Hotel & Gastro formation by Hotel & Gastro Union GastroSuisse HotellerieSuisse

Rezeptblatt AVOR | **Fiche de recette Planification** | **Scheda per ricetta Foglio di lavoro**

Thema | Thème | Tema	Quelle | Source | Fonte	Name | Nom | Nome

Gericht | Mets | Pietanza: Sautierte Kefen

Garmethoden | Méthodes de cuisson | Metodi di cottura: Blanchieren, sautieren

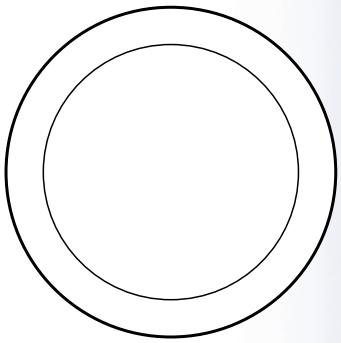
Garzeit | Temps de cuisson | Tempo di cottura: 7 Min.

Zutaten für | Ingrédients pour | Ingredienti per: 4 Personen | Personnes | Persone

/ Liter | Litres | Litri 250 Gramm | Grammes | Grammi

Menge Quantité Quantità	Zutaten Ingrédients Ingredienti	Vorbereitung/Zubereitung Mise en place / Préparation Apprestamento/Preparazione
250g	Kefen	Waschen, rüsten.
2 L	Wasser	Aufkochen
2EL	Salz	Beigeben, Kefen 4 Minuten im kochenden Salzwasser blanchieren. Anschliessend Kefen in Eiswasser auskühlen.
2EL	Olivenöl	In Sauteuse (Pfanne) erhitzen. Kefen beigeben und sautieren (anbraten).
wenig	Fleure des Alpes, Pfeffer	Beigeben, abschmecken.

Anrichteweise/Tipps | Présentation / Suggestions | Disposizione/Suggerimenti:
In die Höhe anrichten.



GHP | BPF | BPI:

Kefen blanchieren, und direkt auskühlen, damit Sie die schön kräftige grüne Farbe behalten. Dafür ist das Chlorophyl in den Kefen verantwortlich.