



Wissenschaft der Spiritualität - Rezeptsammlung

Rezeptsammlung

TIPPS UND TRICKS FÜR'S BACKEN:	4
SALATE:	6
APFEL-FENCHEL-SALAT	6
LINSENSALAT	6
BLUMENKOHLSALAT	6
KALT-LAUWARMER SALAT VON PORTULAK MIT EIERSCHWÄMMLI	7
RUCCOLA - MELONENSALAT MIT PARMESAN	7
MAYONNAISE	8
TOFU- MAYONNAISE.....	8
KRÄUTER – TABBOULEH.....	8
CURRY-REIS-SALAT	9
SELLERIE-SALAT	9
AVOCADO – PAPAYA – SALAT	9
RÖMISCHER BROKKOLISALAT	10
SUPPEN:	11
CHAMPIGNON – SUPPE	11
SELLERIESUPPE MIT PILZEN	11
KASTANIENSUPPE MIT GERÖSTETEM SELLERIE	12
KÜRBISSUPPE MIT PFIFFERLINGEN	12
ORANGEN – RÜEBLI – SUPPE	13
BLUMENKOHLE – ZITRONEN – SUPPE	13
ROSEN-RANDEN-SUPPE	14
DIJONSENF – SÜPPCHEN.....	14
ZUCCHINI – LIMETTEN – SUPPE	15
KALTE GURKEN-JOGHURT-SUPPE.....	15
SUPERSCHNELLE, FRISCHE SPINATSUPPE	16
BASILIKUMSUPPE.....	16
VORSPEISEN:	17
BLÄTTERTEIG – RAHM – SCHNITTEN	17
KAROTTEN-PISTAZIEN-SABLÉS (APÉRO)	17
BLÄTTERTEIGTASCHEN MIT SPARGELN.....	18
HAUPTGERICHTE:	19
HAFERFLOCKENBRATLINGE	19
GRÜNKERNBURGER	20
ZUCCHINI – BRATLING.....	20
SPINAT – RICOTTA - GNOCCHI MIT SALBEI	21
KARTOFFELGNOCCHI MIT KÜRBIS-SAUCE	22
GEBACKENE KARTOFFELN.....	22
KARTOFFELPASTETE	23
KÜRBIS – SPAGHETTI.....	23
KÜRBIS – TERRINE.....	24
KÜRBIS – QUICHE MIT KRÄUTERN.....	24
GERSTOTTO	25
RANDENRISOTTO MIT MEERRETTICH	25
RANDENLASAGNE.....	26
GEFÜLLTE ZUCCHINI	26
TORTINE DI RISO	27
QUINOA MIT GURKEN IN CURRY-RAHMSAUCE	27
RANDENNUDELN.....	28
PENNE MIT BROCCOLI, RUCCOLA UND KÜRBISKERNÖL.....	28
PIZZOCHERI*.....	29
AUBERGINENCURRY	29
GEMÜSE – MOUSSAKA.....	30
AUBERGINEN IN FOLIE	30



Wissenschaft der Spiritualität - Rezeptsammlung

GEBACKENES GEMÜSE	31
GESTÜRZTE PEPPERONI -TARTE.....	31
CHICORÉE-GRATIN	32
SPARGELN MIT WARMEN KARTOFFEL-DIP	32
GEMÜSESTRUDEL.....	33
BLÄTTERTEIGTASCHEN MIT RICOTTA/GEMÜSEFÜLLUNG.....	33
PETERSILIENSTRUDEL MIT TOMATEN – VINAIGRETTE	34
POLENTATÖRTCHEN.....	35
GRÜNE BOHNEN MIT KASTANIEN	36
KASTANIENBRATEN MIT SAFRANSAUCE	37
DESSERTS:.....	38
MOUSSE AU CHOCOLAT	38
SCHOKOLADENTORTE	38
SCHOKOLADE -SAHNETORTE	39
MARMORKUCHEN	39
OSTERFLADEN	40
LINZERTORTE	40
VERKEHRTER PFIRSICH/ APRIKOSEN-KUCHEN	41
NEKTARINENKUCHEN	42
ZWETSCHGENDATSCHI.....	42
DAMPF(ROHR)NUDELN	43
NUSSKRANZ.....	44
WALNUS – AHORN KUCHEN	44
ROSETTENKUCHEN	45
FRÜCHTEBROT	45
MARZIPAN-PINIENKUCHEN	46
ZARTER MANDELKUCHEN	46
MANDELSTERN	47
AMARETTO-KONFEKT.....	48
LECKERLI – MOUSSE	48
ERDBEERMOSSE.....	49
ERDBEERTORTE	49
ERDBEERFLAN	50
MINZENSAUCE	50
ERDBEER-TIRAMISU	50
ERDBEEREN NACH ANDALUSISCHER ART.....	51
ESPRESSOCREME MIT HIMBEEREN / ERDBEEREN	51
PFIRSICH - HIMBEER - LASSI	52
MELONEN – DUETT.....	52
APFELSTRUDEL.....	53
APFELTORTE.....	53
APFEL-MANDEL-GITTERKUCHEN VOM BLECH	54
BIRNEN-APFELTORTE	55
BIRNENCRÈME -TORTE	55
HIMMLISCHE HALVA	57
SCHNELLER BIENENSTICH.....	57
GÖTTERSPEISE	58
ZIMT-GLACE/ ZIMT-EIS	58
KIRSCHEN - TIRAMISU	59
PROSECCOCRÈME MIT BASILIKUMKIRSCHEN	59
KIRSCHEN -TORTE	60
PANNA COTTA MIT FRÜCHTEN	60
KASTANIEN-BANANEN-CREME.....	61
GEBRANNTA CRÈME	61
QUARKCRÈME.....	61
QUARKTORTE	62
GRIECHISCHER JOGHURT	62
LEMON – PIE	63
MANGO ALLO SCIROPPO DI LIMO (MANGO IN LIMETTENSIRUP).....	63
LEBKUCHEN.....	64



Wissenschaft der Spiritualität - Rezeptsammlung

SCHOGGI-MUFFINS	65
APFEL-KAROTTEN-MUFFINS	65
KOKOS – MÜRBETEIG MIT FRÜCHTEN.....	66
GEFÜLLTE FEIGEN	66
MOHN – FEIGENTÖRTCHEN.....	66
FEIGENSCHNITTEN	67
HOLUNDERBLÜTEN – SIRUP.....	67
HOLUNDERSIRUP	68
BROTE:	69
DINKELBROT MIT BUCHWEIZEN.....	69
BUTTERMILCHBROT	69

Für Fragen, Anregungen und Photos bei nachgekochtem Rezept könnt Ihr uns unter www.wds-online.eu unter dem Menu **Ernährung - Mein Rezept** erreichen.

Bitte sendet uns ein Photo, wenn Ihr ein Rezept nachkocht an die obige Adresse und wir fügen es in die Rezeptsammlung ein.



Tipps und Tricks für's Backen:

Eier können in den meisten Rezepten ersetzt werden. Je nach dem können folgende Produkte als Eiersatz verwendet werden:

- 50g oder 1 EL **Quark**
- 1 Esslöffel **Sojamehl** mit Milch vermischt
- 2-4 Esslöffel **Rahm**.
- 1 Esslöffel **Eiersatz** (Reformhaus)
- Ein Esslöffel **gemahlene Leinsamen** pro Ei (Reformhaus), mit etwas Wasser aufquellen lassen

Biobin: pflanzliches Bindemittel von Tartex, geschmacksneutral, glutenfrei, cholesterinfrei, purinfrei, natriumarm.

Verwendung: Anstelle von Mehl, Eigelb und Stärke. Kalt oder vor dem Aufkochen einstreuen und gut verrühren.

Erklärung von Bezeichnungen:

Gelierzmittel =	Fruchtpektin
Agar- Agar =	Pflanzliches Gelierzmittel
Gelatine =	aus Knochen von Tieren
Tierische Fette =	Schweineschmalz etc.
Butter =	Wird als Butter deklariert und nicht als tierisches Fett, es gibt zum Beispiel Blätterteig ohne tierische Fette.

Steht auf der Verpackung: **pflanzliche Fette**, bedeutet dies, dass keine tierische Fette enthalten sind.

Rein pflanzlich: Dieser Hinweis darf nur bei Produkten verwendet werden, die nur pflanzliche Zutaten und Zusätze enthalten. Das heisst: kein Fleisch, keinen Fisch, keine Milchbestandteile, keine Eier und Eiprodukte und keine Zusatzstoffe tierischer Herkunft.

Schmand: In deutschen Rezepten wird oft Schmand verlangt. Schmand ist ein leichter Sauerrahm mit 24 % Fettgehalt, wird im Rezept Schmand verlangt, verwende man am besten sauren Halbrahm.

Tortenklar: Hergestellt aus Agar Agar, für Kuchenglasuren, ausreichend für eine Obsttorte. Der in Flüssigkeit gebrachte Inhalt unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und nach dem Abkühlen auf der Torte verteilen.

Agar - Agar: 1 TL. Agar Agar(4g) entspricht 6 Blatt Gelatine
Auf 500 ml Flüssigkeit nehme man 1 ¼ TL. Agar Agar

Anwendung kalt: Agar Agar eignet sich nur bedingt für kalte Massen, da es immer ca. 2 Min. aufgekocht werden muss, um gelierzfähig zu sein. Agar Agar geliert beim Abkühlen sehr schnell, deshalb lässt es sich schlecht mit kalten Massen mischen.

Anwendung gekocht: Agar Agar zu der zu gelierzenden Masse begeben, rühren, aufkochen, Hitze reduzieren ca. 2 Min. unter Rühren köcheln lassen.

Es empfiehlt sich, die Gelierzkraft zu testen, indem man 1 EL. der gekochten Masse auf einen gekühlten Teller gibt. Innerhalb 3 Min. sollte die Masse gelieren. Ist das Resultat zu flüssig oder zu



Wissenschaft der Spiritualität - Rezeptsammlung

fest, kann die Konsistenz unter Zugabe von Agar Agar oder zusätzlicher Flüssigkeit korrigiert werden.

Crème: 1 TL. Agar Agar auf 500 ml Flüssigkeit
Konfitüre: 1 TL. Agar Agar auf 500g Früchte, ca 5. Min. mitkochen
Gelees: (Sülzli) 2 TL. Agar Agar auf 500 ml Flüssigkeit

Zitronenschale: Kann durch ein Paar Tropfen ätherisches naturreines Zitronenöl z. B. Primavera aus dem Reformhaus ersetzt werden.

Blindbacken: Unter Blindbacken versteht man ein vorbacken ohne Füllung. Damit der Teig keine Blasen wirft, den Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen und mit Backpapier bedecken, mit Kichererbsen oder getrockneten Bohnen beschweren. Auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens backen. Füllmaterial entfernen (kann für späteres Backen erneut verwendet werden).

Schmelzen von Schokolade: In einer kleinen Pfanne wird Wasser gekocht. Dann gibt man die grob zerbröckelte Schokolade hinein. Wasser darf nicht mehr kochen. Nach 5 Min. ist die Schokolade weich, aber immer noch kompakt. Man kann mit dem Messer eine Stichprobe machen. Wasser vorsichtig abgiessen und Schokolade sofort weiterverwenden. Zum Beispiel für *mousse au chocolat* oder Kuchenglasuren.

Kuchenglasur: Nie mit einem Messer oder Spachtel auf der Kuchen- Tortenoberfläche verteilen, da die Glasur sonst den Glanz verliert. Glasur direkt auf die Tortenmitte giessen und unter leichtem Bewegen über Oberfläche und Rand fließen lassen. Allenfalls aufgefangene Glasur mit dem Spachtel am Rand verstreichen (Es gibt auch fix fertige Kuchenglasuren).

Zopf: Safran macht den Kuchen gelb, eine Prise Safran in den Hefeteig kneten.

Damit Zopf oder Pasteten schön glänzen, kann man sie mit Milch oder Kaffeerahm bepinseln.



Salate:

Apfel-Fenchel-Salat

1 Zitrone, Saft 1 Joghurt nature	in einer Schüssel mischen
1 EL Olivenöl 2 TL Curry mild 1 TL Kurkuma	in kleiner Hitze ganz kurz ! andünsten
2 mittelgrosse Äpfel	ungeschält mit der Röstiraffel dazu reiben
2 mittelgrosse Fenchel	in ganz kleine Stäbchen schneiden oder mit dem Hobel raffeln, begeben
Kräutersalz, Zucker Fenchelgrün	würzen und abschmecken garnieren

Linsensalat

6 – 8 dl Wasser (je nach Linsenart) 200 g grüne oder braune Linsen	15 – 20 Min. köcheln lassen
1 EL Distelöl 1 kleiner Lauch	im warmen Öl andämpfen
Vinaigrette: 1 EL Essig 2 EL Balsamico 2 EL Distelöl 1 EL Haselnussöl	alles verrühren und über die noch warmen Linsen geben
1 – 2 Stangen Chicorée	Linsen auf Chicoréeblättern anrichten

Blumenkohlsalat

1 Blumenkohl	waschen, kleine Rösli schneiden
ca. 2 Becher Halbrahm Zitronensaft Salz oder Streuwürze Erdnüsse gesalzen	alle Zutaten vermischen Blumenkohl und Erdnüsse unter die Sauce heben



Kalt-lauwarmer Salat von Portulak mit Eierschwämmli

100 gr. Portulak

Portulak waschen und auf die Teller verteilen. Evtl. etwas Salz darüber streuen. (super fein: Fleur de sel nehmen).

2 grosse, reife (Bio) Tomaten

Die Tomaten entkernen. Nur die trockensten Teile verwenden und in Streifen schneiden.

150 gr. Eierschwämme

Die Eierschwämme reinigen.

1 kleiner Zwiebel

Zwiebel fein schneiden.

Wenig Bratbutter oder Öl

Die Zwiebel und die Eierschwämme in wenig Bratbutter oder Öl sanft braten. Bei Bedarf einzelne Tropfen Wasser hinzufügen.

Salz (super fein), grob gemahlener schwarzer Pfeffer, Messerspitze mildes Curry-Pulver

Mit Salz, grob gemahlenem schwarzem Pfeffer und einer Messerspitze Currypulver würzen

Sesamsamen evtl. geröstet

Diese Zutaten noch warm auf den kalten Portulak legen und Sesamsamen darüber streuen.

Ruccola - Melonensalat mit Parmesan

175 - 200g Ruccola

kurz waschen und sehr gut abtropfen lassen

1 Melone orangefleischig

in gut 2 cm breite Schnitze schneiden, die Schnitze in 3 cm lange Streifen schneiden

80 g Parmesan

mit dem Gemüsehobel oder Sparschäler in dünne Scheiben schneiden

Sauce:

4- 5 EL. Balsamicoessig

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

7- 8 EL. Olivenöl, kaltgepresst

alle Zutaten vermischen, unmittelbar vor dem Servieren den Ruccola kurz mit der Sauce mischen, in Suppentellern anrichten. Die Melonenstücke und den Käse darüber verteilen. Mit grob gemahlenem Pfeffer aus der Mühle bestreuen und sofort servieren.





Mayonnaise

1 EL. Senf
2 EL. Mandelpürée geschält
1 - 2 dl Wasser
ca. 1 Zitrone: Saft
2,5 dl Maiskeimöl oder
Sonnenblumenöl

1 Messerspitze Curry
etwas Tamari
etwas Edelhefe
1 TL. Kräutersalz
Pfeffer, Paprika

Im Kühlschrank aufbewahren. Diese Sauce eignet sich gut für kalten **Teigwaren - Salat**, Essiggurken fein hacken und gewürfelte Tomaten und Oliven begeben.

Zutaten mit dem Mixer vermischen und ständig ein wenig Öl hineinrühren. Je mehr Öl zugegossen wird, desto fester wird die Mayonnaise.

Nach Belieben würzen

Tofu- Mayonnaise

200g biol. Tofu
1-2 TL. Senf
1 TL. Zitronensaft

im Mixer pürieren
zugeben und auf hoher Geschwindigkeit mixen

½ Tasse Pflanzenöl

tropfenweise hineingießen

2 EL. Zitronensaft

zwischendurch den Saft begeben bis alles aufgebraucht ist.
Nach Belieben würzen.

Kräuter – Tabbouleh

Sehr erfrischend im Sommer!!!

130 g Bulgur

Den Bulgur mit heissem Wasser in einer Schüssel vermischen, 15 Min. ziehen lassen bis das Wasser aufgenommen ist

180 ml Wasser

150 g Petersilie
glatte, italienische

dicke Stengel von der Petersilie entfernen. Kräuter gründlich waschen und trocknen. Dann mit einem Messer zerkleinern

30 g Schnittlauch frisch
80 g Basilikumblätter frisch
10 g Minzeblätter frisch
3 Tomaten mittelgroß
4 EL. Zitronensaft
4 EL. Olivenöl

fein schneiden

in kleine Würfel schneiden

alle Zutaten in eine grosse Schüssel geben und gut mischen. Bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren, mit Zimmertemperatur servieren





Curry-Reis-Salat

Reis (pro Person eine Handvoll) in Salzwasser kochen.

Sauce:

Senf, Öl, Essig, Salz, Paprika

Streuwürze, Curry

ca. 1 ½ EL. Halbrahm

Bananenscheiben, Mandarinschnitze

Erdnüsse gesalzen begeben.

Sellerie-Salat

400 g Sellerie waschen

2 Äpfel säuerlich Kerngehäuse ausstechen, Äpfel und Sellerie direkt in die Sauce reiben und sofort mischen.

Sauce:

2 EL. Zitronensaft

2 EL. Yoghurt nature

5 EL. Rahm leicht geschlagen

1 EL. Ananassaft (Dose)

½ TL. Salz, ½ TL. Zucker alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren.

wenig Streuwürze

2 - 3 Scheiben Ananas in Stücke schneiden

1 Handvoll Baumnußkerne grob gehackt

einige rote Kirschen entsteint mit der Sauce vermischen.

1 Ananasscheibe geviertelt, rote Kirsche, Baumnußkerne halbiert, als Garnitur über den Salat verteilen.

Avocado – Papaya – Salat

2 Avocado halbieren, entkernen, eine Avocado in Schnitze schneiden

Zitronensaft die zweite Avocado in Würfel schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln

2 Papaya schälen, eine Papaya in Schnitze schneiden, die zweite in Würfel schneiden, Avocado- und Papayawürfel mischen

4 EL. Aceto balsamico (bianco) beträufeln

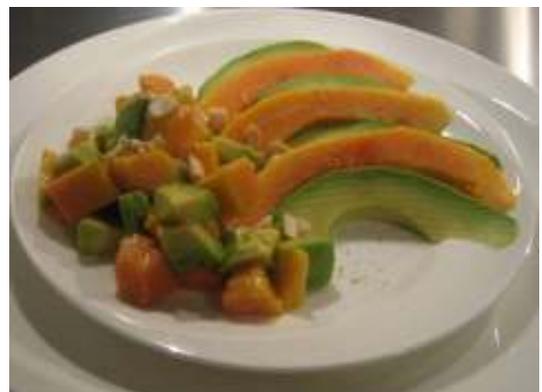
Salz, Pfeffer aus der Mühle würzen

ca. 4 EL. Erdnüsse

(ungesalzen, geröstet) grob hacken, Avocado- und Papayaschnitze auf die Teller verteilen, Würfel begeben mit Erdnüssen

1 EL. Korianderblättchen

Zerzupft und mit Korianderblättchen garnieren





Römischer Brokkolisalat

500 g Broccoli

1-2 rote Zwiebeln

3-4 EL Cranberries

3 EL Pinienkerne

**5-6 EL Majonnaise o.Ei
(becel)**

2-3 EL Naturjoghurt,

2 EL Dattel-Balsamico

**z.B. Bärlauchsalz, bunter
Pfeffer**

Broccoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen (nur die Röschen verwenden.)

pellern und fein hacken

hacken
Broccoli in einer Schüssel mit den Pinienkernen, Zwiebeln und Cranberries vermengen.

Aus den restlichen Zutaten eine Marinade rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut mit dem Broccoli vermischen. Den Salat durchziehen lassen.



100 g Räuchertofu Räuchertofu in feine Streifen schneiden und hinzufügen.

Nach Geschmack kann der Tofu auch in ganzen Scheiben kurz gebraten werden und dann in feine Streifen geschnitten und zugefügt werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lässt sich gut am Vortag vorbereiten. Ersatzweise können Pinienkerne durch Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse und Cranberries durch Rosinen ausgetauscht werden.



Suppen:

Champignon – Suppe

600g Champignon braun ½ Zitrone	mit einem Pinsel gut reinigen, in dicke Scheiben schneiden Saft ausdrücken und unter die Champignons mischen
2 EL. Olivenöl oder Butter ½ - 1 Zwiebel	in einer Pfanne erhitzen fein gehackt, zum Öl geben, leicht andünsten, Pilze hinzufügen
5 dl Gemüsebouillon	mit Bouillon ablöschen, leicht köcheln lassen und später mit dem Stabmixer pürieren.
ca.1 ½ dl Provamel oder Crème fraiche Zitronenpfeffer oder Pfeffer aus der Mühle, Salz	dazu giessen, Suppe nicht mehr aufkochen nach Bedarf würzen

Selleriesuppe mit Pilzen

1 Liter Gemüsebouillon 400 g Sellerie 200g Stangensellerie 100 g Kartoffeln	waschen, schälen und würfeln in Streifen schneiden waschen, schälen und würfeln, alle Zutaten zusammen aufkochen, zugedeckt auf kleinem Feuer 30 – 40 Min. weich köcheln, alles im Mixer fein pürieren, in die Pfanne zurückgeben
2 dl Rahm	schaumig schlagen und beiseite stellen
<u>Pilze</u> 2 EL. Butter 150 g Champignon braun 10 g Steinpilze getrocknet	in der Bratpfanne heiss werden lassen geviertelt einweichen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden
1 EL. Thymian frisch Salz + Pfeffer	beigeben, unter Wenden gut anbraten würzen, vom Feuer nehmen

Beiseite gestellter Rahm unter die Suppe mischen, in Teller anrichten und mit dem übrigen Rahm garnieren. Pilze darauf verteilen und sofort servieren.



Kastaniensuppe mit geröstetem Sellerie

- 1 Zwiebel** schälen, hacken
2 EL. Butter erwärmen, Zwiebel anbraten
- 1 Knollensellerie klein** schälen, 2/3 des Sellerie grob würfeln
500 g Kastanien tiefgekühlt Kastanien und Sellerie zur Zwiebel geben
- 400 ml Gemüsebouillon**
150 ml Wasser ablöschen, bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln lassen, mit dem Stabmixer fein pürieren
- ca. 300 ml Vollrahm, Salz Pfeffer** aus der Mühle hinzufügen, je nach Konsistenz noch etwas Bouillon dazugeben
Muskatnuss gerieben abschmecken
- Garnitur:**
- 1 Williamsbirne gross** waschen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden
2 EL. Butter erwärmen
- 6 – 8 Salbeiblätter** Salbei und Birne in der heissen Butter ca. 1 Min. braten, pfeffern, herausnehmen, (evt. Birne nicht in die Butter geben, sondern roh verwenden.)
- 3 EL. Öl** ins Bratfett geben, erhitzen
½ Chilischote klein entkernen, sehr fein hacken
Sellerie Rest in sehr feine Streifen schneiden, portionenweise im heissen Fett knusprig braten, salzen und Chili untermischen.
- Salz + Chili**
Suppe mit Birnen und Selleriestreifen anrichten



Kürbissuppe mit Pfifferlingen

- 1200 g Kürbis Hokaido** halbieren, mit einem Löffel Kerne herauslösen, Kürbis in Spalten schneiden, schälen, grob würfeln
- 1 Zwiebel mittelgross** schälen, fein hacken
2 EL. Olivenöl erhitzen, Kürbis und Zwiebeln glasig dünsten
- 2 EL. Apfelsaft**
1lt. Gemüsebouillon ablöschen, einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 20 Min. gerade eben kochen lassen mit dem Stabmixer Kürbis pürieren
- Salz, Pfeffer** aus der Mühle
1 Orange Saft Suppe mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken
- 150 g Pfifferlinge Eierschwämmli** reinigen
- 30 g Butter** erwärmen, Pilze kurz anbraten
Salz + Pfeffer würzen
- 100 g Crème fraiche** Suppe in vorgewärmte Teller geben, jeweils 1 TL. Crème fraiche und Pilze darauf geben.



Orangen – Rüebli – Suppe

100 g Dessert extrafin

1 Knoblauchzehe nach *Belieben* gepresst

1 Bio – Orange abgeriebene Schale

¼ TL. Salz

Pfeffer aus der Mühle alle Zutaten verrühren, zugedeckt kühl stellen

1 EL. Butter erwärmen

2 Bundzwiebeln mit dem Grün waschen, Grün der Zwiebel in Ringe schneiden, beiseite stellen

Weiss der Zwiebel grob hacken

1 Knoblauchzehe pressen, mit der Zwiebel andämpfen

400 g Rüebli waschen, schälen, in Stücke schneiden, begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen

400 ml Gemüsebouillon ablöschen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 30 Min. köcheln

3 Bio - Orangen Tarocco auspressen, Saft dazugiessen, Suppe pürieren

Salz + Pfeffer würzen

Rüebli - Chips:

2 Rüebli gross waschen, schälen, längs in dünne Streifen hobeln, oder mit dem Sparschäler Streifen abschneiden, mit Haushaltpapier abtupfen

Öl zum Fritieren in einer unbeschichteten Bratpfanne ca. ein cm hoch, Öl füllen, heiss werden lassen, Hitze reduzieren, Rüblistreifen Portionenweise beidseitig halbschwimmend backen, herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen lassen

2 Prisen Salz Rüblichips erst kurz vor dem Servieren salzen

Suppe in tiefe Teller anrichten, mit der Crème und dem Grün der Bundzwiebel servieren, Chips dazugeben.

Blumenkohl – Zitronen – Suppe

500 g Blumenkohl in kleine Rösschen teilen, die Hälfte der Rösschen nochmals teilen und in wenig Salzwasser oder über Dampf knackig garen, zur Garnitur beiseite legen.

1 Zwiebel klein schälen, fein hacken

1 Bio- Zitrone waschen, Schale fein abreiben, Saft von ½ Zitrone auspressen

1 EL. Butter Zwiebel und Zitronenschale in der Butter glasig dünsten

1 EL. Mehl darüber stäuben, kurz mitdünsten

7 dl Gemüsebouillon unter Rühren Zitronensaft, Bouillon und

ca. 3 dl Rahm Rahm dazugiessen. Den Blumenkohl beifügen und zugedeckt etwa 20 Min. weich kochen. Die Suppe fein pürieren.

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zucker würzen

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden

Unmittelbar vor dem Servieren die Suppe nochmals aufkochen und mit dem Mixer aufschäumen. Die Blumenkohlrösschen in vier Suppenteller verteilen, mit der Suppe übergiessen und mit Schnittlauch bestreuen.





Rosen-Randen-Suppe

1 Zwiebel gehackt im Öl glasig dämpfen

2 roher Randen

2 rohe Kartoffel klein schneiden, zu den Zwiebeln geben
2TL Zucker darüberstreuen, dünsten, bis alles glänzt

1,2 l Gemüsebouillon ablöschen

½ Zimtstange dazugeben, aufkochen und ca. 20 Min. köcheln lassen.
Zimtstange entfernen, anschliessend Suppe mit dem Stabmixer sämig mixen,
evtl. durch ein Sieb in eine Pfanne giessen. Nochmals aufkochen

6-8 EL Rosenwasser nach Belieben parfümieren

Salz, Pfeffer abschmecken

1 dl Rahm flaumig schlagen

Suppe in Tassen oder Tellern servieren, Rahm mit einem Löffel darauf verteilen, sofort servieren.

Dijonsenf – Süppchen

1 EL. Butter

½ Zwiebel fein hacken, in Butter andämpfen

100 g mehlig Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, ebenfalls andämpfen

2 EL. Dijonsenf

2 dl Apfelwein begeben, aufkochen und auf ca. 1 dl einkochen
ohne Alkohol

5 dl Gemüsebrühe dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 15 Min. leicht köcheln, dann
Suppe mit dem Mixerstab pürieren

1 EL. Dijonsenf

Salz nach Bedarf unter die Suppe rühren

1 ½ dl Sahne

flaumig schlagen, wenig Schlagsahne als Garnitur beiseite stellen, restliche
Sahne unter die Suppe ziehen

Senfkörner

anrichten, mit Sahne und evt. mit Senfkörnern garnieren



Zucchini – Limetten – Suppe

- 500 g Zucchini klein** waschen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden
150 g Süsskartoffeln schälen und würfeln
oder mehligere Kartoffeln
- 2 Schalotten** abziehen, fein hacken
1 Limette heiss abspülen, trocken reiben, die Schale mit einem Zestenreisser abziehen oder dünn abschälen und sehr fein hacken (Wiegenmesser), Limette auspressen
- 2 EL . Öl , 20 g Butter** Öl und Butter erhitzen, Schalotten zugeben und glasig dünsten
1 Knoblauchzehe auspressen, hinzufügen mit Süsskartoffeln, 5 Min. andünsten
Zucchini zugeben 2-3 Min. mitdünsten
- 1 EL. Gemüsebouillon** gekörnt
¾ l Milch, Limettensaft Bouillon, ¼ l Milch und Saft 1 Limette zugeben, im geschlossenen Topf ca. 6 Min. garen. Mit dem Stabmixer pürieren, das Gemüse sollte noch leicht stückig sein, restliche Milch zugießen und aufkochen
- 2 Stiele Zitronenthymian** abspülen, trocknen und die Blätter abzupfen
oder Zitronenmelisse
- Salz, Pfeffer** aus der Mühle abschmecken
Limettenschale ein Teil für die Garnitur zurückbehalten
- ½ TL. Curcuma**
½ TL. Minze getrocknet
¼ TL. Pfeffer grün gemahlen
1 Messerspitze Chilipulver mit allen Gewürzen abschmecken
- 100 g Schlagsahne**
1 Prise Salz zusammen steif schlagen, Suppe in Suppenteller anrichten mit Schlagsahne, Zitronenthymian und restl. Limettenschale garnieren



Kalte Gurken-Joghurt-Suppe

- 2 Salatgurken** schälen, grob schneiden
1 EL Zucker, 1 TL Salz
1/2 zerdrückte Knoblauchzehe
5 EL Weißweinessig alles zusammengeben und 30 Minuten lang marinieren. Danach
- 0,75 Liter kalte Gemüsebrühe**
2 frische Minzeblätter
1/2 Bund Dill
1 Becher Bio-Naturjogurt dazugeben und durch ein nicht zu feines Sieb passieren.
mit einem Schneebesen unterrühren. Mit Salz, Essig und schwarzem Pfeffer würzig abschmecken und nochmals für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.



Superschnelle, frische Spinatsuppe

Pro Person:

Wenig Kochbutter

1 kleine Zwiebel

1 grosse Kartoffel

1/2 rote "Ramiro"-Peperoni (Paprika)

1 reife Tomate

Salz (am besten *Fleur de Sel*)

Schwarzer Pfeffer

Wenig Bouillon, evtl. etwas Weisswein zum Ablöschen

Ca 250 gr. gewaschener, frischer Blattspinat

Alle Zutaten - ausser dem Blattspinat - klein schneiden und zusammen in einem Topf in der Butter andünsten, bis sie gar sind. Wenig Flüssigkeit hinzufügen.

Den gewaschenen Blattspinat klein schneiden und mitsamt dem Tropfwasser hinzufügen, bis der Spinat in sich zusammenfällt.

Alles in einen Suppenteller geben, evtl. etwas Brot und weichen Schafs- oder Ziegenkäse dazufügen.

Wer keinen Weisswein zum Kochen benutzen möchte, kann beim Andünsten ein wenig fein geraffelte Zitronenschale hinzufügen, um den Geschmack abzurunden.

Dieses Gericht lässt sich vielfältig ändern und ergänzen. Zum Beispiel:

-- Etwas Rahm, weichen Schafs- oder Ziegenkäse hinzufügen

-- Geröstete Pinienkernen darüber streuen

-- Etwas Curry oder Knoblauch verwenden

-- Beim Dünsten etwas Sambal Oelek oder fein geschnittene Peperoncini (kleine scharfe Paprikaschoten) hinzufügen.

Basilikumsuppe

Für 4 Personen:

4 Bund Basilikum

Basilikum von den Stielen zupfen

2 dl Salzwasser

aufkochen, Basilikumblätter hineingeben und nur gerade ½ Min. blanchieren, abschütten und sofort mit kaltem Wasser überbrausen, möglichst fein hacken

2 EL. Butter gehäuft

in einem Pfännchen die Butter schmelzen

4 EL. Mehl gestrichen

beifügen und kurz unter Rühren dünsten

6 ½ dl Gemüsebouillon

damit ablöschen, aufkochen und auf kleinem Feuer 3 – 4 Min. kochen lassen

1 dl Rahm

1 dl Crème fraiche

zusammen verrühren, zur Suppe geben und 1 – 2 Min. weiterköcheln
unmittelbar vor dem Servieren das Basilikumpüree beifügen, die Suppe mit dem Stabmixer durchmischen

Salz, Pfeffer

wenig **Zitronensaft**

Suppe abschmecken

Tipp:

Anstelle von Rahm und Crème fraiche kann auch Provamel verwendet werden, nicht mehr köcheln lassen

Ebenso schmeckt die Suppe, wenn man anstelle von Basilikum gemischte Kräuter, Ruccola oder Kresse verwendet.



Vorspeisen:

Blätterteig – Rahm – Schnitten

Schnell – zum Vorbereiten

4 Bund Schnittlauch waschen, fein schneiden
5 dl Doppelrahm
Salz, Pfeffer alles zusammen mischen

2 Blätterteig à 225 g je auf ein Blech auslegen
ausgewallt, rechteckig mit
der Rahmmasse
bestreichen

Backen: 220°C, ca. 15 Min. im vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille backen,
noch heiss in Rhomben schneiden, warm oder kalt servieren. Dazu passt ein
Salat.



Karotten-Pistazien-Sablés (Apéro)

100 g Butter
¼ TL Salz
etwas schwarzer Pfeffer zusammen schaumig rühren

ca. 150 g Karotten an der Bircherraffel gerieben, davon 120 g abwägen, zu der
Butter geben. Der Rest kann anderweitig verwendet werden.

150 g Mehl
50 g Hartweizengriess
¼ TL Backpulver begeben, rasch zu einem Teig zusammenfügen,
zwei ca. 3 cm dicke Rollen formen

40 g Pistazien fein hacken, auf Arbeitsfläche streuen

Die Rollen in den Pistazien drehen, in Klarsichtfolie wickeln und ca. 1 Stunde kühl stellen.
Den Backofen auf 200° vorheizen. Aus den Teigrollen 3-4 mm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit
Backpapier ausgelegtes Blech legen, etwas Abstand lassen. In der Ofenmitte 8-10 Min. backen.



Blätterteigtaschen mit Spargeln

1 Blätterteig ausgewallt: 25 x 42 cm
quer und längs halbieren, entstandene Quadrate
diagonal halbieren, auf ein mit Backpapier
belegtes Blech legen, ca. 9 Min. kühl stellen

Füllung:

200 g Hüttenkäse

1 Bio – Zitrone

wenig Schale abreiben

20 g Rucola

fein schneiden, alles mischen

¼ TL. Salz

weisser Pfeffer wenig

würzen

300 g Spargeln grün

unteres Drittel schälen, längs halbieren, ins Dampfkörbchen legen,

¼ TL. Salz

salzen, zudecken, fünf Min. knapp weich garen

½ TL. Sonnenblumenöl

mit den Spargeln mischen

Blätterteigtaschen:

mit Gabel sehr dicht einstechen

Kaffeerahm

4 Dreiecke (Deckel) bepinseln

Backen:

220°C, 9 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens

Füllung:

auf 4 Dreiecke verteilen, Spargeln darauf setzen, Deckel darauf legen,
servieren





Hauptgerichte:

Haferflockenbratlinge

200 g kernige Haferflocken

2 EL Gemüsebrüheextrakt

frische oder getrocknete Kräuter

beigeben (nach Belieben Petersilie, Kerbel, Majoran, Oregano, Currykraut, Bohnenkraut, Thymian, Basilikum, Maggikraut Estragon, Ysop etc.)

mit kochendem Wasser überbrühen

so, dass die Haferflocken ganz leicht mit Wasser bedeckt sind, ca. 20 Minuten quellen lassen.

Falls die Haferflocken nach ca. 15 Minuten noch etwas zu fest sind, nur wenig Wasser nachgeben. Ist eine kompakte Masse entstanden, dann

etwas Paniermehl (Semmelbrösel)

zur besseren Bindung zugeben, durcharbeiten und den Teig nochmals gut abschmecken. Sollte der Teig noch nicht fest genug sein, etwas (Vollkorn)Mehl zugeben.

In die Hände etwas Paniermehl geben, Bällchen formen, flach drücken und in heißem Öl bei wiederholtem Wenden knusprig braten.

Variationen:

- Frische Pilze, in Scheiben geschnitten und leicht angedünstet; getrocknete Pilze in Wasser einweichen, feingeschnittene Pilze aus Glas / Dose oder Pilzpulver (nicht zu sparsam damit umgehen) zur Haferflockenmasse geben; gut abschmecken.
- Auch Zucchini oder Kürbis eignen sich, wenn sie fein geraffelt wurden – es muss allerdings kräftig gewürzt werden, denn sie nehmen nur schwer Geschmack an. Kürbis evtl. etwas blanchieren (kommt auf die Sorte an). Vorsicht: Zucchini und Kürbis geben Feuchtigkeit ab, deshalb Wasser sparsamer verwenden.
- Selbst feingeraffelte Karotten oder Gurken (auch hier etwas weniger Wasser verwenden) oder ein Rest von Blumenkohlsalat bzw. Kartoffelbrei kann gut „versteckt“ und zu Bratlingen verwendet werden.
- Ebenfalls eignen sich gewürfelte Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenpüree (zerstampfte oder weich gewordene Tomaten), Bärlauch, Wildkräuter, etwas blanchierter Spinat oder Mangoldgrün (zerkleinert) für die Herstellung der Bratlinge.



Grünkernburger

2,5 dl Gemüsebouillon	aufkochen
100 g Grünkernschrot	1-2 Min. darin quellen lassen
50 gr. Karotten	fein reiben
1 kl. Zwiebel	fein hacken
1 Knoblauchzehe	fein hacken
½ KL frischer Ingwer	(nach Belieben)
¼ KL Curry mittelscharf	
3 EL Petersilie, 60 g Paniermehl	
1¼ EL Mehl, 1 EL Rahm	
1 KL Öl	alles begeben und kurz kneten
Salz, Pfeffer	abschmecken

Masse ½ Std. ausquellen lassen, dann Kugeln formen und flach drücken. Im Mehl wenden und im mittelheissen Öl ca. 3 Min. auf jeder Seite braten.

Zucchini – Bratling

Dinkelgriess – Grundteig:

200 g Milch oder 190 g Wasser + 20 g Butter
1 TL. Gemüsebouillon (gekörnt) Milch und Bouillon

100 g Dinkelgriess

1 EI. Butter

erhitzen
rasch einrühren und unter
Weiterrühren 4 – 5 Min.
köcheln lassen
von der Kochstelle
nehmen, die Butter
untermengen und im geschlossenen Topf ca. 25. Min. quellen lassen.
Es entsteht ein relativ fester Teig.



Bratling:

1 EL. Butter

250 g Zucchini

50 g Peperoni rot

50 g Oliven schwarz

1 Knoblauchzehe

waschen, putzen, längs – geviertelt und in dünne Scheiben schneiden
waschen, sehr klein würfeln
klein schneiden
enthäuten, ganz lassen

25 g Vollkornsemmelbrösel

1 EL. Basilikum

Salz, Pfeffer

Pflanzenöl, bzw. Fett

waschen, klein hacken

1.) Butter erhitzen: Zucchini, Peperoni, Oliven und Knoblauchzehe darin anbraten. Mit wenig Wasser halbweich dünsten. Am Schluss restliche Flüssigkeit im offenen Topf verdampfen lassen. Knoblauch herausnehmen und anderweitig verwenden(Suppe, Salat)

2.) Gemüse, Semmelbrösel und Basilikum mit vorgebereitetem Dinkelgriessteig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

3.) Kleine Bratlinge formen, ca. 5 cm, ergibt 12 Stück, und in heissem Öl knusprig ausbraten

Tipp: dazu passt ein gemischter Salat



Spinat – Ricotta - Gnocchi mit Salbei

- 500 g Spinat** gründlich waschen, grobe Stiele entfernen, die Blätter in einem Sieb abtropfen lassen.
- 1 Bund Majoran** waschen, mit Haushaltspapier gut abtupfen, Majoranblättchen von den Stengeln zupfen, zusammen mit dem Spinat in etwas Butter andünsten,
- Butter**
- Salz** leicht salzen, zudecken und bei hoher Hitze unter Schütteln zusammenfallen lassen. In ein Sieb geben und auskühlen lassen. Den Spinat gut auspressen, dann fein hacken.
- 250 g Ricotta** in eine Schüssel geben
- 2 Messlöffel Biobin** (Tartex) unterheben
- 80 – 100 g Mehl** dazusieben
- 150 g Sprinz** reiben, beifügen und alles zu einer feuchten am Stück aber zusammenhängenden Masse mischen
- ½ Muskatnuss** frisch reiben
- Salz** würzen, Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, eine Rolle formen, ca. alle 2 cm abschneiden. Gnocchi im kochenden Salzwasser eher ziehen als sprudelnd kochen lassen. Wenn sie an der Oberfläche auftauchen, mit einer Schaumkelle herausnehmen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.
- Sauce:**
- 100 g Butter** in einer großen weiten Bratpfanne schmelzen
- 3 – 4 Zweige Salbei** Salbeiblättchen beifügen, leicht fritieren, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen
- Zitronensaft** mit einigen Tropfen abschmecken, Gnocchi beifügen, unter Schütteln der Pfanne mit der Sauce mischen, warm werden lassen. Sofort servieren.





Kartoffelgnocchi mit Kürbis-Sauce

700 g Salzkartoffeln,
mehlig

nach dem Kochen leicht trocknen
durchs Passe-vite treiben

100 g Mascarpone
75 g Sbrinz, gerieben
½ TL Salz
Pfeffer, wenig Muskat

alles mit den Kartoffeln gut mischen

200 g ausgemahlenes Mehl

daruntermischen, den feuchten Teig kurz
ruhen lassen

Teig zu Rollen formen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Einzeln über eine Gabel rollen, dass ein Muster entsteht.

Gnocchi portionenweise im siedenden Wasser ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, herausnehmen und abtropfen lassen. Sofort etwas Butter oder Öl dazu geben, warm stellen.

2 EL Butter oder Öl
1 Zwiebel
4 TL Curry

erwärmen

beigeben, andämpfen

600 g Kürbis

würfeln, kurz mitdämpfen

3 dl kräftige Gemüsebouillon

dazu giessen, zugedeckt bei kleiner Hitze
weich köcheln, pürieren, warm stellen

Gebackene Kartoffeln

1 Kg Frühjahrskartoffeln Waschen, Schale
gut reinigen, in
eine Schüssel
geben

Salz
Pfeffer aus der Mühle
Curry
Paprika oder Chilly
Olivener Öl

alle Zutaten gut
unter die
Kartoffeln
mischen.

Backen: 230°C in der Mitte des
vorgeheizten Ofens ca. 30 – 40 Min.





Kartoffelpastete

Ca. 500 g Kuchenteig

Boden mit Wand so hoch wie die Form mit Kuchenteig auslegen. Den Kuchenteigdeckel auf Blechreinpapier legen. In der Mitte des Deckels ein 2 cm grosses Loch machen. Alles kühl stellen.

750 g Kartoffeln in feine Scheiben hobeln

1 TL Salz

Pfeffer, Muskat Kartoffeln würzen

2 EL Öl in Pfanne warm werden lassen

2 Gemüselauch in feine Streifen schneiden

1 TL Curry beides begeben, andämpfen, auskühlen

½ Bund Petersilie hacken, daruntermischen

2 EL Sbrinz auf den Teigboden verteilen

Die Hälfte der Kartoffeln auf dem Teigboden verteilen, dann Lauch und Petersilie darübergeben. Mit Kartoffeln zudecken.



2 ½ dl Doppelrahm leicht erwärmen, langsam über die Füllung giessen.

Teigrand mit Wasser bestreichen, Teigdeckel auflegen, Rand gut andrücken, mit etwas Kaffeerahm bestreichen, sofort backen.

Bei 220 Grad in der unteren Hälfte des Ofens ca. 15 Min., dann Hitze reduzieren auf 180 Grad und noch weitere 35-40 Minuten fertig backen. Bei zu starker Bräunung evtl. mit Folie bedecken.

Kürbis – Spaghetti

1 Spaghettikürbis

halbieren, in eine mit Wasser gefüllte Gratinform legen. 220°C während ca. 45 Min. oder 15 Min. im Dampfkochtopf kochen, Kürbis etwas erkalten lassen, mit einer Gabel das Kürbisfleisch rausziehen.



Gratinform mit Butter bestreichen und die Spaghetti auf der Form verteilen.

Tomatensauce:

1 Dose Pelatti, etwas Wasser in Pfanne geben

2 EL. Tomatenpüree

Provencekräuter

oder frischen Basilikum dazugeben, leicht köcheln

Salz, Pfeffer abschmecken

Provamel oder Rahm hinzufügen, Sauce über die Spaghetti geben

Reibkäse

Butterflöcklein darüber verteilen

Gratinieren:

ca. 20 Min. 220 °C des vorgeheizten Ofens



Kürbis – Terrine

500 g Kürbis

in wenig Butter

3 dl Rahm

8 g Agar-Agar

Salz, Pfeffer, Sojasauce

Terrineform

Peterlisauce:

1 Bund Peterli

1 Becher Sauerrahm

schälen, in Stücke schneiden
andünsten, pürieren,
in Pfanne zurückgeben
Rahm hinzufügen

mit kaltem Wasser
anrühren und zum
Gemüsepüree geben.
Alles aufkochen und
gut würzen.

Masse einfüllen und im Kühlschrank festwerden lassen.

grob hacken und pürieren,
darunter ziehen und würzen.

Mit Peterlisauce und Toast servieren.



Kürbis – Quiche mit Kräutern

1 Blätterteig

(ohne tier. Fette)

1 handvoll Kürbiskerne

in runde Wähenform legen, mit einer Gabel einige Male einstechen

hacken und rösten und auf den Teigboden streuen.

Füllung:

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

600 g Kürbis mehlig

ohne Schale z. B. Potimarron auf der Röstiraffel grob raffeln

2 EL. Olivenöl

1 EL. Kräuter

z. B. Rosmarin, Thymian

Majoran, Ysop

Gemüsebrühepulver oder

Kräutermeersalz

Pfeffer aus der Mühle

schälen, fein hacken

erwärmen, Schalotte, Knoblauch und Kürbis einige Min. nicht zu weich
dünsten

hacken, unter den
Kürbis mischen

würzen

Guss:

1 dl Provamel oder Sahne

180 g Crème fraîche

2 - 3 Messlöffel Biobin

von Tartex

Kräutersalz

Pfeffer aus der Mühle

1 TL. Curry

alle Zutaten

miteinander verrühren Kürbismasse auf den Teigboden verteilen. Den
Guss darüber gießen, mit ganzen und gehackten Kürbiskernen
bestreuen

Backen:

220°C, 25 - 30 Min. im vorgeheizten Ofen





Gerstotto

1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
200 g Rollgerste
450 ml Gemüsebouillon

andämpfen
mitdämpfen
dazu giessen, ca. 25 Min. köcheln lassen, zur Seite stellen

1 EL Olivenöl .200 g Gemüse
(Karotten, Fenchel, Sellerie etc.)
Oder 250 g Pilze
1 dl alkoholfreier Apfelwein
Zitronensaft, Salz, Pfeffer

in Streifen geschnitten, andämpfen
ablöschen, aufkochen
würzen

Gerste mit Gemüse/Pilzen und
100 g Frischkäse
1 dl heisse Bouillon

mischen, erhitzen
evtl. nachgiessen

Salz, Pfeffer

abschmecken mit Schnittlauch garnieren

Randenrisotto mit Meerrettich

800 g rohe Randen

schälen, in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden

5 dl Randensaft
4 dl Gemüsebouillon
2 Lorbeerblätter
2 Nelken

alles aufkochen, Randenwürfeli darin weich kochen (ca. 10 Min.),
anschliessend absieben und die Flüssigkeit auffangen. Gewürze
herausnehmen.

1 Zwiebel
1 EL Öl

fein hacken
erwärmen, Zwiebel andämpfen

300 g Reis

beifügen und kurz mitdämpfen mit ca. 2 dl. Randenflüssigkeit und
Flüssigkeit nach und nach dazu giessen. Unter häufigem Rühren ca.
20 Min. köcheln. Randenwürfeli die letzten 5 Min. mitkochen

1 dl Rahm
2 – 4 EL Meerrettich

flaumig schlagen
nach Belieben dem Rahm begeben und unter den Risotto ziehen



Randenlasagne

Tomatensauce:

2 grosse Zwiebel

1 Knoblauchzehe

beides fein hacken und in andünsten

2 EL Olivenöl

2-3 Zweige Thymian, Majoran und Oregano

waschen, dazugeben

1 grosse Dose gehackte

Tomaten

Salz, Pfeffer

zugeben und ca. 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen würzen



Weisse Sauce:

10 g Butter

10 g Mehl

1 dl Rahm und

½ dl Wasser

in Pfännchen erwärmen dazugeben und leicht anziehen lassen

beides zusammen unter Rühren dazugießen einige Minuten unter Rühren köcheln lassen würzen

Salz, Pfeffer, Muskat

Lasagne:

12 Lasagneblätter

2 gekochte Randen

1 kleiner Chinakohl

in kochendem Salzwasser als dente kochen schälen und in dünne Scheiben schneiden äussere Blätter und Strunk grosszügig entfernen. In Blätter teilen. Sehr dicke Blattrippen keilförmig ausschneiden

100 g Reibkäse

Den Boden einer Gratinform mit etwas Tomatensauce bestreichen. Abwechslungsweise Lasagneblätter, Randenscheiben und Chinakohl in die Form schichten. Zwischen die einzelnen Schichten jeweils etwas Tomatensauce und Reibkäse geben. Zum Schluss die weisse Sauce auf die Lasagne geben und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Backen:

200°C, 30 Min. im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens überbacken

Gefüllte Zucchini

4 Zucchini (je ca. 200g) halbieren, aushöhlen, Fleisch hacken

Füllung:

1 EL. Butter

1 Zwiebel

einige Salbeiblätter

in Bratpfanne erwärmen fein hacken fein hacken, zum Fruchtfleisch geben, weich dämpfen.

150 g Rahmquark

80 g Käse gerieben

2 EL. Kürbiskerne

Salz, Pfeffer

hacken würzen, mischen



Füllung in die Zucchini verteilen, und in eine Gratinform stellen.

1 dl Gemüsebouillon dazwischen giessen

20 – 30 Min. in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens garen. Garnieren mit frischen Salbeiblättern und gehackten Kürbiskernen.



Tortine di riso

3 Zucchini	mit dem Sparschäler in Längsscheiben schneiden, in Bratpfanne ohne Öl beidseitig braten
Salz, Pfeffer	würzen
4 Formen	mit Öl bepinseln, mit Zucchini auslegen
1 Zucchini	in feine Würfelchen schneiden, in Öl andünsten
Salz, Pfeffer	würzen
½ Bund Petersilie	fein hacken, dazugeben, alles beiseite stellen
1 Zwiebel	fein hacken und in
2 EL Öl	andünsten
200 g Risottoreis	kurz mitdünsten
6 dl Bouillon	nach und nach zugiessen und unter Rühren al dente kochen (ca. 20 Min.) Am Schluss die Zucchettiwürfeli begeben.

Masse in Formen verteilen, glatt streichen, mit Alufolie verschliessen und 20 Min. im auf 200° vorgeheizten Ofen backen.

250 g Cherrytomaten	halbieren, kurz vor dem Servieren in wenig Öl anbraten
250 g Cherrytomaten	kurz mit braten

Tortine auf Teller stürzen, mit Tomaten und Petersilie garnieren.

Quinoa mit Gurken in Curry-Rahmsauce

100 gr. milden Emmentaler	grob raffeln
½ L. Wasser	erhitzen
wenig Salz oder Gemüsebouillon-Pulver	hinzufügen (Quinoa braucht wenig Salz!)
½ Zwiebel	Zwiebel klein schneiden und in etwas
1 Esslöffel Öl	Öl dünsten
250 gr. Quinoa	hinzufügen und ca. 3 Minuten mitdünsten (wie bei Risotto)

Das heisse Wasser hinzufügen und das Quinoa 15 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Nach dem Kochen quellen lassen.

1 grosse Gurke	schälen und würfeln
1 Päckchen vegetarische Rahmsauce für 3 dl.	gemäss Anweisung auf der Verpackung zubereiten
1 Teelöffel mildes Currypulver	in die Sauce geben und gut verrühren
evtl. etwas Pfeffer	hinzugeben

Die gewürfelte Gurke hinein geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Gurke in Sauce auf das Quinoa geben und den geraffelten Käse darüber streuen.
Gut dazu passt: gedämpfter Broccoli oder Blumenkohl, gedämpfte Rübli, gerösteter Sesam-Samen oder geröstete Sonnenblumen-Kernen.



Randennudeln (Rezept für 4 Personen)

4 EL Pinienkerne	ohne Fett in der Pfanne goldbraun rösten, beiseite stellen
300 g Randen, gekocht 2 EL Butter oder Öl 1 TL Zucker	in Streifen schneiden oder an der Röstiraffel raffeln in weiter Pfanne wärmen, Randen andünsten darüber streuen, weiter dünsten bis die Randen glänzen
300 g Nudeln	inzwischen in Salzwasser kochen, evtl. ½ lt. Randensaft zum Salzwasser geben oder Nudeln selber herstellen*

Nudeln abgiessen und zu den Randen geben. Mit frischen Kräutern bestreuen z.B. Petersilie, Thymian, Pinienkerne darüberstreuen.

Nudelteig*

300 g Mehl
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz
ca. 8 EL Randensaft

in Schüssel geben und alles zu einem kompakten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Min. kühl ruhen lassen. ¼ Teig jeweils auf Mehl dünn auswallen und in Streifen schneiden.



Penne mit Broccoli, Ruccola und Kürbiskernöl

500 g Broccoli	waschen, in einzelne Röschen brechen, die Stiele evt. schälen
400 g Penne	in einem großen Kochtopf in reichlich Salzwasser al dente kochen, Broccoli 4 – 6 Min. mitkochen, abgiessen
2 Knoblauchzehen (nach Belieben)	schälen, durchpressen
4 EL. Kürbiskernöl 4 EL. Olivenöl 1 Bio – Zitrone wenig abgeriebene Schale	Knoblauch, Öl und Zitronenschale vermischen und unter das Penne – Broccoli - Gemisch heben
100 g Sprinz oder Pecorino Salz + Pfeffer	nach Belieben mit frisch geriebenem Käse bestreuen abrunden
2 Bund Ruccola	fein schneiden, untermischen, sofort servieren



Pizzocheri*

Pro Person

1 Kartoffel würfeln, im Salzwasser kochen
100 – 150 g Mangold schneiden, nach 10 Min. hinzufügen
60 – 80 g Pizzocheri nach weiteren 10 Min. hinzufügen, ca. 10 Min. (nicht zu weich kochen)

Ofen 220°C vorheizen

1 Knoblauchzehe schneiden
Salbeiblätter
25 g Butter Knoblauch und Salbeiblätter in Butter leicht bräunen
Pfeffer würzen
40 g Käse Fontina in Würfel schneiden
Sprinz gerieben

Gratinform einbuttern, schichtweise abgetropftes Gemüse – Pizzocheri mit Käse einschichten. Sauce darüber giessen, Sprinz darüber streuen.

Backen: 15 Min. 220°C

Varianten: verschiedene Gemüse, je nach Saison, schmeckt sehr gut mit Bohnen. Bohnen mit Zwiebeln in Butter andämpfen, würzen und knackig kochen. Rest wie im Rezept, aber ohne Salbei

**Pizzocheri = Buchweizennudeln*

Auberginencurry

2 grosse Auberginen in ca. 1,5 cm grosse Würfel schneiden
4 mittlere Tomaten

1 grüner Peperoncino entkernen, fein hacken

2 EL Olivenöl Öl erhitzen, Kümmel darin anziehen lassen,
2 TL Kreuzkümmel Peperoncino beifügen und kurz mitdünsten (kleinere Hitze)

1 TL Curry scharf
1 TL Kurkuma
¼ TL Koriander

alle Gewürze begeben, nochmals kurz dünsten
Auberginenwürfel beifügen

6 dl Gemüsebouillon begeben, ca. 5 Min. kochen
Tomatenwürfel hinzufügen, fertig kochen ca. 5 Min.

Salz evtl. nachwürzen





Gemüse – Moussaka

300 g Auberginen waschen, längs in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden.
200 g Zucchini
500 g Kartoffeln
mehlig
3 EL. Olivenöl 1/3 des Gemüses mit dem Öl bepinseln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
Backen: ca. 10 Min. in der oberen Hälfte des auf Grillstufe oder 240°C Oberhitze vorgeheizten Ofens, diesen Vorgang 2x wiederholen



Tomatengemüse:

1 EL. Olivenöl, 1 Zwiebel Öl erwärmen und Zwiebel fein hacken
1 Knoblauchzehe pressen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen
3 Peperoni gelb waschen, in feine Streifen schneiden, hinzufügen ca. 2 Min. andämpfen
650 g Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden, mitdämpfen
½ Bund Petersilie fein hacken, bei kleiner Hitze mitdämpfen, gelegentlich rühren
1 TL. Salz würzen

Feta - Sauce:

3 EL. Butter erwärmen
3 EL. Mehl Mehl unter Rühren mit dem Schwingbesen bei mittlerer Hitze dünsten, das Mehl sollte keine Farbe annehmen, Pfanne von der Platte ziehen
5 dl Milch auf einmal dazu giessen und unter Rühren aufkochen
1 dl Sahne oder Provamel hinzufügen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln bis die Sauce sämig ist, Pfanne von der Platte nehmen
200 g Feta zerbröckeln, begeben, rühren bis er geschmolzen ist, abkühlen lassen
½ TL. Salz, Pfeffer, Muskat würzen

Form: weite ofenfeste Form von ca. 2 ½ l, einfetten die Hälfte der Auberginen beiseite legen, Kartoffeln, Zucchini und restliche Auberginen abwechslungsweise in die vorbereitete Form schichten, dabei das Tomaten – Gemüse dazwischen verteilen, Feta- Sauce darüber giessen, beiseite gelegte Auberginen darauf verteilen

Backen: 180°C 45 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens

Auberginen in Folie

2 Auberginen Ofen auf 220°vorheizen
1 Prise Salz längs halbieren
2-3 EL Olivenöl salzen
mit Öl beträufeln
auf einem Blech in der Ofenmitte 30 Min. backen, auskühlen lassen
200 g Feta in Würfel schneiden
2 Tomaten Tomaten vierteln, entkernen, Fleisch würfeln
je 4 Zweige Salbei, Pfefferminze Kräuter fein schneiden, alles in eine Schüssel geben

Aubergineninneres mit Löffel herauskratzen, dabei einen Rand von ½ cm belassen, fein hacken, in die Schüssel geben, mit Pfeffer würzen, untereinander mischen Masse gleichmässig in Auberginen füllen.
Alufolie in 4 Stücke zu 30x20 cm schneiden, mit Butter bestreichen Auberginen einzeln locker, ohne andrücken in Folie verpacken, oben offen lassen auf Blech ca. 15-20 Min. im Ofen bei 220° grillieren, in der Folie servieren





Gebackenes Gemüse

- 2 Zucchini mittelgross** waschen, in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden
2 Auberginen klein waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden
1 Peperoni rot
1 Peperoni gelb beide Peperoni waschen, in grössere Stücke schneiden
4-5 Kartoffeln klein gut waschen, halbieren
1 Blumenkohl klein waschen, in Rösschen schneiden
2 Tomaten grössere Stücke schneiden

Olivenöl, Salz Pfeffer
Provencekräuter
Backen:

Gemüse in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Provencekräuter und reichlich Olivenöl gut vermischen. Alles in eine tiefe Gratinform geben 240°C, ca. 40Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens. In den letzten 10 Min. Tomaten dazugeben und Gemüsesaft nochmals über das Gemüse leeren.

Das Gemüse schmeckt lauwarm am Besten, kann auch kalt gegessen werden.



Gestürzte Peperoni -Tarte

Teig:

180 g Weissmehl
2 ½ EL. Pinienkerne

fein hacken, rösten, auskühlen lassen mit dem Mehl in einer Schüssel mischen

½ TL. Salz
50 g Butter

erwärmen, auskühlen lassen, mit Mehl vermischen

3 EL. Wasser kalt
3 EL. sauren Most

dazugießen, mit einer Kelle zu einem festen Teig zusammenfügen, nicht kneten, Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen

Belag:

2 EL. Zucker
2 EL. sauren Most

in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen, Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Hin- und Herbewegen der Pfanne köcheln bis ein hellbrauner Karamell entsteht, Pfanne von der Platte nehmen

½ EL. Butter
2 Schalotten
1 - 2 Knoblauchzehen
500 g Peperoni
grün, gelb, rot

unter Rühren beigegeben
feine Schnitze schneiden
feine Scheiben schneiden
waschen, entkernen, in ca. 5 mm lange Ringe schneiden
Schalotten, Knoblauch und Peperoni beigegeben

¾ TL. Salz
Pfeffer aus der Mühle

würzen, zugedeckt ca. 3 Min. köcheln dann offen ca. 2 Min. weiter köcheln bis die Flüssigkeit sirupartig eingekocht ist

Backblech: Ø26 – 28 cm
100g Halbhartkäse

leicht einfetten, Gemüse verteilen, fein reiben und über das Gemüse verteilen, Teig auf wenig Mehl ca. 28 – 30 cm rund auswallen, aufs Blech legen, Teig am Rand gut andrücken und Deckel sorgfältig dicht einstecken
Ofen vorheizen, ca. 20 Min. 220°C in der unteren Hälfte
Statt selbst gemachten Teig, kann man auch fertig gekauften ausgewallten Kuchenteig verwenden

Backen:
Tipp:





Chicorée-Gratin

4-6 Chicorées	den Strunk leicht keilförmig ausschneiden, die Stangen der Länge nach halbieren. In wenig Salzwasser 6-8 Minuten nicht zu weich dünsten, sehr gut abtropfen lassen.
1 Zwiebel	fein hacken und in
1 EL Olivenöl	glasig dämpfen
300g Rüebli (Möhren)	schälen, in Scheiben schneiden, kurz mit dämpfen
1 Dose (400g) Pelati	
1 EL Tomatenpüree	beigeben
Salz, Pfeffer	würzen Die Sauce ca. 10 Min. kochen lassen



Chicorée in eine mit Öl ausgeriebene Gratinform legen. Die Tomatensauce darüber verteilen

150 g Mozzarella	in Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen
2 EL Pinienkerne	darüber verteilen.

Backen: Ca. 20 min im auf 200° vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille.

Spargeln mit warmen Kartoffel-Dip

Weisse Spargeln	schälen und in gesalzenem Wasser mit etwas Zitronensaft oder einer Scheibe Zitrone weich kochen
<u>Veganer Kartoffel-Dip</u>	
Weich kochende Kartoffeln	schälen, in kleine Stücke schneiden
Gemüse Bouillon	die Kartoffelstücke im Gemüse-Bouillon weich kochen. Die Kartoffelstücke in soviel Gemüse-Bouillon fein zerdrücken, dass eine fast dickflüssige Masse entsteht. Überflüssigen Bouillon abgiessen und aufbewahren.
Olivenöl oder Haselnussöl	
Würziger Weisswein-Essig	
Schwarzer Pfeffer oder Pfefferbouquet	unter die Kartoffelmasse rühren
Feingeschnittene frische Kräuter	z.B. Dill oder Basilikum darunter rühren Spargeln und Kartoffel-Dip lau(warm) servieren.

Lakto-vegetarischer Kartoffel-Dip

Kartoffeln wie unter veganem Kartoffel-Dip beschrieben verarbeiten.

Hinzufügen:

Anstelle von Öl und Essig: **Vollrahm, wenig Butter, Kräuter, Pfeffer Oder Vollrahm, Pfeffer und fein geriebenen Muskat-Nuss**



Gemüsestrudel

- 1 Zwiebel** mittelgross
2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken
120 g Rüebli schälen, in kleine Würfel schneiden
- 200 g Broccoli** rüsten, waschen in kleine Röschen teilen und diese nochmals halbieren
- 200 g Fenchel** rüsten, vierteln, in schmale Streifen schneiden
- 150 g Lauch** rüsten, waschen, dann beide in feine Streifen schneiden
150 g Chinakohl
- 150 g Champignon** putzen, blättrig schneiden
- ½ Bund Petersilie**
½ Bund Schnittlauch waschen, fein schneiden
1 EL. Olivenöl in grosser Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, Rüebli, Broccoli und Fenchel begeben, einige Min. mitdämpfen. Zuletzt Lauch, Chinakohl und Champignon kurz mitdämpfen. Kräuter hinzufügen.
- Pfeffer, Paprika, Salz**
1 TL. herbes de Provence Gemüse würzen, abkühlen lassen
60 g Reibkäse Sprinz beimischen
- 2 Blätterteig ohne tier. Fett, rechteckig.** Teig ausbreiten, das Gemüse darauf verteilen, Teigränder übereinander schlagen
Milch/Wasser bepinseln
oder Kaffeerahm
Backen: 200°C im unteren Ofendrittel des vorgeheizten Ofens ca. 25 Min.



Blätterteigtaschen mit Ricotta/Gemüsefüllung

Füllung:

- 1 Broccoli klein** al dente kochen, in kleine Würfel schneiden
- 250 g Ricotta**
50 g Emmentaler gerieben
etwas **Sprinz** gerieben
Curry, Salz, Pfeffer alle Zutaten vermischen
- 1 Blätterteig** ohne tier. Fett rechteckig in kleine Quadrate 6X6cm schneiden
1Teel. der Füllung darauf geben, die Ecken hochziehen und zusammendrücken, Blech mit Backpapier belegen und Teigtaschen darauf setzen.
- Backen:** 210°C, 10 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens





Petersilienstrudel mit Tomaten – Vinaigrette

Strudelteig:

200 g Mehl
1 TL. Salz
mischen
4 EL. Rahm
1 EL. Öl
ca. ½ dl Wasser

miteinander in einer Schüssel

verquirlen und zum Mehl beifügen. Alles zu einem glatten elastischen Teig kneten (mit Handrührgerät), in Folie gewickelt: 30 Min. bei Zimmertemperatur



Füllung:

200 g Blattspinat
100 g Petersilie
100 g Ruccola

waschen, Petersilienblätter von den Stengeln abzupfen, in reichlich kochendem Salzwasser knapp eine Min. blanchieren, abschütteln und gut ausdrücken

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe

schälen und fein hacken
schälen, auspressen

30 g Butter

erwärmen, Schalotten und Knoblauch andünsten
Spinatmischung beifügen, 3 – 4 Min. mitdünsten

Salz
Pfeffer aus der Mühle

würzen, auskühlen lassen

250 g Mozzarella
1 TL. Senf
Salz + Pfeffer

in kleine Würfelchen schneiden
beifügen, mit einer Gabel verrühren
Strudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auswallen, ein sauberes Küchentuch darunterlegen und den Teig ganz dünn ausziehen, die dickeren Randpartien mit einem Messer wegschneiden

50 g Butter
2 EL. Paniermehl

schmelzen, den Teig damit bepinseln
über den Teig streuen, Mozzarella in der Mitte längs darauf verteilen, Spinatmasse darübergerben , Seitenränder einschlagen und mit Hilfe des Küchentuches aufrollen, mit der Nahtseite nach unten auf ein Blech legen, mit Butter bepinseln

Backen:

200°C, 30 Min. auf der zweituntersten Rille, zwischendurch noch 1 – 2 Mal mit Butter bepinseln, aus dem Ofen nehmen und 10 – 15 Min. ruhen lassen

Tomatenvinaigrette:

4 Tomaten

kurz in kochendes Wasser tauchen, quer halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden

1 EL. Balsamico- Essig
Salz, Pfeffer, 3 EL. Olivenöl
1 TL. Petersilie

verrühren

mit Tomaten beifügen, Strudel in Tranchen schneiden, gehackt auf einem Teller anrichten und mit etwas Tomatenvinaigrette umgeben.



Polentatörtchen

2 EL Butter oder Öl	in Pfanne erwärmen
1 Knoblauchzehe	(nach Belieben) fein hacken
1 Zweig Rosmarin	Nadeln abzupfen und fein hacken
2 Zweige Salbei	fein hacken, alles in der erwärmten Butter kurz andünsten, mit
8 dl Gemüse- Bouillon	ablöschen, aufkochen
200 g mittelfeiner Maisgriss	einrieseln lassen
	Unter gelegentlichem Rühren zugedeckt auf kleinstem Feuer ca. 20 Minuten ausquellen lassen.
80 g geriebener Sbrinz (nach Belieben)	unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen

Polenta auf einem leicht geölten Blech ca. 1 cm dick ausstreichen, mit Klarsichtfolie zudecken und mind. 1 Stunde auskühlen lassen.

je 2 Peperoni rot, gelb waschen

Auf einem leicht geölten Blech im auf Grillstufe 220° vorgeheizten Backofen auf der zweitobersten Rille unter gelegentlichem Wenden so lange backen, bis die Haut Blasen wirft. Die Peperoni auskühlen lassen, häuten, halbieren und Scheidewände sowie Kerngehäuse entfernen. In Streifen schneiden.

Von der ausgekühlten Polenta 8 Kreise von 8 cm Durchmesser ausstechen. 4 Kreise in eine ausgebutterte Gratinform legen und mit der Hälfte der Peperonistreifen kreisförmig belegen. Je einen Polentakreis darauf setzen und die restlichen Peperonistreifen ebenfalls kreisförmig darauf verteilen



300 g Ziegenfrischkäse in 4 Rondellen schneiden und auf die Polentatörtchen legen.

Im auf 200 Grad Umluft vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

Pesto

2 EL Pinienkerne	in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten, auskühlen lassen
1 Knoblauchzehe	(nach Belieben)
1 Bund Petersilie	
1 Bund Basilikum	
1 TL. Kapern	
1 dl Olivenöl	zusammen mit den Pinienkernen in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Polentatörtchen auf Tellern anrichten und das Pesto rund herum verteilen.



Grüne Bohnen mit Kastanien

2 Schalotten	fein hacken
2 EL Olivenöl	erhitzen, Schalotten hinzufügen und andünsten
500 g grüne Bohnen	waschen, entstielen, dazugeben, andünsten
1 TL. Bohnenkraut	fein hacken, würzen
Pfeffer aus der Mühle	hinzufügen
1 Prise Paprikapulver	würzen
500 ml Gemüsebouillon	ablöschen, aufkochen und zugedeckt rund 6 Min. köcheln lassen
100 g Kastanien <i>tiefgekühlt</i>	beifügen und nochmals 6 bis 8 Min. köcheln lassen bis die Bohnen gar sind.
1 Bund Petersilie oder Bohnenkraut	fein hacken, abschmecken

Dazu passt sehr gut Reis oder Kartoffelstock



Kastanienbraten mit Safransauce

Zutaten für eine Cakeform von 20 cm Länge	Zubereitung
1 kleine Zwiebel 1 Knoblauchzehe 150 Pilze (z.B. Steinpilze, Eierschwämme, Champignons) 150 g gekochte Kastanien (geschälte, tiefgefrorene Kastanien eignen sich sehr gut)	-Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken. -Die Pilze reinigen und von Hand oder in der Moulinette fein hacken. -Die gekochten Kastanien in der Moulinette fein pürieren oder durch ein Passevite drehen
2 EL Olivenöl extra nativ 2-3 EL fein gehackte frische Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian, Salbei, Petersilie)	-Zwiebeln, Knoblauch und Pilze im Olivenöl bei starker Hitze 2 bis 3 Minuten dünsten. -Die Kräuter kurz mitdünsten. -Die Kastanien unterrühren -Abkühlen lassen
	Den Backofen auf 200 Grad vorheizen
2 dl Rahm 150 g geriebene Baumnüsse 75 g Vollkornbrösel Kräutermeersalz 1EL Sojasauce 1TL Gemüsebrühepulver Pfeffer aus der Mühle	Rahm, Nüsse und Vollkornbrösel mit der Kastanienmasse vermengen. Kräftig würzen, in die eingefettete Cakeform füllen und glatt streichen.
	-Den Kastanienbraten im Backofen bei 200 Grad rund 30 Minuten backen. -Nadelprobe machen. -Vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen <u>Serviervorschlag:</u> Mit im Dampf gegartem Wirz und einer Safran-Sauce servieren. <u>Variante:</u> Den Kastanienbraten erkalten lassen und als Antipasto mit in Öl eingelegten Oliven auf Salat servieren

Safransauce:

1TL Butter
1 Messerspitze Safran
10 Safranfäden
2dl Gemüsebrühe
1 dl Rahm
ca. 10 g Mehl
ca. 10 g Butter

Butter schmelzen
Safran beifügen

Gemüsebrühe und Rahm dazugeben

Die Sauce bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Mit 20 g Mehlbutter (gleiche Menge Mehl und Butter zusammenfügen) binden, die man mit dem Schneebesen Stückchenweise unter die Sauce rührt. Nochmals kurz köcheln.



Desserts:

Mousse au chocolat

Zutaten:

500 ml Rahm steif schlagen
200 g Crèmant Schokolade im Wasserbad schmelzen*

Rahm und flüssige Schokolade verrühren. Bei Bedarf Schokoladeraspeln oder Kokosflocken unter's Mousse ziehen. In den Kühlschrank stellen. Schmeckt besser, wenn mindestens 1 Tag vorher vorbereitet.

*Tipp: Schokolade schmelzen!!

Man kocht Wasser in einer kleinen Pfanne (Topf). Dann gibt man die grobzerbröckelte Schokolade hinein. Wasser darf nicht mehr kochen. Nach 5 Min. ist die Schokolade weich, aber immer noch kompakt. Man kann mit dem Messer eine Stichprobe machen. Wasser vorsichtig abgiessen und sorgfältig unter den Rahm ziehen.

Schokoladentorte

Zutaten für den Teig:

300 g Mehl
200 g Zucker
6 gehäufte Esslöffel Kakaopulver

1 Päckchen Backpulver

150 g zerlassene Margarine
2 Esslöffel Weissweinessig

400 ml Milch oder Sojamilch



alle Zutaten mischen in der Mitte eine Vertiefung drücken

ohne Mischen dazugeben

darüber giessen und alles gut mischen
in eine eingefettete Springform von 25 cm Durchmesser füllen

Backen:

45 Min. in der Mitte des von unten vorgeheizten Ofen bei 180 C

Zutaten für Glasur:

150 g Zartbitter-Schokolade im Wasserbad schmelzen
75 g Margarine

2-3 Esslöffel Rahm oder Sojarahm dazugeben und alles gut vermischen

Pistazien oder Mandeln

von der Mitte aus gleichmässig auf die Torte streichen
zum Verzieren auf die Glasur legen abkühlen lassen



Schokolade - Sahnetorte

Zutaten für Teig

200 g Crèmant Schokolade
250 g Butter

160 g Zucker
1 P. Vanille-Zucker
250 g Mandeln gerieben

250 g Mehl
½ TL. Backpulver
2 dl Rahm
1 dl Wasser

Backform:

Backen:

Vanillecrème

500 ml Rahm

3 EL. Vanille-

Crèmepulver (zum kalt rühren) auf den Tortenboden verstreichen.

Schoggi-crème

100g Crèmant-Schokolade

2 dl Rahm

Tipp: Damit der Tortenboden nicht so hoch wird, kann man von derselben Teigmasse ca. 10 bis 13 Muffins backen. 180°C, 15 Min.

zusammen auf kleinstem Feuer in einer Pfanne schmelzen
Zucker, Vanillezucker und Mandel dazugeben

Mehl und Backpulver dazusieben

darunterziehen.

Springform: 26 cm, Springformboden mit Backpapier auslegen, den Teig auf eine Kuchenform giessen

180°C, ca. 25 - 30 Min. Gut auskühlen lassen. Backpapier entfernen.



Marmorkuchen

300 g Butter, 275 g Zucker mit dem Rührgerät weich rühren
1 Vanillezucker dazugeben

1 Prise Salz
500 g Mehl
1 Backpulver
1 Esslöffel Natron
125 ml Milch
6 EL. Sojamehl

Mineralwasser mit Kohlensäure alle Zutaten mit dem Rührgerät gut verrühren, Hälfte des Teiges in Form füllen (oder löffelweise helle und Schokomasse einfüllen)

4 EL Kakao
Mineralwasser

mit dem restlichen Teig verrühren
etwas Mineralwasser dazugeben Schokomasse in die Form füllen und mit einer Gabel einmal spiralförmig durchziehen.

Backen:

175°C, 60 Min.

Tipp: Statt Kakao kann man 100 g dunkle Schokolade schmelzen.





Osterfladen

Zutaten:

1 Kuchenteig

rundes Blech
belegen (28 cm) mit
Gabel dicht
einstechen

250 g Gschwellti
(→ Pellkartoffeln)

schälen, an der
Bircherraffel reiben

120 g Zucker

½ Vanillezucker

1 Prise Salz

1 Zitrone

(abgeriebene Schale)

alles rühren, bis die
Masse hell ist

250 g Blanc battu

3 dl Rahm

3 EL Mandeln gemahlen

alles mischen, auf den Teig giessen, sofort backen

Backen:

ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.
Nach 15 Min. auf 180 Grad reduzieren.



Linzertorte

Zutaten für Teig:

150 g Butter

150 g Zucker

1 Prise Salz

2 - 3 EL. Rahm

zusammen weich rühren

hinzufügen

beigeben weiterrühren bis die Masse hell ist

1 Messerspitze Nelkenpulver

¼ TL. Zimt

150 g Mandeln gemahlen

150 g Mehl

dazu geben und alles gut mischen und

zu einem weichen Teig kneten, Teig ½ Std. kühl stellen

Runde Springform: 26cm

Springform mit dem Teig auslegen, Rand hochziehen mit einem
drittel des Teiges Streifen von 2 cm Breite schneiden auf die Seite
legen (oder mit Guezliförmchen beliebige Formen ausstechen)

Füllung:

200 g Himbeerkonfitüre

auf den Teigboden streichen, Teigstreifen schuppenartig auslegen,
Teig mit Wasser bepinseln

Backen:

180°C ca. 30 Min. auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens.



Verkehrter Pfirsich/ Aprikosen-Kuchen

Zutaten für Teig

250 g Mehl

80 Zucker

1 Prise Salz

Alle Zutaten mischen.

175 g kalte Butter

in kleinen Stückchen dazugeben. Zwischen den Fingern zu einem bröseligen Teig reiben.

ca. 6 Essl. Rahm

beifügen und alles rasch zu einem glatten Teig zusammenfügen.

Ca. 30 Min. kühl stellen.



Früchte-Belag

7- 8 Pfirsiche

kurz in kochendes Wasser legen - herausnehmen, kalt abschrecken, schälen, halbieren, Stein entfernen. In jede Hälfte eine geschälte Mandel legen. *Eilige BäckerInnen nehmen Früchte aus der Dose!*

Backform: runde Springform ca. 26 cm

Den Boden des beschichteten Bleches, dick mit Butter ausstreichen.

50 g Zucker
Caramelisieren

Zucker darüber streuen.

Die Form auf eine grosse heisse Herdplatte stellen und erhitzen bis der Zucker zu braunem Caramel verläuft. Vom Herd nehmen. Pfirsiche mit der Schnittfläche nach unten in die Form legen.

Den Teig etwas grösser als die Form auswallen, über die Früchte legen, Rand nach unten in die Form stossen. Rand gut andrücken

Backen:

200°C, ca. 30 Min. auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens, dann sofort heiss auf eine Platte stürzen.



Nektarinenkuchen

600g Nektarinen halbiert, in Schnitze schneiden. Zitronensaft begeben und mischen.
1 Zitrone: Saft

Zutaten für Teig
100g weiche Butter Butter und Zucker schaumig schlagen.
80g Zucker Begeben
1 P. Vanillezucker

1 Prise Salz Salz , Rahm und Zitronenschale bei
ca. 6 EL. Rahm fügen und alles kurz
1 Zitronenschale abgerieben weiterschlagen.

200 g Mehl

1 P. Backpulver

Backform: runde Springform 26cm Mehl und Backpulver hineinsieben
Springform ausbuttern und mit Mehl bestäuben.
Den Teig einfüllen und Früchte dekorativ in den Teig stecken.

Backen:

180°C, 50 Min. auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens.

Garnitur:

2 EL . Aprikosenkonfitüre

erwärmen durch ein Sieb streichen, den noch heißen Kuchen damit bestreichen.

25 g Pistazienkerne

grob hacken und über den Kuchen streuen. Auskühlen lassen.



Zwetschgendatschi

Teig:

150 g Zucker

1 Beutel Vanillezucker

150 g Butter

schaumig rühren

½ dl Milch

1 Becher Crème fraîche

darunter rühren

400 g (Voll-)Mehl

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

zusammen mischen, unter die Masse rühren. Teig auf ein gefettetes Blech streichen. Ofen auf 180° vorheizen.

2 kg Zwetschgen

vierteln, den Teig dicht belegen

100 g Zucker

5 – 10 g Zimt

darüber streuen

In der Ofenmitte ca. 55 Min. backen. Ab und zu die Ofentüre kurz öffnen, damit der Dampf entweichen kann.



Dampf(Rohr)nudeln

300 g Mehl, ½ TL Salz

2 EL Zucker in einer Schüssel mischen

40 g Butter in Pfanne schmelzen,
Pfanne vom Herd nehmen
1 dl Milch dazugeben

**20 g Hefe in
½ dl Milch** verrühren

alle Zutaten in der Schüssel zusammenmischen und zu einem Teig kneten,
zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. gehen lassen

2 dl Milch, 3 EL Zucker

30 g Butter in der Pfanne warm werden lassen, die Hälfte in eine Gratinform von ca. 2 l
giessen, restlichen Guss beiseite stellen.

16 Zwetschgen füllen mit
150 g Marzipanbackmasse

Den Teig in 16 Portionen teilen, zu Kugeln formen, flach drücken und mit
den Zwetschgen füllen. Mit dem Verschluss nach unten in die Form setzen.
Bei 180 Grad 15 Minuten in der unteren Hälfte des Ofens backen. Hitze auf
200 Grad erhöhen, zwei Drittel des Gusses über die Dampfnudeln giessen.

3 EL Mandelstifte

darüber geben und ca. 15 Min. fertig backen. Herausnehmen und den
restlichen Guss darüber giessen, sofort servieren





Nusskranz

Zutaten für Teig

300 g Mehl
1 P. Backpulver
80 g Zucker
1 P. Vanille- Zucker
1 Prise Salz
125 g Butter
1 dl Rahm

Füllung

200 g Haselnüsse oder
Mandeln gemahlen
80 g Zucker
4 - 5 Tr. Bittermandelaroma
1 dl Rahm

alles zu einem
Teig kneten



alles mischen und auf den ausgewallden Teig ausstreichen,
Rand 2 cm frei lassen eine Rolle formen und auf ein Blech
legen.

Backen:

200°C, ca. 20 - 25 Min. des vorgeheizten Ofens .

Walnuss – Ahorn Kuchen

Zutaten:

2 Tassen Weizenvollkornmehl
1 TL Weinsteinpulver
½ TL Salz oder ¾ TL Hausnatron
1/3 Tasse Sahne oder 1/3 Tasse
Wasser
1 Tasse Ahornsirup
¼ Tasse Ghee, zerlassen
½ Tasse Walnüsse, gehackt
½ Tasse Datteln, fein gehackt
1 TL ayurvedischer Mandelpulver
1 Prise Muskat zum Bestreuen
1 TL Zimt zum Bestreuen



Zubereitung:

- 1) Backofen auf 200 Grad vorheizen
- 2) Alle Zutaten kurz vermischen und zu einem Teig verarbeiten.
- 3) In eine eingefettete Backform (oder mit Backpapier auslegen) füllen
- 4) Mit Muskat und Zimt bestreuen
- 5) Bei 200 Grad ca 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen
- 6) 3 Minuten vor Backschluss 3 EL Honig über den Kuchen streichen und fertig backen.



Rosettenkuchen

500 g Mehl, 1 TL Salz, 4 EL Zucker in einer Schüssel zusammen mischen
75 g Butter in Pfanne schmelzen, vom Herd nehmen
2 ½ dl Milch dazugeben

½ dl Milch, 20 Hefe Hefe in Milch auflösen alles zusammen mischen und zu einem weichen Teig kneten. 1 Stunde zugedeckt gehen lassen.

180 g Haselnüsse gemahlen, 100 g Rohrzucker

60 g Sultaninen, 150 g Äpfel geraspelt

2-3 EL Rahm, 2-3 EL Orangensaft

alles zusammen mischen, soviel Orangensaft beifügen, bis die Masse streichfähig ist



Teig nochmals kurz zusammenkneten, auf mit Mehl bestäubter Arbeitsfläche 1 cm dick rechteckig auswallen. Füllung auf Teig streichen; auf allen Seiten 1 cm frei lassen Teig in Längsrichtung satt einrollen – in 4 cm dicke Stücke schneiden, Teigronellen in gefettete Springform stellen – 20 Minuten gehen lassen.

Backen: 180°C, ca. 40 Min. in der Mitte des Ofens
noch warm mit einer Mischung aus 1 EL dickflüssigem Honig und 1 EL Orangensaft einpinseln.

Früchtebrot

250 g getrocknete Birnen
125 g Pflaumen ohne Stein
125 g Feigen, 50 g Zitronat, 75 g Rosinen
75 g gehackte Baumnüsse
75 g ganze Haselnüsse
3 EL. Birnendicksaft, 3 EL. Süssmost
1 TL. Zimt, ½ TL. Nelkenpulver
¼ TL. Kardamom

250 g Weizen fein gemahlen
1 P. Trockenhefe, ½ TL. Salz, 30 g Butter
125 ml Milch

einige Mandeln ganz, ohne Schale

1 EL. Honig, 1 EL. Butter

Birnen in 3/8 l Wasser etwa 30 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Durch ein Sieb giessen. Birnen, Pflaumen und Feigen klein schneiden. Mit Zitronat, Rosinen, Nüssen, Birnendicksaft, Most und Gewürzen vermischen. Zugedeckt über Nacht durchziehen lassen.



Für den Hefeteig Weizen Trockenhefe und Salz mischen. Weiche Butter und Milch zugeben und alles mit dem Knethaken des Mixers verkneten. An einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig etwa verdoppelt hat.

Die Früchtemischung sehr sorgfältig mit dem Teig verkneten. Aus dem Teig zwei Brote formen. Mit halbierten Mandeln verzieren und auf ein Backblech legen. Nochmals etwa 20 Min. gehen lassen.

Backen: 175° ca. 50 - 60 Min.
Honig und Butter bei kleiner Hitze erwärmen und die heißen Brote damit bestreichen.



Marzipan-Pinienkuchen

Zutaten für Teig

200 g Mehl, ¼ TL.

Salz

2 EL. Zucker

¼ Zitronenschale abgerieben

125 g Butter kalt

ca. 2 EL. Rahm

Mehl, Salz, Zucker und Zitronenschale mischen. Butter mit der Mehlmasse verreiben. Rahm begeben und zu einen Teig kneten. 15 Min kühl stellen.



Backform: runde

Springform: 26 cm

Springform einfetten, den Teig auslegen, am Rand hochziehen.

Vorbereitung Blindbacken:

⇒ mit Blechreinpapier den Teig abdecken und mit Kichererbsen oder getrockneten Bohnen den Teig beschweren
20 Min. 200°C, auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens.
Füllmaterial entfernen.

Blindbacken:

Zutaten für Füllung

50 g Butter

250 g Marzipan

weich rühren.

mit einer Röstiraffel hobeln und der Butter begeben

160 g Aprikosenkonfitüre

und 1 EL. Wasser

Abgeriebene Schale von 1 Zitrone

ca. 6 Esslöffel Rahm

Konfitüre mit Wasser erwärmen und warm der Masse begeben, gut verrühren.

Zitronenschale und Rahm der Masse begeben

50 g Mehl mit

¼ - ¾ TL. Backpulver

80 g Pinienkerne

unter die Masse sieben, diese auf den vorgebackenen Teigboden verteilen
darüber streuen.

Backen:

30 Min. bei 180°C fertig backen.

Zarter Mandelkuchen

Zutaten für Teig:

150 g Butter

weich rühren

110 g Zucker, 1 Prise Salz

125 g Mandeln gemahlen

150 g Mehl

alles zu einem Teig kneten und kühl stellen

Backform:

runde Springform: 26cm

Vorbacken:

Teig in eine Springform legen. Rand hochziehen, Boden mit einer Gabel einstechen.
blind backen. ca. 20 Min 180°C. (mit Kichererbsen beschweren)

Füllung:

80 – 100g Zucker,

130 g Mandeln gemahlen

1 P. Vanille-Zucker

1½ - 2 dl Rahm

Backen:

alle Zutaten verrühren und auf den vorgebackenen Teig gießen.
30 Min. bei 180°C fertig backen. Kuchen auskühlen lassen.
Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.





Mandelstern

Butter – Zopfteig

reicht für einen Stern + einen Butterzopf, sonst Menge halbieren

1 Würfel Hefe, 500 ml Milch lauwarmer Milch mit Hefe verrühren

1 Kg Mehl: 600g Zopfmehl + 400g Dinkelmehl

1 EL. Zucker, ½ EL. Salz

150 g Butter

alle Zutaten vermischen und zu einem Teig kneten,
Teig bei Raumtemperatur zugedeckt aufgehen lassen

Füllung:

200 g Marzipan, 50 g Rosinen

50 g Dörraprikosen

in Würfel schneiden
mit der Röstiraffel reiben

1 Apfel klein

2 EL. Rahm

1 Bio - Zitrone

wenig Schale abreiben

2 EL. Zitronensaft

¼ TL. Zimt

1 Msp. Nelkenpulver

alle Zutaten vermischen

Kaffeerahm, Hagelzucker später zum Bepinseln



Sternenform:

Aus einem Backpapier ein Quadrat von 33 cm schneiden, 3x diagonal zu einem Dreieck falten, von der geschlossenen Spitze aus auf beiden Seiten 11 ½ cm anzeichnen, von der rechtwinkligen Ecke aus auf der offenen Seite 7 cm anzeichnen, diesen Punkt mit den zwei anderen Punkten verbinden.

Papier entlang der zwei entstandenen Linien abschneiden, zu Stern auffalten, aus zweitem Backpapier Kreis von ca. 12 cm schneiden

Teig:

Teig in zwei Portionen teilen, je ca. 4 mm auswallen, eine Hälfte auf ein Backpapier belegtes Blech legen, Sternschablone drauf legen, ausschneiden, Kreisschablone auf die zweite Teighälfte legen, ausschneiden, Teigresten beiseite stellen.

Füllung auf der Mitte der Sternform verteilen, dabei einen Rand von ca. 1 cm frei lassen, Rand mit Wasser bestreichen, Teigkreis auflegen, Rand gut andrücken, Stern mit den Teigresten verzieren, mit Kaffeerahm bepseln und Hagelzucker bestreuen

Backen:

180°C – 220°C, 30–40 Min. in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens, Sternzacken evt. gegen Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken



Amaretto-Konfekt

- 300 g Mandel-Kekse** Das Mandelgebäck in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mit einer Teigrolle fein zerbröseln.
- 100 ml Amaretto-Sirup (oder Mandel-, Kaffeesirup)** Die Brösel in eine Schüssel geben und mit dem Mandelsirup und dem Kaffee vermischen.
- 50 ml Kaffee (Espresso)**
- 150g Vollmilchschokolade** Schokolade klein hacken und in einem Topf im Wasserbad bei geringer Hitze geschmeidig rühren. Das Mandelgebäck dazugeben und alles gut verrühren.
- 150g Zartbitterschokolade**

Eine rechteckige Form (40 x 20 cm, wobei die Masse für Pralinen eine Höhe von 1,5cm, in Würfel 1,5x1,5cm und bei Konfekt eine Höhe von 2 cm, also 2x2cm haben sollte. Man kann auch zu Festtagen Herzchen, Sternchen u.a. ausstechen) mit Fett ausstreichen und mit Backpapier belegen. Die Masse darauf verstreichen und ca. 30-40 Minuten kalt stellen. Die festgewordene Platte entweder in Würfel schneiden oder mit Motiven ausstechen.

Zum Verzieren:

- 75 g Edelbitterschokolade** Beide Schokoladensorten getrennt im Wasserbad auflösen, in kleine Pergamenttütchen oder Gefrierbeutel geben, kleine Ecke abschneiden, zuerst mit der dunklen Schokolade, dann mit der hellen Schokolade verzieren.
- 75 g weiße Schokolade**

Tipp: Wenn es schnell gehen soll, gibt es auch Tubenschokolade zum Verzieren, die einfach ins Wasser gelegt werden.

Das Konfekt hält sich in einer verschlossenen Dose ca. 10 Tage.

Leckerli – Mousse

- 160 g Basler Leckerli** grob hacken
- 2 Leckerli** auf die Seite stellen und diagonal halbieren
- 1 dl Carpe Diem Kombucha** in eine Schüssel geben, ½ Std. zugedeckt, einweichen
- 25 g Butter** weich begeben, fein pürieren
- 1,8 dl Rahm** steif schlagen, Masse sorgfältig darunter ziehen, in einen Spritzsack mit gezackter Tülle ca. 12 cm einfüllen, ca. 1 Std. kühl stellen.



Servieren: Mousse in kleine Tassen oder Dessertschalen spritzen und mit einem Leckerli garnieren. Tipp: Statt Kombucha oder Rimus (roter Schaumwein): 1 dl Mandarinsaft, frisch gepresst.



Erdbeermousse

500 g Erdbeeren

waschen, halbieren
und pürieren

2 EL. Blütenhonig

1 ½ TL. Agar – Agar (Pulver)

alles in eine Pfanne
geben, auf kleinem
Feuer rührend
aufkochen, in einer
Schüssel erkalten
lassen, bis die Masse
halfest ist.

1 dl Rahm

steif schlagen, unter die Masse ziehen, ganz erkalten lassen.



Die Mousse in Förmchen giessen oder in einer Schüssel anrichten.

Erdbeertorte

1 P. Backpulver

Mehl und Backpulver
hineinsieben

150 g Frollini
Butterhaselnussbiscuit
(Migros) oder
Prusiennes

Die Biscuits in einen
grossen Gefrierbeutel füllen,
den Beutel verschliessen
und den Inhalt mit einem
Nudelholz oder den Händen
vollständig zerbröseln.

135 g Butter

schmelzen, mit den Bröseln
vermischen und in eine mit
Backpapier ausgelegte
Springform drücken.

25 g Pistazien
gehackt

$\frac{3}{4}$ der Pistazien auf dem
Boden ausstreuen

600 g Philadelphia Doppelrahm

300 g Joghurt nature

3 EL. Zitronensaft

Philadelphia, Joghurt und Zitronensaft mit einem Rührgerät vermischen

150 g Erdbeeren

waschen, pürieren

1 P. Tortenguss klar

75 g Zucker

Erdbeerpüree, Tortenguss und Zucker in einer kleinen Pfanne
aufkochen unter die Philadelphia - Crème rühren.

100g Erdbeeren klein waschen, einige Früchte zur Dekoration beiseite legen, Rest
klein schneiden und ebenfalls unter die Crème rühren.

Die Erdbeercrème in die Springform füllen und 3 Stunden in
den Kühlschrank stellen.

Die Torte vor dem Servieren mit den restlichen Früchten und den Pistazien garnieren





Erdbeerflan

250 g Erdbeeren
180 g Nature – Joghurt
1 - 2 EL. Blütenhonig
1 ½ TL. Agar- Agar (Pulver)

waschen, halbieren und pürieren
alles in eine Pfanne geben und auf kleinem Feuer
unter ständigem Rühren aufkochen, vom Feuer
nehmen.

250 g Erdbeeren

waschen, klein schneiden und unter die Masse heben.

Die Masse in kalt ausgespülte Förmchen giessen und erkalten lassen. Danach den Rand mit einem
Messer lösen und das Flan auf einen Teller stürzen. Mit Minzenblätter oder Minzensauce garnieren.

Minzensauce

1, 2 dl Wasser
3 Minenzweiglein

in einer Pfanne aufkochen
ca. 3 - 5 Min. im Wasser ziehen lassen, pürieren,
Flüssigkeit absieben

1 EL. Blütenhonig
1 dl Rahm

darunter rühren, erkalten lassen
steif schlagen und unter die Minzenflüssigkeit heben.

Die Sauce passt zu manchem sommerlichen Früchtedessert!

Erdbeer-Tiramisu

Zutaten:

250 g Quark
250 g Mascarpone wenig abgeriebene Schale und
1 Bio-Orange 2 EL Saft

½ Vanillestängel längs aufgeschnitten, Samen
ausgekratzt

2 EL Zucker
1,8 dl Rahm steif geschlagen

Alle Zutaten bis und mit Zucker solange rühren, bis die
Masse glatt und luftig ist. Den Schlagrahm sorgfältig darunter
ziehen, bis zum Einfüllen kühl stellen.

250 g Erdbeeren (oder andere Beeren)

1 dl Orangensaft

1 EL Zucker

150 g Petit-Beurre Biskuits

Einfüllen:

Die Hälfte der Biskuits auf dem Boden einer flachen 2 l Form verteilen. Die Hälfte der Erdbeersauce
darüber träufeln, dann die Quarkmasse darauf geben, glatt streichen. Restliche Biskuits darauf legen,
mit der Erdbeersauce beträufeln, dann mit der Quarkmasse bedecken, glatt streichen. Zugedeckt ca.
4 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

Servieren:

Mit Kakao bestäuben und mit den restlichen Beeren garnieren.



Einige Beeren für die Garnitur beiseite legen, restliche
halbieren, mit Orangensaft und Zucker pürieren.



Erdbeeren nach andalusischer Art

- 1 Körbchen Erdbeeren** waschen, halbieren, grosse Stücke vierteln
- 1 – 2 EL. Zucker braun** darüber streuen
- 1 Bio – Orange** waschen, mit dem Sparschäler grobe Streifen ziehen, dann ganz dünne Streifen schneiden, zu den Erdbeeren geben.
- Rosensirup oder Orangensaft** Früchte damit marinieren, durchziehen lassen und kühl stellen
- 1 Becher Sahne kalt** steif schlagen



ca. 50 g Marzipan fein hobeln, gut unter die Sahne verrühren, Erdbeeren in Dessertschalen verteilen, Marzipancreme damit garnieren, servieren.

Espressocreme mit Himbeeren / Erdbeeren

- 100 g Mokkaschokolade** zerbröckeln und im Wasserbad schmelzen lassen. Etwas abkühlen lassen.
- 250 g Mascarpone**
250 g Magerquark
5 EL Zucker
1 TL flüssiges Vanillearoma (z.B. Sirup)
4 EL starker kalter Espresso
- Alle Zutaten gut verrühren. Die geschmolzene Schokolade unter die Quarkmasse rühren.



400 g Himbeeren oder Erbeeren Die Espressocreme abwechselnd mit den Früchten in Schälchen schichten.

4 EL Amarettosirup mit etwas Kaffee gemischt (nach Belieben)
Minzeblättchen Nach Belieben mit Kaffee-Amarettosirup beträufeln und mit Minzeblättchen verzieren.



Pfirsich - Himbeer - Lassi

500 g Pfirsiche	kurz in kochendes Wasser tauchen, in Eiswasser legen, heraus nehmen und die Haut abziehen, Stein herauslösen und das Fruchtfleisch würfeln
100 g Himbeeren	Himbeeren und Pfirsiche getrennt für 2 - 3 Std. einfrieren die gefrorenen Pfirsichwürfel 5 - 10 Min. antauen lassen
2 - 3 EL. Pfirsichsirup oder Zuckersirup	
375 g Vollmilchjoghurt	Pfirsichwürfel, Sirup, Joghurt und Milch mit dem Stabmixer fein pürieren und in Gläser füllen
100 ml Milch	
125 g Vollmilchjoghurt	gefrorene Himbeeren mit Joghurt und Milch ebenfalls pürieren
3 EL. Milch	das Himbeerpüree auf das Pfirsichpüree geben und mit einem Strohhalm sofort servieren

Melonen – Duett

1 Cavaillon – Melone reif	
1 Galia – Melone reif	schälen, für die Garnitur einige Kugeln ausstechen, Melonen entkernen, sortengetrennt in kleine Würfel schneiden
4 EL. Carpe diem	sortengetrennt mit je 2 EL. Carpe diem im Mixer pürieren, in Krügen mindestes für drei Std. kühl stellen
200 g Johannis- + Himbeeren	
einige Pfefferminzblätter	bereitstellen
1 ½ dl Halbrahm (Sahne)	
1TL. Vanillezucker	zusammen halb steif schlagen
	Melonenpürees vor dem Servieren aufrühren, von zwei Seiten gleichzeitig in Suppenteller giessen. Beeren und Melonenkugeln darin verteilen, mit Pfefferminze garnieren, Sahne separat servieren
Tipp:	Melonen- oder Vanille- Eiskugeln auf die angerichteten Pürees setzen



Apfelstrudel

(schnelle Zubereitung)

2 Äpfel säuerlich

waschen,
schälen,
vierteln und
in Scheiben
schneiden

Rosinen

Zimt

1 EL. Rohzucker

3 EL. Butter flüssig

1 Strudelteig kalt
(Migros, Coop)

erst jetzt aus dem Kühlschrank nehmen

1. Teigblatt vorsichtig auf ein Backpapier legen, mit Butter bestreichen

2. Teigblatt drauf legen, nur Rand 3 cm mit Butter bestreichen.

(Da die Teigblätter dünn sind, braucht es 2 Teigblätter.) Die Äpfel auf die Mitte des Teiges geben, 3 cm Rand frei lassen. Rosinen über die Äpfel geben, mit Zimt und Zucker bestreuen.



Mandelstifte

dazu geben, seitlicher Rand einschlagen, vorsichtig unterer Teig hochklappen, Strudel fertig formen, mit Butter bestreichen.

Backen: 200°C, 25 – 30 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens. Zwischendurch den Strudel mit flüssiger Butter bepinseln.

Servieren: Mit Puderzucker bestäuben und mit Zimtglace, Vanille-Sauce oder Schlagrahm servieren

Apfeltorte

Teig:

250 g Mehl

100 g Butter kalt

Mehl + Butter
verreiben

1 dl Wasser

½ EL. Essig

1 TL. Salz

beigeben, zu
einem Teig
kneten mind. 15
Min kühl stellen

Füllung:

150 g Mandeln oder Haselnüsse

1 TL. Zimt

80 g Rohrzucker

2 grosse Äpfel

1 Bio Zitrone Saft

gemahlen

waschen, schälen und fein raffeln
alle Zutaten gut vermischen und auf dem Teigboden geben

5 – 6 kleine Äpfel

2 EL. Aprikosenkonfitüre

waschen, schälen, halbieren und die Rundung fein einschneiden, Äpfel auf dem Kuchen verteilen.
leicht erwärmen, durch ein Sieb streichen und über die Äpfel pinseln, nach ca. 20 Min. Backzeit wiederholen
220°C, 30 – 35 Min.



Backform: runde Springform 26 cm

Backen:



Apfel-Mandel-Gitterkuchen vom Blech

Teig

350 g Mehl (Weizenmehl), gesiebt
150 g Puderzucker, gesiebt
250 g Butter, (oder Margarine)
1 TL, gestr. Backpulver (Weinstein-)
1 Pck. Vanillezucker (Bourbon-)

Mehl und Backpulver mischen und sieben.
Puderzucker, Vanillezucker und
Butter oder Margarine zufügen.
Die Zutaten mit einem Handrührgerät mit Knethaken
erst auf niedriger, dann auf höherer Stufe durcharbeiten.

Dann den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsplatte zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Damit er nicht klebt ca. 30 Minuten kalt stellen.

Den Teig auf einem Backblech (30x40 cm, gefettet oder auf Backpapier) ausrollen. (Am besten geht es, wenn man Klarsichtfolie auf den Teig legt und dann ausrollt.)

Mit einer Gabel mehrmals einstechen und bei 180°C (vorgeheizt) goldgelb vorbacken, ca. 15 Minuten. Backblech auf ein Kuchenrost stellen und erkalten lassen.

Belag

1 kg Äpfel
100 g Zucker, (evtl. nur 50 g)
100 g Rosinen, (evtl. nur 50 g)
½ TL Zimt, gemahlener

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne
Scheiben schneiden
Mit Zucker, Zimt und Rosinen vermischen und auf den
vorgebackenen Kuchenteig verteilen

Mandelgitter

200 g Mandel(n), gemahlene (geschält)
200 g Zucker
250 ml Milch
100 g Semmelbrösel oder
Zwiebackbrösel (fein)
1 TL Zimt und Zucker

Mandeln, Zucker und Milch in einen Topf geben und
kurz aufkochen lassen.

50 g Mandeln, abgezogene und
gehobelte zum Bestreuen
Puderzucker

Von der Kochstelle nehmen, Semmelbrösel, Zimt und
Zucker unterrühren. Die Mandelmasse in einen
Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und ein diagonales
Gitter auf die Apfelmasse spritzen
Mit gehobelten Mandeln bestreuen und im vorgeheizten
Backofen bei ca. 180°C ca. 30 Minuten backen.
Nach Erkalten mit Puderzucker bestreuen.



Birnen-Apfeltorte

Zutaten für Teig

50 g Butter
170 g Zucker
ca. 4 EL. Rahm

250 g Haselnüsse gemahlen
250 g *Birnenmus
1 Zitronenschale abgerieben

100 g Mehl
2 TL. Backpulver

Backform: runde
Springform: 26 cm

Früchte-Garnitur
4 Birnen/ Äpfel

Früchte-Glasur
Aprikosenkonfitüre

Backen:

180°C, ca. 50 - 60 Min. auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens.
**250 geschälte, in feine Schnitze geschnittene Birnen oder Äpfel mit etwas Zitronensaft und wenig Wasser auf kleinem Feuer weich kochen, pürieren.*

weich rühren
beigeben und
weiterrühren

darunter ziehen

dazusieben, unter die
Masse rühren

In die eingefettete Form füllen.

schälen und halbieren, lamellenartig
einschneiden und auf dem Teig verteilen

Die erwärmte Konfitüre durch ein Sieb streichen und die
Früchte bepinseln. *Während des Backens noch 2 - 3 mal
wiederholen.*



Birnencrème -Torte

1 Butterblätterteig
(ohne tierische Fette)

Teig in leicht gefettet Springform
auslegen, Rand hochziehen

Blindbacken:

wenig flüssige Schokolade
1 grosse Dose Birnen

1 P. Vanillecrème (ohne kochen)
2 dl Rahm

50 g Mandelblättchen

(siehe Tipps) 220°C, ca. 20 Min.

auf den gebackenen Teigboden giessen
Birnenhälften mit der Rundung nach oben auf dem Teig
ausbreiten
mit Wasser anrühren
steif schlagen, unter die Vanillecrème ziehen
und über die Birnen verstreichen

in einer Pfanne rösten und über die Torte streuen. Torte einige
Stunden kühl stellen und frisch geniessen.





Birewegge

Diese Menge reicht für 6 ½ Weggen: 10 X 33 cm.

1 kg Mehl (1/3 Dinkelmehl frisch gemahlen)
250 g Zucker
1 EL. Salz
500 g Butter alle Zutaten
verreiben
1 Glas Süssmost dazu geben
etwas **Rahm** hinzufügen und

zu einem Teig kneten, über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.



Füllung:

1 Dose Birnenweggenfüllung (z.B. von Hero) kann auch selbst hergestellt werden siehe unten*.

2 kg Äpfel Boskop schälen, in Scheiben schneiden, mit wenig Wasser und Zimt aufkochen, erkalten lassen

Baumnüsse gehackt Teig dünn auf einem Backpapier auswallen, Birnenweggenfüllung darauf verstreichen, Äpfelschnitze darauf verteilen, Nüsse darüber streuen, Seite einklappen und vorsichtig aufrollen. Birewegge mit dem Backpapier auf das Blech legen.

Backen : 180 °C, ca. 50 - 60 Min. Teig vor dem Backen oben mit einer Gabel einstechen, mit **Kaffeerahm** bestreichen.

Tipp: Die Birnenweggenfüllung* könnte man auch wie folgt machen:

200 g Weichspeckbirnen
100 g Dörrpflaumen
3,5 dl Süssmost
1 TL. Zimt

Alle Zutaten weich kochen und durch den Fleischwolf drehen.



Himmlische Halva

250 g Weizen- oder Dinkelgriess
Wasser und etwas Milch

alles zusammen mischen und kochen bis ein kompakter Brei entsteht. Je nach belieben kann auch etwas Rahm hinzugefügt werden oder der Griess zuerst geröstet werden.

Rosinen
Ingwerpulver
Kardamompulver
Zimtpulver
Gemahlene Mandeln
Honig oder andere Süsstoffe
ca. 10g Butter

mitkochen
ca. ½ Teelöffel oder nach Belieben
ca. ¼ Teelöffel oder nach Belieben
ca. ½ Teelöffel oder nach Belieben
nach Belieben
nach Belieben
durch die Masse rühren

Alles kalt werden lassen. Den Brei zu Bällchen rollen und im Kühlschrank gut abkühlen. Die Bällchen in Kokosflocken oder gemahlene Mandeln rollen und auf einem Teller oder einer Platte anrichten.

Halva ist eine indische Süßigkeit, die auf verschiedene Arten zubereitet wird.

Dazu passt die Proseccocrème mit Basilikumkirschen.

Schneller Bienenstich

150g Quark
6 EL. Öl, 5 EL. Milch
70g Zucker
1 Prise Salz

alle Zutaten mischen

200g Mehl
1 P. Backpulver

zusammen über die Quark-Ölmasse sieben und zu einem festen Teig verkneten,

ausrollen und in eine gefettete Springform legen.

Belag:

60g Butter
60g Zucker
1 EL. Honig
1 Vanillezucker
1 EL. Milch
100g Mandelblättchen

schmelzen

alle Zutaten zugeben, etwas abkühlen lassen und danach auf den Teig geben.

Backen:

175° - 195°C, 20 Min.

Crème:

2 ½ dl Rahm
1 P. Vanillecrème
(ohne kochen)

steif schlagen

Kuchen durchschneiden, mit der Crème füllen, und den Totendeckel mit Mandelschicht in Stücke vorschneiden und wieder aufsetzen.





Götterspeise

500 g Erdbeeren
1 ½ EL. Blütenhonig

waschen, halbieren oder vierteln,
zusammen kurz in einer Pfanne aufkochen, vom Feuer nehmen

3 dl Milch
3 EL. Hirsemehl
1 EL. Blütenhonig

zusammen unter Rühren aufkochen
4 Min. köcheln, vom Feuer nehmen

1 Bio Zitrone

wenig Schale abreiben und unter die Crème ziehen,
erkalten lassen

Zwieback ohne Ei
oder **Biscuit**

4 Glasschalen bereitstellen, die Hälfte der Erdbeermasse
eingiessen, mit Zwiebackscheiben bedecken, darüber die
Hirsecreme und am Schluss nochmals etwas Erdbeermasse
giessen.

Erkalten lassen und mit etwas Schlagrahm garnieren.

Zimt-Glace/ Zimt-Eis

Zutaten:

1 Block Vanille Glace
Zimt

mit dem Mixer weich rühren
je nach Geschmack beifügen und in ein Plastikgefäss abfüllen,
wieder eingefrieren.

Bei Bedarf mit heissen Zwetschgen servieren, evt. Zwetschgen pürieren



Kirschen - Tiramisu

Petite beurre (Butterkekse)	Gratinform mit Petite Beurre auslegen
500 g Kirschen (Dose oder gefroren)	Saft abgiessen, die Hälfte der Kirschen mit dem Stabmixer pürieren
2 EL. Honig	
1 dl Kirschensaft	mit den pürierten Kirschen vermischen, auf die Petite beurre giessen und mit den übrigen Kirschen bedecken, kaltstellen
500 g Mascarpone	
200 g Blanc battu	miteinander verrühren, Mascarponecrème über die Kirschen verteilen, oder separat kaltstellen und erst kurz vor dem Servieren auf dem Tortenboden verteilen. Bei Bedarf mit Honig süssen.
Honig	
100 g Petit beurre	in ein flaches Gefäss geben und mit einem Korke zerbröseln
2 EL. Kakaopulver	die Brösel mit dem Kakao vermischen und über die Crème streuen
Variante:	nur 250 g Mascarpone verwenden, dafür 2 dl steif geschlagener Rahm unter die Mascarpone/ Blanc battu - Mischung ziehen

Proseccocrème mit Basilikumkirschen

2 dl Prosecco oder alkoholfreier Sekt	
2 EL Maizena	in Pfanne zusammen verrühren
½ Vanilleschote	halbieren, Mark auskratzen, dazugeben
8 EL Zucker	dazugeben. Alles verrühren und unter Rühren zusammen zu Crèmedicke aufkochen. Zugedeckt abkühlen lassen, im Kühlschrank erkalten lassen (ca. 2 Std.)
200 g Kirschen, aufgetaut	
4 EL Rohzucker	
1 Orange, Saft	zusammen aufkochen und abkühlen lassen
4 Bund Basilikum	Vor dem Servieren: einige Blätter als Garnitur beiseite stellen, Rest klein schneiden und unter die Kirschen rühren
3 dl Bio Vollrahm	steif schlagen unter die Crème rühren
In Gläsern servieren und mit dem restlichen Basilikum garnieren.	



Kirschen -Torte

Mürbeteig:

200 g Mehl
2 EL. Puderzucker miteinander vermischen
100 g Butter in kleine Stücke scheiden
1 Prise Salz
2 EL. Rahm verreiben und zu einem Teig
 kneten, kalt stellen

Backform: Form mit Teig auslegen,
Rand hochziehen und blind
backen (siehe Tipps), Teig
mit einer Gabel einstechen.

Blindbacken: 200 °C, ca. 20 – 30 Min.



Runde Springform 26 cm

Füllung:

70 g Butter weich
80 g Zucker
2 TL. Vanillezucker
6 EL. Rahm schaumig rühren

2 L. Nesvital oder Biobin(Maizena) alle Zutaten dazu geben
½ Zitrone abgeriebene Schale

1 Prise Salz
50 g Mandeln gemahlen darunterziehen

100 g Mehl
1 ½ TL. Backpulver dazu geben

450 g Kirschen entsteint unter die Masse heben, auf den vorgebackenen Teig geben
Backen: 180°C, ca. 40 Min. auskühlen lassen
mit Puderzucker bestreuen

Panna cotta mit Früchten

520 g Kirschen entsteint oder aus der Dose, abgetropft

2 - 4 EL. Wasser *nur bei frischen Kirschen*

3 - 4 EL. Zucker

1 TL. Zitronensaft alle Zutaten zusammen in einer Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, 5 -10
Min. weich köcheln, fein pürieren, durch ein Sieb streichen, 2 dl in die
Pfanne zurückgiessen, Rest abkühlen, zugedeckt kühl stellen. (Fruchtsauce)

2 ½ dl Rahm

¾ TL. Agar-Agar

1 - 3 EL. Zucker

gut verrühren, zum Püree in die Pfanne giessen.
beigeben, unter ständigem Rühren auf kochen, Hitze reduzieren, ca. 2
Min. köcheln, in die vorbereiteten Förmchen giessen, auskühlen lassen.
Zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 ½ Std. fest werden lassen.

Servieren: Panna cotta mit einer Messerspitze sorgfältig vom Förmchenrand lösen,
auf Teller stürzen, wenig Fruchtsauce darüber giessen.

Bei Verwendung anderer Früchte keine zu sauren verwenden (z. B. Johannisbeeren) da die Crème mit Agar-Agar nicht dick wird.



Kastanien-Bananen-Creme

300 g Kastanien
½ l Vollmilch
1 TL Vanillepulver

aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen, anschliessend pürieren. Abkühlen lassen

1 Banane
1 Orange
2 EL Akazienhonig

in Stücke schneiden
Saft auspressen
alles pürieren

Kastanien und Bananenpüree verrühren

1 dl Rahm

steif schlagen, unter die Masse ziehen, alles in Gläser füllen
Vor dem Servieren mit Orangenscheiben garnieren

Gebrannte Crème

Zutaten:

5 EL. Zucker
1 dl Wasser kalt

in einer Pfanne (Topf) braun rösten
hinzufügen, ein wenig einköcheln lassen

5 dl Milch kalt und
1 Pack Vanille-Pulver
(Dr. Oetker)

zusammen verrühren und dem Zuckersirup begeben,
weiterrühren bis es zu köcheln beginnt

1 P. Vanillezucker
½ EL. Zucker

beifügen, Crème erkalten lassen

2 dl Rahm

steif schlagen und unter die kalte Crème mischen.
Crème kühl stellen.

Anstelle von Vanille-Pulver kann auch ein frischer ausgestrichener Vanillestengel und ca.2 El. Maizena verwendet werden.

Quarkcrème

Zutaten:

2 Rahmquark à 150 g
1 Magerquark à 250 g
75 g Zucker

zusammen verrühren

1 Zitrone
2 dl Rahm
500g Früchte

Saft und Schale unter die Masse rühren
steif unter die Masse ziehen
daruntermischen



Quarktorte

Zutaten für Teig

250 g Mehl

100 g Zucker

150 g Butter

ein wenig Milch oder Rahm alles gut vermischen und zu einem Teig kneten

Backform:

runde Springform: 26cm Boden der Form auslegen, Rand 3cm hoch ziehen, kurz in den Kühlschrank stellen

Füllung:

1000 g Magerquark

2 Vanille- Pudding (kochen) Dr. Oetker

100 - 120 g Zucker

¼ dl Milch

Quark mit Hälfte Zucker/ Milch schaumig rühren, Puddingpulver mit Rest Zucker und Milch verrühren und unter die Quarkmasse geben. Füllung auf den Teig giessen.

Backen:

60 – 80 Min. 180°C, mittlere Rille des vorgeheizten Ofens.

Griechischer Joghurt

1 Bio – Orange klein

heiss abspülen, trocken tupfen, Schale fein abreiben, Orange auspressen

1 kg Joghurt griechisch

oder Sahnejoghurt 10 % Fett Joghurt, Orangenschale und Saft verrühren etwa 5 Min. mit dem Handrührgerät aufschlagen

75 g Rohrzucker braun

2 – 3 EL. Rohrzucker auf den Boden eines Coupe – Glases streuen, eine Schicht Joghurt darauf geben, so weiterschichten bis Joghurt und Zucker aufgebraucht sind, 2 – 3 Std. kalt stellen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und wie eine Caramelschicht den Joghurt durchgezogen hat.





Lemon – Pie (sehr erfrischend im Sommer)

Zutaten für Mürbeteig

200 g Mehl

¼ TL. Salz

3 - 4 EL. Zucker

125 g Butter

ca. 50 g Quark

½ - 1 EL. Rahm

Mehl, Salz und Zucker mischen

Butter, Rahm und Quark hinzufügen, zu einem Teig kneten

Backform:

Runde Springform 26cm

Blindbacken

eingefettete Springform mit dem Teig auslegen, Rand hochziehen
15 Min. kühl stellen

siehe Tipps, 200°- 220°C, ca. 25 Min. auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens. Nach 15 Min. Füllmaterial entfernen und fertig backen

Füllung

2,5 dl Wasser

1 Prise Salz

30 g Butter

½ dl Wasser

3 EL. Maizena

Wasser Salz und Butter in einer Pfanne aufkochen

Wasser mit Maizena anrühren und zum Butterwasser giessen

ca. 5 EL. Rahm

110 g Zucker

Rahm und Zucker hinzufügen und unter Rühren in die siedende Flüssigkeit giessen. Alles zusammen unter kräftigem Rühren kurz aufkochen, vom Feuer ziehen

2 - 3 Zitronen abgeriebene Schale

1 dl Zitronensaft

darunterrühren und die noch warme Füllung auf den gebackenen Boden giessen. Erkalten lassen, in den Kühlschrank stellen. Evt. mit Rahm garnieren.

Mango Allo Scioppo di Limo (Mango in Limettensirup)

2 Limetten

abschälen und die Schale der Länge nach in hauchdünne Streifen schneiden. (Falls es nicht bio ist: Die Schalen kurz in heißem Wasser legen.) Die Limetten auspressen und den Saft zusammen mit in eine Pfanne geben. zugeben, erhitzen und einige Minuten zu Sirup einkochen lassen. Die Limettenschale am Ende darin wenden, so dass sie mit dem Sirup überzogen ist und alles auskühlen lassen.

100 g Zucker

2 EL Wasser

2 reife Mangos
(oder 4 kleine)
frische
Minzeblätter

Die Mangos mit einem sehr scharfen Messer schälen. Die Früchte längs möglichst nah am Stein einschneiden und halbieren. Die Hälften fächerförmig einschneiden. Die Mangospalten auf Teller anrichten, den Sirup mit der Limettenrinde darübergießen und vor dem Servieren mit Minze dekorieren.





Lebkuchen

500 g Mehl (Halbweissmehl)
500 g Rohrzucker
1 P. Backpulver
2 EL. Lebkuchengewürz
450 ml Milch

Alle Zutaten vermischen und auf ein tiefes Backblech: 33 X 39 cm oder Sprigform: 26 cm rund, giessen.

Backen: 175°C , ca. 30 – 40 Min. oder mit Umluft: 175°C, ca. 30 Min.

Lebkuchen

1 Tasse Nidel

(Schlagrahm oder Halbrahm) schlagen bis er leicht fest ist.

1 Tasse Zucker

2 EL. Birnendicksaft

1 EL. Lebkuchengewürz

dazurühren

1 TL. Natron

1 Tasse Milch

Mehl

Natron in der Milch auflösen und nachher dazugeben.
Soviel Mehl dazusieben, bis ein massiger Teig entsteht.
Teig in eingefettete Form füllen.

Backen: 175 °C, ca. 40 – 50 Min.

Lebkuchen

1 kg Mehl
700 g Zucker
20 g Lebkuchengewürz
4 EL Rahm
4 EL. Öl
1 l Milch
2 EL. Kakao
2 P. Backpulver

Backen: 200°C, ca. 25 Min.



Alle Zutaten vermischen und auf ein grosses eingefettetes Blech streichen



Schoggi-Muffins

Zutaten für Teig

200 g Crémant

250 g Butter

zusammen auf kleinstem Feuer in einer Pfanne (Topf) (Zartbitterschokolade)schmelzen, vom Herd nehmen.

160 g Zucker

1 P. Vanille-Zucker

250 g Mandeln gerieben

Zucker, Vanille-Zucker und Mandeln dazugeben

250 g Mehl

1 ½ TL. Backpulver

2 dl Rahm +1dl Wasser

Mehl + Backpulver dazusieben

Rahm + Wasser darunter rühren

Der gewonnene Teig sollte schwer von der Kelle fallen

Backformen: runde

Teig in die Formen abfüllen. Papiertütchen ca. 25 Stk.

Backen:

180°C, ca. 15-20 Min. auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens

Garnieren:

Die Muffins erkalten lassen. Sie sollten innen noch feucht sein. Mit Puderzucker bestreuen



Apfel-Karotten-Muffins

250 g Vollkornmehl

1 EL (ca. 15 g) Backpulver

1 TL gemahlener Zimt

1 Prise Salz

100 g gemahlener Rohrzucker

50 g geraspelte Kokosnuss

50 g Rosinen

alles zusammenmischen

1 mittelgrosser Apfel

100 g Karotten

schälen, fein raffeln & beifügen

100 g Butter, flüssig

2 dl Rahm

mit der Teigkelle alles zusammenmischen, evtl. noch etwas Flüssigkeit z.B. Wasser begeben, der Teig sollte zäh von der Kelle fallen

Entweder 2 Papierförmchen ineinander auf ein Blech stellen oder 1 Papierförmchen ins Förmchenblech stellen und füllen. Die Masse reicht je nach Füllung für ca. 15 bis 20 Förmchen. Backen: 20 Minuten bei 200°C in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, einige Minuten im Blech auskühlen lassen. Dann sorgfältig herauslösen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



Kokos – Mürbeteig mit Früchten

Teig:

350 g Mehl

130 g Kokosraspeln

¼ TL. Salz

160 g Zucker

200 g Butter

etwas Sahne alle Zutaten zu einem Teig kneten, kurze Zeit kühl stellen



Springform: 26 cm, rund

Form leicht einfetten und mit dem Teig belegen, Rand ein wenig hoch ziehen.

Backen:

180 °C, 20 Min. blind backen, dann mit Früchten (Zwetschgen, Aprikosen oder Nektarinen) belegen

Guss:

500 ml Sahne

1 Vanillepudding, (kochen)

1 Tortenklar oder etwas Agar Agar alle Zutaten vermischen, über die Früchte giessen und noch ca. 30 Min. bis Guss eingedickt ist, zu Ende backen

Gefüllte Feigen

12 Feigen à 150 g

warm abspülen, je einen Deckel abschneiden, Feigen aushöhlen, Schalen und Deckel beiseite stellen. Fruchtfleisch pürieren

150 g Blanc battu

50g Puderzucker

unter das Fruchtfleisch rühren

1 dl Rahm

steif schlagen, sorgfältig unter die Feigen heben, Feigenschalen mit Crème füllen und den Deckel wieder aufsetzen

Mohn – Feigentörtchen

150 g Mehl

in eine Schüssel sieben

1 Prise Salz

50 g Mohn

3 EL. Zucker

100 g Butter

alle Zutaten mischen in Stücken begeben, von Hand zu einer krümeligen Masse verreiben begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammen fügen, nicht kneten, Teig flach drücken, zugedeckt 1 Std. kühl stellen

4 - 6 EL. Rahm

4 Feigen

waschen, längs halbieren vom Teig 8 Kugeln formen und in ein vorbereitetes Blech mit Vertiefung oder Muffinsförmchen flach drücken, Feigen mit der Schnittfläche nach oben darauf legen, leicht andrücken.

Backen:

180°C, 20 Min. in der untersten Hälfte des vorgeheizten Ofens herausnehmen, auf einem Gitter abkühlen.

Tipp:

Statt Feigen können auch Pflaumen verwendet werden





Feigenschnitten

Füllung:

300 g Feigen getrocknet die harten Stiele entfernen

100 g Rosinen

40 g Orangeat

50 g Mandeln

60 g Zartbitterschokolade

hacken

fein zerbröckeln, alle Zutaten in einem Blitzhacker zu einer klumpigen Masse zerkleinern

½ TL. Zimt

½ TL. Nelkenpulver

unterrühren, die Fruchtmasse kalt stellen

Teig:

250 g Mehl

1TL. Backpulver

120 g Zucker

mischen

100 g Butter

2 - 3 EL. Quark

Butterflockchen und Quark zugeben mit dem Handrührgerät zu einem krümeligen Teig kneten, später mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten, den Teig in Folie wickeln, 30 Min. kalt stellen.

¼ des Teiges zwischen zwei Backpapier zu einem Rechteck von: 8x30 cm und 3 mm Dicke auswallen, restlicher Teig kalt stellen.

¼ der Füllung zu einer Rolle von 30cm Länge und 2 cm Dicke formen, (Rest kalt stellen), die Rolle längs so auf das Teigstück legen, dass noch jeweils 2 cm Rand überstehen

Milch

Teigränder mit Milch bestreichen, Teig von der langen Seite über der Füllung aufrollen. Rolle schräg in 2 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Mit einer Gabel in die Oberseite des Teiges ein Rillennmuster drücken, Feigenschnitten mit Milch bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, restlicher Teig mit Füllung ebenso verarbeiten.

Backen:

180°C 20 – 25 Min. goldgelb backen. Heissluft:160 °C



Holunderblüten – Sirup

ca. 15 grosse Blüten

3 l Wasser

3 Zitronen unbehandelt

2 Tage im Wasser mit den leicht ausgepressten

Zitronen ziehen lassen, (nicht an der Sonne)

in Scheiben schneiden

Nach 2 Tagen Blüten und Zitronen gut auspressen und Flüssigkeit absieben (Sieb und Gazetuch)

2,1 Kg Zucker

50 g Zitronensäure

mit der Flüssigkeit in hoher Pfanne leicht aufkochen, vom Herd nehmen nach ca.10 Min. hinzufügen und heiss in Flaschen abfüllen.

Geöffnete Flaschen im Kühlschrank aufbewahren.



Holundersirup

Zutaten für 6 Flaschen à 500 ml

Saft:

1 Kg Holunderbeeren
unreife

2 l Wasser

Die reifen Beerendolden entstielen,

Beeren aussortieren. Mit kaltem Wasser bedecken und kurz aufkochen. Zugedeckt auf abgeschalteter Herdplatte ca. 10 bis 15 Min. ziehen lassen. Durch feines Tuch oder Geliertsack giessen und abtropfen lassen.

Sirup:

2 l Saft

2 EL. Zitronensaft

1.2 Kg Zucker

alle Zutaten unter Rühren aufkochen, abschäumen und sofort in Flaschen abfüllen. Haltbarkeit: ca. 1 Jahr.



Mit heissem Wasser verdünnt, lindert Holundersirup Husten und Erkältungen



Brote:

Dinkelbrot mit Buchweizen

400 g Mehl, (Dinkelmehl, 650)
100 g Buchweizen, gemahlen oder geschotet
25 g Hefe, frische
2 TL Essig, (Obstessig)
2 TL Salz
70 g Sesam
70 g Leinsamen
70 g Sonnenblumenkerne
Haferflocken, zum Bestreuen
500 ml Wasser, lauwarmes



Hefe mit warmem Wasser verrühren. Alle Zutaten zusammen in einer Rührschüssel verrühren. Die Masse in eine gefettete Kastenform, die mit Haferflocken bestreut wurde, geben. Die Oberfläche mit warmem Wasser bestreichen und mit Haferflocken bestreuen und ca. 1 Std. bei 220°C backen.

Buttermilchbrot

500 g Mehl (Weizenvollkornmehl)
100 g Haferflocken, (kernige)
1 Beutel Hefe (Trockenhefe)
250 ml Buttermilch
100 g Quark (Magerquark)
2 TL Salz
40 g Butter
30 g Sesam oder Leinsamen oder Röstzwiebeln

Das Mehl mit den Haferflocken, der Hefe und der leicht erwärmten Buttermilch in einer Schüssel vermischen. Den Magerquark, das Salz, die weiche Butter und die Samen dazugeben. Den Teig sehr gut kneten bis er glatt ist!

Anschließend an einem warmen Ort zur doppelten Menge aufgehen lassen.

Aus dem Teig 2 Leibe formen, dann mit Wasser bestreichen und mit Haferflocken bestreuen.

Die Brote bei 180° C im vorgeheizten Ofen für 50 Min backen