ch/de/rezepte->

[kochideen/rezepte/SM2023\\_DIVE\\_58/zwetschgenkompott/](https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/SM2023_DIVE_58/zwetschgenkompott/)

Quelle aller anderen Rezepte:

**Das Kochbuch der Kittin von 1699; Hier und Jetzt; 2023**