



Handwerk

33 INSPIRIERENDE HÄPPCHEN-REZEPTE

KOCHEN, FOTOGRAFIE, MODEDESIGN
KERAMIK, FLORISTIK, LANDWIRTSCHAFT

Handwerk Kochen

Handwerk und Rezepte unter einem Buchdeckel? Aber sicher! Denn auch Kochen ist weitgehend ein Handwerk. Dabei gilt es, aufgrund einer Idee (Rezept) mit verschiedenen Elementen (Zutaten) etwas Neues zu schaffen (Gericht). Und wie bei jeder handwerklichen Tätigkeit resultiert daraus im Idealfall etwas Kunstvolles. Dieses Büchlein möchte Ihnen ein paar inspirierende Kochideen für den Alltag vermitteln. Fotografiert wurden die Gerichte in einem einzigartigen Umfeld mit den Werken passionierter Handwerker – von der Töpferin über den Blumenbinder bis hin zur Modedesignerin. So unterschiedlich die einzelnen Metiers sind, eines haben alle gemeinsam: Sie werden von den porträtierten Berufsleuten mit Liebe, Leidenschaft und Engagement betrieben – und mit grösstmöglicher Rücksicht auf die Umwelt.

Nachhaltigkeit und umweltgerechtes Verhalten standen auch bei der Kreation der Rezepte und bei der Auswahl der Zutaten im Vordergrund. So können die 33 Häppchen in diesem Büchlein weitgehend mit Produkten aus der Region nachgekocht werden. Die kleinen Köstlichkeiten lassen sich gut vorbereiten, damit die Köchin oder der Koch möglichst viel Zeit mit den Gästen verbringen kann. Nachhaltigkeit lässt sich in der Küche hervorragend leben – zum Beispiel mit sparsamem Rüsten, mit der konsequenten Verwertung von Resten, aber auch mit der Verwendung von unverarbeiteten, einfacheren und ökologisch sauberen Nahrungsmitteln. Gerade beim Konsum von Fleisch, Fisch und Geflügel sollte Wert drauf gelegt werden, vom entsprechenden Tier möglichst alles zu verwenden. Oder anders formuliert: Niemand muss auf tierische Proteine verzichten. Aber wer ausschliesslich Filetstücke verzehrt, handelt unfair und belastet die Umwelt über Gebühr.

Kochen: Monika Küng Politikerin und Köchin

Als Grossrätin für die Grüne Partei arbeitet Monika Küng im Kanton Aargau. Das Thema Nachhaltigkeit ist für die Politikerin von entscheidender Bedeutung – nicht nur bei ihrer Tätigkeit im Kantonsparlament, sondern buchstäblich in jedem Bereich des Alltags. Ihre praxiserprobten Rezepte für dieses Büchlein richten sich konsequent nach dem regionalen und saisonalen Angebot. So bieten die vorgeschlagenen Häppchen rund ums Jahr Genuss und geschmackliche Abwechslung – bei maximalem Respekt vor Mutter Natur.
monikakueng.ch



Von links: Lukas Frei, Knonau; Sonja Belli, Brunnen; Wädi Grimmer, Knonau; Monika Küng, Wohlen; Matthias Studer, Knonau; Anita Furrer, Brunnen

Titelbild: Silvia mit Schweizer Gemüse und Ruhmeskrone (Gloriosa superba).

Fotografie: Matthias Studer Fotograf und Gestalter

Ob Fotografie oder Grafik-, Web- und Werbekonzepte: Für Matthias Studer gibt es keine zu kleinen oder zu grossen Aufträge – solange sie spannend sind. Als Fotograf und Gestalter entwickelt er selbständig Ideen und Konzepte und begleitet Auftragsarbeiten von A bis Z. Seine vielfältigen Interessen und sein Flair für herausfordernde Aufgaben resultieren immer wieder in aufregenden Projekten, wie beispielsweise dieser Publikation.
msphotography.ch

Design: Sonja Belli Modedesignerin und Schneiderin

Als Bauerntochter lernte Sonja Belli früh, wie eine sparsame und sinnvolle Verwertung von Lebensmitteln aussieht. Und bis heute ist die Hobbygärtnerin fasziniert davon, wie vielfältig sich die Ernte aus dem eigenen Garten in der Küche verwenden lässt. In ihrem Job lebt Sonja Belli Nachhaltigkeit jeden Tag: Wenn ein neues Lieblingskleid zu vernünftigen Konditionen entstehen soll, so gilt es, den Rohstoff Tuch möglichst effizient einzusetzen – mit einer minutiösen Planung des Designs, einer sorgfältigen Arbeitsvorbereitung und einem durchdachten Zuschnitt.
sunvori.ch

Keramik: Anita Furrer Keramikerin

Scrittura – Poesie in Schrift und Ton: Das ist die individuell gefertigte Keramikkollektion von Anita Furrer. Seit einigen Jahren widmet sich die Töpferin und Keramikünstlerin vorwiegend der Gefässkeramik. Zum Dekorieren ritzt sie Handschriftfragmente in die Angussmasse (Engobe) oder setzt eine schwungvolle, abstrakte Pinselmalerei in Aufglasur- und Engobe-Technik ein. Ergänzt wird das einzigartige Portfolio von Anita Furrer durch Objektkeramik in Terrakotta und Steinzeug.
keramik-furrer.ch

Floristik: Wädi Grimmer Florist

In seinem nach eigener Aussage «rundum blumigen» Beruf als Florist gestaltet Wädi Grimmer mit allen möglichen Farben, Formen und Texturen aus der Natur. Freude empfindet er immer dann, wenn er die spezifischen Wünsche einer Kundin oder eines Kunden präzise erörtern kann, um anschliessend fachgerecht und mit viel Liebe das perfekte Bouquet zu kreieren. Wädi Grimmer's schönste Belohnung ist denn auch die Freude in den Gesichtern seiner Auftraggeber.
kraut-rosen.ch

Landwirtschaft: Lukas Frei Biobauer

Lukas Frei und seine Frau Kathrin experimentieren auf ihrem Hof mit unterschiedlichen Kulturen und Produktionstechniken. Entsprechend breit gefächert sind die Tätigkeitsgebiete der beiden Biobauern: So pflegen sie für den Bund rund 200 Hochstamm-Obstbäume, um die genetische Vielfalt zu erhalten. Daneben bauen sie für den führenden Schweizer Bonbonhersteller Kräuter, Holunder und Eibisch an, widmen sich der Beerenkultur und betreiben klassischen Ackerbau. Dabei verfolgen die Freis stets dasselbe Ziel: Ein gutes Lebensmittel zu produzieren und gleichzeitig die Umwelt – vor allem den Boden – optimal zu schützen.

Waldmeister-Bowle

- 1 Sträusschen Waldmeister, im Maien-Wald gesucht
- 3 dl Apfelschorle
- 1 EL Zucker
wenig Zitronensaft
- 1 Flasche Bio-Birnen-schaumwein
Eiswürfel nach
Belieben

Die hübschen weissen Blüten kopfüber in die Apfelschorle hängen, sodass die Stiele zusammengebunden aus der Schorle herausragen. 30 Min. bis 1 h im Kühlschrank ziehen lassen, die aromatisierte Schorle in einen gekühlten Glaskrug absieben. Den Schaumwein dazu giessen, sofort servieren.



Hafer-Burger

2 EL Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
5 gedörrte Steinpilze,
eingeweicht
80 g Haferflocken
1 Rüebli
1 Stk Sellerie
3 EL Rahm
1 Ei
2 EL Sojasauce
½ TL Kräutersalz
Pfeffer, frisch gemahlen
Rapsöl

Die Zwiebel in der Butter andünsten. Die eingeweichten Steinpilze fein hacken und dazugeben. Die Haferflocken dazugeben und kurz mitdünsten, dann vom Feuer nehmen. Rüebli und Sellerie raffeln und dazugeben. Den Rahm mit dem Ei mischen und zur Masse geben. Die Sojasauce dazugeben und alles gut mischen. Burger formen und in einer beschichteten Bratpfanne mit ein wenig Rapsöl auf mittlerer Stufe anbraten. Nach ca. 5 Min. wenden und auf der anderen Seite fertig braten.

Rüeblipuree

500 g Rüebli
2 dl Wasser
3 EL Rohrzucker
1 EL frischer Ingwer, geraffelt
2 TL Koriandersamen,
gemörsert
2 EL weisser Modenaessig
Salz

Die Rüebli in grobe Stücke schneiden und zusammen mit Zucker, Ingwer und Koriandersamen im Wasser ca. 20 Min. gar kochen. Pürieren oder zerstampfen. Mit Essig und Salz abschmecken.



Blini

½ Hefewürfel
3 dl Milch
¼ TL Zucker
100 g Buchweizenmehl
100 g Weismehl
⅔ TL Salz
1½ dl Rahm
2 Eiweiss

Hefe und Zucker in der Milch auflösen. Mehl zugeben, gut mischen und zugedeckt 30 Min. aufgehen lassen. Salz und Rahm dazugeben, das Eiweiss zu Schnee schlagen und unterziehen. Etwas Bratbutter in einer Teflonpfanne schmelzen und den flüssigen Teig mit zwei Esslöffeln in kleine Rondellen giessen, 2–3 Min. ausbacken und bei 50 °C im Ofen warm halten.

Schnittlauchsauce

2 dl Sauerrahm
wenig Bio-Zitronenschale
Salz, Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

Schnittlauch fein schneiden und mit der Zitronenschale und den Gewürzen unter den Sauerrahm mischen. Zu den Blini servieren.

Dieses russische Rezept kann ganz einfach «veredelt» werden: Vier geräucherte Forellenfilets vierteln und auf den Blini verteilen.



Gefüllte Spargelbrote

500 g grüne oder weisse
Salatspargelspitzen
1 l Wasser aufkochen
5 g Butter beigeben
1 TL Salz
wenig Zucker

Untere Hälfte der Spargeln mit dem Sparschäler rüsten. In leicht köchelndem Wasser knapp garen (nicht verkochen!).

Mit 16 Scheiben Baguette (oder einem ähnlichen Brot) sowie mit einer Liebblingssauce und den Spargeln belegte Brote zubereiten. Im Frühlingsgarten genießen!



Tortilla

300 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 rote Peperoni
1 Zucchini
Bratbutter
4 Eier, verquirlt
je 1 EL Petersilie, Thymian,
Rosmarin und Paprika
(nach Geschmack)
1 TL Salz
frisch gemahlener
Pfeffer

Kartoffeln, Zwiebel, Peperoni und Zucchini rüsten, würfeln in der Bratbutter zugedeckt bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Bratpfanne 15–20 Min. knapp weich garen. Eier mit Kräutern und Gewürzen verrühren, über die Kartoffel-Gemüse-Mischung gießen, zugedeckt bei kleiner Hitze 15–20 Min. stocken lassen. Tortilla mithilfe eines Tellers wenden und auf der zweiten Seite kurz fertig braten. In Stücke schneiden, lauwarm oder kalt servieren. Tortilla wird mit allerlei Gemüseresten der jeweiligen Saison fein. Die Kartoffelmenge und die Eimasse immer beibehalten.



Rhabarber mit Streusel

- 8 ofenfeste Förmchen,
 mit Butter eingefettet
600 g Rhabarber
40 g Mehl
100 g Zucker
80 g Mandeln, geschält
60 g Butter, geschmolzen

Rhabarber rüsten und in kleine Würfel schneiden. In die eingefetteten Förmchen verteilen und mit 1 EL Zucker bestreuen. Die Mandeln grob hacken und mit dem Mehl, dem restlichen Zucker und der Butter gut verrühren, bis alles krümelig ist. Auf den Rhabarber geben und in der Mitte des Backofens bei 220 °C 10–15 Min. backen.

Dieses wunderbare Dessert ist in den Monaten April, Mai und Juni aktuell. Nach der Sonnenwende am 21. Juni ist die Rhabarbersaison vorbei.



Windbeutel mit Erdbeeren

2 dl Wasser
50 g Butter
½ TL Salz
1 EL Zucker
100 g Weismehl
2 Eier

Wasser aufkochen, Butter, Salz und Zucker dazugeben. Das Mehl im Sturz begeben und mit einer Holzgabel rühren, bis sich der Teig von der Pfanne löst. Leicht abkühlen lassen. Die Eier verquirlen, unter den Teig mischen, 30 Min. ruhen lassen. Mit dem Spritzsack 12 Küchlein auf Backtrennfolie setzen. Bei 180 °C 30 Min. backen. Ofen ausschalten und Küchlein langsam abkühlen lassen. Mit der Schere aufschneiden.

Füllung

Frische Erdbeeren vom Feld
2 dl Bio-Vollrahm
2 TL Bourbon-Vanillezucker
Puderzucker

Rahm zusammen mit dem Vanillezucker schlagen. In einen Dressiersack geben und die Küchlein füllen. Mit frischen Erdbeeren belegen und zuklappen. Mit Puderzucker bestäuben. Die Saison der Schweizer Erdbeeren beginnt je nach Wetter im Mai. Es lohnt sich unbedingt, auf die einheimischen, aromatischen Früchte zu warten.



Kräuter- und Speckrollen

Einen Zopfartig aus einem Kilogramm Weissmehl zubereiten, aufgehen lassen. Den Teig in zwei Teile teilen und je viereckig auswallen.

Speckrolle

250 g Rohessspeck, fein geschnitten
frischer Rosmarin, gehackt
Salz, Pfeffer
6 EL Olivenöl

Speck anbraten und auskühlen lassen. Zusammen mit dem Rosmarin gleichmässig auf einer der ausgewallten Teighälften verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Kräuterrolle

1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum
1–2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
6 EL Olivenöl

Kräuter und Knoblauch sehr fein hacken, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf der zweiten Teighälfte verteilen. Die Teige aufrollen und nochmals ein wenig aufgehen lassen.

1 Ei
verquirlen und beide Rollen damit bestreichen. Mit der Schere Zacken einschneiden, so kann der Dampf entweichen. Im vorgeheizten Ofen bei 210 °C 40–50 Min. backen. Auf dem Kuchengitter auskühlen lassen und anschliessend in Rollen schneiden.



A man, a woman, and a child are sitting at a round table under a red umbrella in a garden. They are eating bread. The man is on the left, the woman is on the right, and the child is in the middle. The table is set with plates of bread, glasses of water, and a small bowl. The garden is lush with green plants and a wooden barrel is visible on the left. A house with red shutters is in the background.

Marokkanisches Brot

250 g Mehl
250 g Weizengriess
1 Beutel Trockenhefe
3 dl lauwarmes Wasser
1 TL Salz

Das Mehl in eine grosse Schüssel sieben. Griess und Salz dazu geben und mischen. In der Mitte der Schüssel eine Mulde bilden. Trockenhefe und Wasser in die Mulde geben, Hefe auflösen. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten, in zwei Teile teilen, zugedeckt auf die doppelte Grösse aufgehen lassen. Jede Teigportion zu einem runden Fladen formen und in der Mitte jedes Fladens ein Loch formen. Nochmals aufgehen lassen und dann mit der Schere Spitzen einschneiden. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 20–30 Min. goldbraun backen.

Tagine Hamu – Marokkanisches Huhn

- 1 Poulet, in 12 Stücke zerlegt (das macht der Metzger auf Anfrage)
- 1 Zwiebel, gehackt.
- 1 Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
- 1 Prise Kurkuma
- 1 TL Ingwer, gerieben einige Safranfäden
- 1 EL glatte Petersilie

Alle Gewürze mischen und die Pouletteile damit 30 Min. marinieren.

- 50 g Bratbutter
- 2 Zwiebeln, in Ringen
- 4 Bio-Zitronen, in Vierteln
- Pfeffer
- Thymian
- 1 TL Salz
- 1–2 dl Wasser
- 250 g entsteinte Oliven
- glatte Petersilie

Die Bratbutter in einer breiten Pfanne erwärmen, das marinierte Poulet darin anbraten. Die Zwiebelringe dazugeben und alles weich dämpfen. Zitronen, Gewürze und Wasser zugeben und 30 Min. köcheln lassen. Mit Oliven und Petersilie dekorieren.

Taboulé – Couscous

- 3 dl Wasser
- ¾ TL Salz
- 150 g Couscous
- 8 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 4 EL Zitronensaft
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 4 EL glatte Petersilie, gehackt
- 16 schwarze Oliven, entsteint, gewürfelt

Wasser und Salz aufkochen. Den Couscous zugeben, Hitze ausschalten und zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Olivenöl, Zitronensaft und Pfeffer zugeben und mit einer Gabel locker mischen. Die restlichen Zutaten ebenfalls dazugeben und mischen. Bei Bedarf abschmecken.

Nach Lust und Laune können weitere Gemüse beigegeben werden:

- 1 gelbe oder rote Peperoni, entkernt, gewürfelt
- ½ Salatgurke, gewürfelt
- 1 Tomate, gewürfelt



Zahluk – Auberginenpüree

3	Auberginen
3	grüne Peperoni
3	Tomaten
5	Knoblauchzehen,
1 EL	scharfes Paprikapulver
1 EL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL	Koriandergrün, gehackt
1 EL	glatte Petersilie, gehackt
50 ml	Olivenöl
1 TL	Salz

Die Auberginen im auf 240 °C vorgeheizten Ofen 15 Min. rundherum rösten. Die noch heisse Haut abziehen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Peperoni bei gelegentlichem Wenden ebenfalls rösten, bis sich die Haut schwarz verfärbt. Zum Abkühlen mit einem nassen Tuch zudecken, dann die Haut abziehen. Stielansätze, Samen und innere Wände entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Tomatenhäute unten kreuzweise einschneiden. Tomaten 10 Sek. in kochendes Wasser tauchen und sofort abschrecken. Enthäuten und in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch pressen und mit dem Gemüse mischen; beides bei mässiger Hitze 30 Min. garen. Zwischendurch umrühren und mit einem Löffel zerdrücken, sodass ein Püree entsteht. Würzen. Das Auberginenpüree anrichten und heiss oder kalt servieren.





Panna Cotta

6 dl	Rahm
3 EL	Zucker
1	Vanillestange
4	Gelatineblätter
100 g	Heidelbeeren

Die Gelatine in einem Gefäß mit kaltem Wasser einweichen und in den Kühlschrank stellen. Die Vanillestange mit einem scharfen Messer aufschlitzen und das Mark auskratzen. Stängel und Samen mit dem Rahm und dem Zucker aufkochen. Die Gelatineblätter einzeln aus dem Wasser nehmen, mit den Händen ausdrücken, damit möglichst kein Wasser zurückbleibt. Unter stetem Rühren in den heißen Rahm mischen. Wenn alle Blätter eingearbeitet sind, die Rahmmasse durch ein feines Sieb geben. Unter gelegentlichem Rühren leicht auskühlen lassen. Nach ca. 10 Min. die Rahmmasse auf 4 Förmchen à 1½ dl verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren die Förmchen kurz in heisses Wasser tauchen. Panna Cotta mit einem Messer lösen und auf einen Teller stürzen. Die Heidelbeeren drumherum anrichten.

Orangenfilets statt Heidelbeeren machen aus diesem Sommer ein wunderbares Winterdessert!





Maisküchlein mit Chili

- 2 frische Maiskolben
- 2 Knoblauchzehen
- 4 rote Chilischoten
- Koriandergrün oder Petersilie
- 1-2 Frühlingszwiebeln, weisser Teil
- 2 Bio-Eier
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Wasser
- ½ TL Salz
- 8 EL Weizenmehl

Mit einem Messer die Maiskörner vom Kolben trennen. Alle Gewürze fein hacken. Eier, Sojasauce, Wasser, Salz und Mehl gut mischen. Gewürze und Mais zugeben und alles zu einem Teig mischen. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erwärmen. Mit zwei Löffeln Fladen formen, bei mittlerer Hitze anbraten. Nach dem Festwerden (1-2 Min.) wenden und fertigbraten.

Tomaten-Chutney

Wenn im Garten oder auf dem Balkon die Tomaten reif sind, lohnt es sich, Chutney einzukochen. Geeignete Portionen ergeben sich mit kleinen Weck-Gläsern.

- 500 g Tomaten
- 150 g Äpfel, geschält, gewürfelt
- 50 g gelbe Peperoni, entkernt, gewürfelt
- 1 EL Senfkörner, schwarz oder weiss
- 5 EL frischer, geriebener Ingwer
- ½ TL Salz
- 150 g Zucker
- 2 dl Obstessig

Geschälte Tomaten mit dem restlichen Gemüse, Senfkörnern, Ingwer, Salz und Zucker mischen und langsam aufkochen. Den Obstessig nach und nach zugeben und auf kleinem Feuer ca. 1 h köcheln lassen. In Gläser füllen und sauber verschliessen. Im Dunkeln lagern; nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.



Tomaten-Crostini

25 g getrocknete Tomaten
2 dl Wasser
1 dl Olivenöl, kaltgepresst
1 Bund glatte Petersilie, gehackt
1/2-1 TL Salz
viel Pfeffer, frisch gemahlen

Das Wasser aufkochen und über die getrockneten Tomaten gießen. Rund 15 Min. ziehen lassen, überschüssiges Wasser abgießen. Cuttern oder mit einem scharfen Messer hacken. Die Struktur der Tomate soll noch sichtbar sein. Die restlichen Zutaten zugeben und mischen. Auf getoastetem Brot (gut geeignet ist auch altbackenes) anrichten.

Oliven-Crostini

1 Baguette
150 g schwarze oder grüne Oliven, entsteint
1/2 Bio-Zitrone, Schale und Saft
1/2 Bund glatte Petersilie
Olivenöl, kaltgepresst

Die Baguette in Scheiben schneiden und goldbraun toasten. Oliven, Zitronensaft und -schale sowie Petersilie cuttern oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Das Olivenöl in kleinen Portionen dazugeben und mit einem Löffel mischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf die Brötchen streichen. Die Olivenpaste hält sich im Kühlschrank gut eine Woche.





Fischsuppe mit Forellenfilet

- 1 l leichte Gemüsebouillon
- 1 dl Weisswein
- 2 Lauchstengel, fein geschnitten (Julienne)
- 1 Br Safranpulver oder -fäden
- 2 EL Maizena (oder Mehl)
- 1 dl Vollrahm
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Forellen (Schweizer Bio-Zuchtfisch)
- 1 EL Zitronensaft
- weisser Pfeffer
- 1 EL Bratbutter
- Kräutersalz oder Fleur de Sel

Bouillon aufkochen, Weisswein und Lauch begeben, kurz mitkochen. Safran, Maizena und Rahm gut vermischen und begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zitronensaft und weissen Pfeffer über die Filets träufeln und 30 Min. marinieren lassen. Filets in die gewünschte Grösse schneiden. In einer Bratpfanne die Bratbutter erwärmen. Filets in die heisse Butter geben und bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anbraten. Vorsichtig wenden und 1-2 Min. fertig braten. Die Filets mit Kräutersalz oder Fleur de Sel abschmecken. Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten und Filets darauf geben.

Mit frischem Brot serviert eine feine, leichte Mahlzeit für drei bis vier Personen.

Lauchküchlein

- 1 Portion geriebener Teig
- 2 EL eingesottene Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Stück Sellerie, geschält, gewürfelt
- 1 Rübli, geschält, gewürfelt
- 400 g Lauch (1–2 Stengel), fein geschnitten
- 3 dl Rahm
- 3 Bio-Eier
- Salz, Pfeffer, Paprika evtl. Knoblauch oder Muskatnuss

Die Butter in einer weiten Pfanne erwärmen, das gerüstete und geschnittene Gemüse zugeben und andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 5–10 Min. garen, auskühlen lassen. Kalten Teig ausrollen, in 12 Portionen teilen und in leicht gefettete Förmchen auslegen. Ausgekühltes Gemüse darauf verteilen. Rahm, Eier und Gewürze mit einem Schwingbesen sehr schaumig schlagen und über das Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C 15–20 Min. backen.

Geriebener Teig (Kuchenteig)

- 250 g Halbweiss-, Ruch- oder Weissmehl
- $\frac{2}{3}$ TL Salz
- 100 g kalte Butter, in kleinen Stücken
- 6–8 EL Wasser

Die Butter zum Mehl geben und mit den Fingern so lange zerreiben, bis eine sandige, gleichmässige Masse entsteht. Wasser dazugeben und mit einem Teighorn die Masse zusammenfügen, ohne zu kneten. Den Teig einwickeln und vor dem Weiterverarbeiten mindestens eine halbe Stunde kühl stellen. Der Teig ist im Kühlschrank bis vier Tage gut haltbar. Geriebener Teig lässt sich mit jedem beliebigen Mehl herstellen. Bei der Verwendung von Vollkornmehl muss etwas mehr Wasser zugegeben werden.



Zucchetti in Currysirup

Tag 1

- 2 kg Zucchini
- 3 Zwiebeln
- 100 g Salz

Zucchini waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln in halbe Ringe schneiden. Beide Gemüse mit dem Salz vermischen und in einer grossen Schüssel ruhen lassen.

Tag 2

Das Gemüse gut spülen und wieder in die Schüssel einfüllen.

Sirup

- 2 Tassen Weissweinessig
- 2 Tassen Wasser
- 2 Tassen Zucker
- 2 TL Curry
- $\frac{1}{2}$ –1 EL Pfeffer

Alle Zutaten aufkochen und heiss über das Gemüse giessen.

Tag 3

- $\frac{1}{2}$ Tasse Zucker

Das Gemüse absieben und den Sirup auffangen. Sirup mit dem Zucker aufkochen und erneut heiss über das Gemüse giessen.

Tag 4

- $\frac{1}{2}$ Tasse Zucker

Den Zucker und das eingelegte Gemüse mischen und alles zusammen rund 10 Min. kochen lassen. Noch heiss in saubere Gläser füllen und sofort verschliessen.



Mais-Chips

250 g Maismehl oder feines Polentagriess
50 g Sesam
1 TL Salz
2½ dl Wasser
½ dl Rapsöl, kaltgepresst

Maismehl mit Sesam und Salz mischen. Das Wasser aufkochen und dazugeben. Das Öl beigeben. Die Masse mit einer Holzkelle gut rühren. Die Hälfte der Masse auf ein Backpapier geben und mit einem zweiten Papier zudecken. Mit den Händen oder einem Wallholz die Masse möglichst glatt und dünn streichen. Das obere Papier danach entfernen. Mit der zweiten Hälfte der Masse genauso vorgehen. Bei 150 °C Umluft ca. 50 Min. backen.

Nach dem Backen auskühlen lassen und in Stücke brechen.

Mit weissem oder rotem Bohnenpüree ein hochwertiger, proteinhaltiger und veganer Snack!

Rotes Bohnenpüree

50 g rote Bohnen, über Nacht eingeweicht
1 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 dl Tomatensaft
Salz
Pfeffer
Tabasco

Die eingeweichten Bohnen in reichlich Wasser weichkochen. Das Wasser abgiessen, sobald die Bohnen gar sind. Zwiebel und Knoblauch mit ein wenig Salz und Olivenöl andünsten. Tomatensaft und einige Tropfen Tabasco zugeben. Die Bohnen mischen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco pikant abschmecken.

Das Püree lässt sich auch mit vorgekochten Bohnen aus der Dose zubereiten.

Weisses Bohnenpüree

50 g weisse Bohnen, über Nacht eingeweicht
4–5 EL Rapsöl
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
2–3 EL Zitronensaft

Das weisse Püree zubereiten wie das rote.





Frau Capauls Schokoladenkuchen

200 g schwarze Schokolade
100 g Butter
4 Eier
70 g Zucker
2 EL Grand Manier
2 EL Mehl

Die Schokolade zusammen mit der Butter im Wasserbad schmelzen. Eier, Zucker und Grand Manier sehr schaumig schlagen. Mehl dazu sieben. Schokoladenbutter unter die Eiermasse heben, sorgfältig mischen. In eine vorbereitete Springform Ø 24 cm geben. Bei 170 °C 50 Min. backen.

Lauwarm oder kalt mit geschlagenem Rahm servieren!



Omelettenrolle mit Spinat

Omeletten

50 g	Weissmehl
50 g	Vollkornmehl
½ TL	Salz
2	Eier
2 dl	Wasser
1 EL	Sonnenblumenöl

In einer Schüssel mithilfe einer Lochkelle alle Zutaten zu einem flüssigen Teig mischen und 20 Min. ruhen lassen. In einer beschichteten Bratpfanne ein wenig Öl erwärmen. Den Teig portionenweise hineingießen und die Pfanne so bewegen, dass der ganze Boden mit Teig bedeckt ist. Fest werden lassen, dann mit einer Holzgabel wenden und auf der anderen Seite fertigbraten.

Füllung

500 g	Spinat
100 g	Ricotta
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss

Den Spinat mit kochendem Wasser blanchieren. Blätter grob hacken und mit dem Ricotta und den Gewürzen abschmecken. Die Mischung dünn auf die 4-5 Omeletten verteilen. Diese satt einrollen, mit einem scharfen Messer schneiden und auf einem Teller anrichten.

Wirzeintopf mit Belperknolle

- 2 l Wasser
- 500 g Wirz
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 1 Lauchstengel
- 300 g breite Nudeln
- 180 g Sauerrahm
- 24 Salbeiblätter
- Bratbutter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 Würfel Gemüsebouillon
- 1 Belperknolle

Den Wirz, die Kartoffeln und den Lauch in längliche, mundgerechte Stücke schneiden. Wasser aufkochen, den Bouillonwürfel, den Wirz und die Kartoffeln begeben. Nach 5 Min. die Nudeln und den Lauch ebenfalls begeben. Alles garen und danach abgiessen. In derselben Pfanne den Sauerrahm erwärmen und würzen, die gegarten Gemüse und Nudeln wieder zugeben und locker mischen, abschmecken. In einer flachen Pfanne wenig Bratbutter erwärmen und die gewaschenen, getrockneten Salbeiblätter knusprig braten.

Belperknolle grosszügig über den Eintopf hobeln und die Salbeiblätter darüber verteilen.

Wirz und Lauch sind ganzjährig aus Schweizer Anbau erhältlich. Dieses Gericht eignet sich besonders für den Winter, wenn nicht so viele andere Gemüsesorten erhältlich sind.



Grissini

500 g Dinkel- oder Weizenmehl
10 g Hefe
wenig Zucker
½ TL Salz
6 EL Olivenöl
2 dl Wasser

Aus den Zutaten einen sehr geschmeidigen Teig kneten und auf das Doppelte aufgehen lassen. Nochmals zusammenkneten und anschließend in 30 Teile schneiden. Auf wenig Mehl etwas ruhen lassen. Teigstücke einzeln und mit viel Geduld zu langen Schlangen formen (bei Eile können die Stücke zerreißen). Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Olivenöl bepinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C backen, bis sie goldbraun sind (ca. 10 Min.). Die Grissini vor dem Servieren mit feinem Speck umwickeln.

Pikante Quarkcreme

Für Windbeutel und als Brotaufstrich

500 g Bioquark
100 g Mascarpone
1-2 Peperoncini, gehackt
Pfeffer
½ TL Salz

Zutaten gut mischen und abschmecken. Mit glatter Petersilie garnieren. Creme als Brotaufstrich verwenden oder mit dem Dressiersack in Windbeutel füllen.

Teigrezept für Windbeutel s. S. 16 – Zucker weglassen!





Impressum

Konzept, Fotografie und Gestaltung: Matthias Studer, Knonau
Rezepte: Monika Küng, Wohlen
Redaktion: Hansheinrich Leuthold, Zürich
Korrektorat: Alex Hansen, Zürich

Copyright © 2016 bei den Autoren. Alle Rechte vorbehalten.
Veröffentlichung nur mit schriftlicher Genehmigung.

Häppchen

Waldmeister-Bowle	4
Hafer-Burger	6
Rüeblipuree	6
Blini	8
Gefüllte Spargelbrote	10
Tortilla	12
Rhabarber mit Streusel	14
Windbeutel mit Erdbeeren	16
Kräuter- und Speckrollen	18
Marokkanisches Brot	20
Tagine Hamu – Marokkanisches Huhn	22
Tabulé – Couscous	22
Zahluk – Auberginenpuree	24
Gebratene Auberginen	26
Marinierte Oliven	26
Polpette	26
Kartoffelsalat mit Oliven	27
Caprese	27
Peperoni del Sud	27
Panna Cotta	28
Maiskücklein mit Chili	30
Tomaten-Chutney	30
Tomaten- und Oliven-Crostini	32
Fischsuppe mit Forellenfilet	34
Lauchküchlein, Geriebener Teig	36
Zucchetti in Currysirup	38
Mais-Chips	40
Rotes und weisses Bohnenpuree	40
Frau Capauls Schokoladenkuchen	42
Omelettenrolle mit Spinat	44
Wirzeintopf mit Belperknolle	46
Grissini	48
Pikante Quarkfüllung	48

