probier amol

Klimafreundlich Kochen

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

Life

energie autonomie Vorarlberg

Rezept-übersicht

Seite 4 **1.** *Andalusischer Gazpacho*

Seite 5 **2.** *geeiste Gurkensuppe*

Seite 6 **3.** *Karottensuppe*

Seite 7 **4.** *Kartoffelsuppe*

Seite 8 **5.** *Krautsuppe*

Seite 9 **6.** *Mercimek Corbasi*

Seite 10 **7.** *Minestrone*

Seite 11 **8.** *Salat-Dressing (1)*

Seite 12 **8.** *Salat-Dressing (2)*

Seite 13 **9.** *Toppings für Salate (1)*

Seite 14 **9.** *Toppings für Salate (2)*

Seite 15 **10.** *Spinatsalat*

Seite 16 - 17 **11.** *Soßen (1)*

Seite 18 **11.** *Soßen (2)*

Seite 19 **12.** *Semmelknödel mit Champignon-Soße*

Seite 20 **13.** *Auberginen in Joghurtsauce*

Seite 21 **14.** *Brokkoliauflauf mit Ricotta und Parmesan*

Seite 22 - 23 **15.** *Couscoussalat*

Seite 24 **16.** *Eiercurry mit Reis*

Seite 25 **17.** *Flammkuchen mit Gemüse*

Seite 26 **18.** *Fleisch-Küöchli ohne Fleisch*

Seite 27 **19.** *Gebackene Kartoffeln mit Käsedip*

Seite 28 **20.** *Gefüllte Krautwickel*

Seite 29 **21.** *Gefüllte Paprika*

Seite 30 **22.** *Gegrillter Spargel*

Seite 31 **23.** *Kartoffel-Pilz-Gulasch*

Seite 32 **24.** *Kartoffelpuffer*

Seite 33 **25.** *Kleine Omelettes*

Seite 34 **26.** *Kokoseintopf mit Wintergemüse*

Seite 35 **27.** *Mini-Muffins mit Mangold*

Seite 36 **28.** *Gefüllte Palatschinken*

Seite 37 **29.** *Ofengemüse*

Seite 38 **30.** *Penne mit Ricotta*

Seite 39 **31.** *Pikanter Topfenkuchen*

Seite 40 **32.** *Quicher Lorraine*

Seite 41 **33.** *Blitz-Schokoladenkuchen*

Seite 42 **34.** *Erdbeereis*

Seite 43 **35.** *Mascarpone-Creme*

Seite 44 **36.** *Roulade mit Füllung*

1. Andalusischer Gazpacho

Zutaten für 4 Personen:

700g Tomaten
2 rote Paprikaschoten, halbiert und Samen und Scheidewände entfernt
1 große Salatgurke
1 Knoblauchzehe, durchgepresst
1 Ciabatta-Brötchen, klein gewürfelt
4 EL Rotweinessig
Salz, Pfeffer
100 ml Olivenöl
2 TL Zucker
Sambal Oelek zum Servieren (nach Belieben)
Basilikumblätter zum Garnieren

Diese Suppe muss nach Sonne schmecken! Das Gemüse sollte also frisch und absolut reif sein. Wer dem Ganzen noch die „Krone" aufsetzen möchte, kann die Suppe mit klein geschnittenen schwarzen Oliven und ein paar Oreganoblättchen garnieren.

2 Tomaten, ½ Paprikaschote und etwas von der Gurke beiseite legen. Das restliche Gemüse grob hacken und mit Knoblauch und Ciabatta-Würfeln im Mixer grob pürieren. Die Suppe in eine Schüssel füllen, den Essig und ¼ l kaltes Wasser unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zudecken und mindestens 2 Stunden, am besten aber über Nacht, in den Kühlschrank stellen. Während die Suppe ruht, saugt sich das Brot damit voll und die Zutaten entfalten ihr Aroma.

Vor dem Servieren die restlichen Tomaten enthäuten. Die Tomaten dazu am Stielansatz kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kurz abschrecken und die Schalen abziehen. Das Fruchtfleisch anschließend fein würfeln. Die Paprika und die Gurke ebenfalls fein würfeln.

Das Olivenöl in die Suppe rühren und gegebenenfalls noch einmal mit Zucker, Sambal Oelek, Essig, Salz oder Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf Suppenschalen verteilen, mit den Gemüsewürfeln und dem Basilikum garnieren und mit Eiswürfeln servieren.

2. geeiste Gurkensuppe

Liebstöckel gehört zu den Kräutern, denen wenig Beachtung geschenkt wird, obwohl es als klassisches Suppenkraut auch in der sogenannten Maggi-Würze enthalten ist.
Die Suppe ist kinderleicht zuzubereiten und muss nicht gekocht werden. Als Ersatz für den Liebstöckel eignet sich Selleriegrün.

Die Gurken mit 180g Creme fraiche, dem Joghurt und dem Liebstöckel im Mixer glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Suppe mit der restlichen Creme fraiche und garnieren und mit Eiswürfeln servieren.

Zutaten für 4 Personen:

2 Salatgurken, geschält und in dicke Scheiben geschnitten
200g Creme fraiche
200g Naturjoghurt
1 EL fein geschnittene Liebstöckelblätter

3. Karottensuppe

Zutaten für 4 Personen:

½ kg Karotten
2 Schalotten oder eine Zwiebel
20 g Ingwerwurzel
1 Zitrone
60 g Butter
300 g Ricotta oder Frischkäse
40 g Parmesan
2 TL Zucker
1 l Gemüsefond
2 EL Öl

Ingwer wirkt entzündungshemmend und regt die Verdauung an, außerdem hilft er gegen See- und Reisekrankheit.

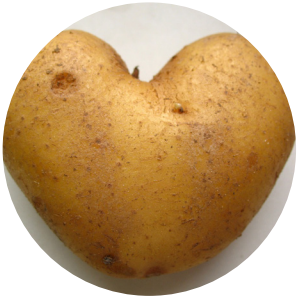
Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten abziehen, den Ingwer und die Karotten schälen, alles in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in der Pfanne leicht andünsten, den Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Mit dem Gemüsefond aufgießen und die Suppe bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Suppe vom Herd nehmen, die Butter hineingeben und mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und dem Saft von einer halben Zitrone abschmecken.

Den Ricotta in einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Parmesan reiben und ihn mit etwas frisch gemahlenen Pfeffer und dem Ricotta vorsichtig mischen. Mit zwei Löffeln aus der Masse Nocken formen.

Die Karottensuppe mit den Nocken auf einem tiefen Teller anrichten.

4. Kartoffelsuppe



Butterschmalz ist aus Butter durch Entfernen von Wasser, Milcheiweiß und Milchzucker gewonnenes Butter-Reinfett. Es hat ähnliche Eigenschaften wie Schmalz, wird jedoch nicht aus Schlachtfett, sondern aus Kuhmilch erzeugt. Es eignet sich insbesondere zum Frittieren und Braten bei höheren Temperaturen.

Kartoffeln waschen und schälen. 2 - 3 Kartoffeln in kleine Würfel, den Rest in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Öl oder Butterschmalz erhitzen, darin die Kartoffelwürfel knusprig braten. Auf Küchenpapier legen und für die Einlage aufheben. Butter in einem breiten Topf erhitzen, Kartoffelscheiben und die feinwürfelig geschnittene Zwiebel darin anschwitzen. Mit Gemüsesuppe aufgießen, Salz, Pfeffer, Majoran und Lorbeerblatt dazugeben und die Kartoffeln in etwa 15 Minuten weich kochen. Dann Suppe vom Herd nehmen, das Lorbeerblatt herausnehmen, 3 Minuten abkühlen lassen, den Rahm beigeben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, in Tellern anrichten, die gebratenen Kartoffelwürfel und je Teller ein TL Crème fraîche dazugeben.

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln (eher mehlig)
1 EL Öl oder Butterschmalz
1 l Gemüsebrühe
1 EL Butter
1 kleinere Zwiebel
1 Lorbeerblatt
Majoran
⅛ l Rahm
½ Becher Crème fraîche
Muskatnuss

5. Krautsuppe

Zutaten für 4 Personen:

½ Krautkopf
½ Zwiebel
1 Dose geschälte Tomaten
2 rote Paprika
2 EL Butter
1 Liter Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Die Benetzbarkeit der Blattoberfläche von Kraut ist gering. Wasser perlt in Tropfen ab, wie es auch bei Lotosblumen beobachtet werden kann, und nimmt dabei auf der Oberfläche anhaftende Schmutzpartikel mit (Lotuseffekt).

Kraut und Paprika in Streifen aufschneiden.
Fein geschnittene Zwiebel in Butter glasig braten, Kraut und Paprika dazu und kurz anbraten, dann mit Gemüsebrühe aufgießen und die geschälte Tomaten samt Saft dazugeben, salzen und pfeffern. Bei mittlerer Temperatur ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis das Kraut weich ist. Mit frischen gehackten Kräutern bestreut servieren.

6. Mercimek Corbasi

(türkische Linsensuppe aus roten Linsen)

Dies ist die Standardsuppe der türkischen Heim- und Gastronomieküche. Wer keine frischen Kräuter hat, kann auch getrocknete verwenden. Zur Suppe reicht man Fladenbrot, Brötchen, Baguette, Ciabatta oder zur Not auch Toast.

Zwiebel in Öl andünsten. Linsen, Salz, Pfeffer und Brühe dazu geben. Mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze ½ Stunde köcheln lassen. Öfter umrühren, damit die Linsen nicht am Topfboden anhängen. Falls die Suppe zu dick wird (das hängt manchmal vom Stärkegehalt der Linsen ab), vorsichtig etwas Wasser zugeben. Es soll auf jeden Fall eine leicht dickliche, cremige Suppe werden.

Nach der halben Stunde die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, das Tomatenmark und die gehackte Minze dazugeben und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten anrösten, es darf nichts braun oder schwarz werden. Zur Suppe geben und nochmal 5-10 Minuten kochen. Die Suppe dann mit dem Stabmixer glatt rühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Am Tisch Zitrone und eine Chilimühle oder Chilipulver bereitstellen, denn mancher mag es leicht säuerlich und etwas scharf.

Zutaten für 6 Personen:

Öl
1 Zwiebel
200 g rote Linsen
1 l Gemüsebrühe
(2 Suppenwürfel)
1 EL Butter
1 EL Tomatenmark
etwas frische Minze-Blätter
(Nane)
Salz
Pfeffer
2 Zitronen
Chilipulver

7. Minestrone

Zutaten für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
1 Stange Staudensellerie
2 Karotten
2 Kartoffeln
50 g grüne Bohnen (Fisolen)
1 Zucchini
30 g Butter
20 ml Olivenöl
1 Liter Gemüsebrühe
2 Tomaten
1 EL Tomatenmark
1 Bund frisches Basilikum
Salz und Pfeffer
50 g Spaghetti
Parmesan

Gemüsebrühe oder Wurzelbrühe wird aus gemischtem Gemüse, vor allem Wurzelgemüse und Kräuter, hergestellt. Um fettlösliche Aromastoffe zu binden, sollte dem Wasser etwas Pflanzenöl zugegeben werden. Schneller geht es, wenn man Suppenwürfel oder -pulver in kochendem Wasser auflöst. Gutes Suppenpulver ohne Glutamat und Hefeextrakt bekommt man beim DM.

Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Kartoffeln, Bohnen und Zucchini schneiden. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen Knoblauch und Zwiebeln 2 Minuten braten, dann Sellerie, Karotten und Kartoffeln unterrühren und weitere 2 Minuten braten, dann die Bohnen dazu geben und das Gemüse zugedeckt und unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Gemüsebrühe, gewürfelte Tomaten, Tomatenmark und gehackte Basilikum dazugeben, kurz aufkochen lassen, die Temperatur reduzieren und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Die in kleine Stücke gebrochen Spaghetti und die Zucchini dazu geben und 10 Minuten kochen.

In vorgewärmten Suppentellern mit grob geriebenem Parmesan bestreut servieren.

8. Salat-Dressings (1)

Zutaten:

Joghurt-Zitronen-Dressing

Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Joghurt, Öl und 2 EL Zitronensaft glatt verrühren. Salzen und pfeffern, dann die Kräuter unterrühren. Das Dressing passt zu allen Blattsalaten, zu Gurkensalat, Fenchel- oder Möhrenrohkost oder als Dip zu Gemüsestiften

1 Bio-Zitrone
150 g Naturjoghurt
2 EL Olivenöl
Salz. 1 Pfeffer
2-3 EL gehackte Kräuter (z.B. Schnittlach, Dill, Basilikum, Minze, Melisse)

Ziegenfrischkäse-Dressing

Frischkäse mit Sauerrahm, Rahm, Essig und Öl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Estragon abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken und unter das Dressing mischen. Das Dressing schmeckt zu Blattsalaten, Spinatsalat, Gurken- oder Tomatensalat, passt aber z.B. auch ideal zu Ofengemüse

150 g cremiger Ziegenfrischkäse
75 g Sauerrahm
2-3 EL Rahm
2 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
Salz , Pfeffer
2 Stängel Estragon od. Petersilie

8. Salat-Dressings (2)

Zutaten:

Kräutervinaigrette

½ TL Senf
2 EL Essig
Salz, Pfeffer
75 ml Olivenöl
3 EL gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch und Petersilie)

Senf mit Essig, Salz und Pfeffer in einem Schälchen gründlich verrühren. Nach Wunsch 75 ml Wasser unter-rühren (das ergibt etwas mehr und eine mildere Vinaigrette), dann das Öl langsam dazu gießen und kräftig unterschlagen, bis sich alles gut miteinander verbunden hat. Zum Schluss die Kräuter untermischen. Die Vinaigrette passt zu allen Blattsalaten, Rohkostsalaten und Tomaten.

Kapern-Oliven-Vinaigrette

4 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
10 schwarze Oliven (ohne Stein)
1 EL Kapern
3 Stängel Basilikum
5 Stängel Petersilie
3 EL Essig
Salz, Pfeffer, Zucker
180 ml Olivenöl

Tomaten abtropfen lassen und mit den Oliven in grobe Stücke schneiden. Kapern und Kräuter fein hacken.
Essig und 3 EL Wasser mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren, dann das Öl langsam dazu gießen und kräftig unterschlagen. Tomaten, Oliven, Kapern und Kräuter unterrühren.
Die Vinaigrette passt zu aufgeschnittenem Mozzarella oder Tofu, Paprika-, Tomaten- und Rucolasalat und zu Nudel- oder Kartoffelsalat.

9. Toppings für Salate (1)

Zutaten:

250g Polentagrieß
1 l Gemüsebrühe
4 EL geriebener Parmesan
4 EL gehackte Oliven
Olivenöl

Polentawürfel mit Oliven

250g Polenta 3 Minuten unter Rühren in 1 Liter kochender Gemüsebrühe unter ständigem Rühren einkochen bis sie eindickt.

1 Handvoll geriebenen Parmesan und 4 Esslöffel gehackte Oliven unterziehen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Polenta etwa 2 cm dick auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen, abkühlen und fest werden lassen. Anschließend in 2 cm große Würfel schneiden und in Olivenöl anbräunen und grob hacken.

9. Toppings für Salate (2)

Zutaten:

2 Dosen (800g) Kichererbsen
1 EL Olivenöl
1 Prise Cayennepfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander

Pikante gebackene Kichererbsen

2 Dosen (800g) Kichererbsen abtropfen lassen und mit 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 Teelöffel gemahlenem Kreuzkümmel und 1 Teelöffel gemahlenem Koriander mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 45 Minuten bei 180°C im Backofen knusprig und goldbraun backen. Das Blech dabei gelegentlich rütteln, damit die Kichererbsen gleichmäßig gebräunt werden.

geriebener Parmesan

Knusprige Parmesanchips

Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen und kleine Häufchen geriebenen Parmesan darauf verteilen. Dabei auf ausreichenden Abstand achten, denn der Käse zerläuft beim Erhitzen. Das Blech 3-4 Minuten in den 200°C heißen Backofen schieben, bis der Käse goldgelb ist und Blasen wirft. 1 Minute ruhen lassen und die Chips dann mit einem Pfannenwender vom Backpapier lösen. Abkühlen lassen, in Stücke brechen und über den Salat streuen.

10. Spinatsalat

Je nach Belieben kann man den Spinatsalat mit Kirschtomaten, Fetakäse, gerösteten Brotwürfeln oder anderen Salat-Toppings verfeinern.

Spinat abbrausen, trockenschütteln bzw. -schleudern, Kirschtomaten waschen, halbieren. Halbierte Zwiebel in feine halbe Ringe schneiden und alles mit der Marinade vermischen.

Marinade: Gehackten oder gepressten Knoblauch, Essig, Öl, Salz und Pfeffer verquirlen.

Zutaten für 4 Personen:

½ kg frischen Spinat
½ rote Zwiebel
2 EL weißer Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl
Knoblauch
Salz, Pfeffer

11. Soßen (1)

Zutaten:

3 Schalotten
1 Bio-Zitrone
1 EL Butter 1 2 EL Mehl
50 ml Weißwein
(ersatzweise Gemüsebrühe)
150 ml Gemüsebrühe 120 g Rahm
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 Bund Schnittlauch
1 EL Kapern

Schnittlauchsauce mit Kapern

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Kapern nach Belieben gröber oder feiner hacken.

Die Butter in einem Topf schmelzen, darin die Schalotten goldgelb andünsten. Das Mehl darüber stäuben und unter Rühren anschwitzen. Den Wein dazu gießen, dabei kräftig weiterrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Dann nach und nach Brühe und Sahne unter ständigem Rühren hinzufügen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und 2 Msp. Zitronenschale würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15-20 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Sauce pürieren und mit Zitronensaft abschmecken. Die Kapern unterrühren und 1-2 Min. ziehen lassen. Vor dem Servieren den Schnittlauch unterrühren.

Zutaten:

Salsa verde

1 kleines Bund Petersilie, fein geschnitten
1 kleines Bund Bund Minze, fein geschnitten
etwa 75 ml Olivenöl
1 gehackte Knoblauchzehe
2 EL gehackte Kapern,
½ EL Senf
2 EL Essig
Salz, Pfeffer

Die Kräuter in eine kleine Schüssel füllen und mit 75 ml Olivenöl bedecken. Die übrigen Zutaten dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Sauce zu dick (sie sollte relativ flüssig sein), noch etwas Öl hinzufügen.

Zitronensauce

1 gehackte Knoblauchzehe
1 EL Bienenhonig
1 TL Senf
Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
90 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Die Zitronensauce passt hervorragend zu Chicoree, Radicchio, Rucola und Brunnen¬kresse. Für Gemüse mit weniger intensivem Eigengeschmack den Honig eventuell durch 2 Esslöffel geriebenen Parmesan ersetzen.

Sämtliche Zutaten in ein Schraubglas füllen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Glas kräftig schütteln, bis eine homogene Sauce entstanden ist.

11. Soßen (2)

Zutaten:

1 EL frischer geriebener Kren oder Kren aus dem Glas
2 EL Creme fraiche
4 EL Öl
Saft von 1 Zitrone
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Krensauce

Die Zutaten mit 2 Esslöffeln Wasser kräftig mit dem Schneebesen verrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Übrig gebliebene Saucenreste können gut in einem Einmachglas oder anderen Gefäßen für ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden .

12. Semmelknödel mit Champignon-Soße

Wald und Pilze bilden eine Lebensgemeinschaft. Die Wurzeln der Bäume und der Pilze tauschen Nährstoffe aus. Die Bäume geben den Pilzen Kohlehydrate und Zucker, die sie durch Photosynthese herstellen, die Pilze liefern im Gegenzug Mineralstoffe und Wasser, das sie aus dem Boden mit ihrem enorm großen „Wurzelsystem" aufnehmen. Dadurch können die Bäume Trockenheit besser ertragen.

1,5 l Wasser mit ordentlich Salz in einem großen Topf erhitzen. Das Knödelbrot in eine große Schüssel geben. Fein gehackte Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, 1 TL Salz und Mehl mit dem Knödelbrot mischen (per Hand).

Eier und Milch verquirlen und zur Knödelmasse geben. Masse gründlich mit der Hand durchkneten (die Masse muss gut zusammenkleben) und 5 Minuten stehen lassen. 8 Knödel formen, in kochendes Salzwasser geben und 20 Minuten sieden lassen.

1 Löffel Butter in einem Topf zergehen lassen und sehr fein gehackte Zwiebeln und blätterig aufgeschnittene Pilze darin ca. 10 min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie darüber streuen. In einem zweiten Topf 1 Löffel Butter erhitzen und das Mehl unterrühren. Bei stetigem Rühren eine Mehlschwitze herstellen bis keine Mehlklümpchen mehr vorhanden sind. Die Gemüsebrühe in die Mehlschwitze einrühren und kurz aufkochen lassen, salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen, 3 Minuten auskühlen lassen, dann Rahm einrühren und Champignons unterheben. Nicht mehr kochen lassen.

Zutaten für 4 Personen:

Knödel:
½ kg frischen Spinat
½ rote Zwiebel
2 EL weißer Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl
Knoblauch
Salz, Pfeffer

Champignon-Soße:
½ kg Champignons
1 kleinere Zwiebel
Butter
2 EL frisch gehackte Petersilie
2 EL Mehl
½ l Gemüsebrühe
¼ l Rahm
Salz
weißer Pfeffer
Salz, Pfeffer

13. Auberginen in Joghurtsauce

(Dazu passt Fladenbrot oder Basmatireis.)

Zutaten für 4 Personen:

3 Auberginen (mittelgroß)
2 Zwiebeln, fein gehackt
4 Zehen Knoblauch, fein gehackt
2 TL Ingwer, fein gehackt
1 EL Koriander, gemahlen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Chilipulver od. Cayennepfeffer
1 1/2 TL Salz
1 EL Zucker
250 ml Joghurt
Öl zum Anbraten

Aubergine, Eierfrucht oder Melanzani
Die Fruchtschale kann von weiß über gelb und grün bis zu purpurrot oder dunkelviolett reichen. Einige Sorten haben Früchte mit Streifen.

Die Auberginen waschen, in Scheiben schneiden und mit Salz bestreut ca. 15 Min. ziehen lassen. Danach gut abwaschen und in einer Pfanne mit etwas Öl gut braun anbraten. Abkühlen lassen und grob zerdrücken oder klein hacken.

In einem Topf Öl erhitzen und darin die Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Dann alle gemahlenen Gewürze zugeben und unter Rühren noch kurz weiterbraten. Die Auberginen zugeben und salzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten, dabei ab und zu umrühren. Wenn nötig, noch mit Salz abschmecken und den Zucker zugeben. Von der Herdplatte wegnehmen und Joghurt unterrühren.
Mit Reis serviert ist es ein vollwertiges Hauptgericht.

14. Brokkoliauflauf mit Ricotta und Parmesan

Grünes Gemüse verblasst schnell, wenn es mit Säure in Kontakt kommt. Trotzdem soll dieses Gericht mit einer Zitronennote verfeinert werden. Die Lösung ist einfach: eine fein geriebene Zitronenschale als Gewürz verwenden.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli waschen, putzen, trockentupfen und in Röschen teilen. Die Brokkoliröschen nicht länger als 3 Minuten kochen, abtropfen lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen, trockentupfen und die Schale abreiben. Die Brokkoliröschen mit Ricotta und geriebenem Parmesan vermischen, mit Dill, Zitronenschale, Pfeffer und Salz würzen.

Die Eier trennen. Die Eigelbe unter die Brokkolimischung rühren, Eiweiß steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter die Brokkolimischung heben und alles in eine gefettete ofenfeste Form oder in 4 Minibackformen geben. Den Auflauf 20 bis 25 Minuten im Ofen backen.

Zutaten für 4 Personen:

Salz
½ kg Brokkoli
50 g Parmesan
1 unbehandelte Zitrone
150 g Ricotta
1 TL Dill
Pfeffer
3 Eier

15. Couscoussalat

mit eingelegten Zitronen und Chermoula

Zutaten für 4 Personen:

500g junge Pastinaken
3 rote Paprika, in Streifen geschnitten
3 EL Olivenöl
3 EL flüssiger Honig
Salz
2 eingelegte Zitronen, geviertelt (su)
150g grobkörniger Couscous
1 Portion Chermoula (su)
Saft von 1 Zitrone
1 kleines Bund Koriandergrün
200g griechischer Joghurt
Pfeffer

Ein warmer Salat mit nordafrikanischen Aromen, mit denen sich die großen Couscouskörner vollsaugen. Im Handumdrehen zubereitet ist die Chermoula eine vielseitig verwendbare Sauce, die man stets im Kühlschrank vorrätig haben sollte.
Die eingelegten Zitronen können auch weggelassen werden.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Pastinaken je nach Größe der Länge nach halbieren oder vierteln, mit den Paprikastreifen auf einem Backblech verteilen, mit der Hälfte des Öls und dem Honig beträufeln, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und 35 Minuten in den Backofen schieben, bis das Gemüse karamellisiert ist. Das Zitronenfruchtfleisch wegwerfen und die Schalen in Juliennestreifen schneiden.

Das restliche Öl in einem großen Schmortopf erhitzen und den Couscous etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. 200 ml kochendes Wasser angießen und den Couscous etwa 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis er weich ist und das Wasser vollständig aufgesogen hat.

Den Couscous in einer Salatschüssel mit den Pastinaken und dem Paprika mischen. 1 Esslöffel Chermoula, die Zitronenschalen, Zitronensaft und das Koriandergrün (etwas zum Garnieren aufheben) hinzufügen.

Die restliche Chermoula mit dem Joghurt verrühren und esslöffelweise auf dem Salat verteilen.

Gut salzen, in ein sterilisiertes großes Glas füllen.
Mit lauwarmem Wasser auffüllen, verschließen. An einem trockenen, dunkeln und kühlen Ort einen Monat lang ziehen lassen.

Knoblauch mit Salz im Mörser zu Brei zerstampfen.
Olivenöl mit den Gewürzen vermischen und dann die Kräuter und die Zitronen zugeben. Alles gut vermischen.

eingelegte Zitronen:
6-8 ungespritzte reife Zitronen
grobes Salz

Chermoula:
2 Knoblauchzehen
½ TL grobes Salz
2 EL extra natives Olivenöl
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL edelsüßer Paprika
Prise Cayennepfeffer
3 EL fein gehackter frischer Koriander
1 EL fein gehackte frische Petersilie
Saft einer halben Zitrone
½ eingelegte Zitrone, fein gehackt

16. Eiercurry mit Reis

Zutaten für 4 Personen:

3 große reife Tomaten
1 EL Öl
4 Schalotten, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, gehackt
4 cm Ingwerwurzel, fein gehackt
1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlene Kurkuma
1 EL Sambal Oelek (scharfe Chilipaste)
400ml Kokosmilch
Saft von einer Zitrone od. Limette
1 EL brauner Zucker
1 kräftige Prise Salz
8 Eier, weich gekocht und geschält

Die Tomaten am Stielansatz mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und 1 Minute ruhen lassen. Die Tomaten enthäuten und das Fruchtfleisch anschließend grob zerkleinern.

Das Öl in einem Wok oder einem Topf erhitzen und die Schalotten mit Knoblauch und Ingwer 1 Minute darin anbraten. Gewürze, Sambal Oelek und die Tomaten dazugeben und einige Minuten anbraten.

Kokosmilch, Zitronensaft, Zucker und Salz hinzufügen, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Die Eier in die Sauce legen und einige Minuten erhitzen. Das Curry mit gedämpftem Reis servieren.

17. Flammkuchen mit Gemüse

Statt mit Zucchini, Paprika und Tomaten kann man den Flammkuchen nach Elsässer Art mit Lauch- und Zwiebelringen belegen.

Mehl, Wasser Salz und Öl zu einem glatten Teig kneten und kurz rasten lassen.
Teig sehr dünn (2 mm) ausrollen und auf ein eingefettetes Backblech legen.

Creme Fraiche oder Ricotta auf dem Teig verstreichen, salzen und pfeffern.

Gemüse klein schneiden und auf den Teig verteilen, salzen und pfeffern. Bei 225 Grad und Heißluft 10 Minuten backen.

Zutaten für 4 Personen:
(2 Bleche)

Teig:
250 g glattes Mehl
⅛ l lauwarmes Wasser
2 EL Olivenöl
Salz

Belag:
1 Zucchini
1 Paprika
2 Tomaten
1 Stange Lauch
200 g Creme Fraiche
oder Ricotta
Salz
Pfeffer

18. Fleisch-Küöchli ohne Fleisch

(Dazu passt Salat.)

Zutaten für 4 Personen:

150 g Reis
2 Eier
2 Karotten
2 Zwiebeln
Semmelbrösel
Pfeffer
Salz
3 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
150 g Käse (Emmentaler oder Bergkäse)
1 Liter Gemüsebrühe
Butterschmalz

Falls man vom Vortag übrigen Reis hat, kann auch dieser verwendet werden. Dann geht es noch schneller.

Die Gemüsebrühe aufkochen, den Reis dazugeben und 15 min kochen. Die überschüssige Brühe vom Reis abgießen (er sollte noch etwas „al dente“ sein) und abkühlen lassen.

Käse und Karotten raspeln, Zwiebeln fein hacken.
Reis, Käse, Karotten, Zwiebeln und Eier miteinander verrühren. Pfeffer, Salz und Kräuter einrühren. Nun Semmelbrösel einrühren, bis die Masse etwas festere Konsistenz hat. Dann ca. 15 min stehen (quellen) lassen. Die Masse zu Laibchen formen und in Semmelbrösel wälzen.

In reichlich Butterschmalz bei geringer Hitze vorsichtig von beiden Seiten goldbraun braten. Nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

19. Gebackene Kartoffeln mit Käsedip

(Dazu passt ein leichter Salat.)

Kartoffeln waschen und in gleich große ca. ½ cm dicke Spalten schneiden. Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und salzen.

Mit dem Käsedip servieren.

Die gehackte Knoblauchzehe, das Basilikum, Gorgonzola, Frischkäse und die gewürfelte Butter mit dem Pürierstab zu einer Creme verrühren, dann mit Joghurt und Milch vermischen.

Zutaten für 4 Personen:

Knusprige Kartoffeln:
4 große Kartoffeln
Öl oder Butterschmalz zum Herausbacken
Salz

Käsedip:
100 g milden Gorgonzola (z.B. Dolcelatte)
100 g Gervais bzw. Frischkäse (z.B. Philadelphia)
20 g Butter (zimmerwarm)
1 EL frisches gehacktes Basilikum
1 Knoblauchzehe
4 Löffel Joghurt
4 Löffel Milch

20. Gefüllte Krautwickel

Zutaten für 4 Personen:

½ kg Reis (Risottoreis)
2 Zwiebel
1 Krautkopf (ca. 1 kg)
Salz und Pfeffer
Vegeta
Olivenöl

Dieses Gericht kann man auch mit Wirsing-Blätter oder mit Weinblättern machen. Die frisch gepflückten Weinblätter müssen nicht vorgekocht werden.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, in Öl leicht anrösten. Den ungekochten Reis dazugeben und mit Vegeta, Salz und Pfeffer würzen und alles vermischen.

Die einzelnen Krautblätter in Salzwasser ca 5 min weich kochen. Die Krautblätter mit der Wölbung nach unten auf die Arbeitsfläche legen und jeweils ca. 1/2 EL der Füllung draufgeben. Die Seiten des Blatts über die Füllung schlagen und das Krautblatt zur Spitze hin fest aufrollen.

Alle gefüllten Krautblätter kreisförmig in einen Topf geben und Öl darüber verteilen. Mit Wasser auffüllen bis die Wickel bedeckt sind und mit einem Teller beschweren (am besten geht es mit der Oberseite nach unten).

Den Topf mit einem Deckel verschließen und das Wasser zum Kochen bringen, danach den Herd auf die niedrigste Stufe zurückstellen und die Krautwickel ca. 60 Min. köcheln lassen, bis das Wasser fast verkocht ist.

21. Gefüllte Paprika

(Dazu passt Salat.)

Tomaten und 2 Paprika fein würfeln. Champignons und Zwiebel ebenfalls in Würfelchen schneiden. Petersilie fein hacken. Käse reiben.

Zwiebel im Öl glasig dünsten, Paprika und Champignons dazugeben und 5 Minuten mitdünsten, dann Tomaten unterrühren und 5 Minuten weiterdünsten. Vom Herd nehmen und mit Haferflocken, der Hälfte der Gemüsebrühe und Petersilie vermischen. Zur Seite stellen und mind. 10 Minuten abkühlen lassen.

Inzwischen bei den restlichen Paprikas den Deckel abschneiden oder Schoten exakt halbieren und die Kerne entfernen. Abgekühlte Gemüsemischung mit Käse und Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Paprikaschoten füllen. Schoten in eine Auflaufform setzen, restliche Gemüsebrühe dazu gießen. 45 Minuten im auf 180°C vorgeheizten Backofen garen lassen.

Zutaten:

6 Paprikaschoten
2 Tomaten
200 g Champignons
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
150 g Käse
Öl
150 g Haferflocken, kernig
1/3 l Gemüsebrühe
2 Eier
Salz und Pfeffer

22. Gegrillter Spargel

mit Gerstensalat und Schnittlauchsauce

Zutaten für 4 Personen:

2 EL Olivenöl
1 Stange Lauch, fein geschnitten
225g Rollgerste
500 ml Gemüsebrühe
1 Dose (400g) weiße Bohnen, abgetropft
250g grüner Spargel, die holzigen Enden abgeschnitten
Salz, Pfeffer

Sauce:
Saft von 2 Zitronen
1 Eigelb
Salz
75 ml Olivenöl
1 kleines Bund Schnittlauch
Pfeffer

Wenn Spargel Saison hat, ist es draußen manchmal noch ziemlich frisch. Da ist ein sättigender warmer Salat genau das Richtige. Die weichen, elastischen Gerstenkörner nehmen den Geschmack der Sauce wunderbar an.

1 Esslöffel Olivenöl in einem großen Schmortopf erhitzen und den Lauch 5 Minuten bei geringer Hitze unter Rühren glasig schwitzen. Die Gerste dazugeben, die Brühe angießen und aufkochen lassen. Die Wärmezufuhr verringern und die Gerste etwa 40 Minuten köcheln lassen, bis sie die Flüssigkeit vollständig aufgesogen haben. Sie sollten weich sein, aber noch Biss haben. Die Bohnen hinzufügen, das Ganze noch einmal 5 Minuten erhitzen, anschließend zudecken und beiseite stellen.

Inzwischen die Sauce zubereiten. Den Zitronensaft in einer Schüssel mit dem Schneebesen kräftig mit dem Eigelb und 1 Prise Salz verrühren. Nach und nach das Olivenöl, zuerst nur tropfenweise, hinzufügen und dabei laufend mit dem Schneebesen rühren, bis eine dicke, sämige Sauce entstanden ist. Die Hälfte des geschnittenen Schnittlauchs unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Grillpfanne (Eisenpfanne) bei starker Hitze heiß werden lassen. Die holzigen Enden des Spargels abschneiden, den Spargel in 1 Esslöffel Olivenöl wenden, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, nebeneinander in die sehr heiße Pfanne legen und 2-3 Minuten grillen.
Den Spargel dabei laufend wenden. Die Gerste auf vier vorgewärmte Schalen verteilen, den Spargel darauf anrichten, mit etwas Sauce überziehen, mit den restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen.

23. Kartoffel-Pilz -Gulasch

(dazu passt z.B. frisches Baguette-Brot)

Die Kartoffel oder Grundbirne – wie sie bei uns im Dialekt heißt – ist eine für die Ernährung sehr bedeutende Frucht.
Sie ist sowohl im Anbau als auch in der Verarbeitung sehr viel weniger aufwändig und ertragreicher als Getreide, zudem wächst sie auch in kälteren Klimaregionen und auf schlechten Böden. Weltweit gibt es rund 5000 Kartoffelsorten.

„Die Kartoffelesser“ (1885)
von Vincent van Gogh

Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken und in heißem Öl goldgelb anschwitzen. Etwa einen Esslöffel Butter und die Kartoffelwürfel zugeben. Tomatenmark sowie Paprikapulver einrühren und alles gut anschwitzen. So viel Wasser zugeben, dass die Kartoffeln bedeckt sind. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Kümmel würzen. Knoblauch hineinpressen und nun die Kartoffeln zugedeckt 10 Minuten weich köcheln lassen. Die Pilze inzwischen in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Butter anschwitzen. Unter das Kartoffelgulasch mischen und in vorgewärmten Tellern anrichten. Mit frischen Kräutern bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Pilze (Steinpilze, Champignons oder Eierschwammerl)
1 große Zwiebel
½ kg Kartoffeln
1 bis 2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Tomatenmark
½ Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
Majoran
Kümmel
Salz
Pfeffer
Öl (zum Anbraten) und Butter
Petersilie (frisch gehackt, zum Garnieren)

24. Kartoffelpuffer

Zutaten für 4 Personen:

6 Kartoffeln
1 große Zwiebel
4 EL Mehl
1 Eier
Salz und Pfeffer
Butterschmalz

Gemüse wird mit Salz gekocht, gedünstet oder gebraten. Durch Osmose schließt Salz die Zellwände auf, dadurch verkürzt sich die Kochzeit, so bleiben wichtige Inhaltsstoffe erhalten. Eine Ausnahme bilden Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen), die erst nach dem Kochen gesalzen werden, da sich die Kochzeit in Salzwasser erheblich verlängert.

Kartoffeln auf einer groben Reibe reiben (schneller geht's mit der Küchenmaschine), mit viel Salz und wenig Pfeffer würzen. Verquirlte Eier und gewürfelte Zwiebeln untermischen.

Mit dem Mehl bestäuben und alles ordentlich miteinander verrühren. Puffer im heißen Butterschmalz ausbacken (müssen im Fett schwimmen), auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salat servieren.

25. Kleine Omelettes

mit Zucchiniblüten und Tomaten

Falls man keine Zucchini- oder Kürbisblüten hat, kann man ersatzweise ein Gemüse mit feinem Geschmack nehmen, wie z. B. Spargel. Die Omeletts schmecken warm und kalt.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Muffinform mit 12 Vertiefungen leicht mit Olivenöl einfetten oder Muffinförmchen aus Back-Papier nehmen.

2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den gehackten Knoblauch einige Minuten bei geringer Hitze unter Rühren anschwitzen. Die Hitze erhöhen, Butter und Tomaten hinzufügen und 2 Minuten erhitzen. Die Zucchiniblüten dazugeben und 1 Minute anschwitzen, damit sie weich werden. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen.

Die Eier mit dem Schneebesen kräftig mit der Sahne und dem Basilikum verrühren, salzen und pfeffern. Die Mischung in die Form füllen und die Tomatenmischung darauf verteilen.
15-20 Minuten im Ofen backen bis die Omeletts aufgegangen sind und eine schöne goldbraune Farbe haben. Einige Minuten abkühlen lassen und danach aus der Form nehmen.

Zutaten:

2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
15 g Butter
150 g Kirschtomaten
12 Zucchiniblüten
6 große Eier
100 g Sahne
1 Handvoll Basilikumblätter
Salz, Pfeffer

26. Kokoseintopf mit Wintergemüse

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ kg Karotten
1 Bund frischer Koriander
Öl
½ kg Kartoffeln
400 ml Kokosmilch (Dose)
1 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver
1 TL Oregano
Salz
3 Stangen Lauch
240 g rote Bohnen (aus der Dose, Abtropfgewicht)

Zwiebeln und Knoblauch würfeln, Karotten waschen, putzen und in Stücke schneiden. Koriander waschen, trocken-schütteln und fein hacken.

Zwiebeln bei schwacher Hitze in einem Topf in etwas Öl glasig anbraten und Knoblauch dazugeben.

Karotten dazugeben und 5 Minuten mitbraten.
Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und dann ebenfalls kurz mitbraten.

Kokosmilch, Koriander und Gewürze hinzugeben und mit Salz abschmecken.

Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden und in den Topf geben, sobald die Kartoffeln bissfest sind.
Die roten Bohnen abspülen, abtropfen lassen und dazugeben.
Alles noch kurz köcheln lassen, bis auch der Lauch weich ist.

27. Mini-Muffins mit Mangold und Brie

Käse verleiht diesen kleinen, zarten Leckerbissen eine pikante Note. Wer den etwas erdigen Geschmack des Mangolds nicht mag, kann ihn durch Spinat ersetzen.

Den Backofen auf 190°C vorheizen. Eine Muffin-Form mit 12 Vertiefungen leicht mit Butter einfetten oder Muffin-Formen aus Back-Papier nehmen.

Die Mangoldstiele klein schneiden und 4 Minuten dämpfen. Die Blätter dazugeben und noch 1 Minute dämpfen. Den Mangold anschließend in einem sauberen Geschirrtuch gut ausdrücken.

Das Mehl mit Backpulver, 1 Esslöffel Parmesan, Salz und Muskat mischen. In einer zweiten Schüssel die Milch mit dem Ei und der zerlassenen Butter verquirlen und anschließend mit der Mehlmischung verrühren. Mangold und den klein gewürfelten Brie dazugeben und die Zutaten mit dem Schneebesen vermengen. Nicht zu kräftig rühren, damit die Muffins nicht zu weich werden. Der Teig darf ruhig ein paar Klümpchen enthalten.

Den Teig in die Formen füllen, den restlichen Parmesan darüber streuen und 15 Minuten backen. Die Muffins frisch aus dem Ofen genießen oder auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zutaten für 12 Stück:

150 g Mangold
25 g Butter
190g Mehl
1 TL Backpulver
2 EL geriebener Parmesan
Salz
Muskatnuss
175 ml Milch
1 Ei, verquirlt
75 g Brie oder Camembert

28. Gefüllte Palatschinken

Zutaten für 8 Palatschinken:

Palatschinken:
150 g Mehl (glatt)
2 Eier
¼ l Milch
1 Prise Salz
1-2 EL Butter
zum Herausbacken

Füllung:
200 g Tiefkühl-Blattspinat
oder
400 g frischen Spinat
1 Knoblauch-Zehe
Salz, Pfeffer
1 EL Butter
200 g Schafkäse

Wer kennt noch Popeye, der büchsenweise Spinat schluckt, um daraus ungeahnte Kräfte zu entwickeln?

Zum Mehl die Milch nach und nach zugeben und rasch glatt rühren, dann die verquirlten Eier einrühren, salzen und den Teig etwas ziehen lassen.

In einer Pfanne etwas Butter zergehen lassen. Mit einem Schöpflöffel soviel Teig einfüllen, dass der Boden dünn bedeckt ist und bei mittlerer Hitze die Palatschinke goldbraun braten, wenden und die andere Seite goldbraun braten.

In einem Topf etwas Butter zergehen lassen und den Tiefkühl-Blattspinat zugedeckt bei kleiner Hitze auftauen lassen (oder den Spinat in der Mikrowelle auftauen). Dann den gehackten Knoblauch dazugeben, salzen, pfeffern und kurz erhitzen. Den würfelig geschnittenen Schafkäse unterrühren.

Die Palatschinken mit der Fülle bestreichen, zusammenklappen und im auf 80°C erwärmten Backrohr warmstellen bzw. servieren.

Den frischen Blattspinat wie Salat waschen und die groben Stiele der Blättter entfernen. In einen sehr großen Topf 1 cm Wasser (fingerhoch) geben, salzen und zum Kochen bringen. Den Spinat in das heiße Salzwasser geben und im kochenden Wasser bei mittlerer Hitze dämpfen.

Wichtig: die oberen Blätter nach unten heben und die gegarten nach oben, damit alle Spinatblätter gleichmäßig blanchiert werden.

29. Ofengemüse

Bei der Auswahl der Gemüse und frischen Kräuter sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Man kann je nach Geschmack alles miteinander kombinieren, was einem gefällt. Die angegebenen Zutaten sind nur ein Beispiel.

Das Gemüse waschen und je nach Auswahl schälen. Festes Gemüse wie z.B. Karotten in kleinere Würfel oder Scheiben, weicheres Gemüse in größere Stücke schneiden. Das Gemüse mit etwas Öl und den frischen Kräutern mischen, salzen und pfeffern.

Gemüse auf einem Backblech oder in einer Auflaufform im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten bei 200 Grad backen.

Zutaten:

1 Zucchini
1 Paprikaschote
2 Karotten
1 Pastinak-Wurzel
1 Aubergine (Melanzani)
1 Zwiebel
etwas frischer Rosmarin oder Oregano
etwas frischer Thymian
Salz und Pfeffer
Olivenöl

30. Penne mit Ricotta und Rucolapesto

Zutaten für 4 Personen:

(Statt Rucola und Basilikum kann auch Bärlauch verwendet werden.) Bärlauch findet man im Frühling von etwa Mitte März bis April im Laubwald, oft in der Nähe von Bächen oder an anderen feuchten Stellen (Auwälder). Meist ist der gesamte Waldboden dicht von Bärlauch bedeckt. Man nimmt nur die Blätter. Um den Bärlauch nicht mit anderen Pflanzen zu verwechseln, etwas am Blatt reiben und daran riechen: bei Knoblauch-Geruch hat man die richtige Pflanze.

Pesto:
100 g Rucola
1 Strauß Basilikum
50 g Pinienkerne oder Walnüsse
30 g geriebener Parmesan
5 große Löffel Olivenöl
Salz
Pfeffer

Basilikum und Rucola in grobe Stücke schneiden, etwas davon zum Garnieren auf die Seite legen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb anrösten (Walnüsse müssen nicht geröstet werden).

Basilikum, Rucola sehr fein hacken oder in einer Küchenmaschine nicht zu fein pürieren, die gehackten Pinienkerne oder Walnüsse, Parmesan und das Olivenöl dazu mischen, salzen und pfeffern.

Ricotta und Penne:
200 g Ricotta oder Frischkäse
Olivenöl
1 kleine Chilischote
Salz
Pfeffer
400 g Penne

Den Ricotta mit etwas Olivenöl und fein gehacktem Chili mischen, salzen und pfeffern. In einem großen Topf Wasser und 3 EL Salz zum Kochen bringen, die Penne dazu geben und ca. 10 Minuten bissfest (al dente) kochen lassen. Das Wasser abseihen, die Nudeln zurück in den Topf geben und mit dem Pesto vermischen.

Die Pesto-Nudeln mit einem EL der Ricotta-Creme anrichten und mit etwas gehacktem Ruccola und Basilikum garnieren.

31. Pikanter Topfenkuchen

mit Kräutern und Frühlingszwiebeln

Für den Teig das Mehl mit 1 Prise Salz mischen, Butter in Flöckchen, Eigelb und Essig dazugeben. Alles zuerst mit einem Messer fein zerhacken, dann zwischen den Händen zu Bröseln zerreiben und zuletzt zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen.

Inzwischen für den Belag die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, den weißen Teil und die Hälfte des Grüns getrennt in Ringe schneiden (nach Belieben 3 Früh¬lingszwiebeln längs halbieren, beiseitelugen und vor dem Backen in die Quarkmasse drücken). Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein zerschneiden. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, darin die weißen Zwiebel¬ringe und den Knoblauch andünsten und abkühlen lassen. Quark, Sahne, Eier und Eiweiß gründlich verrühren. Mit gekörnter Brühe, Salz, Pfeffer, Paprika, Curry und Muskatnuss kräftig abschmecken. Zwiebel¬Knoblauch-Mischung, Zwiebelgrün, Kräuter und Zitronensaft unterrühren.

Den Backofen auf 200° vorheizen, eine Springform mit Butter einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Form legen, dabei einen Rand formen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und die Füllung darauf verteilen. Den Kuchen im Ofen (Mitte, Umluft 180°) in 50-60 Min. goldbraun backen, eventuell nach gut der Hälfte der Backzeit mit Backpapier abdecken. Vor dem Anschneiden 5 -10 Min. abkühlen lassen.

Zutaten für 4 Personen:

Teig:
250 g Mehl
150 g kalte Butter
1 Eigelb
2 EL Essig

Belag:
2 Bund Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Bund Kräuter (z.B. Petersilie, Sauerampfer, Schnittlauch)
2 EL Olivenöl
750 g Magertopfen
150 g Rahm
4 Eier
1 TL Gemüsebrühe (Pulver)
Salz, Pfeffer,
je 3 Msp: Paprika- und Currypulver
Mukatnuss
2 EL Zitronensaft

32. Quiche Lorraine

Dazu passt Salat.

Zutaten:

Man kann statt Lauch auch Zwiebel (in Ringe geschnitten) für den Belag nehmen.

Teig:
150 g Mehl
80 g Butter (sehr kalt)
1 Ei
1 Prise Salz

Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, eine Mulde in die Mitte drücken und ein Ei hineingeben. Die Butter raspeln / hobeln und ebenfalls in die Mulde geben, eine Prise Salz hinzufügen. Alle Zutaten schnell zu einem Teig kneten. Teig in Frischhaltefolie (oder in geschlossener Tupperdose) 30 Min. kalt stellen.

Belag:
Butter zum Anbraten
1 Stange Lauch
4 Eier
250 ml Rahm
Pfeffer

Den Teig mit einem Nudelholz auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in eine eingefettete Quiche- oder Auflaufform geben.

Geschnittenen Lauch im einem Topf mit zerlassener Butter weichdünsten. Eier und Sahne gemeinsam mit Pfeffer, Lauch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und anschließend auf den Teig geben. Für 35 Min. in den vorgeheizten Ofen (180°C, Ober-/Unterhitze) geben.

33. Blitz-Schokoladenkuchen

Schokolade in Stücke brechen und mit der Butter über dem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Zucker, Mandeln, Backpulver, Vanillezucker, Salz und zum Schluss die Eier unterrühren. Wenn der Teig sehr flüssig ist, eventuell noch 2 bis 3 EL Mehl unterrühren.

Schokoladenteig in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) geben und den Schokokuchen im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad, Umluft 140 Grad, Gas Stufe 2 etwa 40 Minuten backen. Abkühlen lassen; nach dem Abkühlen sollte der Schokokuchen innen noch etwas klebrig sein.

Aus Papier 1,5 cm breite Streifen schneiden, auf den Schokokuchen legen und dick mit Puderzucker bestäuben. Papierstreifen vorsichtig abnehmen.

Zutaten:

200 Gramm Zartbitterschokolade (mit 70 % Kakaoanteil)
200 Gramm Butter
200 Gramm Zucker
200 Gramm gemahlene Mandeln
½ Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
4 Eier
3 EL Mehl (evtl.)
1 EL Puderzucker

34. Erdbeereis

Zutaten für 6 Portionen:

500 g Erdbeeren
1 EL Vanillezucker
5 EL Zucker
¼ l Rahm, gut gekühlt
½ kg Naturjoghurt

Die Erdbeeren gefrieren lassen.

Den Rahm und das Joghurt für ca. 20 Min im Gefrierfach kalt stellen (nicht einfrieren lassen).

Die gefrorenen Erdbeeren in der Küchenmaschine vorsichtig pürieren, die restlichen Zutaten unterrühren und gut vermischen. Sofort servieren, oder im Gefrierfach kalt stellen.

35. Mascarpone-Erdbeer - Creme

Topfen, Joghurt und Mascarpone gut mit dem Zucker verrühren; am besten das Handrührgerät benutzen, damit sich der Zucker gut löst. Dann den geschlagene Rahm mit dem Schneebesen unterheben.

Nun die gewürfelten Erdbeeren und die Topfenmasse abwechselnd schichten (sieht in einer Glasschüssel am nettesten aus). Mit der geraspelten Schokolade bestreuen.

Muss mindestens 2 Stunden durchziehen.

Zutaten für 6 Personen:

⅛ l Rahm, geschlagen
½ Becher Natur-Joghurt
125 g Mascarpone
250 g Magertopfen
250 g Erdbeeren,
in Stücke geschnitten
100 g Zucker
geraspelte Schokolade

36. Roulade mit Erdbeer- oder Schoko-Füllung

Zutaten für 1 Roulade:

Teig:
110 g Zucker
4 Eier
1 Vanillezucker
110 g glattes Mehl
2 Msp Backpulver

Eier, Zucker und Vanillezucker 10 Min schaumig mixen. Mehl und Backpulver mischen und sieben. Mehl mit Schneebesen unter die Eier-Zuckermasse vorsichtig unterheben. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmässig verteilen. Bei 180 Grad (bzw. 16 Grad bei Umluft) max. 10 Min backen (Kuchen ist fertig, sobald er beginnt goldbraun zu werden). Den Kuchen auf ein feuchtes Küchentuch stürzen und das Backpapier sofort abziehen.

Erdbeer-Topfen-Füllung:
100 g Erdbeeren
125 g Topfen 20% Fett
180 g Natur-Joghurt
100 g Qimiq
3 EL Zucker
1 Vanillezucker

Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden. Qimiq, Topfen, Joghurt, Zucker und Vanillezucker zu einer Creme mixen. Die Topfen-Füllung und die Erdbeeren auf dem Kuchen verteilen und diesen mithilfe des Küchentuches einrollen. Durch Kaltstellen wird die Creme etwas fester.

Schoko-Topfen-Füllung:
150 g Koch-Schokolade
125 g Topfen 20% Fett
180 g Natur-Joghurt
100 g Qimiq
2 EL Zucker
1 Vanillezucker

Schokolade in Stücke brechen und über dem warmen Wasserbad schmelzen. Die geschmolzene Schokolade, Qimiq, Topfen, Joghurt, Zucker und Vanillezucker zu einer Creme mixen. Die Topfen-Füllung und die Erdbeeren auf dem Kuchen verteilen und diesen mithilfe des Küchentuches einrollen. Durch Kaltstellen wird die Creme etwas fester.

Kontakt-daten

Experimente:

Daniela Grabher (Österreichisches Ökologie Institut)
+43 5574 52 085-13
probieramol@probieramol.at

Gesamtprojekt:

Karin Feurstein (Energieinstitut Vorarlberg)
+43 5572 31 202-72
projektleitung@probieramol.at

www.probieramol.at

Eine Initiative des Energieinstitut Vorarlberg
gemeinsam mit ALLMENDA, Ökologie Institut
und Fachhochschule Vorarlberg.