



Ruud 's Kookboek

Zwitserse recepten / v1.7

Inhoudsopgave.

Appenzeller®-taartjes.	3
Rösti.	4
Ruebli Torte - Zwitserse worteltaart.	5
Salmon Basel style.	6
Torta di noci svizzera - Zwitserse walnotentaart.	7
Zopf - Zwitsers vlechtbrood.	9
Zuurkoolrösti met Emmentaler.	10
Zwitserse aardappelpoffertjes.	11
Zwitserse abrikozentaart (airfryer).	12
Zwitserse gratineerde venkel met gehakt.	13
Zwitserse kaassoep.	14
Zwitserse knoflooksoep.	15
Zwitserse ramequin.	16
Zwitserse rösti-omelet.	17
Zwitserse salade.	18
Zwitserse snack.	19
Zwitserse worteltaart II.	20
Gebruikte afkortingen.	21

Appenzeller®-taartjes.



Menugang: Hapjes
Keuken: Zwitserse
Aantal: 4 grote of 8 kleine
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kaas uit Zwitserland

Ingrediënten

100 g Appenzeller®, geraspt
1 el bloem
1 el boter
200 g deeg, kruimel-
1 ei, losgeklopt
1 tn knoflook, fijngehakt
1 dl melk
1 mp nootmuskaat
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 uien, in partjes
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Verwarm de olijfolie in een bakpan.
Fruit de ui met het knoflook.
Rol het deeg uit met behulp van een deegroller.
Steek met een uitsteekvorm (Ø 14 cm) vier schijven uit het deeg.
Beboter en bebloem 4 taartvormpjes met een doorsnee van 10 cm.
Plaats de schijven deeg in de vormpjes.
Prik met een vork gaatjes in de taartbodems.
Verdeel de ui en de Appenzeller® over de taartbodems.
Meng in een kom het ei, de melk, de nootmuskaat, een snufje zout en een snufje peper.
Vul de taartjes met dit mengsel.
Bak de taartjes 15-20 min. in de oven.

Tip:

Heerlijk met een gemengde salade.



Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rösti.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse,
Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

- aardappelen, vast-
kokend
- boter
- (paprika)
- (spek)
- (ui)
- zout

Vorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de aardappelen schoon.
Kook de aardappelen in de schil met zout net
gaar.
Laat de aardappelen minstens een dag staan.
Pel de aardappelen.
Rasp de aardappelen op een heel grove rasp.
Laat flink wat boter (olie , of margarine) in een
braadpan heet worden.
Doe de aardappelreepjes in de braadpan.
Bak de aardappelreepjes al omscheppend bruin.
Eventueel kunnen ook blokjes spek, stukjes
paprika of kleingesneden ui meegebakken
worden.
Doe vervolgens de deksel op de pan.
Laat de massa 20 min. op een zacht vuurtje
staan, zodat de onderkant mooi bruin wordt.
Draai met behulp van een beboterde deksel de
koek om.
Laat ook de tweede kant mooi bruin bakken.

Ruebli Torte - Zwitserse worteltaart.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: -
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande 1997

Ingrediënten

75 g amandelen, blanke
175 g bakmeel,
zelfrijzend
1 tl bakpoeder
½ el bloem (om in te
vetten)
½ el bloem (om te
bestuiven)
150 g boter òf
margarine
3 eieren
1 tl koekkruiden
(Baukje)
1 sinaasappel
200 g suiker, basterd-,
lichtbruine
- poedersuiker
300 g worteltjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C òf
gasovenstand 3.
Maal de amandelen fijn in de keukenmachine.
Boen de schil van sinaasappel onder koud
stromend water schoon.
Snijd met een citroentrekker of scherp mesje
enkele mooie slierten van de schil.
Leg de slierten schil in bakje met koud water.
Rasp de rest van de schil er dun af.
Pers een halve sinaasappel uit.
Maak de worteltjes schoon.
Rasp de worteltjes fijn in de keukenmachine.
Splits de eieren.
Bekleed de bodem van vorm met bakpapier.
Vet de vorm in.
Bestuif de vorm met bloem.
Klop in een kom de boter, basterdsuiker,
sinaasappelrasp en koekkruiden in ca. 5 min.
tot een romig mengsel.
Klop de dooiers één voor één door het romige
mengsel.
Klop 2 el sinaasappelsap door het mengsel.
Scheep het zelfrijzend bakmeel met bakpoeder
in gedeelten luchtig door het mengsel.
Klop in een andere kom de eiwitten stijf.
Scheep de amandelen en de geraspte wortel
door eiwitten.
Scheep het eiwitmengsel en het romig mengsel
door elkaar.
Scheep het beslag in de vorm.
Bak de taart ca. 45 min. in midden van oven.
Schakel de oven terugschakelen naar 150°C òf
gasovenstand 2.
Bak de taart in nog ca. 20 min. goudbruin en
gaar.
Laat de taart ca. 20 min. in oven af koelen.
Verwijder de vorm.
Laat de taart op een rooster verder afkoelen.
Zet de taart op een schaal.
Bestrooi de taart dik met poedersuiker.
Dep de sinaasappelschil met keukenpapier
droog.
Garneer de taart met de sinaasappelschil.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 410
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salmon Basel style.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ****
~~Snel / Slank~~
Bron: Food.com,
Suhaal.nl

Ingrediënten

100 g bloem
80 g boter
1 dl bouillon, vlees-
½ citroen
5 dl melk
1 dl olie, sla-
- peper, versgemalen
- peterselie
- saus, worcester-
2 sjalotjes
1 ui
1 dl wijn, witte, droge
4 m zalm
- zout

Bereiding.

Leg de schoongemaakte moten zalm in een pan, bedek ze met de melk en laat ze 10 min. marineren.

Droog ze af en bestrooi ze met zout en peper. Wentel ze vervolgens door de bloem.

Smelt in de pan 50 g boter en voeg ½ dl olie toe.

Sauteer hierin snel de zalm aan beide kanten bruin, haal ze uit de pan en houd ze warm.

Giet de braadboter weg.

Schil en hak de sjalotjes fijn en doe hetzelfde met de peterselie.

Schil de ui en snijd deze in julienne.

Zet de pan weer op het vuur en voeg de sjalotjes toe.

Voeg er de wijn en de bouillon bij en schraap alle aanbaksels van de bodem los.

Laat dit even koken, leg er de moten zalm in, zet de deksel op de pan en laat dit gedurende 20 min. op een laag vuur smoren.

Verhit de rest van de olie in een pan en fruit hierin de ui, totdat ze licht gekleurd is, strooi er zout over en laat ze uitlekken.

Haal de zalm uit de pan, haal er het vel vanaf en de graten eruit en leg ze op een voorverwarmde dienschaal.

Reduceer het kookvocht van de zalm, voeg er wat worcestersaus, wat citroensap, zout en peper aan toe.

Monteer de saus met de rest van de boter.

Schenk de saus over de zalm en leg aan de uiteinde van de dienschaal een toefje gebakken ui of schep de ui op de zalm.

Strooi de peterselie over het gerecht.

Tip:

Serveer de zalm met gekookte worteltjes en gebakken aardappeltjes.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Torta di noci svizzera - Zwitserse walnotentaart.



Menugang: Gebak, nagerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 12-16 punten
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Fratello-sorella.nl,
Receptengalerie,
Smulweb

Ingrediënten

Voor het deeg:

350 g bloem
200 g boter
1 ei, groot, losgeklopt
200 g suiker
¼ tl zout

Voor de vulling:

1 eigeel
1 eiwit
3 el honing
150 ml room, slag-
2 el room, slag-
200 g suiker
250 g walnoten, grof
gehakt
2 el water

Bereiding.

Doe de ingrediënten voor het deeg in de keukenmachine en pulseer ze tot een homogene massa.
Vorm er met je handen een samenhangend deeg van.
Voeg, indien nodig, 1-2 el water toe.
Verdeel het deeg in 2 stukken, het ene wat groter dan het andere en maak er bollen van.
Doe de suiker, het water en de honing in een pan met dikke bodem en breng het mengsel aan de kook.
Laat het koken tot het donker-goudkleurig wordt (roer van tijd tot tijd).
Voeg de noten en de slagroom toe en roer tot alle stukjes noot met het mengsel bedekt zijn.
Neem de pan van het vuur en zet die terzijde om af te koelen.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Vet een bakvorm (ø 30 cm) in met wat boter.
Rol de grootste deegbol tussen 2 stukken pastic folie uit tot een cirkel met een diameter van 34 cm.
Bekleed de bakvorm met het deeg.
Druk de randen van het deeg voorzichtig tegen de zijkant van de bakvorm.
Verspreid de vulling egaal over de taartbodem maar druk niet teveel, anders gaat de bodem scheuren en lekken.
Vouw het deeg aan de rand naar binnen toe over de vulling.
Rol de kleinere deegbal uit tot een cirkel met een diameter van 29 cm.
Bestrijk de teruggevouwen rand van de taartbodem met eiwit en plaats de topdeeglaag op de taart.
Sluit de taartrand door er voorzichtig met de tanden van een vork op te drukken.
Meng het eigeel met 2 el slagroom en bestrijk er de bovenkant van de taart mee.
Prik de taart met een vork op verschillende plaatsen in (maak er een patroon van als je wilt).
Bak de taart in 35-40 min. mooi goudbruin.
Laat de taart tot lauwwarm afkoelen in de bakvorm.
Verwijder de rand van de bakvorm en laat de taart op een rooster verder afkoelen.

7



Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zopf - Zwitsers vlechtbrood.



Menugang: Brunch-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

500 g bloem, tarwe-
60 g boter
1 ei
20 g gist, verse (of 10 g gedroogde gist)
3 dl melk
2 tl melk
1 tl of 2 el suiker
10 g zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng in een kom het zout met de bloem en zet het apart.

Verwarm de melk tot lauwwarm.

Smelt de boter op laag vuur en voeg die aan de melk toe.

Voeg vervolgens de suiker en de gist toe en meng ze met het melk-boter mengsel.

Giet het melkmengsel bij de bloem en roer de ingrediënten met een houten lepel zoveel mogelijk tot een geheel.

Bestrooi je werkblad met bloem en leg daar het "deeg" op.

Kneed het deeg ca. 10 min. (tot het een zacht en elastisch geheel is dat niet meer plakt).

Voeg zonodig wat extra bloem toe.

Maak een bal van het deeg.

Leg de bal deeg in een kom en dek de kom af met plastic folie.

Laat het deeg op een warme plaats rijzen tot het volume flink is toegenomen (1-1½ uur).

Verdeel het deeg in 3 gelijke stukken en rol die uit tot een lengte van ca. 50 cm.

Vlecht de 3 "draden" als een haarvlecht.

Druk de uiteinden van de vlecht samen en duw ze aan de onderkant wat naar binnen.

Leg de de Zopf op een met bakpapier bekleede bakplaat en laat het deeg 30 min. narijzen.

Verwarm de oven voor (180°C).

Meng in en kommetje het eigeel met 2 tl melk en bestrijk er de bovenkant en de zijanten van het brood mee.

Bak het brood 30-35 min. in de oven.

Zuurkoolrösti met Emmentaler.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zwitserse, Jura
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron:
WatEtenWeMorgen.eu

Ingrediënten

300 g aardappelen, grof
geraspt (niet wassen)
50-60 g boter
1 ei, losgeklopt
150 g Emmentaler,
geraspt
2 tl kummelzaadjes
- peper
2 uitjes, bos-, in
ringetjes
- zout
250 g zuurkool, goed
uitgelekt

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 150°C.
Scheep de zuurkool met de geraspte
aardappelen, bosui, kaas, kummel, ei en wat
peper en zout door elkaar, zodat het een
stevige massa wordt.
Verhit steeds wat boter in een grote
koekenpan.
Scheep er steeds 3-4 bergjes zuurkool-
aardappelmengsel in.
Druk de bergjes een beetje plat.
Bak de koekjes in ± 5 min. aan beide kanten
goudbruin en gaar.
Houd de koekjes warm in de voorverwarmde
oven.

Tip:

Lekker met een gemengde salade, bijv. van
frisée, paprika, tomaat en rode ui.

10

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zwitserse aardappelpoffertjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Carta

Ingrediënten

300 g aardappelen,
gekookte
70 g bloem
15 g boter
1 ei
75 g kaas, geraspte
(bijv. Gruyère, maar ook
oude kaas is goed)
- nootmuskaat
- peper
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappels gaar in water met zout.
Smelt de boter in de magnetron.
Prak de gekookte aardappels fijn.
Voeg er het ei, de gesmolten boter en de bloem
aan toe.
Prak dit goed door elkaar.
Breng op smaak met zout, peper en
nootmuskaat.
Verdeel dit mengsel in tweeën.
Maak er een rol van en verpak het in
huishoudfolie.
Leg het een half uurtje in de koelkast.
Zet een pan met water met een beetje zout op
en laat dit zachtjes koken.
Snijd het aardappelmengsel in plakjes van
ongeveer 1 cm dik.
Kook dit in het zachtjes kokende water in 2
min. gaar.
Verhit ondertussen de oven voor op 200°C.
Laat de aardappelpoffertjes in een vergiet
uitlekken.
Leg de aardappelpoffertjes in een ovenschaal
en strooi er geraspte kaas over.
Zet de ovenschaal in de voorverwarmde oven
en wacht tot de kaas gesmolten is.

Zwitserse abrikozentaart (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Airfryerboekje 2.0

Ingrediënten

500 g abrikozen
1 pk bladerdeeg
(diepvries)
- suiker

voor het deeg:

50 g bloem
50 g boter
50 g suiker
½ zk suiker, vanille-

extra benodigd:

1 springvorm 20 cm
(ingevet)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de abrikozen, halveer ze, ontdoe ze van hun pit en snijd ze in vieren.

Bedek de ingevette bakvorm met de plakjes bladerdeeg (de rand niet te hoog, ongeveer de hoogte van de abrikozenpartjes).

Prik gaatjes in het deeg op bodem van het bakblik.

Leg de abrikozen netjes in het rond tot de hele bodem is gevuld.

Bestrooi ze met wat suiker naar smaak.

Maak het deeg klaar door de ingrediënten te mengen tot een kleffe massa.

Leg hier en daar met twee lepeltjes wat hoopjes deeg op de abrikozen.

Bak af op de bodem van de opvangbak (met steuntje eronder), op 170°C in de airfryer XL voor 30-35 min. (niet voorverwarmd)

Tips:

Serveer de taart met een toefje slagroom.

Ook lekker om in plaats van abrikozen eens pruimen te nemen.

Zwitserse gratineerde venkel met gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Slang
Bron: Astrid Veltman, Receptenplein

Ingrediënten

150 g Appenzeller (of Leerdammer), geraspte
3 el cognac
1 ei
300 g gehakt
2 el paneermeel
- peper, versgemalen
1 ui, kleine
3 venkelknollen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de venkelknollen en snijd ze in vieren.
Snijd het groen eraf en bewaar het.
Kook de venkel ca. 20 min. in een pan met weinig water en zout en giet ze af.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng het gehakt, de ui, het ei, het paneermeel, de cognac en zout en versgemalen peper in een kom door elkaar.
Vet een lage ovenschaal in, rangschik er het gehakt en de venkel in en strooi er de kaas over.
Laat de schotel in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar worden.
Garneer het gerecht met het venkelgroen.

Zwitserse kaassoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Receptengalerie.nl

Ingrediënten

1 l bouillon
250 g brood, wit-,
oudbakken
250 g emmenthaler
1 kp kruiden, tuin-,
fijngihakte (bieslook,
peterselie, kervel)
- olie
- pepers, versgemalen
4 schf spek, doorregen -
1 ui
1 gls wijn, witte
- zout

Bereiding.

Maak de ui schoon en snijd die in halve ringen.
Bak de ui in wat olie goudbruin.
Snijd het brood en de kaas in kleine blokjes.
Verhit de bouillon in een soeppan.
Bak ondertussen in een koekenpan de schijfjes
doorregen spek in een klein beetje olie.
Voeg een glas witte wijn aan de bouillon toe en
breng het geheel weer op temperatuur.
Roer de fijngihakte tuinkruiden door de
bouillon en breng die op smaak met zout en
versgemalen peper.
Doe de kaas- en broodblokjes in een
soepterrine en giet er de hete bouillon over.
Laat het brood en de kaas even weken en druk
ze daarna met de bolle kant van een lepel fijn.
Garneer de soep met de knapperig gebakken
plakjes spek en de goudbruine uiringen.

Tips:

- Om te voorkomen dat de soep teveel afkoelt, kun je de soepterrine beter achterwege laten en de soep rechtstreeks in kommen schenken, temeer omdat er enige tijd nodig is om de kaas te laten smelten.
- Je kunt overigens beter niet zoals het recept voorstelt met de bolle kant van een lepel brood en kaas fijn drukken, want dan krijg je één grote plakkerige brood-kaasklont. Dompel brood en kaas alleen even onder.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zwitserse knoflooksoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Receptenboek.com

Ingrediënten

2 bouillonblokjes
2 eieren
75 g kaas, Gruyère,
geraspte
4 tn knoflook
1 laurierblaadje
2 el olie, olijf-
- peper
1 el tijm, verse,
fijnggehakte
1 l water
- zout

Bereiding.

Verhit de olie in een soeppan en fruit de knoflook zachtjes glazig.
Voeg het water, de bouillonblokjes, de tijm en de laurier toe.
Laat de soep ca. 30 min. zachtjes koken.
Klop de eieren in een ruime schaal of beslagkom los en voeg al roerende voorzichtig 3-6 el bouillon toe.
Voeg dit mengsel al roerende aan de hete soep toe.
Blijf roeren en laat de soep niet meer koken.
Serveer de geraspte Gruyèrekaas apart bij de soep.

15

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zwitserse ramequin.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

- boter, voor de vorm
400 g brood, wit-
3 eieren
250 g Emmentaler, niet
te dun gesneden
½ l melk
1 snf nootmuskaat
1 snf peper
¾ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarmde oven voor op 200°C.
Beboter een vuurvaste schotel.
Snijd de kaas zo, dat ie iets groter is dan een sneetje brood.
Klop de eieren los met de melk, het zout en de specerijen.
Leg afwisselend brood en kaas dakpansgewijs in de schaal.
Schenk het eimengsel erover.
Bak de schotel ongeveer 30 min. in de oven tot de bovenkant van de ramequin bruin en knapperig is.

Tip:

Lekker met verse sla.

Zwitserse rösti-omelet.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Slaak
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

30 g boter
150 g broccoli
3 eieren
± 100 g kaasplakken
1 paprika, rode
- peper
1 prei, dunne
350 g rösti, diepvries-,
ontdooit
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de ui in ringen, duw die los en fruit ze in de boter.

Snijd de broccolistronk eraf, snijd hem in plakjes en snijd de roosjes klein.

Snipper de paprika en snijd de prei in smalle ringetjes.

Schep de groenten bij de ui en bak ze 5 min.

Strooi er wat zout en peper over en meng er de rösti door.

Klop de eieren los en schep ook die erdoor.

Leg dan een deksel op de pan en bak het geheel zachtjes tot een koek.

Keer deze met behulp van het deksel en bedek de tweede kant met plakjes kaas.

Bak nog even met het deksel erop en serveer de koek in punten gesneden, eventueel met een frisse salade.

Zwitserse salade.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Snelk
Bron: Het Kookboek

Ingrediënten

4 el azijn, wijn-, witte
200 g kaas, Gruyère
2 el mosterd, grove
1 el olie, olijf-
- peper
1 sjalotje
400 g sperziebonen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de harde puntjes aan beide einden van de sperziebonen.
Haal de sperziebonen af.
Was de sperziebonen.
Snijd de sperziebonen schuin doormidden.
Kook de sperziebonen in een bodempje zout water in ca. 15 min. beetgaar.
Laat de sperziebonen schrikken onder de koude kraan.
Laat de sperziebonen uitlekken in een vergiet.
Hak het sjalotje fijn.
Snijd de Gruyère in dunne staafjes.
Roer het sjalotje, mosterd, azijn en olijfolie door elkaar.
Breng de dressing op smaak met wat peper en zout.
Doe sperziebonen en de reepjes Gruyère in een kom.
Voeg de dressing toe.
Meng het geheel goed door elkaar.
Zet de salade een kwartiertje (afgedekt) in de koelkast.

Zwitserse snack.



Menugang: Snack
Keuken: Zwitserse
Porties: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: dr. Atkins

Ingrediënten

4 pl bacon
100 g kaas, Zwitserse,
in 8 dobbelsteentjes
- olie, zonnebloem- of
frituurvet

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wikkel ieder dobbelsteentje kaas in een ½ plak
bacon.
Laat de olie of het frituurvet zeer heet worden.
Bak hierin de kaaspakketjes gedurende een ½ min.

Zwitserse worteltaart II.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Solo.be

Ingrediënten

250 g amandelen, fijn-
gehakte
1 el bakpoeder
80 g bloem
- boter, vloeibare (om in
te vetten
5 eidooiers
5 eiwitten
250 g suiker
250 g wortelen, fijn-
gehakte
1 mp zout

Voor het glazuur:

2 eiwitten
2 el Kirsch
450 g suiker, poeder-
1 el water

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Klop de eidooiers met de suiker schuimig.
Meng de fijngehakte wortelen en amandelen
erdoor.
Zeef de bloem en het bakpoeder en voeg die al
roerend en knedend toe.
Klop de vier eiwitten met 1 mp zout tot sneeuw
en schep ze voorzichtig door het deegmengsel.
Scheep het beslag in een ingevette bakvorm en
bak de taart in ongeveer 50 min. in de oven
gaar.
Laat de taart afkoelen.
Roer de ingrediënten voor het glazuur tot een
glad mengsel en bestrijk hiermee de taart.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.2

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

23

Compressed by

