



## KOPFSALAT-SUPPE (4 Personen)

### Füllung:

- 20 g Butter
- 150 g Kalbfleisch, in sehr kleine Würfel geschnitten
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 100 g Champignons, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, durchgepresst
- 3 Zweige Petersilie, gehackt
- 40 g Sbrinz, gerieben
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 4 kleine Kopfsalate
- 8 dl kochende Fleischbouillon (aus Würfeln)
- 60 g Sbrinz, gerieben

Für die Füllung das Kalbfleisch würzen, in der erhitzten Butter rasch anbraten und herausnehmen. In der verbleibenden Butter die Champignons und den Knoblauch dünsten, bis der sich bildende Saft wieder eingekocht ist. Die Petersilie zufügen, kurz mitdünsten, vom Feuer nehmen, mit dem Kalbfleisch und dem Sbrinz vermischen, würzen und warmstellen.

Die Herzen der Kopfsalate heraustrennen (die restlichen Blätter für Salat verwenden) und gut waschen. Die Füllung in die Herzen verteilen und oben etwas zudrücken. Die Salatherzen in die vorgewärmten Suppenteller legen und mit kochender Bouillon übergießen. Heiss servieren.

Bei Tisch mit geriebenem Sbrinz bestreuen.

Tip: Die Suppe kann auch mit einer Scheibe geröstetem Formenbrot (pro Portion) angereichert werden.

braucht etwas Zeit,  
preisgünstig

## GEFÜLLTER FENCHEL IM BEUTEL



(4 Personen)

### 2 mittlere Fenchel

#### Füllung:

- 100 g gehacktes Kalbfleisch
- 100 g gehacktes Rindfleisch
- 1 dünne Scheibe Weissbrot ohne Rinde, in Wasser eingeweicht
- 2 Schalotten, gehackt
- 100 g Sbrinz, gerieben
- 1 Zweig Dill, gehackt
- Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer
- 600 g Kuchenteig, viereckig ausgewallt
- 1 Ei verquirlt, zum Bestreichen

Die Fenchel halbieren und in Salzwasser knapp weichkochen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen und in der Mitte aushöhlen. Das Ausgehöhlte fein hacken und mit den restlichen Zutaten für die Füllung gut verkneten. Die Masse bergartig in die Mitte der Fenchel verteilen und etwas andrücken. Die Teigplatte vierteln und an jedem Teilstück einen schmalen Streifen, zum Zubinden der Beutel, abschneiden. Die Fenchelhälften in die Mitte der Teigrechtecke setzen, die vier Teigecken und die Seitenteile etwas ziehen und nach oben zu einem Beutel zusammennehmen. Mit dem Teigstreifen zusammenbinden und auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech setzen. Mit Ei bestreichen und im vorgeheizten Ofen (220 °C) 25–30 Minuten backen. Heiss servieren.

Zusammen mit Salat eine komplette Mahlzeit.

braucht etwas Zeit,  
eher preisgünstig