



# Kraut & Randen

begeistern jede Generation



## choux & betteraves

ravissent chaque génération

# Schöni Swissfresh

## Familie, Tradition und Innovation

Grüesseh! Mein Name ist Andrea Schöni und es freut mich, dass Sie unsere neusten Rezepte mit uns entdecken. Gerne möchte ich Ihnen kurz erzählen, wer wir sind und was uns antreibt. Im Jahr 1920 stellte Ernst Schöni zum ersten Mal Sauerkraut her und lieferte es mit Velo und Anhänger in die Nachbardörfer von Rothrist.

Die Schöni Swissfresh AG ist mittlerweile Marktführerin in unserem Land, das macht uns als Familienunternehmen in der vierten Generation besonders stolz. Wir produzieren mit viel Leidenschaft Sauerkraut, Rotkraut, Randen, und andere Gemüse Spezialitäten für Gross und Klein. Denn wir glauben, dass unsere Produkte für jede Generation schmackhaft und gesund sind.

Lassen Sie sich inspirieren. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Kochen und «en Guete!».

*Andrea Schöni*

## Famille, tradition et innovation

Bonjour! Je m'appelle Andrea Schöni et je suis heureuse de vous faire découvrir nos dernières recettes. Permettez-moi de vous présenter brièvement qui nous sommes et ce qui nous motive. En 1920, Ernst Schöni produit pour la première fois de la choucroute et la livre avec son vélo et sa remorque dans les villages voisins de Rothrist.

Schöni Swissfresh AG est, entretemps, devenue le leader du marché dans notre pays, ce qui nous rend particulièrement fiers en tant qu'entreprise familiale à sa quatrième génération. Nous produisons, avec beaucoup de passion, de la choucroute, du chou rouge, des betteraves et d'autres spécialités à base de légumes pour petits et grands. Parce que nous sommes persuadés que nos produits sont savoureux et sains pour toutes les générations.

Trouvez l'inspiration. Je vous souhaite beaucoup de plaisir cuisinier et «bon appétit!».



# Inhalt

Die drei Generationen der Familie Brülisauer aus Zürich haben für Sie neun köstliche Menüs zubereitet. Die passionierten Hobby-Köchinnen und Bäuerinnen Heidi und ihre Tochter Chrigi zusammen mit den Enkeln Jaron (5) und Micha (3).

# Contenu

Les trois générations de la famille Brülisauer, originaire de Zurich, ont préparé pour vous neuf délicieux menus. Les cuisinières amatrices et paysannes passionnées Heidi et sa fille Chrigi, avec leurs petits-enfants Jaron (5 ans) et Micha (3 ans).

Forellen-Szegediner	4	Truite de Szeged
Sauerkraut-Kartoffelschiffli mit Honig-Spareribs	6	Bateaux de pommes de terre à la choucroute avec côtes au miel
Sauerrübensalat	8	Salade de compote de raves
Sauerkrautkuchen mit Scamorza und Birne	10	Gâteau à la choucroute avec scamorza et poire
Wellness für Ihren Körper	12	Saine pour votre corps
Ei im Sauerkraut-Linsen-Nest	14	Œuf dans un nid de lentilles et choucroute
Rotkraut-Lasagne mit Marroni	16	Lasagnes de chou rouge aux marrons
Randen-Burger	18	Burger de betterave
Randen-Hummus	20	Houmous de betterave
Veganer Sauerkraut-Schokoladenkuchen	22	Gâteau au chocolat vegan à la choucroute



Alle Rezepte für  
4 Personen berechnet  
Toutes les recettes sont  
calculées pour 4 personnes

- 3** Zwiebeln
- 3** Knoblauchzehen
- 2 EL** Butter
- 1 EL** Zucker
- 3 EL** Paprikapulver edelsüß
- 125 ml** Riesling oder Sauvignon Blanc
- 2.5 dl** Fischfond
- 1** Lorbeerblatt  
Cayennepfeffer und Salz
- 400 g** Sauerkraut gekocht
- 1** Kartoffel mehligkochend
- 600 g** Forellenfilet  
Olivenöl
- 130 g** Sauerrahm
- 1** Zitronenschale, Zeste für Dekoration

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Butter mit Zucker erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, Paprikapulver einrühren, Wein und Fischfond dazu gießen, eine Prise Cayennepfeffer und Salz einrühren, Lorbeerblatt und Zitronenschale zugeben, Sauerkraut unterheben.

Kartoffel schälen, an der Röstiraffel reiben und zum Sauerkraut geben, zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten.

Forellenfilets in etwa 3 cm breite Tranchen schneiden, ein wenig salzen und mit Olivenöl beträufeln. Fisch mit der Hautseite nach oben auf das Kraut legen, Deckel auf die Pfanne, und den Fisch ca. 10 Minuten dämpfen.

Das Forellen-Szegediner auf tiefen Tellern anrichten und jede Portion mit einem Esslöffel Sauerrahm und etwas Zitronenzeste dekorieren.

# Forellen Szegediner





# Truite de Szeged

- 3** oignons
- 3** gousses d'ail
- 2 cs** de beurre
- 1 cs** de sucre
- 3 cs** de paprika doux en poudre
- 125 ml** de Riesling ou Sauvignon Blanc
- 2.5 dl** de fond de poisson
- 1** feuille de laurier
- poivre de Cayenne et sel
- 400 g** de choucroute cuite
- 1** pomme de terre farineuse
- 600 g** de filet de truite
- Huile d'olive
- 130 g** de crème aigre
- 1** zeste de citron pour la décoration

Éplucher les oignons et l'ail et couper en petits morceaux. Faire chauffer le beurre avec le sucre, y faire revenir les oignons et l'ail, mélanger le paprika en poudre, verser le vin et le fond de poisson, ajouter une pincée de poivre de Cayenne et de sel, ajouter la feuille de laurier et le zeste de citron, ajouter la choucroute.

Éplucher la pomme de terre, la râper à l'aide d'une râpe à röstis et l'ajouter à la choucroute, cuire à l'étuvée à couvert pendant environ 15 minutes.

Couper les filets de truite en tranches d'environ 3 cm de large, saler un peu et arroser d'huile d'olive. Placer le poisson sur la choucroute avec le côté de la peau vers le haut, couvrir la poêle et cuire le poisson à la vapeur pendant environ 10 minutes.

Placer la truite au paprika de Szeged dans des assiettes profondes et décorer chaque portion avec une cuillère à soupe de crème aigre et un peu de zeste de citron.

# Sauerkraut-Kartoffelschiffli mit Honig-Spareribs

## Bateaux de pommes de terre à la choucroute avec côtes au miel



### Spareribs am Vorabend marinieren:

- 1** Stück frische Ingwerwurzel, geschält, fein gerieben
- 2** Knoblauchzehen, gepresst
- 1 EL** Honig
- Thymian, Pfeffer
- 1 kg** Spareribs, in Portionen geschnitten
  
- 8** grosse Kartoffeln
- 1** Zwiebel
- 100 g** Champignons
- 1** Apfel
- 2 EL** Öl
- 500 g** Sauerkraut oder Sauerrüben roh
- 1.8 dl** Halbrahm
- 3 EL** Rosinen
- 1 dl** Bouillon
- Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen und weichkochen. Anschliessend längs halbieren und vorsichtig aushöhlen. Kartoffelinneres klein schneiden. Zwiebel fein hacken. Champignons in feine Scheiben schneiden. Apfel halbieren, entkernen und klein würfeln. Zwiebel, Champignons, Apfel und Kartoffelwürfel im heissen Öl andünsten. Sauerkraut beifügen, kurz mitdünsten, Rahm dazu giessen, Rosinen dazugeben, aufkochen und würzen.

Kartoffeln mit der Sauerkrautmischung füllen. Restliche Füllung in eine ausgebutterte Gratinform geben, Bouillon dazu giessen, Kartoffeln in die Form setzen. Zugedeckt im 200 Grad heissen Ofen ca. 20 Minuten garen. Spareribs beidseitig grillieren oder braten.



**Faire mariner les côtes la veille:**

- 1** morceau de racine de gingembre fraîche, pelée, finement râpée
- 2** gousses d'ail, pressées
- 1 cs** de miel
- thym, poivre
- 1 kg** de côtes, coupées en portions
  
- 8** grosses pommes de terre
- 1** oignon
- 100 g** de champignons
- 1** pomme
- 2 cs** d'huile
- 500 g** de choucroute ou compote de raves crue
- 1.8 dl** de crème demi-écrémée
- 3 cs** de raisins secs
- 1 dl** de bouillon
- sel, poivre

Éplucher les pommes de terre et faire cuire jusqu'à ramollissement. Couper ensuite en deux sur la longueur et évider avec précaution. Couper en petits morceaux l'intérieur de la pomme de terre. Hacher finement l'oignon. Couper les champignons en fines tranches. Couper la pomme en deux, épépiner et couper en petits dés. Faire revenir l'oignon, les champignons, la pomme et les dés de pommes de terre dans l'huile chaude. Ajouter la choucroute, cuire brièvement à l'étuvée, verser la crème, ajouter les raisins secs, porter à ébullition et assaisonner.

Remplir les pommes de terre avec le mélange de choucroute. Verser le reste de la farce dans un plat à gratin beurré, verser le bouillon, placer les pommes de terre dans le plat. Cuire au four chaud à 200 degrés pendant environ 20 minutes. Rôtir les côtes des deux côtés.

- 300 g** Sauerrüben roh
- 200 g** rohe Randen, geschält und auf der Bircherraffel gerieben
- 1 Stk** frische Ingwerwurzel, geschält, gehackt
- 1** Frühlingszwiebel mit Grün, in Ringe geschnitten
- 1** Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL** Öl
- 1 EL** Honig
- Salz, Pfeffer, gemahlener Koriander
- 50 g** Senfrüchte, abgetropft, klein gewürfelt, oder 1 frische Orange, filetiert

Alle Zutaten für den Salat vermengen. Saucenzutaten verrühren, mit dem Salat mischen. Senfrüchte auf dem fertigen Salat verteilen.



- 300 g** de compote de raves crue
- 200 g** de betteraves crues, pelées, râpées à l'aide d'une râpe à bircher
- 1 pcs** morceau racine de gingembre frais, pelé, finement haché
- 1** oignon vert, coupé en rondelles
- 1** gousse d'ail, finement hachée
- 2 cs** d'huile
- 1 cs** de miel
- sel, poivre, coriandre moulue
- 50 g** de fruits à la moutarde, égouttés, coupés en petits dés, ou 1 orange fraîche, filetée

Mélanger tous les ingrédients pour la salade. Mélanger les ingrédients de la sauce, ajouter à la salade. Garnir la salade finie avec les fruits à la moutarde.





# Sauerrübensalat

## Salade de compote de raves



# Sauerkrautkuchen mit Scamorza und Birne



VEGI

- 530 g** Dinkelmehl
- 50 g** Butter (weich)
- 1** Ei
- 1 TL** Salz
- 2,5 dl** Milch
- 1** Päckchen Trockenhefe (7 g)
  
- 50 g** getrocknete Birnen
- 250 g** weisse Zwiebeln
- 250 g** rote Zwiebeln
- 500 g** Sauerkraut roh
- 3** Rosmarinzweige
- 2 EL** Butter
- Kümmel, Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1** Scamorza (ca. 225 g)
- 4** Eier
- 250 g** Saurer Halbrahm oder Crème Fraîche
- Muskatnuss, frisch gerieben

Mehl, Butter, Ei und Salz in eine Schüssel geben. Hefe in lauwarmen Milch unter Rühren auflösen. Hefemilch zum Mehl geben, zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Den Backofen

auf 200 Grad Unter-Oberhitze vorheizen.

Birnen fein würfeln. Beide Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Sauerkraut abgiessen, in einem Sieb kurz abspülen und mit den Händen gut ausdrücken. Die Hälfte des Rosmarins fein hacken.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstreifen darin unter Wenden etwa 5–10 Minuten andünsten. Sauerkraut, Kümmel, gehackten Rosmarin und Birnenwürfel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse grob reiben.

Hefeteig kurz durchkneten, auf wenig Mehl in Grösse des Bleches (ca. 32 cm x 34 cm) ausrollen und reinlegen. Teig mit den Händen noch etwas in Form ziehen und einen kleinen Rand formen. Die Zwiebel-Sauerkraut-Mischung gleichmässig auf dem Hefeteig verteilen. Den geriebenen Käse (Scamorza) und restlichen Rosmarin darüberstreuen. Eier und Sauerrahm verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Guss gleichmässig über den Belag giessen. Sauerkrautkuchen im heissen Ofen auf der unteren Schiene etwa 30 Minuten goldbraun backen, herausnehmen und lauwarm servieren.

# Gâteau à la choucroute avec scamorza et poire

- 530 g** de farine d'épeautre
- 50 g** de beurre (mou)
- 1** œuf
- 1 cc** de sel
- 2,5 dl** de lait
- 1** sachet de levure sèche (7 g)
  
- 50 g** de poires séchées
- 250 g** d'oignons blancs
- 250 g** d'oignons rouges
- 500 g** de choucroute crue
- 3** branches de romarin
- 2 cs** de beurre  
cumin, poivre (fraîchement moulu)
- 1** scamorza (environ 225 g)
- 4** œufs
- 250 g** de crème aigre ou crème fraîche  
noix de muscade, fraîchement râpée

Verser la farine, le beurre, l'œuf et le sel dans un plat. Faire chauffer le lait pour qu'il soit tiède, y dissoudre la levure en remuant. Ajouter le lait de levure à la farine, pétrir pour obtenir une pâte lisse. Laisser reposer la pâte couverte pendant 30 minutes dans un endroit chaud. Préchauffer le four à 200 degrés avec chaleur supérieure/inférieure.

Couper les poires en dés fins. Éplucher les deux variétés d'oignons et couper en rondelles.

Égoutter la choucroute, rincer brièvement dans une passoire et bien presser avec les mains. Hacher finement la moitié du romarin.

Faire chauffer le beurre dans une poêle, faire revenir les rondelles d'oignon pendant environ 5 à 10 minutes. Incorporer la choucroute, le cumin, le romarin haché et les dés de poires. Saler et poivrer. Râper grossièrement le fromage.

Pétrir brièvement la pâte levée, la dérouler sur un peu de farine à la taille du moule (env. 32 x 34 cm) et placer dedans. Tirer la pâte avec les mains pour lui faire prendre forme avec une petite bordure. Répartir uniformément le mélange d'oignon et de choucroute sur la pâte levée. Saupoudrer le fromage râpé et le reste de romarin. Mélanger les œufs et la crème aigre et assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Verser le tout uniformément sur la garniture. Faire cuire la tarte à la choucroute dans le four chaud sur la grille inférieure pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée, retirer et servir tiède.



# Wellness für Ihren Körper Saine pour votre corps



Vitamin C, B1, B2, B6  
Folsäure, Eisen & Kalium

Wenig Kalorien, viel Geschmack. Sauerkraut und Sauerrüben schmecken nicht nur hervorragend, sie sind auch sehr gesund. Sie sind reich an Vitamin C. **Mit einer kleinen Portion von 150 Gramm Sauerkraut decken wir den täglichen Bedarf von 80 mg Vitamin C spielend ab.** Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Der grösste Teil des schon sehr tiefen Energiegehaltes, nämlich ca. 20 kcal pro 100 Gramm, stammt aus den Ballaststoffen und den organischen Säuren (insbesondere Milchsäure), welche wiederum die Darmflora füttern.

In diesem Rezept-Flyer möchten wir Sie auch mit Randengerichten inspirieren, weil auch dieses heimische Gemüse nur so von wertvollen Inhaltsstoffen strotzt. **Es ist eines der wertvollsten Lebensmittel überhaupt, das uns reichlich mit Folsäure versorgt und nennenswerte Mengen an Kalium** (ca. 400 mg / 100g; Tagesbedarf: 2000 mg) enthält. Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Im Weiteren enthalten Randen auch Eisen, die Vitamine B1, B2, B6 und C und sekundäre Pflanzenstoffe.

Es begeistert uns, dass wir mit unserem Gemüse Ihre Gesundheit stärken dürfen.



vitamin C, B1, B2, B6  
acide folique, fer & potassium

Faible en calories avec beaucoup de goût. La choucroute et la compote de raves sont non seulement délicieuses mais également excellentes pour la santé. Elles sont riches en vitamine C. **Avec une petite portion de 150 grammes de choucroute, nous couvrons facilement nos besoins quotidiens de 80 mg de vitamine C.** La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

La majeure partie de la valeur énergétique déjà très faible, à savoir d'environ 20 kcal pour 100 grammes, provient des fibres et acides organiques (en particulier de l'acide lactique) qui nourrissent à leur tour la flore intestinale. Avec ce dépliant de

recettes, nous voulons également vous inspirer avec des plats à base de betteraves car ce légume de la région regorge de composants précieux. **La betterave est l'un des aliments les plus précieux qui nous fournit beaucoup d'acide folique et contient des quantités significatives de potassium** (environ 400 mg / 100 g ; besoin journalier: 2 000 mg). Le potassium contribue au maintien d'une pression artérielle normale. En outre, les betteraves contiennent également du fer, des vitamines B1, B2, B6 et C et des substances végétales secondaires.

Nous sommes ravis de pouvoir renforcer votre santé avec nos légumes.

# Ei im Sauerkraut-Linsen-Nest



**500 g** rohes Sauerkraut, abgetropft  
**400 g** Kartoffeln geschält  
**200 g** Rüeblı geschält  
**250 g** grüne Linsen getrocknet  
**1-2** Zwiebeln  
**120 g** Tomatenpüree aus der Tube  
**6 dl** Wasser  
**5 EL** Rapsöl  
**10 g** Zucker  
**10 g** Salz  
**4** Eier  
**4 EL** Wasser für Eier  
Salz, Pfeffer, Chilipulver  
Kräuter und Sauerrahm zum Garnieren  
Muffinform und wenig Öl

**500 g** de choucroute crue bien égouttée  
**400 g** de pommes de terre pelées  
**200 g** de carottes pelées  
**250 g** de lentilles vertes séchées  
**1-2** oignons  
**120 g** de purée de tomates en tube  
**6 dl** d'eau  
**5 cs** d'huile de colza  
**10 g** de sucre  
**10 g** de sel  
**4** œufs  
**4 cs** d'eau pour les œufs  
sel, poivre et poudre de piment  
aromates et crème aigre pour la garniture  
moule à muffins et un peu d'huile

# Œuf dans un nid de lentilles et choucroute

Linsen ca. 6 Stunden oder über Nacht in Wasser einlegen. Kartoffeln und Rüebli schälen und in 1 cm x 1 cm grosse Würfel schneiden. Diese zusammen mit den Linsen im Wasser ca. 15-20 Minuten bissfest kochen. Erst am Schluss salzen. Gemüse abgiessen und mit etwas Öl verfeinern.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln halbieren, in feine Streifen schneiden und mit 5 EL Öl anbraten. Abgetropftes Sauerkraut, Tomatenpüree, Zucker, Salz und Wasser beifügen und ca. 25 Minuten garen bis nur noch wenig Flüssigkeit übrig ist. Linsen, Kartoffeln und Karotten daruntermischen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und beiseitestellen.

Vier Mulden einer Muffinform mit Öl bepinseln und in jede Mulde 1 EL Wasser geben. Dann die Eier aufschlagen und je eines vorsichtig in eine Mulde gleiten lassen. Die Muffinform für 11-14 Minuten (je nach gewünschtem Weichheitsgrad) in den 180 Grad vorgeheizten Ofen schieben.

Die Sauerkraut-Linsen-Masse in Schüsselchen anrichten. Die Eier aus dem Ofen nehmen, mit einem Messer vom Rand lösen, mit einem Löffel herausheben und auf das Gemüse legen. Mit Kräutern und Sauerrahm garnieren. Falls man die Eier nicht im Ofen pochieren möchte, schmecken auch Spiegeleier dazu.

Verser les lentilles dans l'eau pendant environ 6 heures ou toute la nuit. Éplucher les pommes de terre et les carottes et couper en dés de 1 cm x 1 cm. Cuire avec les lentilles dans l'eau pendant environ 15 à 20 minutes. Saler à la fin. Égoutter les légumes et affiner avec un peu d'huile.

Pendant ce temps, couper les oignons en deux, puis en fines rondelles et faire frire dans 5 cs d'huile. Ajouter la choucroute égouttée, la purée de tomates, le sucre, le sel et l'eau et cuire environ 25 minutes jusqu'à ce qu'il ne reste plus beaucoup de liquide. Incorporer les lentilles, les pommes de terre et les carottes. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la poudre de piment et mettre de côté.

Badigeonner d'huile quatre creux d'un moule à muffins et verser. 1 cs d'eau dans chaque creux. Ensuite, casser les œufs et laisser glisser l'un d'eux avec précaution dans un creux. Placer le moule à muffins dans le four préchauffé à 180 degrés pendant 11 à 14 minutes (selon le degré de fermeté souhaité).

Disposer la masse de lentilles de choucroute dans des bols. Retirer les œufs du four, séparer du bord avec un couteau, soulever avec une cuillère et placer sur les légumes. Garnir d'aromates et de crème aigre. Si vous ne voulez pas pocher les œufs au four, les œufs au plat sont également délicieux.

# Rotkraut- Lasagne mit Marroni

Für eine ofenfeste Form von ca. 35 cm x 25 cm

- 600 g** Rotkraut gekocht
- 3 EL** Honig
- 2 EL** Wasser
- ½** Zitrone (Saft)
- 500 g** tiefgekühlte Marroni
- 1 dl** Gemüsebouillon
- 25 g** Butter
  
- ½** Zwiebel, in kleinen Würfeln
- 1 EL** Bratcrème
- 2** Bündner Salsiz, fein geschnitten
  
- 70 g** Butter
- 70 g** Mehl
- 7 dl** Vollmilch
- 8** Lasagne-Blätter
- 130 g** geriebener Gruyère  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

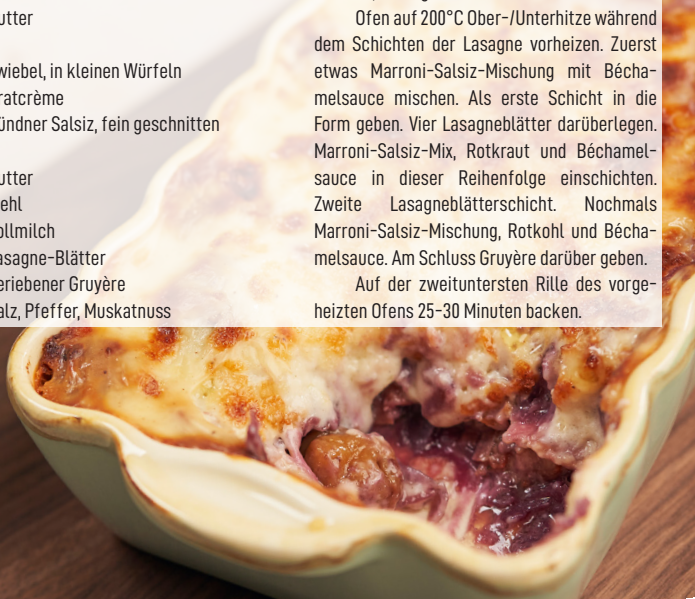
Honig, Wasser, Zitronensaft und Salz aufkochen, bis die Mischung braun wird und karamellisiert. Hitze reduzieren. Marroni hinzufügen und darin schwenken. Gemüsebouillon begeben, zugedeckt 15 Minuten köcheln. Butter daruntermischen, von der Platte ziehen.

Zwiebel in der Bratcrème andünsten. Salsiz begeben und 5 Minuten anbraten. Mit glasierten Marroni mischen.

Butter schmelzen, Mehl begeben, mit der Butter mischen, kurz dünsten, ohne, dass das Mehl Farbe annimmt. Milch unter ständigem Rühren begeben. Unter Rühren 3-5 Minuten köcheln, kräftig würzen.

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze während dem Schichten der Lasagne vorheizen. Zuerst etwas Marroni-Salsiz-Mischung mit Béchamelsauce mischen. Als erste Schicht in die Form geben. Vier Lasagneblätter darüberlegen. Marroni-Salsiz-Mix, Rotkraut und Béchamelsauce in dieser Reihenfolge einschichten. Zweite Lasagneblätterschicht. Nochmals Marroni-Salsiz-Mischung, Rotkohl und Béchamelsauce. Am Schluss Gruyère darüber geben.

Auf der zweituntersten Rille des vorgeheizten Ofens 25-30 Minuten backen.





# Lasagnes de chou rouge aux marrons

Faire bouillir le miel, l'eau, le jus de citron et le sel jusqu'à ce que le mélange devienne brun et caramélisé. Réduire le feu. Ajouter les marrons et remuer. Ajouter le bouillon de légumes et laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes. Incorporer le beurre, retirer de la plaque.

Faire revenir l'oignon dans la crème. Ajouter la salsiz et faire dorer pendant 5 minutes. Mélanger avec les marrons glacés.

Faire fondre le beurre, ajouter la farine, mélanger avec le beurre, laisser mijoter brièvement sans que la farine ne prenne de couleur. Ajouter le lait en remuant constamment. Faire mijoter en remuant pendant 3-5 minutes, assaisonner généreusement.

Préchauffer le four à 200 °C avec chaleur supérieure/inférieure. Mélanger tout d'abord un mélange de marron et de salsiz avec la sauce béchamel. Placer comme première couche dans le plat. Superposer 4 feuilles de lasagne. Incorporer une partie du mélange marrons-salsiz, du chou rouge et de la sauce béchamel dans cet ordre. Deuxième couche de feuilles de lasagne. Ajouter le reste du mélange marrons-salsiz, du chou rouge et de la sauce béchamel. Terminer avec le gruyère sur le dessus.

Faire cuire au four pendant 25 à 30 minutes sur l'avant-dernière grille du four préchauffé.



Pour un plat de 35 x 25 cm pouvant aller au four

- 600 g** de chou rouge cuit
- 3 cs** de miel
- 2 cs** d'eau
- $\frac{1}{2}$  citron (jus)
- 500 g** de marrons congelés
- 1 dl** de bouillon de légumes
- 25 g** de beurre
  
- $\frac{1}{2}$  oignon, en petits dés
- 1 cs** de crème à rôtir
- 2** salsiz des grisons, finement coupés
  
- 70 g** de beurre
- 70 g** de farine
- 7 dl** de lait entier
- 8** feuilles de lasagne
- 130 g** de gruyère râpé
- sel, poivre, noix de muscade

# Randen-Burger

Den Griess in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis er hellbraun wird und ein schönes Aroma entsteht. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Eine Tasse Wasser in einem Topf kochen. Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren. 2 Esslöffel des gerösteten Griesses in einer kleinen Schüssel beiseitestellen. Den restlichen Griess nach und nach dazugeben und dabei ständig umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Ein paar Minuten ziehen lassen, dann Herd ausschalten und vollständig abkühlen lassen.

In einer Pfanne einen Löffel Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten. Die geriebenen Rüeblı dazugeben. Den gehackten Federkohl hinzufügen und leicht anziehen, dann vom Herd nehmen. Den gekochten Griess, Salz und Pfeffer hinzufügen. Randen raffeln, ein paar Löffel Saft durch leichtes Drücken entfernen, mit dem Rüeblı-Federkohl-Mix vermischen. 2 EL Mehl und etwas geriebenen Gruyère darunter mischen und abkühlen lassen. Aus der Masse 4-6 Burger formen und diese mit dem beiseitegelegten Griess bestreuen. In etwas heissem Öl die Burger von beiden Seiten etwa 5-10 Minuten flach anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Burger einige Zeit lang unberührt lassen, damit sie ihre Form behalten.

Für die Gurkensauce alles ausser dem Öl in einem Mixer zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Öl hinzugeben und gut mischen.

Nun die Burgerbrötchen toasten, zusammensetzen, und sofort servieren.



- ½ Tasse Griess
- 3 gekochte Randen, gerieben
- 3 Rüeblı, gerieben
- 3 Blätter Federkohl, fein gehackt
- ½ Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 EL Mehl
- Etwas geriebener Gruyère, Salz und Pfeffer
- 4-6 Salatblätter, Tomatenscheiben und Zwiebelringe (zum Füllen)
- 4-6 Burgerbrötchen
  
- 2 Gurken, geschält und gehackt
- 1 Avocado
- 3 EL frische Petersilie
- 1-2 Knoblauchzehen
- ½ Limette
- natives Olivenöl
- 1 EL trocken geröstete Sesamkörner
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

# Burger de betterave



Faire griller la semoule dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'elle devienne brun clair et produise un bel arôme. Laisser complètement refroidir dans une assiette. Faire bouillir une tasse d'eau dans une casserole. Réduire le feu au niveau le plus bas. Mettre de côté 2 cs de semoule cuite et refroidie dans un petit bol. Ajouter progressivement le reste de la semoule en remuant constamment pour éviter la formation de grumeaux. Laisser reposer quelques minutes, puis éteindre la cuisinière et laisser complètement refroidir.

Dans une poêle, faire chauffer une cuillère d'huile, faire frire l'oignon et l'ail. Ajouter les carottes râpées. Ajouter le chou frisé haché et remuer légèrement, puis retirer du feu. Ajouter la semoule cuite, le sel et le poivre. Râper les betteraves, retirer quelques cuillères de jus en pressant doucement, mélanger avec le mélange de chou et de carotte. Ajouter 2 cs de farine, un peu de gruyère râpé et laisser refroidir. Former 4-6 burgers avec le mélange et saupoudrez-les de la semoule que vous avez réservée. Faites frire les burgers dans un peu d'huile chaude pendant environ 5 à 10 minutes des deux côtés. Retirer la casserole du feu et laisser les burgers intacts pendant un moment pour les aider à conserver leur forme.

Pour la sauce de concombres hacher le tout (sauf l'huile) dans un mixeur. Saler et poivrer. Ajouter l'huile et bien mélanger.

Maintenant, toaster les petits pains, mettre ensemble, et servir immédiatement.

- 1/2 tasse de semoule
- 3 betteraves cuites, râpées
- 3 carottes, râpées
- 3 feuilles de chou frisé, finement hachées
- 1/2 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, pressées
- 2 cs de farine
- gruyère légèrement râpé, sel et poivre
- 4-6 feuilles de salade, tranches des tomates et des oignons (pour l'assemblage)
- 4-6 pains à burger
  
- 2 concombres, pelés et hachés
- 1 avocat
- 3 cs de persil frais
- 1-2 gousses d'ail
- 1/2 citron vert
- d'huile d'olive vierge
- 1 cs de graines de sésame grillées à sec
- sel et poivre



# Randen-Hummus

VEGAN

- 240 g** Kichererbsen gekocht
- 200 g** Randen gekocht
- 2 EL** Olivenöl
- 1 TL** Tahini (Sesampaste)
- 1 TL** Salz
- ½** Zitrone (Saft)
- 1** Knoblauchzehe
- Pfeffer, Kreuzkümmel
- Frischer Koriander, Kresse und/oder Sesam für die Garnitur

Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen, den Knoblauch schälen und schneiden und die gekochten Randen in grobe Stücke schneiden.

Alle Zutaten zusammen pürieren, bis keine groben Stücke mehr vorhanden sind. Das Hummus ganz nach Gusto mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Das fertige Randen-Hummus zum Servieren in eine Schüssel geben und nach Belieben mit schwarzem und weißem Sesam, frischem Koriander oder Kresse dekorieren. Und schon kann losgedippt werden: mit Gurken-, Rüebli- oder Peperoni Stäbchen. Natürlich auch perfekt zu Falafel!





# Houmous de betterave

- 240 g** de pois chiches cuits
- 200 g** de betteraves cuites
- 2 cs** d'huile d'olive
- 1 cc** de tahini (pâte de sésame)
- 1 cc** de sel
- ½** citron (jus)
- 1** gousse d'ail
- poivre, cumin
- coriandre fraîche et/ou sésame pour la garniture

Égoutter les pois chiches dans une passoire. Presser le jus d'un demi-citron, peler et couper l'ail et couper les betteraves cuites en gros morceaux.

Réduire tous les ingrédients en purée jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de gros morceaux. Assaisonner le houmous avec du sel, du poivre et du cumin.

Verser le houmous de betterave prêt à servir dans un plat et décorer à volonté avec du sésame noir et blanc, de la coriandre fraîche ou du cresson. Prêt à déguster: avec des bâtonnets de concombre, de carotte ou de poivron. Également parfait avec des falafels!

# Veganer Sauerkraut-Schokoladenkuchen

- 200 g** Sauerkraut, roh
  - 150 g** Ahornsirup
  - 75 g** Zucker
  - 2 dl** Haferdrink
  - 125 g** Mandelmus, braun
  - 150 g** Dinkelmehl
  - ½** Packung Backpulver
  - 45 g** Kakaopulver
  - ¼ TL** Salz
  - 50 g** vegane Zartbitter-Schokolade
- 
- 100 g** dunkle oder helle vegane Schokolade
  - 1 TL** Kokosfett
  - 1 EL** gehackte Cashew Nüsse
  - 1 EL** Kakao Nibs

Sauerkraut in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und gut ausdrücken. Schokolade fein hacken und über einem Wasserbad

schmelzen. Den Backofen auf 175°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen und eine rechteckige Form (ca. 15 cm x 28 cm) mit Backpapier auslegen.

Sauerkraut mit Ahornsirup, Zucker, Haferdrink und Mandelmus pürieren. Dann Mehl, Backpulver, Kakaopulver, Salz und geschmolzene Schokolade zugeben und erneut gut mixen. Es sollte ein relativ geschmeidiger Teig entstehen. Teig in die vorbereitete Form füllen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene für 30-35 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Rost komplett auskühlen lassen.

Für den Überzug die Schokolade fein hacken und zusammen mit dem Kokosfett über einem Wasserbad schmelzen. Geschmolzene Schokolade auf den ausgekühlten Kuchen gießen und nach Belieben mit gehackten Cashewnüssen und Kakao Nibs bestreuen.

# Gâteau au chocolat vegan à la chou- croute

- 200 g** de choucroute, crue
  - 150 g** de sirop d'érable
  - 75 g** de sucre
  - 2 dl** de lait d'avoine
  - 125 g** de purée d'amandes, brune
  - 150 g** de farine d'épeautre
  - ½** sachet de bicarbonate de soude
  - 45 g** de cacao en poudre
  - ¼ cc** de sel
  - 50 g** de chocolat noir vegan
- 
- 100 g** de chocolat vegan noir ou au lait
  - 1 cc** de graisse de coco
  - 1 cs** de noix de cajou hachées
  - 1 cs** de fèves de cacao (nibs)

Rincer la choucroute dans une passoire sous l'eau courante et bien presser. Hacher finement le chocolat et faire fondre au bain-marie. Préchauffer le four à 175 °C (chaleur supérieure et inférieure) et placer du papier sulfurisé dans un moule rectangulaire (environ 15 cm x 28 cm).

Réduire la choucroute en purée avec le sirop d'érable, le sucre, le lait d'avoine et la purée d'amandes. Ajouter ensuite la farine, le bicarbonate de soude, le sel et le chocolat fondu et bien mélanger à nouveau. La pâte doit être relativement lisse. Verser la pâte dans le moule préparé et cuire au four préchauffé sur la grille centrale pendant 30 à 35 minutes. Retirer et laisser refroidir complètement sur une grille.

Pour le glaçage, hacher finement le chocolat et faire fondre avec la graisse de coco au bain-marie. Verser le chocolat fondu sur le gâteau refroidi. Saupoudrer le gâteau à volonté de noix de cajou hachées et de fèves de cacao nibs.





# Kraut & Randen von Schöni

über 100 Jahre Familie, Tradition & Innovation



## choux & betteraves

plus de 100 anses familie, tradition & innovation

Noch mehr Rezepte  
[schoenifood.ch/rezepte](http://schoenifood.ch/rezepte)  
plus des recettes

Schöni Swissfresh AG  
Niedermattstrasse 30  
CH-4538 Oberbipp

+41 (0)32 636 60 60  
[info@schoenifood.ch](mailto:info@schoenifood.ch)  
[www.schoenifood.ch](http://www.schoenifood.ch)

