

frischli

Immer ein Erfolgsrezept

Herbst *Klassiker*

Neu für Sie entdeckt





Guten Appetit

mit Herbst-Klassikern von frischli

An den ersten kühlen Herbsttagen, wenn draußen ein kalter Wind die bunten Blätter von den Bäumen weht, schmeckt Warmes drinnen besonders gut. Heimische Gemüsesorten wie Rotkohl, Steckrüben & Co. tanken dafür den ganzen Sommer über Sonne – und liefern an kalten Tagen Vitamine, Geschmack und Wärme von innen. So wie auch bei den neuen leckeren Rezept-Klassikern von frischli...

Heißen Sie den Herbst genüsslich willkommen

... und zaubern Sie einzigartige Menu-Inspirationen, die die trüben Tage schnell vergessen machen. Köstlich anders, mit dem gewissen Etwas und einfach zuzubereiten. Begeistern Sie Ihre Gäste mit verführerischen Vorspeisen, herrlichen Hauptgängen und leckeren Desserts, die keine Wünsche offen lassen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Gästen eine ausgezeichnete Herbstsaison mit unseren geschmackvollen Herbst-Klassikern!



Michael Alexander, Küchenleiter des Betriebsrestaurants des Facility Services Hannover, produziert täglich mit seinem Team 350 Gerichte für die Belegschaft.

„Da ist sie endlich, die neue frischli Rezeptbroschüre für den Herbst! Wieder voller köstlich-kreativer Anregungen, die schmecken und die einfach und schnell in der Großküche zu realisieren sind. Jedes für sich ein leckeres Verwöhnprogramm für alle Angestellten, die den ganzen Tag über mit Zahlen jonglieren und zwischendurch einfach mal in Ruhe genießen wollen...“

Michael Alexander



Vorspeise

- Indische Hochzeitssuppe mit Huhn & Linsen Seite 05
- Spicy Roastbeef mit Wasabi-Tartar-Sauce & krossen Steckrübenwürfeln Seite 06
- Flammkuchen „Guldener Herbst“ mit Chicorée, Birnen, Hähnchenbrust & Granatapfel Seite 07



Hauptgang

- Hähnchenroulade Mediterran mit Rosmarinkartoffeln & Salatgarnitur Seite 09
- Pilz-Aprikosen-Ragout mit Brezelknödeln & Gewürzrotkohlsalat Seite 10
- Asia Klopse mit Risi Bisi-Reis & Salatgarnitur Seite 12



Dessert

- Crunchy Mandarinen-Mascarpone-Dessert Seite 15
- Panna Cotta à la Birne Helene Seite 16
- Nougat-Pudding mit winterlichem Preiselbeer-Kompott Seite 17

Infos

- Saisonprodukte, frischli Produkte Seite 18
- Unterstützungsmaterial Seite 19

Vorspeise

„Widme dich der Liebe und dem Kochen mit wagemutiger Sorglosigkeit!“

(Dalai Lama)

Indische Hochzeits- suppe mit Huhn & Linsen

 Zubereitungszeit: 40 Min.

 frischli Sauce Hollandaise Cullus

 Unser Tipp:

Zusätzlich mit frischli KüchenJoghurt und gerösteten Erdnüssen dekorieren.

Zutaten für 10 Portionen

- 750 ml frischli Sauce Hollandaise Cullus
- 200 g Brokkoli
- 200 g Karotten
- 100 g Zwiebeln, fein gehackt
- 100 ml Pflanzenöl
- 250 g Hühnerbrustfilets, gewürfelt
- 200 g rote Linsen
- 20 g Garam Masala Gewürzmischung
- 1,5 l Hühnerbrühe
- 200 g Erdnussbutter
- 200 g Ananasstücke (Dose)
- Pfeffer
- Limettensaft
- Koriandergrün

Zubereitung

1. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen, Karotten schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebeln im Öl glasig dünsten. Hühnerbrust, Brokkoli, Karotten und Linsen zugeben und weitere 2 Min. dünsten. Mit Garam Masala bestäuben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit der Hühnerbrühe auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen.
3. frischli Sauce Hollandaise Cullus und Erdnussbutter einrühren und mit Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Ananasstücke dazugeben.
4. Mit gehacktem Koriander bestreuen.



Spicy Roastbeef

mit Wasabi-Tartar-Sauce
& krossen Steckrübenwürfeln

Zutaten für 10 Portionen

- 1 kg Roastbeef (ohne Fettrand)
- Salz
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 5 g Fünf-Gewürze-Pulver
- 5 g Szechuanpfeffer
- 500 ml **frischli Sauce Béarnaise**
- 25 g Wasabi (Tube)
- 60 g Cornichons, gehackt
- 60 g rote Zwiebeln, gehackt
- 20 g Kapern, gehackt
- 10 g helle Sesamsamen
- 750 g Steckrübe
- Pflanzenöl
- Meersalz



 **Zubereitungszeit:** 60 Min.

 **frischli Sauce Béarnaise**

 **Unser Tipp:**

Kalt oder nochmals kurz erwärmt servieren.

Zubereitung

1. Ofen auf 120 °C vorheizen. Roastbeef salzen und im Sonnenblumenöl auf beiden Seiten anbraten. Mit Fünf-Gewürze-Pulver und Szechuanpfeffer würzen. 35 – 40 Minuten im Ofen garen.
2. **frischli Sauce Béarnaise** mit Wasabi gut verrühren. Cornichons, Zwiebeln und Kapern unterrühren.
3. Sesam ohne Fett goldbraun anrösten.
4. Steckrübe schälen und in Würfel schneiden. In heißem Pflanzenöl kross frittieren, auf Küchenkrepp entfetten und mit Meersalz bestreuen.
5. Roastbeef aufschneiden, mit Wasabi-Tartar-Sauce und den Steckrübenwürfeln anrichten und mit geröstetem Sesam bestreuen.

Flammkuchen

„Guldender Herbst“ mit Chicorée, Birnen,
Hähnchenbrust & Granatapfel

Zutaten für 10 Portionen

- 1 l **frischli Sauce Hollandaise Klassik**
- 10 Flammkuchen-Teigböden (à 100 g)
- 500 g Chicorée
- 400 g Birnen (Dose)
- 300 g Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 400 g Hähnchenbrustwürfel, gebraten
- 300 g Emmentaler, gerieben
- 150 g Walnüsse, grob gehackt
- 200 g Granatapfelkerne



Zubereitung

1. **frischli Sauce Hollandaise Klassik** gleichmäßig dünn auf den Flammkuchen-Teigböden verteilen. Chicorée in 1 cm dicke Streifen und Birnen in Scheiben schneiden.
2. Zwiebelringe, Chicorée, Birnenscheiben und Hähnchenbrust gleichmäßig auf der **frischli Sauce Hollandaise Klassik** verteilen. Mit Emmentaler und Walnüssen bestreuen.
3. Im vorgeheizten Ofen bei 250 °C ca. 8 Minuten backen bis der Rand leicht gebräunt ist.
4. Vor dem Servieren mit Granatapfelkernen garnieren.

 **Zubereitungszeit:** 35 Min.

 **frischli Sauce Hollandaise Klassik**

 **Anmerkung:**

Der Granatapfel (oder Grenadine) wird mehrfach im Alten Testament der Bibel erwähnt. Er soll 613 Kerne haben, genauso viel, wie das Alte Testament Gesetze enthält. In China gilt der Granatapfel wegen seiner vielen Kerne als Symbol für Fruchtbarkeit und Kinderreichtum.

Hauptgang

„Wer essen will, ohne sich auf die Kochkunst zu verstehen, wird über die dargereichten Speisen kein sicheres Urteil fällen können.“

(Platon)

Hähnchen- Roulade Mediterran mit Rosmarinkartoffeln & Salatgarnitur

Zutaten für 10 Portionen

- 20 Hähnchenbrustfilets (à 75 g)
- 200 g Pesto
- 60 g Pinienkerne, grob gehackt
- 200 g getrocknete, eingelegte Tomaten
- 200 g Emmentaler, gerieben
- 300 g Serrano-Schinken (20 Scheiben)
- 100 ml Pflanzenöl
- 1 l frischli Sauce Béarnaise
- 200 g Ajvar
- 60 g Tomatenmark mit Wurzelgemüse
- 5 g Knoblauch
- 200 g Tomaten, gewürfelt
- 2 kg kleine Kartoffeln, gekocht
- Pfeffer
- Rosmarin
- Olivenöl



Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets in Längsrichtung halbieren und flach klopfen, pfeffern und mit Pesto bestreichen. Auf jedes Filetstück ein Stück getrocknete Tomate und Pinienkerne geben und etwas Käse drauf streuen. Dann die Filets einrollen und mit Schinken umwickeln.
2. Pflanzenöl erhitzen und die Rouladen von allen Seiten kross anbraten. Dann bei geringer Temperatur etwa 10 Minuten garen, dabei regelmäßig wenden.
3. frischli Sauce Béarnaise erhitzen. Ajvar, Tomatenmark mit Wurzelgemüse und Knoblauch einrühren. Tomatenwürfel dazugeben und einige Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.
4. Kartoffeln mit reichlich Rosmarin in Olivenöl von allen Seiten anbraten.
5. Hähnchenrouladen mit der Sauce und den Rosmarinkartoffeln anrichten.

 Zubereitungszeit: 40 Min.

 frischli Sauce Béarnaise

 Anmerkung:

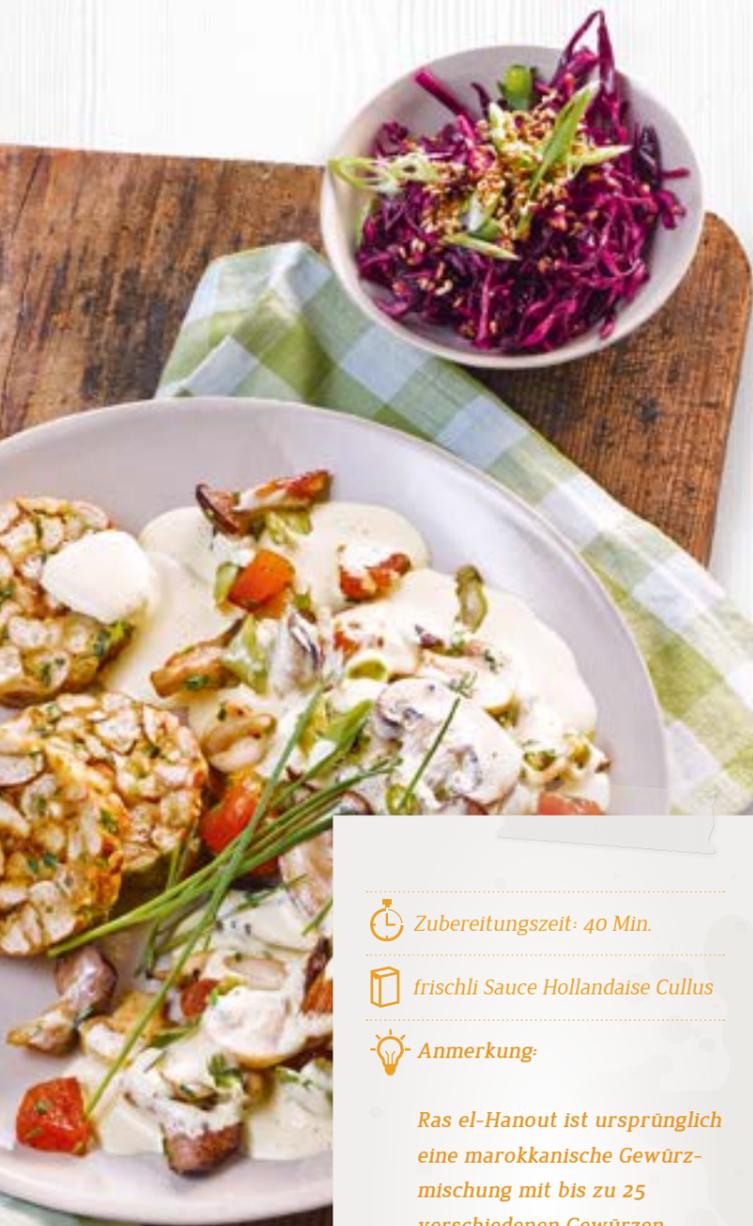
Weil der Schinken durch den Fettrand sehr gut haftet, benötigt man keine Spieße zum Fixieren.

 Unser Tipp:

Die Sauce mit etwas Anis-schnaps (z. B. Pernod) verfeinern.

Pilz-Aprikosen- Ragout

mit Brezelknödeln & Gewürzrotkohlsalat



Pilz-Aprikosen-Ragout Zutaten für 10 Portionen

- 1 l frischli Sauce Hollandaise Cullus
- 1,5 kg Pilze, frisch (braune und weiße Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze)
- 450 g getrocknete Aprikosen
- 200 g Zwiebeln, fein gewürfelt
- 100 g Butterschmalz
- 400 g Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 5 g Ras el-Hanout Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Aprikosen grob würfeln.
2. Die Zwiebeln in Butterschmalz anschwitzen, Pilze und Aprikosen dazugeben und mitdünsten. Eventuell etwas Flüssigkeit (z. B. Weißwein) angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Frühlingszwiebeln und frischli Sauce Hollandaise Cullus dazugeben und erhitzen. Mit Ras el-Hanout abschmecken.



 Zubereitungszeit: 40 Min.

 frischli Sauce Hollandaise Cullus

 Anmerkung:

Ras el-Hanout ist ursprünglich eine marokkanische Gewürzmischung mit bis zu 25 verschiedenen Gewürzen.

Häufige Zutaten sind: Muskatnüsse, getrocknete Rosenknochen, Zimtstangen, Macis, Anis, Gelbwurz, Veilchenwurzel, Chilischoten, Lavendelblüten, weißer Pfeffer, getrocknete Ingwerwurzel, Gewürznelke, Pimentkörner, Kardamomkapseln und Galgantwurzel.

Brezelknödel Zutaten für 10 Portionen

- 700 g Laugenbrezeln
- 600 ml Milch
- 100 g Zwiebeln, gewürfelt
- 50 g Butter
- 6 Eier (Größe M oder 300 g Vollei)
- 150 g Petersilie, gehackt
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

Zubereitung

1. Salz von den Brezeln abreiben und in 1 cm große Würfel schneiden. Milch erhitzen, über die Brezelwürfel geben, mischen und etwas durchziehen lassen. Zwiebeln in Butter bei milder Hitze glasig anschwitzen. Die Eier miteinander verquirlen, mit Petersilie und Zwiebeln zur Brezelmasse geben und untermengen.
2. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zwei große Stücke starke Alufolie jeweils mit Klarsichtfolie belegen. Die Brezelknödelmasse darauf zu länglichen Rollen von etwa 5–6 cm Durchmesser formen. Erst in die Klarsichtfolie einrollen und dann in die Alufolie einwickeln. Die Enden der Alufolie erst etwas andrücken, dann drehen, so dass eine schöne Rolle entsteht. Die Knödelrollen in leicht kochendem Wasser ca. 30 Minuten gar ziehen lassen.
3. Die Knödel aus dem Wasser nehmen, auswickeln und in Scheiben schneiden.

Gewürzrotkohlsalat Zutaten für 10 Portionen

- 100 ml weißer Aceto Balsamico
- 100 ml Wasser
- 50 g Honig
- 2 Beutel Glühwein-Fix
- 100 ml Rapsöl
- 400 g Rotkohl, fein gehobelt
- Salz
- Pfeffer
- Frühlingszwiebeln
- Sesam, geröstet

Zubereitung

1. Essig, Wasser und Honig aufkochen und Glühwein-Fix-Beutel darin ziehen lassen. Beutel entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl dazugeben.
2. Rotkohl und Öl in das heiße Dressing geben und gut durchmischen. Mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Mit Frühlingszwiebelringen und Sesam garnieren.

 Brezelknödel
Zubereitungszeit: 60 Min.

 Gewürzrotkohlsalat
Zubereitungszeit: 40 Min.

 Anmerkung:

Besonders lecker schmeckt der Salat, wenn er länger durchzieht und leicht erhitzt wird.

Asia Klopse

mit Risi Bisi-Reis und Salat- garnitur



Zutaten für 10 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 2l Hühnerbrühe
- 2 Chilischoten, getrocknet
- 300 g Toastbrot
- 150 ml Milch
- 1,5 kg Rinderhackfleisch
- 2 EL Kapern, fein gehackt
- 5 Eier (Größe M oder 250 g Vollei)
- 3 EL Senf
- 3 g Zitronenabrieb
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 30 g Kardamomkapseln
- 40 g frischer Ingwer
- 1 Zimtstange
- 1 Stange Zitronengras
- 1 l **frischli Sauce Hollandaise Klassik**
- Muskat
- Salz
- Chili
- Zitronensaft
- Thai Basilikum

Unser Tipp:

Servieren Sie dazu Risi Bisi-Reis: Butter zerlassen und Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Erbsen, Mais, Zwiebeln und rote Paprikawürfel dazugeben und kurz dünsten lassen. Alles unter den zubereiteten Langkornreis mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, das Lorbeerblatt darauf legen und mit den Nelken feststecken. Hühnerbrühe mit den gespickten Zwiebeln und den Chilischoten aufkochen und knapp unter dem Siedepunkt 20 Min. ziehen lassen.
2. Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und mit Milch übergießen. Hackfleisch, Eier, Senf, Zitronenschale, Petersilie, Kapern und das eingeweichte Brot zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit Muskat, Salz und Chili abschmecken.
3. 30 gleichgroße Bällchen formen, in den heißen Fond geben und knapp unter dem Siedepunkt 10–15 Min. ziehen lassen. Aus dem Fond nehmen, warm halten.
4. Kardamomkapseln im Mörser etwas andrücken. 250 ml Fond mit Ingwer, Zimt und Zitronengras aufkochen, 5 Min. leicht köcheln lassen. Den Fond durch ein Sieb zur **frischli Sauce Hollandaise Klassik** geben, glattrühren und erhitzen. Mit Zitronensaft, Salz und Chili würzen. Fleischbällchen mit der Sauce anrichten und mit gezupftem Thai-Basilikum garnieren.

 **Zubereitungszeit: 60 Min.**

 **frischli Sauce Hollandaise Cullus**

 **Anmerkung:**

Kardamom duftet leicht nach Eukalyptus und gilt als appetitanregend und verdauungsfördernd. Aus der indischen Küche ist Kardamom nicht wegzudenken und ist ein wesentlicher Bestandteil in Gewürzmischungen für Currys. Wie viele aromatisch-scharfe Gewürze des Orients gilt auch Kardamom als Aphrodisiakum.



Crunchy Mandarinen- Mascarpone-Dessert

 **Zubereitungszeit:** 20 Min.

Backzeit: 50 Min.

 **frischli** Mandarine-Mascarpone Creme

Zutaten für 10 Portionen

- 1 l **frischli** Mandarine-Mascarpone Creme
- 75 g weiche Butter
- 75 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Mehl
- 350 g Mandarinen (Dose)
- Ingwer, gemahlen
- Salz
- Zitronenmelisse
- Mohn

Zubereitung

1. Für den Streuselteig die Butter mit Zucker, Vanillezucker, Mehl, Ingwer und Salz mit einem Mixer gut durchmengen. Zum Schluss mit den Händen verkneten.
2. Teigkrümel als Streusel im auf 160 °C vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen und abkühlen lassen.
3. **frischli** Mandarine-Mascarpone Creme, Mandarinen und Ingwer-Streusel in Gläsern schichten und mit Zitronenmelisse-Blättchen, Mandarinenfilets und etwas Mohn garnieren.

Dessert

„Eine gute Küche ist das Fundament
allen Glücks.“

(Auguste Escoffier)

Panna Cotta

à la Birne Helene

 **Zubereitungszeit:** 20 Min.
Kühlzeit: 20 Min.

 **frischli Panna Cotta Pudding**

 **frischli Schoko-Sauce**

 **frischli SchlagSahne 32%**

 **Unser Tipp:**
Schoko-Sauce mit etwas Birnengeist aromatisieren.

 **Anmerkung:**
Birne Helene gehört zu den Klassikern unter den Desserts und ist in jedem guten Restaurant auf der Dessertkarte zu finden.

Zutaten für 10 Personen

- 1 kg **frischli Panna Cotta Pudding**
- 5 kleine, vollreife Birnen
- 500 ml Cranberrysaft
- 50 g Vanillezucker
- 2 Stück Sternanis
- 2 Zimtstangen
- 250 ml **frischli Schoko-Sauce**
- **frischli SchlagSahne 32%**
- Schoko-Dekor
- Minze

Zubereitung

1. Birnen schälen, halbieren und entkernen. Cranberrysaft mit dem Vanillezucker und den Gewürzen aufkochen. Birnen darin ca. 10 Minuten weich ziehen lassen. Herausnehmen und den Sud noch etwas einkochen lassen. Birnen in Streifen schneiden und nach dem Erkalten des Suds wieder zugeben. Kühl stellen.
2. Gekühlten **frischli Panna Cotta Pudding** in Gläser füllen und mit den Birnenstreifen belegen.
3. Mit etwas **frischli Schoko-Sauce** nappieren und mit etwas geschlagener **frischli SchlagSahne 32%**, Schoko-Dekor und Minzeblättchen verzieren.

Nougat-Pudding

mit winterlichem Preiselbeer-Kompott

Zutaten für 10 Personen

- 1 kg **frischli Nuss-Nougat Pudding**
- 100 ml Wasser
- 100 g Ahornsirup
- 1 Vanilleschote
- 20 Kardamomkapseln
- 10 Gewürznelken
- 250 g Preiselbeeren (TK)
- 250 ml **frischli Vanilla-Sauce**
- 20 g geröstete Haselnüsse, gehackt
- Speisestärke

 **Zubereitungszeit:** 30 Min.
Kühlzeit: 60 Min.

 **frischli Nuss-Nougat Pudding**

 **frischli Vanilla-Sauce**



Zubereitung

1. Wasser und Ahornsirup aufkochen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und mit dem Kardamom und den Nelken dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen und anschließend durch ein Sieb gießen.
2. Preiselbeeren zusammen mit dem Gewürzsirup etwa 15 Min bei geringer Hitze köcheln lassen und eventuell mit etwas Speisestärke binden. Das Kompott abkühlen lassen.
3. Gekühlten **frischli Nuss-Nougat Pudding** in Gläser füllen und das Preiselbeerkompott darauf verteilen.
4. Mit etwas **frischli Vanilla-Sauce** nappieren und mit gerösteten Haselnüssen bestreuen.



Saisonprodukte

Knackiges Gemüse, frischer Salat, saftiges Obst – bei unseren „Köstliche Klassiker“-Rezeptideen ist uns eine Verwendung von frischen saisonalen und heimischen Produkten besonders wichtig. Diese sind in der Herbstzeit immer einfach und günstig zu beschaffen und sorgen für intensivste Geschmackserlebnisse!



Birnen



Walnüsse



Chicorée



Mandarinen



Preiselbeeren



Frühlingszwiebeln



Kartoffeln



Pilze



Brokkoli

Die verwendeten Produkte von

frischli



Unterstützungsmaterialien

„Herbst-Klassiker – neu für Sie entdeckt!“

Ob aufmerksamkeitsstarkes Aktionsplakat, Vorlagen für Aktionsanhänge und Menüaufsteller (mit der Möglichkeit des individuellen Eindrucks) oder Kalkulationshilfen – frischli bietet umfassendes attraktives Unterstützungsmaterial für Sie und Ihr Geschäft. Einfach, praktisch und hilfreich – zum direkten Download auf unserer Internetpräsenz. Heißen Sie den Herbst und Ihre Gäste herzlich willkommen!

www.frischli.de





frischli Milchwerke GmbH

Bahndamm 4 • D-31547 Rehburg-Loccum

Tel: +49 5037-301-303 • Fax: +49 5037-301-120

info@frischli.de • www.frischli.de