

# Unser Warenkorb

◆ **Wir haben eingekauft** – und Rezeptredaktorin Claudia Stalder liefert uns eine Kochidee. Was würden Sie aus diesen Zutaten zubereiten?

## EINKAUFSLISTE

- Süsskartoffeln
- Rüeblli
- Ingwer
- Weisswein Fleur du Rhône Heida Valais AOC
- Gemüsebouillon von Knorr, Würfel 5 × 22 g
- Forellenfilet geräuchert von Qualité & Prix, 125 g
- Saurer Halbrahm (Bio) von Naturaplan, Becher à 1,8 dl

Fotos: Heiner H. Schmitt, zvg

### Forellenfilets

Erst bei Raumtemperatur entfaltet sich das typische Aroma, das Zitronensaft oder Meerrettich noch unterstreichen. Fein sind die Filets auch püriert und mit Frischkäse und Rahm zu einer Creme vermischt.

### Süsskartoffeln

Manche kennen sie unter dem Namen Batate – wenn überhaupt. Denn während in Asien und den USA die Süsskartoffel vom Speiseplan nicht wegzudenken ist, fristet sie hierzulande (noch) eher ein Mauerblümchendasein.



Kundin

**Tamara Nietlispach (29)**  
Köchin, Zürich

### «Fehlt eigentlich nur noch das Dessert»

«Aus eins mach drei! Zum Apéro gibt es eine Creme aus Forelle und Sauerrahm, die ich mit Schnittlauch, Meerrettich sowie Gewürzen abschmecke und mit Pumpernickel serviere. Weiter geht es mit einem lauwarmen Rüeblisalat mit Koriander, und für den Hauptgang marinieren ich die Süsskartoffeln mit Olivenöl, dem Ingwer, Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer. Die kommen dann – eingewickelt in Alufolie – für 40 Minuten in den 220 Grad heissen Ofen. Jetzt fehlt eigentlich nur noch eines zum Glück. Nämlich: das Dessert.»

