BGWG Menü-Ideen

Inhaltsverzeichnis

[Älplermagronen 2](#_Toc139275308)

[Fajitas 3](#_Toc139275309)

[Flammkuchen mit Gemüsedip 4](#_Toc139275310)

[Gschwellti 5](#_Toc139275311)

[Pasta mit Cinque Pi 5](#_Toc139275312)

[Pizza 6](#_Toc139275313)

[Raclette Auflauf 7](#_Toc139275314)

[Risotto 8](#_Toc139275315)

[Pilzrisotto 8](#_Toc139275316)

[Tomatenrisotto 8](#_Toc139275317)

[Riz Casimir 9](#_Toc139275318)

[Spaghetti al Carbonara 10](#_Toc139275319)

[Spätzli-Pfanne 11](#_Toc139275320)

[Toast Hawaii 12](#_Toc139275321)

# Älplermagronen

Für 10 Personen

**Zutaten:**

* 5 l Wasser
* 2 EL Salz
* 800g fest kochende Kartoffeln
* 800g Teigwaren (z. B. Älplermagronen)
* 4 Zwiebeln
* 400 g Speckwürfeli od. Schinken
* 5 dl Rahm/Halbrahm
* 2 dl Milch
* 1.25 TL Salz
* Wenig Pfeffer
* 400 g Reibkäse
* 1-1.5 l Apfelmus

**Zubereitung**

Kartoffeln waschen, schälen, abspülen und gleichmässige Stücke schneiden.

Kartoffeln und Teigwaren 10-15 Minuten im Salzwasser kochen.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Zwiebeln und Speck (oder für Vegi ohne Speck) in einer beschichteten Bratpfanne goldbraun braten. Rahm und Milch dazugeben, würzen und aufkochen. Unter die Kartoffeln und Teigwaren mischen, Käse hinzufügen.

Apfelmus dazu servieren.

# Fajitas

Für 10 Personen

**Zutaten**

* 20 Tortillas
* Fajita Gewürzmischung
* 800 g Poulet geschnetzeltes (od. Quorn als Vegetarische Variante)
* 4 Peperoni
* 400 g Mais
* 2 Gurke
* 2 Zwiebeln
* 4x Creme fraiche (nature)
* 2x Salsa Dip
* 200 g Reibkäse

**Zubereitung**

Gemüse klein schneiden und in Schalen anrichten.

Poulet in kleinen Portionen mit dem Fajita-Gewürz anbraten.

Tortillas aufwärmen gemäss Packung.

# Flammkuchen mit Gemüsedip

Für 10 Personen

**Zutaten**

Flammkuchen

* 1.2 kg Flammkuchenteig
* 600g Creme fraiche
* 1 Doppelpackung (=120g) Speckwürfeli
* 6 Zwiebeln
* 300g gekochte Randen
* 150-200g Feta
* 1 Büchse Birnen
* 1 Packung Baumnüsse (ca. 2 Handvoll)
* Evtl. Gorgonzola

Gemüsestängeli mit Dip

* 500g Rüebli
* 1 Gurke
* 1 Kohlrabi (oder 2 Peperoni)
* 200g Magerquark
* Kräuter Provence
* Salz, Pfeffer

**Zubereitung**

Flammkuchen:

Teig aufs Blech legen, mit Creme fraiche bestreichen.

2x original Flammkuchen mit Zwiebeln und Speck, 2x Flammkuchen mit Birne und Nüssen, 2x Flammkuchen vegetarisch mit Randen und Feta zubereiten.

Gemüse & Dip:

Alles waschen und rüsten. Rüebli, Kohlrabi und Gurke in Stängeli schneiden, anrichten.

Magerquark (und evtl. übriggebliebenes Creme fraiche) cremig rühren, Kräuter Provence zugeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

# Gschwellti

Für 10 Personen

* 2 kg. Kartoffel
* Diverse Käse (Hartkäse, Hüttenkäse, Brie…)
* Evtl. Gemüse-Dip (siehe Fajita Rezept)
* 2x Frischkäse mit Kräutern
* Mayonnaise
* Ketchup
* Grüner Salat (ca. 2x Eisbergsalate od. 3x Kopfsalat)
* Salatsauce

Kartoffeln im Wasser ca. 35 Minuten weichkochen.

Käse (und Gemüse-Dip) anrichten. Alles bereitstellen.

# Pasta mit Cinque Pi

Für 10 Personen

**Zutaten**

* 1.2kg Pasta eurer Wahl
* 1 l Halbrahm
* 100 g Tomatenpürée
* 500 g Reibkäse
* 1 Bund Petersilien
* Salz und Pfeffer

**Zubereitung**

Wasser aufkochen und Salz dazugeben. Spaghetti al dente kochen, Wasser abgiessen.

Rahm, Tomatenpurré in einer Pfanne aufkochen. Etwas 5 Minuten kochen, würzen. 300 g Käse und Petersilie darunter rühren, ca. 5 Minuten weiterkochen.

Restlicher Käse beim Schöpfen dazustellen.

Eventuell Salat dazu servieren.

# Pizza

Für 10 Personen

**Zutaten**

Pizzateig:

* 1 kg Mehl
* 2.5 TL Salz (gestrichen)
* 5 EL Olivenöl
* 2 Pck. Trockenhefe oder 1 Hefewürfel
* 6 dl lauwarmes Wasser
* oder 1.5 kg. (ausgewallter) Pizzateig kaufen

Belag:

* 600 g Pizzasauce
* 600 g Mozzarella
* 300g Salami und/oder Schinken
* weitere Beläge nach Wunsch
	+ Pilze
	+ Pepperoni
	+ Zucchetti
	+ Ruccola
	+ Oliven
	+ Gorgonzola
	+ Mascarpone
	+ …
* Italienische Gewürzmischung
* Pfeffer

Mehl und Salz in Schüssel geben. Hefewürfel auflösen oder Trockenhefe dazugeben. Flüssigkeit dazugeben und den Teig gut kneten.

Den Teig 2 Stunden aufgehen lassen.

Der Teig kann auch am Vorabend zubereitet werden. Den Teig direkt nach dem Kneten in den Kühlschrank und 2 Stunden vor Gebrauch rausnehmen.

Teig auswallen und belegen.

Backen: Umluft 230° (oder so heiss wie möglich) ca. 15 Minute.

Tipp: Immer wieder kontrollieren. Jeder Backofen ist anders.

# Raclette Auflauf

Für 10 Personen

3 ofenfeste Form von je ca. 2 l Inhalt

**Zutaten**

* 2.2 kg mehligkochende Kartoffeln (roh)
* 750 g Raclettekäse, grob geraffelt oder gewürfelt
* 3 Knoblauchzehen, gehackt

**Guss:**

* 5 dl Milch
* 2.5 dl Rahm
* 4 TL Salz
* 4 Prisen Muskatnuss

**Zubereitung**

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft ca. 180°C). Kartoffeln in gleichmässige Scheiben von 2-3 mm schneiden. Zusammen mit der Hälfte des Käses und Knoblauch in die Form schichten.

Guss: Milch, Rahm, Salz und Muskat gut mischen. Über die Kartoffeln giessen.

Auf der zweituntersten Rille des vorgeheizten Ofens 50-60 Minuten backen. In den letzten 5 Minuten den restlichen Raclettekäse auf dem Gratin verteilen und schmelzen lassen.

# Risotto

Für 10 Personen

## Pilzrisotto

**Zutaten**

* 750 g Pilze (z.B. Champignons)
* 700 g Risottoreis
* 2 Zwiebeln
* 3 EL Butter
* 2,4 l Gemüsebouillon
* 200 g Reibkäse

**Zubereitung**

Pilze waschen und schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln.

Butter in einer grossen Pfanne schmelzen und Zwiebeln und Pilze darin andünsten.

Reis dazugeben und unter Rühren andünsten bis der Reis glasig ist.

Gemüseboullion unter häufigem Rühren nach und nach dazu giessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 20 Minuten köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Reibkäse darunterrühren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

## Tomatenrisotto

**Zutaten**

* 3 EL Butter
* 2 Zwiebeln
* 700 g Risottoreis
* 2.5 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)
* 500 g Cherry-Tomaten
* 2,4 l Gemüsebouillon
* 200 g Mascarpone
* 200 g Reibkäse
* Salz, Pfeffer, nach Bedarf
* 5 Zweiglein Basilikum (optional)

**Zubereitung**

Zwiebeln schälen und klein würfeln. Butter in einer grossen Pfanne schmelzen und Zwiebeln darin andünsten. Reis dazugeben und unter Rühren andünsten bis der Reis glasig ist. Gehackte Tomaten und Cherry-Tomaten beigeben.

Gemüseboullion unter häufigem Rühren nach und nach dazu giessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 20 Minuten köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Mascarpone und Reibkäse darunterrühren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Basilikumblätter abzupfen, darauf verteilen.

# Riz Casimir

Für 10 Personen

**Zutaten**

* 700 g Langkornreis
* Sonnenblumenöl
* 1 kg geschnetzeltes Poulet
* 1.25 TL Salz
* Wenig Pfeffer
* 2.5 EL Butter
* 5 Bananen
* 4 Pck. Curry-Sauce
* Evtl. 4dl Milch (siehe Verpackung)
* 1 Dose Ananas (10 Scheiben)
* Od. 1 Dose Pfirsich

**Zubereitung**

Reis im siedenden Salzwasser weichkochen.

Öl in der Pfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 3 Min. auf hoher Stufe anbraten, herausnehmen, würzen.

Bananen längs und quer halbieren. Butter in der Pfanne heiss werden lassen. Bananen bei mittlerer Hitze ca. 5-10 Min. anbraten.

Sauce gemäss Verpackung zubereiten. Fleisch in die Sauce geben, nur noch heiss werden lassen.

Ananas (und/oder Pfirsich) und Bananen dazu servieren.

# Spaghetti al Carbonara

Für 10 Personen

**Zutaten**

* 1.2 kg. Spaghetti
* 250 g Speckwürfeli
* Wenig Butter
* 3 Knoblauchzehen
* 5dl Rahm
* 5 frische Eier
* 150 g Reibkäse
* 1.25 TL Salz
* Pfeffer

**Zubereitung**

Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente kochen und abgiessen.

Speckwürfel glasig braten, wenig Butter dazugeben. Knoblauch fein schneiden, beifügen, sofort auf kleine Stufe zurückstellen und unterrühren anbraten.

Rahm, Eier, Reibkäse, Salz und Pfeffer gut verrühren.

Alles in der Spaghetti-Pfanne zusammenmischen und servieren.

# Spätzli-Pfanne

Für 10 Personen

**Zutaten**

* 2.5 kg. Spätzli
* 100 g Butter
* Olivenöl
* 6 Peperoni
* 1 kg Broccoli (od. Zucchetti)
* 5dl Rahm
* Salz
* Pfeffer

**Zubereitung**

Peperoni (und evtl. Zucchetti) in Würfel schneiden und im Olivenöl anbraten. Wenig Wasser dazugeben und ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen. Flüssigkeit abgiessen.

Broccoli waschen und schneiden. In wenig Salzwasser ca. 7 Minuten kochen und die Flüssigkeit abgiessen.

Butter in einer grossen Bratpfanne schmelzen und die Spätzli darin anbraten. Gemüse und Rahm beifügen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen nach Belieben würzen.

# Toast Hawaii

Für 10 Personen

**Zutaten**

* 30 Toastbrot- Scheiben
* Senf
* 15 Schinkentranchen
* 30 Ananas Scheiben
* 30 Käsescheiben

**Zubereitung**

Toast auf Blech legen und mit wenig Senf bestreichen.

Schinkentranchen halbieren und drauflegen. Mit Ananas- und Käsescheiben belegen.

Bei 220° Umluft ca. 10 Minuten backen.