

# Rispor aus Uri

Nach <http://www.gutekueche.ch/rezept/7804/rispor-aus-uri.html>



Der Name "Rispor" bedeutet "Reis" und "Porree." Folglich besteht das Gericht in der Hauptsache aus diesen beiden Zutaten und Gewürzen.

## Zutaten für 4 Personen

1,25 Liter		Gemüsebouillon (2 EL oder 2 Würfel)
20	Gramm	Butter
500	Gramm	Langkornreis
2	Stück	Lorbeerblatt
1	Prise	Muskat
500	Gramm	Porree (Lauch)
1	Prise	Salz und Pfeffer
200	Gramm	Sbrinz, gerieben
100	Gramm	Zwiebel

## Zubereitung:

1. Der Porree (Lauch) wird längs halbieren, auswaschen und in Streifen geschnitten, die Zwiebel in Würfelchen. Gemeinsam wird das Gemüse in heisser Butter angedünstet. Die Fleischbrühe wird hinzugegossen und das Ganze wird aufgekocht. Mit Salz und Gewürzen abschmecken.
2. 30 Minuten vor dem Servieren wird der Langkornreis beigefügt und gut verrührt. Einmal aufkochen lassen dann auf kleiner Stufe gar kochen.
3. Das Gericht wird mit einer Gabel aufgelockert und bei Bedarf nachgewürzt.
4. Zum Abschluss wird der geriebene Käse vorsichtig untergerührt.

→ Falls es sehr hungrige Jugendliche sind, müsste das Rezept auf 600 g Reis erweitert werden.

# Bandnudeln in Gorgonzola Brokkolisauce

nach [http://www.gutekueche.ch/rezept/5966/bandnudeln-in-gorgonzola-brokkolisauce.html?f\\_portionen=4&x=45&y=15](http://www.gutekueche.ch/rezept/5966/bandnudeln-in-gorgonzola-brokkolisauce.html?f_portionen=4&x=45&y=15)



Eine wunderbare, gesunde Hauptspeise sind Bandnudeln in Gorgonzola Brokkolisauce. Wirklich köstlich dieses Rezept.

## Zutaten für 4 Personen

600-800	Gramm	Bandnudeln
600	Gramm	Brokkoli (geputzt, in kleine Röschen)
200	Gramm	Gorgonzola
2	Stück	Knoblauchzehe (fein gehackt)
2	Teelöffel	Kräuter (gemischt, fein gehackt)
200	Milliliter	Halbrahm
250	Milliliter	Milch
2	Esslöffel	Olivenöl
200	g	Sbrinz; frisch gerieben
2-3	Prisen	Pfeffer (weiß)
		Salz
6	Stück	Schalotten (fein gehackt) (=teuer) oder 1 mittelgrosse Zwiebel

## Zubereitung:

1. 1,5 Liter Wasser aufkochen, 1 TL Salz zugeben.
2. Die Brokkoliröschen und Die Bandnudeln al dente kochen (Zeitangaben gemäss Verpackung).
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Zwiebel darin glasig dünsten, den Knoblauch hinzufügen - kurz mitdünsten und mit Halbrahm und Milch aufgießen - aufkochen lassen. Den Gorgonzola und 3 EL Sbrinz unterrühren und bei geringer Hitze 2-4 Minuten leise köcheln lassen.
4. Nudeln und Brokkoli abgießen, ganz kurz kalt abschrecken.
5. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Käsesauce übergießen, mit Sbrinz bestreuen und servieren.

# Selbstgemachte Hamburger plus Salat und Dessert

---

## Zutaten für 4 Personen

---

8	Stück	Hamburger-Brötli
400	g	Hackfleisch Rind
1	mittelgrosse	Zwiebel
2-3	EL	Mehl
1		Ei
Gewürze		
Öl zum Braten (HOLL-Rapsöl, Bratbutter)		
1	Flasche	Ketchup
1	Glas	saure Gurken
1	Kopf	Salat
Rapsöl, Essig, Salz und Pfeffer		
1	Packung	Vanille-Eis als Dessert

Als erstes den Salat zubereiten:

Salatblätter waschen und abtropfen lassen (oder in Salatschleuder von überschüssigen Wasser befreien). Dressing in einer Salatschüssel anrühren und Salatblätter in dem Dressing wenden.

Als zweites den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Als drittes die Hamburger machen:

Zwiebel fein hacken. Zur Hälfte zusammen mit dem Hackfleisch, Mehl und dem Ei in eine Schüssel geben. Würzen und alles gut mischen. 8 flache Hackfleischklösse formen.

Öl in der Pfanne erhitzen und die Hackfleischklösse auf beiden Seiten braten (Hitze zurückstellen) – 5-7 Minuten von beiden Seiten.

In der Zwischenzeit die Brötli im Backofen heiss machen.

Brötli, Hackfleisch und Ketchup und die andere Hälfte der kleingehackten Zwiebel auf den Tisch stellen – jeder darf selber seinen Hamburger zusammenstellen.