HIGH PROTEIN 75 Min.

COOK & EAT

2-GERICHTE-PLAN FÜR:

Chicken-Caesar-Salat & Lauchwähe

1



2–3 Portionen

+

2



4–6 Portionen

Dein Einkauf

Lauch	380-450 g
Süsskartoffeln	500 g
Kopfsalat	150 g
Pouletbrust	310 g
Eier	3 Stück
Runder Kuchenteig	Ø 32 cm
Reibkäse	200 g
Parmesan, gehobelt	50 g
Halbrahm	150 ml
Kochcreme	100 ml
Joghurt nature	150 g
Limette	1 Stück

Dein Vorrat

Paniermehl	100 g
Milder Senf	10 g
Honig	1 TL
Olivenöl	3 EL
Rapsöl	50 ml
Aromat-Gewürz	½ TL
Salz	½ TL + 3 Prisen
Pfeffer	½ TL + 2 Prisen
Kümmel	⅓ TL
Muskatnuss	⅓ TL + 1 Prise
Paprika edelsüss	⅔ TL
Piripiri	⅔ TL

FOLLOW US
@kochen_mit_system

Kücheninventar prüfen: siehe Blatt «Deine Kochutensilien»
Mit dem Kochen beginnen: siehe Blatt 1 «Gemüse vorbereiten»

© 2026 Cook&Eat®. Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte, Texte, Illustrationen, Bilder und Layouts sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung weder vervielfältigt, bearbeitet, veröffentlicht, weitergegeben noch kommerziell genutzt werden. Die Unterlagen sind ausschliesslich für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch bestimmt.

HIGH PROTEIN 75 Min.

COOK & EAT

2-GERICHTE-PLAN FÜR:

Chicken-Caesar-Salat & Lauchwähe

1



2–3 Portionen

+

2



4–6 Portionen

Deine Kochutensilien

- Küchenwaage
- Sparschäler
- Küchenschere
- Esslöffel, Teelöffel, Gabel
- Mörser
- Grosse Salatschüssel
- Sieb
- Küchenpapier
- Schneidebrett 3 Stk
- Grosses Küchenmesser
- 3-Liter-Kochtopf
- Gareinsatz mit Deckel
- Messbecher 300 ml
- Hoher Messbecher
- Handmixer (optional)
- Tiefer Teller 2 Stk
- Grosse Bratpfanne
- Küchenzange
- Rundes Wähenblech 33cm
- Backblech
- Backpapier
- Alufolie
- Backofenhandschuhe
- Flacher Teller 2 Stk
- Kleine Schalen 3-4 Stk
- Hitzeunterlage
- Zitronenpresse

FOLLOW US
@kochen_mit_system

Mit dem Kochen beginnen: siehe Blatt 1 «Gemüse vorbereiten»

© 2026 Cook&Eat® · Alle Rechte vorbehalten · Nur für den persönlichen Gebrauch

20 Min.

COOK & EAT® × Mein 2 Gerichte Plan

Süsskartoffeln vorbereiten

1



Waschen, schälen & putzen

2



Gewürze im Mörser mahlen

3



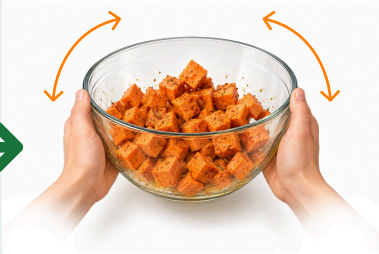
Gewürzmischung, 2 Prisen Salz + 2 EL Olivenöl in die grosse Schale

4



Süsskartoffel würfeln und in die Schale geben

5



Schale schwingen & vermischen

Lauch vorbereiten und garen

1



Lauch längs halbieren, gründlich waschen

2



300 ml Wasser in den Kochtopf giessen, Gareinsatz einhängen

3



Lauch in Ringe schneiden

4



Lauchringe in den Gareinsatz geben

5

HERDSTUFE 3,5 · 12 MIN.



Deckel aufsetzen und garen

Weiter zum Blatt 2: TEIG VORBACKEN UND GUSS

© 2026 Cook&Eat® · Alle Rechte vorbehalten · Nur für den persönlichen Gebrauch

10 Min.

COOK & EAT × Mein 2 Gerichte Plan

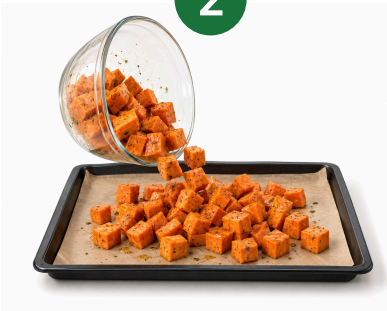
Süsskartoffel & Teig gemeinsam backen

1



Backofen einschalten — 200 °C

2



Süsskartoffel auf das Backblech kippen

3



Teig auf dem runden Blech ausrollen



Mehrmals mit der Gabel durchstechen



200 °C · 10 MIN.

Kurz aufräumen und Guss vorbereiten. Dampfkochtopf mit Lauch beim Klingeln des Timers beiseitestellen. Die grosse Schale waschen.

Guss vorbereiten

200g Reibkäse*

2 Eier

150 ml Halbrahm



Kochcreme 100 ml

½ TL Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Muskatnuss

Alles vermischen



mit dem Handmixer

oder



mit der Gabel

* Ich nehme eine Tex-Mex-Käsemischung von der Migros.

Weiter zum Blatt 3: LAUCHWÄHE BACKEN & POULET PANIEREN

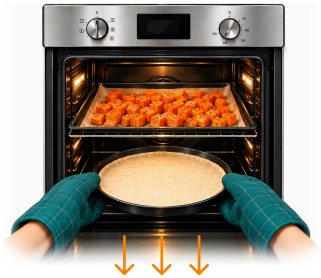
© 2026 Cook&Eat® · Alle Rechte vorbehalten · Nur für den persönlichen Gebrauch

15 Min.

COOK & EAT® × Mein 2 Gerichte Plan

Lauchwähe zusammensetzen und backen

1



180 °C · 13 MIN.

Süsskartoffeln weiterbacken

2



Lauchringe auf dem Teig verteilen

3



Guss darübergiessen

4

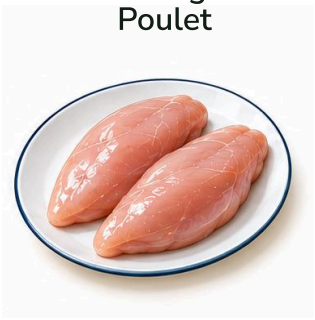


180 °C · 35–40 MIN.

Süsskartoffeln herausnehmen Lauchwähe backen

Panierstation vorbereiten

310 g Poulet



1 Ei + 1 Prise Salz mit einer Gabel verrühren



100 g Paniermehl



Teller mit Alufolie bedecken





Weiter zum Blatt 4: POULET PANIEREN →

© 2026 Cook&Eat® · Alle Rechte vorbehalten · Nur für den persönlichen Gebrauch

BLATT 4: POULET PANIEREN

15 Min.

COOK & EAT® × Mein 2 Gerichte Plan

1





SPÜLE DANACH REINIGEN

Pouletbrust abwaschen und danach abtupfen

2



In mundgerechte Stücke schneiden

3



Erst ins Ei, dann ins Paniermehl

4



HERDSTUFE 7,5

Stück für Stück in die Pfanne geben.
Das Öl portionsweise nachgiessen

5



Beidseitig goldbraun braten.
Auf den vorbereiteten Teller legen

Weiter zum Blatt 5: DRESSING & SALAT

© 2026 Cook&Eat® · Alle Rechte vorbehalten · Nur für den persönlichen Gebrauch

Dressing vorbereiten

Limettensaft pressen



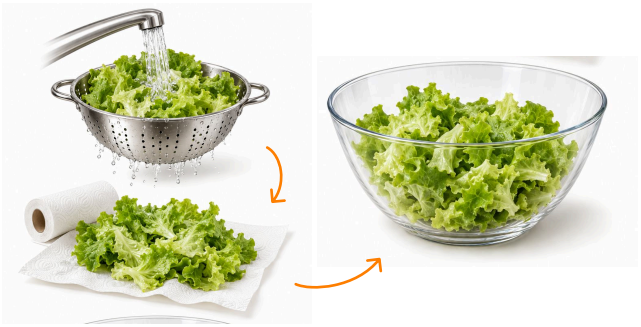
½ TL Limettensaft



Alles mit der Gabel gründlich vermischen



1



Salat vorbereiten

150 g Kopfsalat im Sieb waschen, mit Küchenpapier abtupfen und in eine grosse Schale geben

2



Caesar Salat zusammensetzen

50 g gehobelter Parmesan. Alles in der Schale vermischen.

3



Lauchwähe aus dem Ofen nehmen

Lauchwähe mit Backofenhandschuhen herausnehmen und auf die Hitzeunterlage stellen.

Wie war deine Erfahrung mit diesem 2-Gerichte-Plan? → **Lass es mich wissen:** a.kraushaar@kochenmitsystem.ch

© 2026 Cook&Eat® · Alle Rechte vorbehalten · Nur für den persönlichen Gebrauch