

KOCHEN FÜR DIE AUGEN

Raffinierte Rezepte mit Lutein



KOCHEN FÜR DIE AUGEN

Raffinierte Rezepte mit Lutein

ZWECK DES BUCHES/KEINE GEWÄHRLEISTUNG

Der Zweck des vorliegenden Buches ist es, Anregungen und praxisnahe Informationen für eine «augenfreundliche» Auswahl und Zubereitung von vitaminreichen Gerichten zu vermitteln. Da medizinische Informationen raschen Änderungen unterliegen können, kann die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit nicht vollständig gewährleistet werden. Die im Buch enthaltenen Angaben stellen keine verbindlichen Entscheidungshilfen und Antworten auf Beratungsfragen dar. Auch können damit Netzhauterkrankungen nicht vermieden oder geheilt werden oder als Ersatz für eine ärztliche Beratung gelten. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt.

Herausgeber

Bayer (Schweiz) AG
Uetlibergstrasse 132
CH-8045 Zürich
www.bayer.ch

Kochen für die Augen – 2. Auflage 2017

ISBN 978-3-033-05530-8

Redaktion

PD Dr. med. Ute E.K. Wolf-Schnurrbusch, FMH Ophthalmologie
Marc Aeberhard, lic. rer. pol. & dipl. Hôtelier EHL SHV

Fotografie

Peter Dotzauer

Gestaltung

STO Pharmawerbung AG

Copyright

© Bayer (Schweiz) AG
Alle Rechte vorbehalten

Liebe Hobbyköchinnen und Hobbyköche

Menschen mit altersbedingter Makuladegeneration, aber auch allen anderen, wird generell eine Ernährung reich an Vitaminen, Lutein und Zeaxanthin empfohlen. Schnell stellt sich die Frage, wie das am besten erreicht wird.

Die Rezeptsammlung von Frau Dr. Ute Wolf-Schnurrbusch und Marc Aeberhard zeigt, dass geeignete Ernährung nicht nur gesund, sondern auch abwechslungsreich und leicht verdaulich sein kann. Zudem sind die Rezepte leicht nachzukochen, auch von Menschen mit einer Sehbehinderung.

Lassen Sie sich inspirieren und bauen Sie das eine oder andere Rezept in Ihren Alltag ein. Viel Spass beim Nachkochen wünscht Ihnen

Christina Fasser

Ehrenpräsidentin Retina Suisse

Präsidentin Retina International

ÜBER RETINA SUISSE

Retina Suisse ist die Selbsthilfeorganisation von und für Menschen mit degenerativen Netzhauterkrankungen wie der altersbedingten Makuladegeneration. Die Organisation informiert und berät betroffene Menschen, ihre Angehörigen und die Öffentlichkeit. Zudem fördert Retina Suisse die wissenschaftliche Forschung auf dem Gebiet der Netzhautdegenerationen.

Kontakt: Retina Suisse, Ausstellungsstrasse 36,
8005 Zürich, Tel. 044 444 10 77, info@retina.ch,
www.retina.ch

Spendenkonto: IBAN CH44 0078 7000 4709 3750 7

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

Vorwort der Autoren	11
Altersbedingte Makuladegeneration	12
Antioxidative Schutzsysteme	14
Lutein und Zeaxanthin als «innere Sonnenbrille»	15
Ungesättigte Fettsäuren als weitere Helfer	16
Tipps für eine farbenfrohe und augengesunde Ernährung	18
Zeichenerklärung Rezepte	23

VORSPEISEN

 Kürbisaufstrich mit Räucherlachs	26
 Thunfisch-Canapés	30
 Eieraufstrich	32
 Karotten-Peperoni-Bruschetta	34
 Kürbiscremesuppe	36
 Karotten-Ingwer-Suppe	40
 Tomatensuppe	42
 Gazpacho	44
 Radicchiosalat mit Birnen, Baumnüssen und Gorgonzola	46
 Rucolasalat mit Eierschwämmli	48

 Garnierter Nüsslisalat	50
 Krautstielsalat mit Baumnüssen	52
 Gemüsesalat	54
 Provenzalischer Aprikosensalat	58
 Gebratenes Fischfilet auf Linsensalat	62
 Gegrillte Thunfischfilets und würziges Ofengemüse	66
 Pouletfilet in Sesamkruste auf scharfem Mangosalat	70

HAUTSPEISEN

 Lachsschnitten mit Jungspinat-Salat an kräftiger Kräutervinaigrette	76
 Seezunge an Balsamico-Reduktion mit Kürbis-Kartoffel-Stock	80
 Pouletspiesse vom Grill	84
 Pouletschenkel nach Paëlla-Art	88
 Poulardenbrust mit Orangen-Ingwer-Kruste, Mais-Galetten und Auberginen-Tatar	92
 Kalbssteak im Hirschschinkenmantel mit getrüffelter Süsskartoffel-Mousseline und Gemüse	96
 Griechische Moussaka	100

HAUTSPEISEN

	Gefüllte Peperoni	104
	Rinds-Entrecôte mit Baumnuss-Kräuter-Pesto und Gemüse-Millefeuille	108
	Fleischvögel mit Morchelfüllung, Rosmarin-Reduktion & Grilltomaten-Bruschetta	112
	Lammnierstück an Kräuterkruste	116
	Lammkoteletts mit Thymian-Jus, grilliertem Knoblauch und Radicchio-Feta-Roulade	120
	Kaninchenfilet-Zöpfchen an Waldbeeren-Balsamico-Reduktion mit Karotten-Rösti und Blattspinat	124
	Rehschnitzel an Glühwein-Kompott mit Wurzelgemüse-Töpfchen	128
	Karotten-Pfälzerrüben-Curry	132
	Zucchini-Karotten-Rösti	136
	Randen-Chips	140
	Peperonipüree mit Knoblauch und Schalotten	142
	Spinat-Roulade mit Kräutermousse	146
	Mediterrane Gemüsepfanne	150
	Ratatouille aus dem Ofen	154

DESSERTS

	Cantaloupe-Gazpacho	160
	Kiwisajt	162
	Beeren-Gazpacho mit Glühwein-Granité	164
	Raffinierte Erdbeeren	168
	Joghurtcreme mit Mangopüree und Mango-Chips	170
	Zitrus-Rosmarin-Tiramisu mit Mandarinenkompott	174
	Cheese Cake mit Mandarinen und Orangen	178
	Herbstliches Quarkdessert mit Äpfeln und Nüssen	182
	Aprikosen-Tiramisu	186
	Zitronenkuchen	190
	Pikanter Obstsalat	192
	Himbeer-Trifle	194
	Orangenmarmelade	196
	Amaranth-Hirse-Dinkel-Brot	198

Eine Erklärung der Symbole finden Sie auf Seite 23.

Liebe Hobbyköchinnen und Hobbyköche

«Kochen für die Augen» richtet sich an Menschen, die ihren Augen bewusst Gutes tun möchten – ohne dabei auf Genuss zu verzichten. Die Rezepte in diesem Kochbuch sind so zusammengestellt, dass sie besonders reich an Lutein und Zeaxanthin sind.

Diverse Studien deuten darauf hin, dass sich insbesondere bei Menschen mit altersbedingter Makuladegeneration eine erhöhte Lutein- und Zeaxanthineinnahme positiv auf den Verlauf der Erkrankung auswirken kann.

Die hier vorgeschlagenen Rezepte laden Sie herzlich ein, gesunde und raffinierte Gerichte auszuprobieren. Einige Kombinationen bieten sich auch für festliche Gelegenheiten an, für den Fall, dass Sie Ihre Lieben besonders verwöhnen möchten. Um Ihnen das Nachkochen und das Einschätzen des Aufwands zu vereinfachen, sind die Rezepte mit einem, zwei oder drei Kochlöffeln gekennzeichnet, die für den Schwierigkeitsgrad stehen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Zubereiten und beim Geniessen der Gerichte.

En Guete!

Dr. Ute Wolf-Schnurrbusch

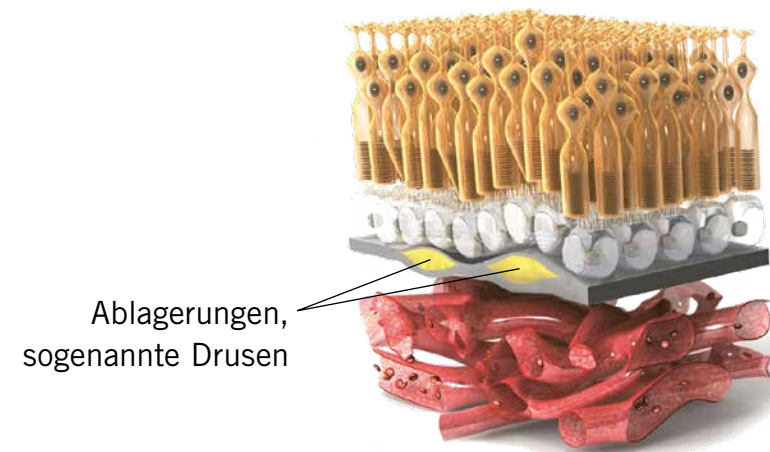
Marc Aeberhard

ALTERSBEDINGTE MAKULADEGENERATION

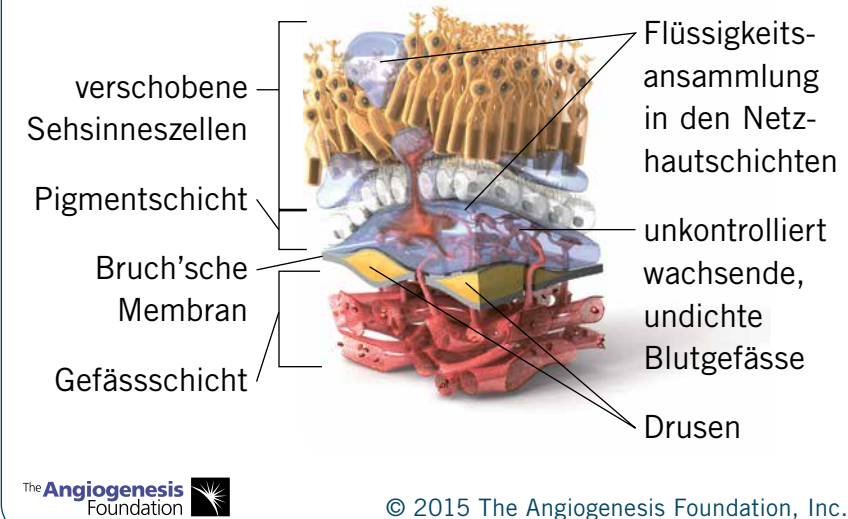
Die Augen sind, wie andere Organsysteme auch, altersbedingten Veränderungen und Erkrankungen ausgesetzt. Neben grauem und grünem Star stellt die altersbedingte Makuladegeneration die Hauptursache für schwere Sehbehinderungen bei älteren Menschen dar. Dabei wird die Makula, insbesondere die Fovea als Zentrum des schärfsten Sehens, beeinträchtigt. Zunehmende Ablagerungen von Stoffwechselprodukten unter der Netzhaut, sogenannte Drusen, stehen am Anfang der Erkrankung. Sie verursachen in der Regel keine nennenswerte Beeinträchtigung des Sehens.

Das Spätstadium dieser Erkrankung umfasst entweder eine trockene oder eine feuchte Form. Während es bei der trockenen Form zu einem Verlust von Netzhautschichten in der Makula kommt, ist für die feuchte Form das Wachstum neuer, krankhafter Blutgefäße kennzeichnend. Sehbeeinträchtigungen im zentralen Gesichtsfeld machen sich bemerkbar.

Die altersbedingte Makuladegeneration betrifft die Sehsinneszellen der Netzhaut, die Pigmentschicht und die Aderhaut.



Bereits bevor betroffene Menschen Sehstörungen wahrnehmen, können Ablagerungen, sogenannte Drusen, beobachtet werden. Da diese Ablagerungen in der Regel mit dem Alter zunehmen, steigt auch das Risiko einer altersbedingten Makuladegeneration.



Im fortgeschrittenen Stadium der feuchten altersbedingten Makuladegeneration schwillt die Netzhaut im Bereich der Makula an, weil aus den neu gebildeten Blutgefäßen Flüssigkeit austritt.

Als Risikofaktoren gelten insbesondere das Alter, aber möglicherweise auch genetische Faktoren sowie Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. So wird beispielsweise der vermehrten Sonnenexposition eine Bedeutung zugesprochen. Wer über zehn Jahre hinweg mehr als fünf Stunden pro Tag dem Sonnenlicht ungeschützt ausgesetzt war, hat unter Umständen ein erhöhtes Risiko für Veränderungen in der Netzhaut sowie ein doppelt so hohes Risiko für eine frühe altersbedingte Makuladegeneration. Bei der Ernährung gelten die Zusammensetzung und die Aufnahme von Fettsäuren sowie die Aufnahme von Carotinoiden (Lutein, Zeaxanthin und Betacarotin) als beeinflussende Faktoren.

ANTIOXIDATIVE SCHUTZSYSTEME

Beim Alterungsprozess spielen verschiedene Mechanismen eine Rolle, einer davon ist die Oxidation. Man kann es unter folgendem Motto sehen:

Altern = Rosten = Oxidation. Die Oxidation ist eine chemische Reaktion, bei der ein Stoff in Verbindung mit Sauerstoff reagiert. Eisen zum Beispiel oxidiert in der Luft und rostet. Vereinfacht gesagt, kann Oxidation in den Zellen mit entzündlichen Prozessen gleichgesetzt werden.

Am Anfang der krankheitsbedingten Kette im Auge steht die Peroxidation, also die oxidative Veränderung der Netzhautzellen durch Sauerstoffradikale.

Zudem bildet sich vermehrt Lipofuszin (auch Alterspigment genannt), das insbesondere in Kombination mit Licht zellschädlich ist, und Ablagerungen von Stoffwechselprodukten (sogenannte Drusen). Eine zentrale Rolle spielen ausserdem Lipidperoxidationen, das heisst «Fettveränderungen» durch Sauerstoff. Dabei verändern reaktive Radikale die Fettzusammensetzung und bauen unter anderem die mehrfach ungesättigten Fettsäuren ab, die mithelfen, altersbedingten Erkrankungen vorzubeugen.

Als Sauerstoff-Radikalfänger und damit als antioxidatives Schutzsystem gelten insbesondere:

- Vitamin C
- Vitamin E
- Betacarotin
- Lutein und Zeaxanthin
- Zink und Selen
- Optimales Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren

Der Einfluss von Antioxidantien wurde in den bisher veröffentlichten Studien noch nicht eindeutig belegt. Ein hoher Vitamin-C-Spiegel, ein hoher Anteil an Carotinoiden in der Ernährung sowie ein optimales Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren scheinen eine schützende Wirkung zu haben.

Patienten mit altersbedingter Makuladegeneration sowie Patienten mit weiteren Augenerkrankungen können den Peroxidationen entgegenwirken, indem sie eine Ernährung bevorzugen, die reich an Radikalfängern ist. Gegebenenfalls können Patienten – nach Rücksprache mit ihrem Augenarzt – auch von einer Vitaminsupplementierung profitieren.

LUTEIN UND ZEAXANTHIN ALS «INNERE SONNENBRILLE»

Lutein, Zeaxanthin und Betacarotin sind sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Das sind, vereinfacht gesagt, Stoffe, die der Frucht oder dem Gemüse ihre typische Farbe und teilweise auch den Geschmack verleihen. Diese augenfreundlichen Nährstoffe enthalten keine Kalorien und liefern dem Körper weder Kohlenhydrate noch Fette oder Eiweisse. Vielmehr sind es Funktionsstoffe in diesen Pflanzen, die auch im menschlichen Körper wichtige Funktionen erfüllen. Lutein und Zeaxanthin reichern sich hauptsächlich in der Makula an, genauer gesagt im makulären Pigment.

Das makuläre Pigment, das sich überwiegend in den Sehzellen befindet, übt eine schützende Wirkung auf die Sehkraft aus, einer «inneren Sonnenbrille» gleich. Es kann energiereiches blaues Licht filtern und durch seine antioxidative Wirkung Zellschäden vermindern. Lutein und Zeaxanthin sind Bestandteile dieses makulären Pigments. Studien des Inselspitals Bern deuten darauf hin, dass bei einem Rückgang des makulären Pigments die altersbedingte Makuladegeneration rascher fortschreitet und ungünstiger verläuft.

Da der menschliche Körper Lutein und Zeaxanthin nicht selbst herstellen kann, müssen diese Stoffe über die Nahrung aufgenommen werden. Besonders viel Lutein und Zeaxanthin ist in Grünkohl, Spinat, Blattsalat, Petersilie, Bohnen, Mais und Eigelb enthalten, wobei durch das Kochen mehr als die Hälfte des Gehalts verloren gehen kann.

Die empfohlene Lutein- und Zeaxanthinzufuhr liegt bei 6 bis 10 mg pro Tag. Die aktuelle, durchschnittliche Zufuhr mit westlicher Ernährung beträgt nicht einmal die Hälfte. Den empfohlenen Bedarf decken fünf Portionen Karotten, vier Portionen Mais, drei Portionen Brokkoli oder 1.5 Portionen Erbsen. Einzig bei Spinat reicht bereits eine Drittelportion. Eine Portion entspricht einer Handvoll zubereitetem Gemüse.

UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN ALS WEITERE HELFER

Zwei grosse Familien der mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind die Omega-6- und die Omega-3-Fettsäuren. Während die Omega-6-Fettsäuren überwiegend entzündungsfördernd wirken, können Omega-3-Fettsäuren Entzündungen hemmen. Wichtig ist das optimale Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren-Verhältnis, das bei 5x Omega-6- zu 1x Omega-3-Fettsäuren oder darunter liegen sollte. Bei der üblichen Ernährung in der Schweiz liegt es bei 10:1.

Gesättigte Fettsäuren sind Energieträger und sollten bei der heute üblichen, sitzenden Aktivität am ehesten reduziert werden. Ein günstiges Verhältnis der Fettsäuren bieten Raps- und Olivenöl. Olivenöl enthält reichlich einfach ungesättigte Fettsäuren und antioxidative Polyphenole (sekundärer Pflanzenstoff).

Ernährungstipps zum Fettverzehr:

- Empfohlener Verbrauch an Fett: Körpergrösse in cm minus 100 = g Fett pro Tag (der tatsächliche Verbrauch entspricht im Schnitt der doppelten Menge)
- Kalte Küche: Oliven-, Rapsöl
- Warme Küche: Olivenöl, Bratbutter, hitzeresistentes Sonnenblumenöl
- Täglich eine Handvoll Nüsse, Samen, Kerne (auch wegen des Gehalts an Resveratrol schützend)
- Regelmässig fetter Kaltwasserfisch (zum Beispiel Lachs, Forelle, Kabeljau, Flunder, Aal)
- Beispiel bei einem täglichen Bedarf an 60 g Fett: 10 g Butter auf das Brot, 1 EL Öl für den Salat, 10 g Fett für den Braten und 30 g versteckte Fette
- Vorsicht, versteckte Fette werden oft unterschätzt: Ein einziges Gipfeli enthält schon 20 g Fett!

Eher reich an pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren sind Raps-, Soja-, Baumnuss-, Hanföl, Portulak, Kresse, Lein und Algen. Reich an tierischen Omega-3-Fettsäuren in biologisch aktiver Form ist fetter Kaltwasserfisch. Er enthält vor allem Eicosapentaensäure (EPA) und die im Auge hoch konzentrierte Docosahexaensäure (DHA).

Vitamin E schützt die ungesättigten Fettsäuren vor Oxidation. Besonders hohe Gehalte an Vitamin E haben Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, rotes Palmöl und Olivenöl. Vitamin C vermag Vitamin E, das Radikale «eingefangen» und neutralisiert hat, zu regenerieren.

TIPPS FÜR EINE FARBENFROHE UND AUGENGESUNDE ERNÄHRUNG

Ideal – das heisst optimal ausgewogene Ernährung mit Nährstoffen, Fetten und sekundären Pflanzenstoffen – ist die mediterrane Kost. Damit ist die Ernährung gemeint, wie sie die Landbevölkerung in Gegenden mit Olivenanbau in den 1950er- und 1960er-Jahren gepflegt hat. Dazu gehören nebst der Verwendung von hochwertigen Fetten auch fünf Handvoll Obst oder Gemüse pro Tag.

Faustregel für jede Mahlzeit:

- ½ des Tellers Gemüse und Obst; für die andere Tellerhälfte ist zu empfehlen:
- ⅓ Eiweiss (Fleisch, Fisch, Milchprodukte)
- ⅔ Kohlenhydrate (Kartoffeln, Reis, Teigwaren)

Gemüse

Die ergiebigste Quelle von Lutein und Zeaxanthin ist dunkelgrünes Gemüse wie Spinat, Mangold, Grünkohl, Petersilie oder Romana. Auch Süsskartoffeln, Tomaten, Karotten, Mais, Okra und Peperoni sind besonders für Augenpatientinnen und -patienten gesunde Nahrungsmittel. Grundsätzlich ist der häufige Konsum von rohem oder leicht gedämpftem Gemüse sehr zu empfehlen.

Gemüse enthält neben Carotinoid-Abkömmlingen auch reichlich lösliche Ballaststoffe, die dem Körper Gutes tun. Sie tragen zu einem cholesterin-armen Blutspiegel bei, senken die Fettwerte und normalisieren den Zuckerstoffwechsel. Peperoni beispielsweise decken den Tagesbedarf an Vitamin C. Ausserdem schützen das darin enthaltene Antioxidans, das Lutein und das Zeaxanthin die Zellen vor freien Radikalen.

Fette

Olivenöl weist ein optimales Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren-Verhältnis auf, ist allerdings nicht geschmacksneutral. Nicht ganz so hochwertig, dafür ideal zum Braten, da es erhitzt werden kann, ist Sonnenblumenöl. Bevorzugen Sie für Salate nicht erhitzbare Öle mit einem erhöhten Anteil an ungesättigten Fettsäuren, zum Beispiel Baumnussöl, Distelöl, Weizenkeimöl, Traubenkernöl, Haselnussöl, Leinsamenöl.

Kohlenhydrate

Aber nicht nur Obst und Gemüse, auch viele Kohlenhydrate weisen einen hohen Lutein- und Zeaxanthin-gehalt auf. Empfehlenswert sind Gerichte, die aus Mais und Eigelb* hergestellt werden. Geniessen Sie beispielsweise Maistortillas mit Gemüse oder köstliches, noch heisses Maisbrot direkt aus dem Ofen – das sind ideale Lutein- und Zeaxanthinspender und damit eine sinnvolle Bereicherung Ihres Speiseplans.

Gewürze und Snacks

Naschen Sie zwischendurch eine Extraportion Lutein und Zeaxanthin, indem Sie eine Schüssel mit Tortilla-Chips oder Popcorn gut sichtbar aufstellen. Wer auf die Linie achtet, kann beispielsweise eine Peperoni längs in Stücke schneiden und im Kühlschrank als Snack bereithalten. Würzen Sie Ihr Essen, wenn immer möglich, mit Majoran, Curry, Oregano, Basilikum und Thymian.

* Bei Eiern lohnt es sich aufgrund der Omega-Fettsäuren-Balance nach sogenannten Omega-Eiern Ausschau zu schauen (erhältlich im Reformhaus). Sie stammen von frei laufenden Hühnern, die mit Leinsamen zugefüttert werden.

Obst

Pfirsiche, Mandarinen, Orangen, Papayas, Mangos, Himbeeren und Aprikosen sind die besten Früchte für Ihre Lutein- und Zeaxanthinaufnahme. Essen Sie Obst so oft wie möglich roh, um den maximalen Nutzen zu erhalten. Schneiden Sie Obst auf und konsumieren Sie es auch als Snack zwischendurch. Die Cantaloupe (Honigmelone) mit ihrer leuchtend orangen Farbe ist eine bei uns eher unbekannte Melonensorte. Doch sie ist eine der reichsten Lutein-Quellen, weshalb sich die Suche nach reifen Exemplaren im guten Lebensmittelgeschäft oder im Reformhaus lohnt.

Eis am Stiel, kalte Früchte und Co.

Eis ist ein schnell zubereiteter Nachtisch und immer willkommen. Das Eis muss zwar für einige Zeit ins Gefrierfach, aber die Herstellungszeit ist sehr gering. Eis am Stiel, gefrorene Früchte und andere Eissorten sind nicht nur rasch gemacht, sondern auch köstlich, farbenfroh und sehr gesund!

Erinnern Sie sich noch an Fruchtzwerg, die früher gerne mit einem Löffel versehen und dann eingefroren wurden? Diese Art der Abkühlung ist bis heute noch beliebt und funktioniert auch mit Ihrem Lieblingsjoghurt. Mascarpone und Crème fraîche lassen sich ebenfalls gut einfrieren und vermischt mit Früchten wie Pfirsichen, Mandarinen, Orangen, Papayas, Mangos, Himbeeren, Aprikosen, Erdbeeren, Blaubeeren, Bananen und Kirschen oder mit Nüssen, Karamell, Nutella oder Schokolade schmecken sie unwiderstehlich.

Füllen Sie die cremige Masse einfach in Eisförmchen, Tassen, Gläser, Joghurtbecher, andere kleinere Förmchen oder in essbare Waffelbecher. Löffel oder Holzstiel reinstecken, einfrieren und genießen.

Es geht noch einfacher. Nehmen Sie gefrorene Früchte aus dem Gefrierfach, pürieren Sie diese kurz mit dem Stabmixer – und fertig ist das schnellste Fruchteis für zu Hause.

Selbstverständlich lässt sich solch ein Fruchteis aus jeder beliebigen Frucht herstellen, die Sie vorher eingefroren haben. Mit etwas Zucker und Säure, zum Beispiel in Form von Limettensaft, verleihen Sie dem fruchtigen Vergnügen den letzten Kick. Bei Bedarf einen Löffel Joghurt oder Rahm dazugeben, fertig! Ebenso schnell wie mit gefrorenen Früchten zaubern Sie ein Fruchteis mit tiefgekühltem Fruchtpüree. Das ist in den verschiedensten Geschmacksrichtungen erhältlich, Sie können es natürlich auch selbst herstellen, indem Sie ganze frische Früchte pürieren, bei Bedarf etwas Zucker oder Honig begeben und einfrieren. Fruchtpürees aus 100 Prozent Frucht mit etwas Wasser mixen, je nach gewünschter Konsistenz, und schon haben Sie eine einzigartige Früchterfrischung.

Leichte Desserts aus dem Kühlschrank

Etwas weniger Hüftgold verursachen schnelle Desserts im Glas mit Quark oder Joghurt. Auch optisch macht diese Nachspeise etwas her, wenn die Quark- oder Joghurtcreme mit Früchten im Glas geschichtet wird. Saisonale und regionale Früchte allein ergeben frisch oder als Kompott ein schnelles Dessert. Obstsalat, der nach Lust und Laune mit Kräutern und Gewürzen kombiniert wird, ergibt eine einfache, aber dennoch raffinierte Nachspeise.

Eine passende Sauce für den Obstsalat aus tropischen Früchten entsteht aus Zitrone, Zucker (oder besser Honig oder Ahornsirup) und frischem, geriebenem Ingwer. Basilikum und Pfeffer eignen sich hervorragend für Erdbeerdesserts.

Frische Minze passt zu Zitrusfrüchten und auch Chili in Form von geriebenen Flocken oder als dekorative Chilifäden macht Obstsalate zu einem Geschmacksfeuerwerk.

Ein Nachtisch muss also nicht aufwendig sein, auch schnelle Desserts können begeistern.



ZEICHENERKLÄRUNG REZEPTE



Koch- und Zubereitungszeit

Zubereitung



Schnell und einfach zubereitet



Mit etwas Aufwand gekocht



Zeitintensive Zubereitung



Tipps für alternative Zutaten
und Zubereitungen

Jahreszeit



Zum Frühling passende Rezepte



Zum Sommer passende Rezepte



Zum Herbst passende Rezepte



Zum Winter passende Rezepte

VORSPEISEN





Kürbisaufstrich mit Räucherlachs

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 20 g **Butter**
- 1 kleine **Zwiebel**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 300 g **Hokkaido-Kürbis**
- 2 EL **Kürbiskernöl**
- 3 EL **Magerquark**
- ¼ Bund **Petersilie**
- ¼ Bund **Schnittlauch**
- Salz**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**
- 150 g **Räucherlachs**, allenfalls vorgeschnitten





ZUBEREITUNG

1. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel und Knoblauch hacken, dazugeben, glasieren.
2. Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden, ebenfalls in die Pfanne geben und gut rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Kürbis kochen, bis er weich ist.
3. Kürbiskernöl über den Kürbis geben und auskühlen lassen.
4. Magerquark unterheben und alles pürieren.
5. Schnittlauch und Petersilie waschen, Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie hacken, zum Kürbispüree geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Masse mit zwei Löffeln zu einem Ei formen.
7. Räucherlachs diagonal in möglichst lange, etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Um den Finger rollen und abstreifen.
8. Abwechslungsweise Kürbis-Ei und Lachsröllchen auf einem Teller anrichten.



TIPP: Mit Tortilla-Chips servieren.





Thunfisch-Canapés

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 1 **Eigelb**, aus dem Kühlschrank
- 0.5 dl **Sonnenblumenöl**
- 1 TL **Senf**
- 150 g **Magerquark**
- Salz**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**
- frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**
- 1 TL frischer **Dill**
- 1 TL gehackte **Schalotte** (rote Zwiebel)
- 1 Prise **Majoran**
- 1 EL geschnittener **Schnittlauch**
- 1 Dose **Thunfisch** in Öl
- wenig **Zitronensaft**
- ½ kleine **Zwiebel**
- (Vollkorn-)Toast** oder gekochte Kartoffeln

ZUBEREITUNGSZEIT

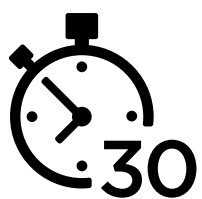
15 Min., 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen



ZUBEREITUNG

1. Eigelb, Senf und Gewürze in einer Schüssel mit dem Schwingbesen verrühren. Einen dünnen Strahl Sonnenblumenöl dazugeben und gut rühren, bis Mayonnaise entsteht.
2. Magerquark darunterheben und Kräuter hinzugeben.
3. Schalotte und den Thunfisch dazugeben und verrühren, bis eine gleichmässige Masse entsteht.
4. Auf (Vollkorn-)Toast oder gekochten Kartoffeln servieren.





Eieraufstrich

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 3 hart gekochte **Eier**
- 1 **Essiggurke**
- 2 EL **Mayonnaise**
- gemahlener **Cayennepfeffer**
- süßer **Paprika** und **Curry**
- Salz**
- 3 EL **Frischkäse**, z.B. Cantadou oder Tartare
- 2 EL **Schnittlauch**
- 2 EL **Petersilie**
- 1 TL **Senf**
- 1 kleine **Zwiebel**
- Toast**, Brot oder Gschwellti



ZUBEREITUNG

1. Hart gekochte Eier mit Mayonnaise, Frischkäse, fein gehackter Zwiebel, Essiggurke und Senf in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab bearbeiten.
2. Petersilie und Schnittlauch klein schneiden, begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, nochmals kurz pürieren.
3. Auf Toast, Vollkornbrot, Gschwellti (Schalenkartoffeln), Oliven- oder Tomaten-Ciabatta servieren.





Karotten-Peperoni-Bruschetta



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

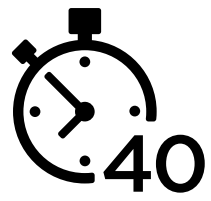
- 200 g Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Peperoni
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL geschnittener Schnittlauch
- 1 EL Thymian
- 1 EL Majoran
- 6 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 1 Messerspitze scharfes Madras Curry
- 1 Baguette
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Karotten waschen, schälen und fein raffeln mit einer Birchermüesli-Raffel. Saft etwas ausdrücken, dann Kräuter, Gewürze und etwas Olivenöl begeben.
2. Peperoni waschen, entkernen, in Würfelchen schneiden, zusammen mit dem gehackten Knoblauch und dem Currypulver in eine Pfanne mit etwas Olivenöl geben. Grillieren, bis das Gemüse weich ist. Auskühlen lassen.
3. Baguette diagonal in 2 cm dicke Scheiben scheiden, auf einer Seite mit Olivenöl beträufeln und bei starker Oberhitze etwa 2 Min. im Ofen backen.
4. Das Karottenpesto und die Peperoniwürfelchen gut vermengen, mit einem Esslöffel auf die Brotscheiben geben.
5. Abschmecken, nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.





Kürbiscremesuppe

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 30 g **Butter** oder Sonnenblumenöl
- 500 g **Hokkaido-Kürbis**
- 1 **Lorbeerblatt**
- 2 **Nelken**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**
- 5 **Pfefferkörner**
- 1 Messerspitze **Curry**
- 100 ml kräftige **Rinds-** oder **Gemüsebouillon**
oder 1 Bouillonwürfel
- 200 ml geschlagener **Rahm** oder Halbrahm
- 1 kleine **Zwiebel**
- 2 EL **Kürbiskernöl**





ZUBEREITUNG

1. Butter in einer tiefen Pfanne erwärmen, Zwiebel fein schneiden, in der Butter leicht andünsten.
2. Den entkernten und geschälten Kürbis in feine Scheiben, Streifen oder Würfel schneiden, zur Zwiebel geben, 2 bis 3 Min. kräftig mit dem gemahlenen Pfeffer und dem Curry durchrösten.
3. Rinds- oder Gemüsebouillon, Lorbeerblatt und Nelken dazugeben. Deckel auf die Pfanne geben, Feuer reduzieren und 20 bis 30 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist (je kleiner das Gemüse geschnitten wurde, umso schneller ist es gar).
4. Nach leichtem Abkühlen Lorbeerblatt und Nelken rausfischen, dann mit dem Stabmixer pürieren und aufkochen. Den geschlagenen Rahm mit dem Schwingbesen unter die heiße Suppe mengen. Teller anwärmen.
5. Auf den vorgewärmten Tellern anrichten und mit gerösteten Kürbiskernen, Kürbiskernöl und einem Rahmtupfer oder gehackten Kräutern garnieren.



TIPP: Dazu in Öl und Muskatnuss gebratene Brotwürfel, Tortilla-Chips, Vollkornbrot-Croûtons oder dünn geschnittenes, leicht angeröstetes Brot servieren.

TIPP: Schmeckt mit dünnen Tranchen von geräuchertem Lachs, Bündnerfleisch oder gebratenen Pouletstreifen.





Karotten-Ingwer-Suppe

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 400 g **Karotten**
- 50 g **frischer Ingwer**
- 1 EL **gehackte Zwiebeln**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 3 EL **Sonnenblumen- oder Rapsöl**
- 1 EL **Currypulver**
- ½ **Bouillonwürfel** oder 2 dl (Rinds-)Bouillon
- 250 ml **ungesüsste Kokosmilch** oder
150 ml Halbrahm
- Salz**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**
- Saft von 1 **Limette**



ZUBEREITUNG

1. Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Ingwer darin weich dünsten. Currypulver zugeben, mit Bouillon ablöschen und köcheln lassen. Nach etwa 20 Min. ist alles so weich, dass es mit dem Mixstab püriert werden kann. Achtung, es spritzt!
3. Kokosmilch dazugießen, Deckel auf den Topf geben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer nachwürzen und 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln.
4. Die Suppe allenfalls mit einem Schuss Limettensaft abschmecken. In Tassen anrichten und mit einem letzten Schluck Kokosmilch oder geschlagenem Rahm verzieren.



TIPP: Dazu passen knusprig gebratene Pouletflügeli.





Tomatensuppe



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 500 g reife **Tomaten**, möglichst saisonal und regional
- ½ kleine **Zwiebel**
- 12 frische **Basilikumblätter**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 1 EL **Olivenöl**
- 1 Zweig **Thymian**
- 100 ml geschlagener **Rahm**
- 30 cl **Gin**



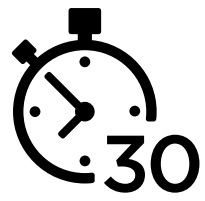
ZUBEREITUNG

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, dazugeben und glasieren.
2. Gewaschene Tomaten vierteln und beifügen, Thymianzweig dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht köcheln lassen, bis alles verkocht ist.
3. Basilikumblätter begeben und nach Belieben mit einem Schluck Gin abschmecken.
4. Suppe mixen und durch ein feines Sieb passieren, nochmals aufkochen und mit dem geschlagenen Rahm verfeinern. Suppe auf Tellern anrichten und mit einem Basilikumblatt garnieren.



TIPP: Diese köstliche Tomatensuppe ist ideal für heiße Sommertage.





Gazpacho

ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN)

- 500 g **Fleischtomaten**
- 200 g reife, rote **Peperoni**
- 100 ml kalt gepresstes **Olivenöl**
- 70 g gehackte **Zwiebeln**
- 1 Bund frischer **Basilikum**
- 2 **Knoblauchzehen**
- je 1 TL **Thymian, Oregano, Majoran, Petersilie** und **Schnittlauch**
- Salz, Pfeffer**
- nach Belieben etwas geriebenen **Parmesan**



ZUBEREITUNG

1. Peperoni in Scheiben schneiden, entkernen, mit dem Knoblauch und etwas Olivenöl 5 bis 7 Min. im Ofen grillieren, abkühlen lassen. Die (kalten) entkernten Tomaten, Zwiebeln, Peperoni, alle Kräuter und das restliche Olivenöl mit dem Stabmixer pürieren, bis eine homogene Suppe entsteht.
2. Mit Salz, Pfeffer und Parmesan abschmecken.
3. Im Kühlschrank auskühlen lassen.
4. In flachen Tellern oder Gläsern servieren, dazu frischen Basilikum und in Olivenöl geröstete Brotscheiben reichen.





Radicchiosalat mit Birnen, Baumnüssen und Gorgonzola



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

Salat

- 2 **Radicchio**, in kleine Stücke gezupft
- 2 **Birnen**, geschält, Kerngehäuse entfernt, klein geschnitten und mit etwas Zitronensaft eingerieben, damit sie nicht anlaufen
- 150 g **Gorgonzola dolce** oder anderer Blauschimmelkäse (Roquefort oder Stilton)
- etwa 20 **Baumnusshälften**

Dressing

- 6 EL **Baumnussöl**
- 6 EL **Aceto Balsamico**
- 1 TL **Dijon-Senf**
- 1 fein gehackte **Knoblauchzehe**
- ½ Prise **Salz**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**



ZUBEREITUNG

1. Baumnusshälften in einer heißen Bratpfanne höchstens 3 Min. rösten.
2. Radicchioblätter in der Tellermitte anordnen und mit Dressing beträufeln.
3. Gorgonzola in Stückchen gleichmässig über den Salat verteilen.
4. Warme Baumnüsse dazugeben und rasch servieren.

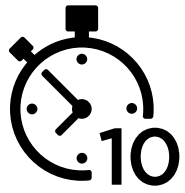


TIPP: Wer keinen Blauschimmelkäse mag, kann ihn durch Parmesan oder Camembert ersetzen. Lecker schmecken auch eine Handvoll gerösteter Pinienkerne auf dem Salat.





Rucolasalat mit Eierschwämmli



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 250 g **Rucolasalat**
- 1 TL **Dijon-Senf**
- 150 g **Eierschwämmli**
- 1 EL **Butter**
- Saft von ½ **Zitrone**
- 3 EL **Olivenöl**
- 1 kleine, fein gehackte **Schalotte**
- 3 EL grob gehobelter **Parmesan**
- Salz**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**



ZUBEREITUNG

1. Rucola waschen und in eine Schüssel geben.
2. Senf, Zitronensaft, Olivenöl und Schalotte in einer weiteren Schüssel gut vermischen und über den Salat geben.
3. Parmesan darüberhobeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eierschwämmli putzen, ganz kurz waschen und gut trocken tupfen.
5. In wenig Butter anbraten, leicht salzen und warm auf den Salat geben.



TIPP: Dazu passen gebratene Pouletbruststreifen.





Garnierter Nüsslisalat



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

Salat

- 250 g **Nüsslisalat**
- 80 g **Rohschinken**, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Handvoll **Zwiebelringe**
- 12 Röllchen **Hobelkäse**, z.B. Sbrinz
- 1 hart gekochtes, gehacktes **Ei**
- 1 reife **Avocado**

Dressing

- 6 EL **Aceto Balsamico**
- 6 EL **Olivenöl**
- 1 TL **Senf**
- 1 TL frisch gehackte **Kräuter**
(Majoran, Thymian, Schnittlauch, Petersilie)
- 2 EL **Holunderblütensirup**



ZUBEREITUNG

1. Nüsslisalat gut waschen, alle Zutaten für das Dressing vermischen und den Salat damit beträufeln. Zwiebelringe, Rohschinkenstreifen und das gehackte Ei auf den Salat geben.
2. Avocado aushöhlen und in 2×2 cm grosse Würfel schneiden. Die ausgeschabte Avocadoschale in die Mitte des Tellers legen.
3. Den Salat in die Avocadoschale geben, rund herum die Käseröllchen und die Avocadowürfel platzieren.
4. Mit frischem Brot servieren.





Krautstielsalat mit Baumnüssen



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 300 g **Krautstiele** mit Blättern
- 1 EL **Honig**
- 50 ml **Olivenöl**
- 100 ml frisch gepresster **Orangensaft**
- 1 kleine, gehackte **Zwiebel**
- 50 g **Baumnüsse**
- 50 g **Rosinen**
- Messerspitze **Currypulver**
- Salz, Pfeffer**



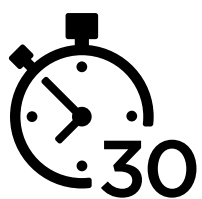
ZUBEREITUNG

1. Krautstielblätter und -stängel waschen und in dünne Streifen schneiden, anschliessend im heissen Salzwasser 3 bis 4 Min. blanchieren.
2. In einer Salatschüssel Honig, Olivenöl, Orangensaft, Zwiebel, Currypulver und Pfeffer gut vermischen. Baumnüsse, Rosinen und zuletzt die Krautstielstückchen unterheben. Nach Belieben salzen und pfeffern.



TIPP: Krautstiel mit gelben oder roten Stielen sieht in diesem Salat besonders hübsch aus. Der Salat ist ideal als Beilage zu edlen Fleischgerichten.





Gemüsesalat

ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN)

Salat

- 300 g **Rispetomaten**
- ½ **Salatgurke**
- 150 g **Stangensellerie** mit Blättern
- 3 rote **Peperoni** à 150 g
- 2 gelbe **Peperoni** à 150 g

Dressing

- 4 EL **Olivenöl**
- 4 EL **Aceto Balsamico**
- 80 g **Schalotten**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 1 EL **Senf**
- 80 g harter **Pecorino** (italienischer Schafskäse)
- Salz**
- Thymian**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**





ZUBEREITUNG

1. Tomaten in Scheiben schneiden und entkernte Gurke schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden (vorerst nicht salzen).
2. Peperoni in Streifen schneiden, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Mit Olivenöl bestreichen, etwas Thymian dazugeben und unter dem Backofengrill 4 bis 5 Min. rösten, herausnehmen und auskühlen lassen.
3. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in dünne Ringe, Knoblauch in feine Scheiben schneiden, kurz in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl rösten.
4. Staudensellerie putzen, entfädeln und in feine Würfel schneiden. Einige Blätter beiseitelegen.
5. Sellerie, Tomaten und Peperoni vorsichtig vermengen. Auf 6 Teller verteilen.
6. Mit Schalotten, Knoblauch, dem restlichen Öl, Aceto Balsamico, Senf, den Kräutern und Gewürzen ein Dressing zubereiten.
7. Salat mit Dressing beträufeln, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.



TIPP: Mit viel Feta oder gehobeltem Pecorino und frisch gebackenem Maisbrot servieren.





Provenzalischer Aprikosensalat

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

Salat

- 250 g reife **Aprikosen**
- 200 g **Eichblattsalat**
- 4 kleine **Ziegenkäse** à 20 g

Dressing

- 1 TL getrocknete **Lavendelblüten** (erhältlich in Gewürzladen, Apotheken und Drogerien)
- Saft und Schale von 2 **Orangen**, möglichst biologisch
- 20 g **Honig**
- 4 EL **Traubenkernöl**
- 3 EL **Aceto Balsamico**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**
- Salz, Pfeffer**





ZUBEREITUNG

1. Aprikosen vorsichtig entkernen und in Viertel schneiden.
2. Eichblattsalat putzen, längs halbieren, waschen, trocken schleudern und zurück in den Kühlschrank stellen.
3. Aus den Orangen einige Filets herausschneiden, zur Seite legen. Aus dem Rest etwa 1 dl Saft auspressen und mit den Orangenzen in einen Topf geben, bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen. Die warme Reduktion mit Honig, Traubenkernöl, Aceto Balsamico und Lavendel in einer Schüssel verrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Ziegenkäse bei starker Hitze für 3 bis 5 Min. in den Ofen geben.
5. Salat mit Aprikosen zu einer Rosette in der Tellermitte anrichten, mit einigen Orangenfilets vermengen und aufstapeln, mit Dressing beträufeln.
6. Heissen Käse auf den Salat setzen und sofort servieren.





Gebratenes Fischfilet auf Linsensalat



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

Fisch

- 4 kleine **Fischfilets**, z.B. Saibling, Felchen, Zander oder Forelle, etwa 100 g pro Person
- 1 **Zitrone**
- Salz, Pfeffer**

Salat

- 100 g grüne **Linsen**
- 1 Bund **Schnittlauch**
- 1 fein gehackte **Schalotte**
- 4 EL **Olivenöl**
- 5 EL **Aceto Balsamico**
- 2 **Orangen**, ungespritzt
- Salz, Pfeffer**
- 1 Zweig **Thymian**





ZUBEREITUNG

1. Orange schälen und filetieren.
2. Linsen gut waschen, in leicht gesalzenem Wasser weich kochen und abgiessen, ausdrücken, Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und darin Thymian und Schalotte glasig anbraten. Linsen dazugeben und 5 Min. braten. Mit Aceto Balsamico ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen abschmecken, Deckel draufgeben.
3. Den Fisch trocken tupfen und mit Zitronenschale, ganz wenig Orangenschale und Pfeffer marinieren. In einer beschichteten Pfanne 2 bis 3 EL Öl erhitzen. Den Fisch auf der Hautseite 1 Min. anbraten, wenden und nochmals 1 Min. anbraten, vom Feuer nehmen (nicht salzen).
4. Die lauwarmen Linsen nochmals mit Salz, Pfeffer und Aceto Balsamico abschmecken, in der Mitte eines Tellers zu einem Türmchen aufschichten oder in einem flachen Glasschälchen servieren. Rundherum Orangenfilets sternförmig anrichten und die heissen Fischfilets auf den Linsensalat platzieren. Mit Schnittlauch und einem Orangenkringel dekorieren.





Gegrillte Thunfischfilets und würziges Ofengemüse



ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN)

- 400 g frische **Thunfischfilets** (Gelbflossen- oder Blauflossen-Thunfisch)
- 200 g kleine **Frühkartoffeln**
- 300 g **Tomaten**
- 100 g **Zwiebeln**
- 2 rote **Peperoni**
- 1 gelbe **Peperoni**
- 2 kleine **Auberginen**
- 2 **(Bio-)Zitronen**
- grobes **Salz**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**
- 8 EL **Olivenöl**
- 1 kleiner Zweig **Thymian**
- 1 kleiner Zweig **Rosmarin**



TIPP: Beim Kauf von Fisch unbedingt auf das MSC-Gütesiegel achten. Idealerweise sollte der Fisch nie gefroren, sondern nur gekühlt sein (Sashimi-Qualität).





ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen und vierteln. Zitronen vierteln, Peperoni entkernen und in Scheiben schneiden. Auberginen putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Kartoffeln ungeschält vierteln.
2. Zwiebeln, Peperoni, Zitronen, Kartoffeln und Auberginen auf einem Backblech verteilen, mit wenig Salz und Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen und mit 5 EL Olivenöl vermischen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180°C 25 bis 30 Min. (Gas Stufe 2 bis 3, Umluft 20 bis 25 Min. bei 170°C) rösten. Dabei mehrmals wenden oder mit einem Pinsel bestreichen.
3. Tomaten entkernen, würfeln und mit etwas Olivenöl, Thymian und Pfeffer marinieren und auf die Seite stellen (noch nicht salzen).
4. Nach etwa 30 Min. das Blech mit den garen Kartoffeln und dem restlichen Gemüse aus dem Backofen nehmen. Auskühlen lassen. In lauwarmem Zustand mit Salz und etwas Pfeffer bestreuen. Nun das vorbereitete Tomaten-Concassé dazugeben.
5. Auf 4 bis 6 Tellern hübsch anrichten.
6. Thunfisch möglichst am Stück mit etwas Pfeffer und Zitronensaft marinieren. In der rauchheissen Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl ganz kurz auf allen Seiten anbraten, sofort rausnehmen, in Tranchen schneiden und auf den Salat setzen. Der Fisch ist innen noch roh und aussen schön angebraten.
7. Mit einem kleinen Sträusschen aus frischen Kräutern und einer Zitronenzeste garnieren, rasch servieren.



Pouletfilet in Sesamkruste auf scharfem Mangosalat



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 400 g **Pouletbrust**
- 4 EL heller **Sesam**
- 1 EL schwarzer **Sesam**
- 2 **Eigelb**
- Salz**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**

Salat

- 2 **Mangos**
- 1 daumengrosses Stück **Ingwer**
- 1 EL **Chiliflocken**
- Olivenöl**
- 1 unbehandelte **Limette**
- 1 Zweig **Koriander**
- 1 Zweig frische **Melissenblätter**
- Fleur de sel** oder grobes Meersalz





ZUBEREITUNG

1. Mangos schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Dressing aus Öl, Chiliflocken und Limette herstellen, dabei Saft und Zesten der Limette verwenden. Alles gut miteinander verrühren und über die Mango träufeln.
3. Pouletbrust mit Küchenpapier trocken reiben, dann mit wenig Salz, Pfeffer und der Hälfte des Ingwers einreiben und marinieren.
4. Für eine einfache Panade im 1. Teller den Sesam, im 2. Teller das aufgeschlagene Eigelb vorbereiten. Danach die Pouletbrust längs in etwa 2 cm dicke Streifen schneiden, erst im Eigelb, dann im Sesam wenden. Die Samen leicht an das Poulet andrücken.
5. Die Pouletstreifen in einer heißen Pfanne rundum anbraten und auf den Salat setzen. Mit etwas Koriander- oder Melissenblättern garnieren, den restlichen Ingwer und ganz wenig Fleur de sel darübergeben und rasch servieren.





Lachsschnitten mit Jungspinat-Salat an kräftiger Kräuter- vinaigrette



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

Fisch

- 4 Lachsschnitten à 150 g
- wenig Dill
- Pfeffer, Fleur de sel

Salat

- 600 g Jungspinat
- einige Baumnusshälften

Vinaigrette

- 2 hart gekochte Eier
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Baumnussöl
- 6 EL Kräuternessig
- 1 kleine Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- je 1 EL Petersilie, Schnittlauch, Thymian,
Basilikum, Oregano
- 150 g Lauch-Julienne
(in 1 mm breite Streifen geschnitten)
- frisch gemahlener Cayennepfeffer
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 4 Zitronenscheiben





ZUBEREITUNG

Salat

1. Aus Kräuternessig, Oliven- und Baumnussöl sowie 1 TL Senf, etwas Salz und Pfeffer durch kräftiges Rühren eine Emulsion herstellen.
2. Kräuter, Schalotte und Eier fein würfeln und dazugeben.
3. Vinaigrette zusammen mit dem Jungspinat auf dem Teller anrichten und mit einigen Baumnusshälften garnieren.

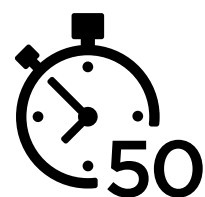
Fisch

1. Lachsschnitten mit wenig Öl und Lauch-Julienne in die heiße Pfanne geben, Lachs von allen Seiten ganz kurz anbraten, sodass es zischt. Dabei verschliessen sich die Poren, während der Saft im Fisch bleibt.
2. Sofort aus der Pfanne nehmen und mit grobem Pfeffer und Dill marinieren, noch nicht salzen.
3. Lauwarme Lachsschnitten neben dem Salat auf dem Teller anordnen.
4. Erst unmittelbar vor dem Servieren den Lachs mit Fleur de sel bestäuben.





Seezunge an Balsamico-Reduktion mit Kürbis-Kartoffel-Stock



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

Fisch

- 500 g **Seezunge**, in 4 gleich grosse Stücke aufgeteilt
- 1 grosser EL **Bratbutter**
- Salz, Pfeffer**

Reduktion

- 10 ml **Olivenöl**
- 100 ml kräftiger, dünnflüssiger **Aceto Balsamico**
- 30 ml dickflüssiger **Aceto Balsamico**
- 70 ml **Rotwein**
- 10 g **Thymian**
- 1 TL gehackte **Zwiebeln**
- 1 TL gehackter **Knoblauch**
- 100 g kräftiger **Gemüsefond**
- Salz, Pfeffer, süsser Paprikapfeffer**

Kartoffelstock

- 500 g **Kürbis**
- 200 g mehligkochende **Kartoffeln**
- 200 ml **Milch**
- 50 ml hochwertiges **Olivenöl**
- 50 g **Butter**
- 1-2 EL **Mehl**
- Salz, Paprika, Muskatnuss**

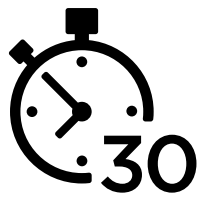




ZUBEREITUNG

1. Für die Sauce Zwiebel, Knoblauch und Thymian mit dem Öl in eine Pfanne geben, anbraten und mit Aceto Balsamico ablöschen. 1 bis 2 Min. reduzieren lassen, dann mit Rotwein übergießen, wiederum 2 Min. reduzieren und mit dem Gemüsefond aufgießen. 15 bis 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen und auf $\frac{1}{3}$ der ursprünglichen Flüssigkeit reduzieren, gelegentlich einen Schluck Aceto Balsamico nachgießen. Sieben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, nochmals aufkochen lassen und warm stellen.
2. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und weich kochen. Den Kürbis schälen, in Würfel schneiden und in eine Pfanne mit 1 EL Butter geben, kurz rösten. Etwas Salz, Paprika und Muskat begeben, weiterbraten, bis der Kürbis zerkocht ist. Zusammen mit den weichen Kartoffeln durch das Passevite drehen. Mehl, Butter, Milch, Olivenöl begeben, bis ein homogener Stock entsteht, nach Belieben abschmecken.
3. Seezunge gut trocken tupfen, mit etwas Pfeffer bestäuben. Butter in der Pfanne heiss werden lassen und den Fisch von allen Seiten kräftig anbraten. Auf mittlerer Hitze 3 bis 5 Min. braten. Sofort anrichten.





Pouletspiesse vom Grill



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 4 Pouletbrüstli à 150 bis 180 g
- 2 Zwiebeln
- 2 Zitronen
- 1 Tasse Naturjoghurt
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer,
einige Safranfäden
- 2 Bund frische Minze
- 3 grosse Fleischtomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNGSZEIT

10 Min. am Vorabend, 20 Min. am betreffenden Tag





ZUBEREITUNG

1. Fleisch, Zitrone und Zwiebeln in etwa gleich grosse Stücke schneiden und abwechslungsweise auf einen langen Spiess geben.
2. Das Joghurt mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Safran zu einer Marinade vermengen und damit das Grillgut einreiben, 2 bis 6 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Auf dem Holzkohlengrill (alternativ in der Grillpfanne) rundum anbraten, bis das Fleisch gar ist.
4. Auf einem Teller die Minze, frisch aufgeschnittene Tomaten und Frühlingszwiebeln anrichten, dazu Fladenbrot oder Ciabatta reichen.



TIPP: Statt Poulet, Lammfleisch oder festen Fisch wie Stör verwenden.





Pouletschenkel nach Paëlla-Art



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 8 **Poulet-Unterschenkel** à 85 g
- 120 g **Chorizo** oder Cabanossi
- 8 aufgetaute, geschälte **Crevettenschwänze**
- 300 ml heiße **Hühnerbouillon**
- 200 g braune oder grüne **Linsen**
- 12 **Cherrytomaten**
- 2 **Zwiebeln**
- 100 g **Stangensellerie**
- 200 g **Karotten**
- 7 EL **Öl**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 2-3 TL rosenscharfes **Paprikapulver**
- 10-12 **Safranfäden**
- Salz**, frisch gemahlener **Cayennepfeffer**





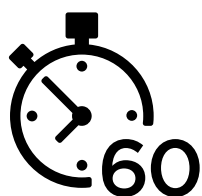
ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln fein würfeln. Stangensellerie putzen und in 1cm dicke Stücke schneiden. Karotten schälen und fein (5 mm) würfeln. Chorizo in 3 mm dicke Scheiben schneiden.
2. 1 EL Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen, Chorizo darin beidseitig kurz anbraten. Zwiebeln, Sellerie und Karotten dazugeben, 2 Min. mitbraten. Linsen abspülen, in die Pfanne geben, Knoblauch dazupressen. Bouillon und 1 TL Paprikapulver hinzufügen, zugedeckt aufkochen und bei kleiner Hitze 30 Min. quellen lassen.
3. 1 bis 2 TL Paprikapulver und 4 EL Öl in einem Gefrierbeutel mischen, Pouletschenkel hineingeben und gut vermengen. Schenkel herausnehmen, salzen, auf ein gefettetes Blech legen und im heissen Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) auf der 2. Schiene von unten 25 Min. grillieren, nach der Hälfte der Backzeit mit einer Grillzange wenden.
4. 5 bis 6 Safranfäden in 2 EL heissem Wasser einweichen. Crevettenschwänze trocken tupfen und im Gefrierbeutel mit dem Paprikaöl mischen. Nach 20 Min. zu den Pouletschenkeln geben und zusammen zu Ende garen.
5. Restliche Safranfäden unter die Linsen mischen, salzen und pfeffern. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Kirschtomaten darin braten, bis sie aufplatzen. Tomaten, Pouletschenkel und Crevetten unter die Linsen mischen.





Poulardenbrust mit Orangen-Ingwer-Kruste, Mais-Galetten und Auberginen-Tatar



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

Fleisch

- 4 **Poulardenbrüste** (am besten mit Haut beim Metzger bestellen)
- 4 Messerspitzen **rote Paprika**
- 4 Messerspitzen **Curry**
- 4 TL **Senf**
- Schale von 2 **Orangen**
- 1 **Bouquet garni** (½ Zwiebel oder Schalotte, 1 kleine Knoblauchzehe, 3 Gewürznelken, 1 Lorbeerblatt, 6 bis 8 Pfefferkörner, 2 Messerspitzen Thymian, 2 Messerspitzen Edelpaprika)
- 4 EL **Sonnenblumenöl**

Kruste

- 1 **Orange**
- 100 g frischer **Ingwer**
- 6 EL **Rohzucker**
- 2 EL **Honig**
- Cayennepfeffer**
- nach Belieben 1 Messerspitze **Macispulver**



Galetten (Tätschli)

- 400 g in Salzwasser gekochte **Maiskörner**
- 150 g **Mehl**
- 2 **Eier**
- Salz, Pfeffer**
- frisch geriebene **Muskatnuss**

Tatar

- 4 grosse **Auberginen**
- 1 kleine, gehackte **Zwiebel**
- Salz**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**

5. Bratpfanne erhitzen. Sonnenblumenöl und Bouquet garni begeben, die Poularden erst auf der Haut, dann auf der anderen Seite jeweils 2 Min. anbraten, anschliessend bei 180 °C 15 bis 20 Min. im Ofen garen.
6. Poularden erst salzen, dann kurz vor dem Servieren die Orangen-Ingwer-Kruste auf das heisse Fleisch geben und auf den vorgeheizten Teller legen.
7. Mais-Galetten und Auberginen-Tatar zur Poularde auf den Teller geben, mit einer frischen Scheibe Orange und einer essbaren Blume (z.B. Margerite) garnieren und rasch servieren.

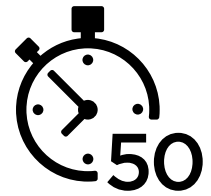


ZUBEREITUNG

1. Für die Kruste Orange mit der Schale in sehr dünne Scheiben scheiden, Ingwer raffeln, alles mit Zucker, Honig und Pfeffer bestreichen und im Ofen bei grosser Oberhitze auf der obersten Rille so lange rösten, bis der Zucker karamellisiert. Sofort herausnehmen, auf ein Backpapier legen und auskühlen lassen.
2. Für das Tatar Auberginenfleisch in Brunoise (kleine Würfelchen) schneiden. In eine kleine Pfanne etwas Olivenöl geben, Zwiebel glasieren, die Auberginenwürfel begeben und behutsam anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Poularden mit Gewürzen, Senf, Orangenschale und etwas Öl bestreichen, einige Min. einziehen lassen.
4. Für die Galetten die Maiskörner im Mixer pürieren, bis eine Art Brei entsteht. In einer Schüssel Eier aufschlagen, Salz, Pfeffer und Muskat zufügen und alles gut vermischen. Den Maisbrei begeben und gut verrühren. Vorsichtig das Mehl unterheben, bis der Brei dickflüssig wird. Mit einem grossen Saucenlöffel kleine Portionen in die Bratpfanne geben und mit etwas Butter ausbacken.



Kalbssteak im Hirschschinkenmantel mit getrüffelter Süsskartoffel-Mousseline und Gemüse



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

Fleisch

- 4 **Kalbsnierstücke** à 150 bis 180 g
oder Schweinsnierstück oder Putenbrust
- 12 Tranchen **Hirschschinken** oder Rohschinken,
Mostbröckli oder Speck
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer**
- Thymian**

Mousseline

- 800 g **Süsskartoffeln** oder mehligkochende
Kartoffeln
- 100 g **Butter**
- 250 ml **Milch**
- 150 ml **Rahm** oder Halbrahm
- abgeriebene **Muskatnuss**
- 5 g weisser **Trüffel** oder Trüffelöl

Gemüse

- 150 g **Karotten**
- 100 g **Tomaten**
- 100 g **Peperoni**
- 300 g **Jungspinat**
- 1 kleine, gehackte **Zwiebel**
etwas **Muskatnuss**
- 2 EL **Olivenöl**
- Salz, frisch gemahlener Cayennepfeffer**





ZUBEREITUNG

1. Für die Mousseline Süsskartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Durch das Passevite drehen, ein grosses Stück Butter unterrühren, Rahm und Milch beimischen. Umrühren, bis das Püree eine gute Konsistenz erhält. Mit Muskatnuss, Salz und Trüffel(-öl) abschmecken.
2. Für die Gemüsebeilage Karotten, Peperoni und Tomaten in Streifen schneiden, mit etwas Olivenöl bepinseln, salzen, pfeffern und in den Ofen schieben. Während 15 Min. grillieren. Den Jungspinat mit Olivenöl, Muskatnuss, Pfeffer und glasierter Zwiebel in der Pfanne braten, bis er zusammenfällt. Erst zum Schluss leicht salzen, sofort servieren.
3. Fleisch mit Cayennepfeffer bestäuben, ganz kurz anbraten, zur Seite legen. Die Steaks gleichmässig mit Hirschschinken umwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. Ganz kurz heiss anbraten, dann Hitze reduzieren und 5 bis 7 Min. garen lassen. Den austretenden Fleischsaft etwas einköcheln lassen, bis er dickflüssig wird und dann als kleinen Jus zum Fleisch reichen.
4. Auf vorgeheizten Tellern je ein Steak platzieren, das Püree kugelförmig mit einem grossen Suppen- oder Glacelöffel anrichten und das Gemüse auf den Teller dressieren. Mit frischen Kräutern garnieren.



TIPP: Für einen intensiveren Jus geben Sie eine fein gehackte Zwiebel, einige Pfefferkörner, je ein kleines Stück Karotte und Sellerie mit etwas Öl in eine Pfanne. Anbraten, mit einer Messerspitze Mehl bestäuben, mit wenig Rotwein ablöschen und mit dem Fleischsaft und etwas Bouillon aufgiessen, köcheln und reduzieren, bis er dickflüssig ist.





Griechische Moussaka



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 25 g **Butter**
- 250 g **Rindshackfleisch**
- 400 g **(Süss-)Kartoffeln**
- 2 **Auberginen**
- 1 mittelgrosse **Zucchini**
- 1 **Zwiebel**
- 150 g **Feta**
- 4 reife **Tomaten**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 1 EL **Mehl** (gehäufter EL)
- 200 ml **Milch**
- 1 Messerspitze **Muskatnuss**
- 1 Bund glatte **Petersilie**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**
- Salz, Oregano**
- 1 Prise **Zimt**





ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln kochen, schälen und in Stücke schneiden.
2. Auberginen und Zucchini in Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und in heissem Öl beidseitig goldgelb braten.
3. Zwiebel und Knoblauch hacken und in einem Topf leicht anrösten. Tomaten von den Kernen befreien und in Würfel schneiden, zusammen mit dem Hackfleisch und fein geschnittener Petersilie dazugeben. Mit Zimt, Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken, 10 Min. köcheln lassen.
4. Für die Sauce Béchamel: In die erhitzte, nussbraune Butter das gesamte Mehl einrühren, bis es goldbraun ist. Unter ständigem Rühren die kalte Milch dazugießen und 5 Min. kochen lassen. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.
5. Geeignete Auflaufform mit wenig Fett beschichten und mit den gekochten Kartoffeln auslegen. Abwechslungsweise Auberginen, Hackfleisch und Zucchini in die Form stapeln und mit einer Schicht Kartoffeln abschliessen.
6. Moussaka mit der vorbereiteten Sauce Béchamel überziehen, Käse darübergerben und die gefüllte Auflaufform im Backofen bei 180 °C bis 200 °C 20 bis 30 Min. backen.





Gefüllte Peperoni

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 4 **Peperoni**
- 500 g **Rindshackfleisch**
- 1 kleine **Schalotte**
- 1 **Ei**
- 100 g **Paniermehl**
- 100 g **Parmesan**
- 100 g **Mozzarella**
- 60 g entsteinte und gehackte **Oliven**
- 1 EL **Kapern**, kurz gewässert, abgespült und gehackt
- 3 EL gehackte, frische, glattblättrige **Petersilie**
- 1 TL **Thymian**
- 1 TL **Oregano**
- 2 EL **Olivenöl**
- Salz**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**





ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 °C (Gas 3) vorheizen. Peperoni oben aufschneiden und die Oberseite (Deckel) aufbewahren. Aushöhlen und Kerne entfernen. Peperoni auf ein Blech geben und 20 bis 25 Min. grillieren. Herausnehmen und ein wenig abkühlen lassen.
2. Währenddessen in einer Pfanne Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen, gehackte Schalotte, Hackfleisch mit Kräutern und Pfeffer reingeben, 10 bis 15 Min. braten.
3. Für die Füllung Ei, Paniermehl, Parmesan und Salz in einer grossen Schüssel verrühren. Gebratenes Hackfleisch, Oliven, Kapern, Petersilie und Mozzarella hinzufügen und alles gut vermischen.
4. Peperoni mit Hackfleischmischung füllen, mit Mozzarella belegen und die Oberseiten wieder aufsetzen. Peperoni in eine eingefettete, ofenfeste Form legen und 25 bis 30 Min. im Backofen backen.



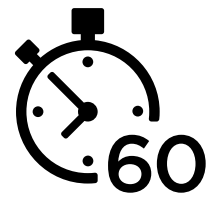
TIPP: Dazu passen ein knackiger Salat und frisches Brot.

VEGI-TIPP: Statt Hackfleisch, gekochten Reis, Quorn oder Tofu verwenden.





Rinds-Entrecôte mit Baumnuss-Kräuter-Pesto und Gemüse-Millefeuille



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

Fleisch

4 Entrecôtes à 180 bis 200 g

4 Prisen Salz

4 Messerspitzen Pfeffer

4 Messerspitzen Thymian

1 EL Sonnenblumenöl

Pesto

10 Baumnüsse

10 EL Baumnussöl

1 EL Thymian

1 EL Majoran

1 EL Petersilie

1 EL Schnittlauch

1 EL Oregano

2 EL geriebener Parmesan

1 kleine Knoblauchzehe

1 TL Senf



Gemüse

- 200 g **Blätterteig**
- 4 grosse **Karotten**
- 1 **Zucchini**
- 1 **Aubergine**
- 1 Handvoll **Jungsalat** (Nüsslisalat, kleine Blätter)
- 150 g **Frischkäse** mit Kräutern
- 1 EL **Rahm**
- 1 Prise grobes **Meersalz**
- 1 Zweig **Rosmarin**
- 1 kleine **Knoblauchzehe**
- Pfeffer**

ZUBEREITUNG

1. Entrecôtes mit Öl, Pfeffer und Thymian 30 bis 60 Min. vor dem Braten marinieren, auf die Seite legen, nicht salzen. In einer Grillpfanne oder auf dem Holzkohlengrill das Fleisch von beiden Seiten je 1 Min. anbraten. Feuer zurücknehmen und weitere 2 bis 3 Min. ziehen lassen, bis das Fleisch im Kern schön rosa ist. Erst kurz vor dem Servieren mit Salz bestäuben.
2. Für das Pesto Knoblauchzehe ungeschält kurz anbraten, dann schälen, fein schneiden und zusammen mit den gehackten Baumnüssen und dem Öl zu einer Paste mixen. Alle Kräuter klein schneiden, Käse und Senf beigeben und zu einer festen Masse verrühren. Kühl stellen.
3. Blätterteig für das Gemüse-Millefeuille in Stücke von 3×10 cm schneiden. Mit Wasser bepinseln und Meersalz draufstreuen, dann blind backen. Zucchini, Karotten und Aubergine ebenfalls in 3×10 cm Streifen schneiden und in der Pfanne beidseitig anbraten. Auskühlen lassen.

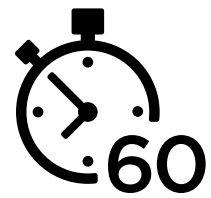
4. Kräuterkäse und Rahm zusammen mit dem gebratenen Rosmarin, Pfeffer und gehacktem Knoblauch zu einer luftigen Masse schlagen. Nun schichtweise Blätterteig, Gemüse-Streifen und Käsemousse aufeinander legen, ähnlich wie bei einer Crèmeschnitte. Zuoberst kommt eine Schicht Blätterteig. Etwas Käsemousse darauf verteilen und den Jungsalat obenauf platzieren.
5. Das Ganze bei 210 °C (Umluft) für 2 Min. in den heissen Ofen schieben und kurz gratinieren. Auf den vorgeheizten Teller zum Entrecôte platzieren, ein nussgrosses Stück Pesto auf das Fleisch geben und sofort servieren.



TIPP: Übrig gebliebenes Pesto lässt sich gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren und passt ideal zu Kartoffelgerichten oder als Aufstrich zu Brot.



Fleischvögel mit Morchelfüllung, Rosmarin-Reduktion & Grilltomaten-Bruschetta



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

Fleisch

- 4 à la minute **Rindsplätzli** à 150 bis 180 g
- 25 g getrocknete **Morcheln**
- 100 g **Kalbsbrät**
- 1 Handvoll **Paniermehl**
- 1 EL **Schnittlauch**
- 1 EL **Petersilie**
- 2 EL gehackte **Zwiebeln**

Reduktion

- 200 ml kräftige **Rindsbouillon**
- 4 EL **Rotwein**
- 50 g Fleischabschnitte vom **Rind**
 - 1 Messerspitze **Mehl**
 - 1 kleines **Bouquet Garni** (½ Zwiebel oder Schalotte, 1 kleine Knoblauchzehe, 3 Gewürznelken, 1 Lorbeerblatt, 6 bis 8 Pfefferkörner, 2 Messerspitzen Thymian, 2 Messerspitzen Edelpaprika)
- 2 Zweige frischer **Rosmarin**
- 1 **Zwiebel**
- 1 **Knoblauchzehe**



Bruschette

- 8 Tranchen **(Oliven-)Ciabatta**
oder Zwirnbrot oder Baguette
- 4 fleischige **Tomaten**
- 4 **Knoblauchzehen**
- 4 EL **Olivenöl**
- 4 EL **Zwiebeln**
- 2 EL **Basilikum**
- 2 TL **Oregano**
- 2 TL **Majoran**
- Salz**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**



ZUBEREITUNG

1. Morcheln mit einem Schuss Cognac oder Brandy in lauwarmes Wasser einlegen, bis sie vollständig aufgequollen sind. Die Flüssigkeit leicht herausdrücken und die Morcheln klein schneiden.
2. In einer Schüssel Paniermehl, Kräuter, Brät und Morcheln zu einer Masse mischen, auf die Rindsplätzli legen, gut und fest einrollen und mit einem Zahnstocher befestigen.
3. Kräftig anbraten, leicht salzen und dann auf kleiner Hitze 10 bis 15 Min. im eigenen Saft ziehen lassen.
4. Für die Reduktion in einer kleinen Saucenpfanne 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch hacken, darin glasieren, Fleischabschnitte und das Bouquet garni dazugeben.
5. Mit Mehl bestäuben, von allen Seiten scharf anbraten, mit Rotwein ablöschen und mit Bouillon übergießen, bei kleiner Hitze auf ½ bis ⅓ der Flüssigkeit reduzieren, bis diese anfängt, dicker zu werden.

6. Tomate entsteinen und würfeln, Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch klein hacken. Alles mischen und auf ein Backblech legen, 20 Min. bei Oberhitze rösten, noch nicht salzen. Tomaten rausnehmen und abkühlen lassen.
7. Ein frisches (Oliven-)Ciabatta in diagonale Scheiben von 2 cm Dicke schneiden, auf der einen Seite mit Olivenöl bestreichen und im noch warmen Ofen rösten.
8. Tomatenmasse ganz leicht salzen und grosszügig auf die Brotscheiben verteilen, mit einem frischen Basilikumblatt garnieren.
9. Fleischvogel diagonal aufschneiden, 1 bis 2 EL Rosmarin-Reduktion darübergabegeben, mit einer Grilltomaten-Bruschetta ergänzen und servieren.



TIPP: Morcheln lassen sich durch Champignons oder jeden anderen Pilz ersetzen. Falls Sie frische Pilze verwenden, braten Sie diese zuerst mit wenig Salz gut an, um ihnen das Wasser zu entziehen.



Lammnierstück an Kräuterkruste



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 4 **Lammnierstücke** à 150 bis 180 g
- 1 kleines **Bouquet garni** (1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Karotte, 20 g Sellerie, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, einiger Pfefferkörner)
- 3 EL **Paniermehl**
- 3 EL geriebener **Parmesan**
- 3 EL **Olivenöl**
- 1 EL **Thymian**
- 1 EL **Oregano**
- 1 EL **Rosmarin**
- 1 EL gebratener **Knoblauch**
- 1 EL **Schnittlauch**
- 1 EL **Petersilie**
- 1 Prise **Salz**
- frisch gemahlener **Pfeffer**





ZUBEREITUNG

1. Lammfleisch mit Küchenpapier trocken reiben und mit Olivenöl bepinseln, mit etwas Pfeffer und ganz wenig Thymian bestreuen. In einer heißen Pfanne mit dem Bouquet garni (lose in die Pfanne gelegt) scharf anbraten, beiseitestellen.
2. Aus Kräutern, Paniermehl, Olivenöl und dem Käse eine Masse mischen, bis diese leicht zusammenklebt. Eine 1 bis 1.5 cm dicke Schicht davon auf das Lamm-Nierstück legen und im Ofen bei kräftiger Oberhitze 3 bis 5 Min. grillieren. Das Fleisch diagonal aufschneiden und servieren.



TIPP: Dazu passen Ratatouille (siehe Seite 154) und Randen-Chips (siehe Seite 140).





Lammkoteletts mit Thymian-Jus, grilliertem Knoblauch und Radicchio-Feta-Roulade



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

Fleisch

- 12 Lammkoteletts
- Salz, Pfeffer

Jus

- 200 ml kräftige Rindsbouillon
- 4 EL Aceto Balsamico
- 50 g Fleischabschnitte vom Lamm
- 1 kleines Bouquet garni (1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Karotte, 20 g Sellerie, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, einiger Pfefferkörner)
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

Knoblauch

- 2 Knoblauchknollen
- 1 EL Olivenöl

Roulade

- 1 Radicchiosalat
- 250 g Feta
- 150 ml Crème fraîche
- Salz
- frisch gemahlener Cayennepfeffer





ZUBEREITUNG

1. Für den Thymian-Jus Zwiebel und Knoblauch hacken, mit 1 EL Öl in eine kleine Saucenpfanne geben und glasieren. Fleischabschnitte und das Bouquet garni beigegeben, von allen Seiten scharf anbraten, mit Aceto Balsamico ablöschen und Bouillon dazugießen. Auf kleinem Feuer auf $\frac{1}{2}$ bis $\frac{1}{3}$ der Flüssigkeit reduzieren, bis sie anfängt, etwas dicker zu werden.
2. Ofen auf 180 °C vorheizen. Für die Roulade den Radicchio vorsichtig in die einzelnen Blätter zerlegen, den Blattnerv längs anschneiden. Blätter in heissem Salzwasser 2 Min. lang blanchieren, bis sie weich sind. Mit der Schaumkelle vorsichtig herausheben, auf ein Küchentuch legen und abtupfen. Die Blätter zu einer sich überlappenden Decke von etwa 35 x 35 cm anrichten.
3. Feta zerbröseln, mit etwas Crème fraîche verdünnen, bis eine gleichmässige, dicke Paste entsteht. Diese nun gleichmässig auf die ausgelegten Radicchioblätter verteilen. Mit beiden Händen (oder mithilfe des Küchentuches) einrollen. In den Ofen geben und während 5 bis 7 Min. gratinieren.
4. Die ganzen Knoblauchknollen mit Schale horizontal aufschneiden. In einer kleinen Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Knoblauchhälften mit der Schnittfläche aufs Öl geben. Hitze reduzieren und 10 Min. rösten.
5. Das Fleisch mit Thymian und Pfeffer marinieren und in der heissen Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten, erst kurz vor dem Servieren salzen.
6. Roulade in Scheiben schneiden und auf den Teller legen, die Lammkoteletts wie eine kleine Krone draufsetzen und etwas Jus darübergießen. Eine halbe Knoblauchknolle platzieren und mit frischen Kräutern garnieren.





Kaninchenfilet-Zöpfchen an Waldbeeren- Balsamico-Reduktion mit Karotten-Rösti und Blattspinat



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

Fleisch

- 6 grosse Kaninchenfilets
- 8 Scheiben Bratspeck
- 4 EL Öl
- Salz
- frisch gemahlener Cayennepfeffer

Reduktion

- 250 g gemischte Waldbeeren wie Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren
- 1 EL Honig
- 4 EL Aceto Balsamico
- 4 EL kräftige Rindsbouillon
- 1 kleines Bouquet garni (½ Zwiebel oder Schalotte, 1 kleine Knoblauchzehe, 3 Gewürznelken, 1 Lorbeerblatt, 6 bis 8 Pfefferkörner, 2 Messerspitzen Thymian, 2 Messerspitzen Edelpaprika)
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe



Rösti

- 400 g **Karotten**
- 1 kleine **Zwiebel**
- 1 **Ei**
- 2 EL **Mehl**
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver**, frisch gemahlener **Cayennepfeffer**

Spinat

- 600 g **Blattspinat**
- 2 EL gehackte **Zwiebeln**
- 1 EL gehackter **Knoblauch**
- etwas **Butter**
- Salz, Pfeffer**, geriebene **Muskatnuss**

unten mit einem Zahnstocher fixieren. Den Kaninchenfilet-Zopf marinieren und in einer heissen Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl braten. In der Pfanne auskühlen und nachziehen lassen.

4. Spinat gut waschen, rüsten und trocken tupfen. Etwas Butter in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasieren. Spinat dazugeben, 2 Min. braten, Gewürze und Salz begeben, 2 weitere Min. braten und gut rühren, bis der Spinat zusammenfällt. Sofort servieren, noch bevor der ganze Saft austritt.



ZUBEREITUNG

1. Für die Reduktion Zwiebel und Knoblauch hacken und mit 1 EL Öl in einer kleinen Saucenpfanne glasieren. Beeren, Honig und Bouquet garni begeben, kurz andünsten, dann mit Aceto Balsamico ablöschen und mit Bouillon übergiessen, auf kleinem Feuer auf $\frac{1}{2}$ bis $\frac{1}{3}$ der Flüssigkeit reduzieren, bis sie anfängt, dicker zu werden. Wer die kleinen Kerne der Beeren nicht mag: Durchs Sieb streichen, in die Pfanne geben und nochmals aufköcheln.
2. Für die Rösti Karotten in der Mandoline oder mit dem Gemüsehobel in 4 bis 6 cm lange «Nudeln» raspeln. In einer Schüssel, klein gehackte Zwiebel, Ei und Gewürze vermengen. Die Karotten-Nudeln begeben. Mit Mehl bestäuben. Nun mit einem grossen Löffel kleine Häufchen formen und in der Bratpfanne mit etwas Bratbutter ausbacken.
3. Kaninchenfilets der Länge nach aufschneiden. Pro Person 3 Hälften bereitlegen. Jeweils 2 mit einer Tranche Speck belegen. Nun mit den drei Streifen einen kleinen Zopf flechten, jeweils oben und

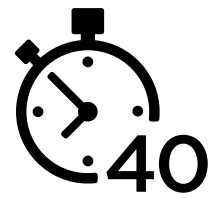


TIPP: Für eine besonders edle Variante wählen Sie Rohessspeck statt Bratspeck. Bratspeck ist gesalzen (gepökelt) und geräuchert, Rohessspeck ist zusätzlich luftgetrocknet und stammt typischerweise aus den Berggebieten.

TIPP: Statt normaler Butter, Beurre noisette verwenden. Dazu die Butter in einer Pfanne zergehen lassen, bis sie braun wird und einen ganz wunderbar nussigen Duft verbreitet – sofort beiseitestellen.



Rehschnitzel an Glühwein-Kompott mit Wurzelgemüse-Töpfchen



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

Fleisch

- 4 **Rehschnitzel** à 120 bis 150 g
- Salz, Pfeffer**
- etwas **Thymian**
- 4 TL **Senf**
- einige **Wacholderbeeren**
- 4 Messerspitzen **Currypulver**
- Schale von 1 **Orange**

Kompott

- 8 EL **Orangenmarmelade**
- 100 ml **Rotwein**
- $\frac{1}{2}$ **Zimtstange**
- 3 **Gewürznelken**
- 1 **Sternanis**
- 1 **Lorbeerblatt**

Gemüse

- 150 g **Karotten**
- 150 g **Pfälzerrüben** (alte Rübensorte)
- 150 g rohe **Randen**
- 150 g **Kohlrabi**
- 1 **Zwiebel**
- Salz, Zucker, etwas Butter**





ZUBEREITUNG

1. Für das Kompott alles in eine kleine Saucepfanne geben und 15 bis 20 Min. leicht köcheln lassen, bis die Sauce zu binden beginnt.
Test: Eine Löffelspitze auf die kalte Granitabdeckung geben und prüfen, ob die Masse schon die Konsistenz von Kompott annimmt.
Achtung: Kompott nicht überkochen, sonst wird er zu hart.
2. Karotten und Pfälzerrüben in 5 cm lange Stäbchen schneiden, in etwas Butter, Salz und Zucker glasieren. Rohe Randen ebenfalls in sogenannte Bâtons (fingerdicke Stäbchen) schneiden und in einer separaten Pfanne mit etwas Olivenöl und der gehackten Zwiebel dünsten. Kohlrabi in Bâtons schneiden und im Salzwasser gar kochen. Um die Farbe und den Eigengeschmack der Gemüse zu erhalten, ist es notwendig, alle separat zuzubereiten.
3. Rehschnitzel mit den Gewürzen marinieren, dann in einer heissen Pfanne scharf anbraten. Pfanne mit Bratgut vom Feuer nehmen, Deckel aufsetzen und ziehen lassen.
4. Das Schnitzel diagonal aufschneiden mit dem Kompott servieren. Die farbigen Bâtons sanft abtupfen, wie eine Holzbeige aufstapeln.

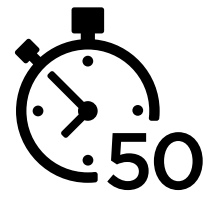


TIPP: Dazu passen frisches Maisbrot oder kleine Kartoffeln.





Karotten- Pfälzerrüben-Curry



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 400 g Karotten
- 400 g Pfälzerrüben (alte Rübensorte)
- 150 g rote Zwiebeln
- 300 ml Gemüse- oder Hühnerbouillon
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g frischer Ingwer
- 3 rote Chilischoten
- 1 kleiner Bund Frühlingszwiebeln
- 4 EL Kokosfett oder Sonnenblumenöl
- 3 EL Currypulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kurkuma
- 3 Nelken
- 3 Sternanis
- 2 Stück Zitronengras
- 400 ml ungesüsste Kokosmilch
- 1 frische Limette
- Salz, frisch gemahlener Cayennepfeffer





ZUBEREITUNG

1. Knoblauch hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.
2. Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Danach Pfälzerrüben schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Pfälzerrübenscheiben wiederum in 5 mm breite Stäbchen schneiden.
3. Rote Zwiebeln in 1 cm breite Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und nur das Weiße und das Hellgrüne quer in 5 mm breite Ringe schneiden.
4. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und alle Gewürze dazugeben. Alles 2 Min. kräftig rösten, dann Apfel und Banane in kleine Stücke schneiden, unterrühren.
5. Mit Bouillon ablöschen. Danach 20 Min. köcheln lassen, pürieren und durch ein Sieb streichen.
6. Die Currysauce zurück auf das Feuer setzen, Karotten, Pfälzerrüben, rote Zwiebeln begeben. Nach 25 Min. Ingwer, Frühlingszwiebeln und Kokosmilch hinzufügen.
7. Das fertig gegarte Curry mit Salz, Pfeffer, Limettenschale und -saft abschmecken.
8. Curry in einer Schüssel anrichten.



TIPP: Dazu passen ungeschälter Basmati-Reis mit Backpflaumen und/oder Papadam.





Zucchini-Karotten-Rösti



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 3 EL **Butter** oder Butterschmalz
- 2 **Eier**
- 120 g feines **Mehl**
- 120 ml **Milch**
- 200 g **Karotten**
- 250 g **Zucchini**
- 1 mittelgrosse **Zwiebel**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**
- Salz, Pfeffer**
- 2 Zweige **Thymian**





ZUBEREITUNG

1. Das Mehl wird mit der Milch und den Eiern in einer Schüssel gründlich verrührt, bis eine homogene Masse entsteht. Anschliessend wird die Mischung gesalzen und gepfeffert, 10 Min. zum Quellen stehen lassen.
2. Währenddessen Zucchini und Karotten waschen und mit einem Gemüsehobel grob raspeln (oder in der Mandoline zu langen Spaghetti hobeln). Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Thymian waschen und alles unter die Eiermasse heben.
3. Butter in einer Pfanne erhitzen, 3 bis 4 Esslöffel der Masse in die Pfanne geben und flachdrücken.
4. Die Rösti insgesamt 8 Min. in der Pfanne goldbraun braten, in der Halbzeit wenden.



TIPP: Dazu passt Räucherfisch oder Tomatensuppe.





Randen-Chips

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 2 rohe Randen
- Öl in Fritteuse
- etwas Salz



ZUBEREITUNG

1. Rohe Randen in hauchdünne Scheiben hobeln (Käsehobel oder Mandoline verwenden) und in heissem Fett frittieren. Sobald die Randen-Chips sich abgekühlt haben, mit etwas grobem Meersalz bestreuen und wie Pommes Chips servieren.

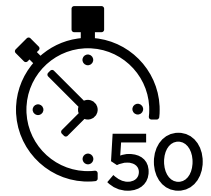


TIPP: Wer keine Fritteuse hat, kann die Chips auch im Ofen zubereiten. Randenscheiben gut mit Öl einpinseln und 20 bis 30 Min. bei 200 °C (Umluft) im Ofen backen.





Peperonipüree mit Knoblauch und Schalotten



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 4 gelbe **Peperoni** à 200 g
- 3 rote **Peperoni** à 200 g
- 400 g gekochter **Risottoreis**
- 4 **Knoblauchzehen**
- 150 g **Schalotten**
- 150 g **Frühlingszwiebeln**
- 100 ml **Olivenöl**
- 1 EL **Weissweinessig**
- 4 Scheiben **Mozzarella**
- Salz**
- frisch gemahlener **Cayennepfeffer**
- wenig **Thymian** und **Oregano**
- 1 **Knoblauchknolle**





ZUBEREITUNG

1. Rote und gelbe Peperoni putzen, vierteln und entkernen. Peperoniviertel mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill 8 bis 10 Min. grillieren, bis die Haut dunkle Blasen wirft. In einem Gefrierbeutel 5 Min. ausdämpfen lassen, beiseitestellen. Knoblauch und Schalotten fein schneiden, das Weiße und Hellgrüne der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
2. In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen, bei mittlerer Hitze Knoblauch, Schalotten, Reis, Thymian und Oregano 2 bis 3 Min. darin andünsten.
3. Alle Zutaten in ein geeignetes Gefäß geben, das restliche Öl dazugeben und mit dem Pürierstab mixen. Mit Essig, Salz, Pfeffer würzen.
4. Die Füllung in kleine feuerfeste Förmchen abfüllen und mit je einer Scheibe Mozzarella belegen. Kurz im Ofen bei 200°C gratinieren.
5. Eine ganze Knoblauchknolle mit Schale quer aufschneiden und mit der Schnittfläche in eine Bratpfanne mit Öl geben, 15 Min. auf mittlerer Hitze grillieren. Warm zum Püree servieren. Mit einer Gabel oder einem Zahnstocher die weichen, gegrillten Knoblauchzehen herausangeln und im Püree dippen.



TIPP: Dazu kleine Rosmarin-Kartoffeln oder Tortilla-Chips servieren.



Spinat-Roulade mit Kräutermousse



ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Butter
- 600 g Jungspinat
- 500 g Filoteig
- 200 g Frischkäse nature
- je 1 EL Thymian, Basilikum, Oregano, Petersilie,
Schnittlauch, Majoran, Koriander
- wenig süßes Paprikapulver
- 100 ml Rahm
- frisch gemahlener Cayennepfeffer
- Salz
- etwas Muskatnuss





ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einem baumnussgrossen Stück Butter dünsten. Spinat dazugeben, mit etwas Pfeffer und 3 bis 4 Messerspitzen geriebener Muskatnuss abschmecken.
2. Spinat auf kräftigem Feuer umrühren und erst nach etwa 2 Min., wenn der Spinat in sich zusammenfällt, Salz begeben. Vom Feuer nehmen, auskühlen lassen. Mit sauberen Händen oder Einweghandschuhen einen Teil des Saftes ausdrücken.
3. Filoteig-Blätter ausbreiten und mit Frischkäse bestreichen. Den Spinat nochmals gut ausdrücken und gleichmässig auf den Teig verteilen.
5. Die belegten Teigblätter einrollen und im Ofen bei 190 °C 20 Min. backen.
6. Für die Mousse frische Gartenkräuter fein hacken, etwas Pfeffer und Paprikapulver sowie 1 bis 2 EL Frischkäse begeben, alles gut mischen. Rahm steifschlagen und unter die Kräutermischung heben, im Kühlschrank kalt stellen.
7. Die heisse Roulade in 2 bis 3 cm dicke Scheiben schneiden, mit einem Glacelöffel eine Kugel aus der kalten Mousse formen, daneben platzieren und rasch servieren.



TIPP: Dazu passt geräuchertes Wildschwein-Kotelett, Hirschschnitzel, Rinds-Entrecôte, Rumpsteak, Lammkotelett, Lammfilet, Lammgigot, Schweinsnierstück, Pouletbrust oder Fisch.





Mediterrane Gemüsepfanne

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 1 Aubergine
- 1 orange oder gelbe Peperoni
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Stangensellerie
- 300 g Cherry-Rispetomaten
- 2 Handvoll Mandelscheiben
- 5 EL Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 EL Rosinen oder Sultaninen
- Salz
- frisch gemahlener Cayennepfeffer
- wenig Zucker





ZUBEREITUNG

1. Aubergine putzen. Peperoni vierteln und entkernen. Aubergine und Peperoni in 2 cm grosse Stücke schneiden. Schalotten halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Sellerie putzen, entfädeln und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Von den Tomaten den Stielansatz entfernen und halbieren.
2. Mandelscheiben in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. **Achtung:** Brennen schnell an. Beiseitestellen.
3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Aubergine bei starker Hitze 4 Min. braten. 2 EL Öl, Peperoni, Schalotten, Knoblauch und Rosmarinzweige zugeben und bei mittlerer Hitze 4 Min. mitbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
4. Sellerie, Tomaten, geröstete Mandeln und Rosinen untermischen und 2 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen, Rosmarinzweige entfernen. Mit dem restlichen Öl beträufeln, den verbleibenden Mandelblättchen bestreuen und servieren.



TIPP: Dazu passt Amaranth-Hirse-Dinkel-Brot (siehe Seite 198), Oliven- oder Maisbrot oder Couscous.





Ratatouille aus dem Ofen



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 1 Zucchini à 300 g
- 1 Aubergine à 300 g
- 3 grosse fleischige Tomaten
- 2 Peperoni, je 1 rote und 1 gelbe à je 200 g
- 1 Zweig Basilikum
- 2 Zweige Thymian
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl
- frisch gemahlener Cayennepfeffer
- 200 g Mozzarella
- 100 g geriebener Parmesankäse
- Salz, Pfeffer





ZUBEREITUNG

1. Zucchini und Aubergine waschen, trocken reiben und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Schnittflächen mit etwas Salz bestreuen und die Gemüsescheiben 15 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen Peperoni vierteln, entkernen und waschen. Tomaten in dicke Scheiben schneiden, Saft sowie Kerne entfernen.
3. Kräuter waschen, trocken schütteln, 1 Thymianzweig für die Garnitur beiseitelegen. Blätter abpfeifen und fein hacken.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2 bis 4 Min. kräftig anbraten. Entkernte Tomaten und Kräuter dazugeben, einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.
5. Eine Grillpfanne erhitzen und die Gemüsescheiben darin von jeder Seite 1 Minute grillieren.
6. Auflaufform einfetten. Gemüse, Parmesan und Tomaten abwechselnd hineingeben. Am Schluss mit Mozzarella-Scheiben und verbleibendem Parmesan belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) insgesamt 25 Min. backen.
7. Ratatouille mit Thymian garnieren und servieren.



DESSERTS





Cantaloupe-Gazpacho



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

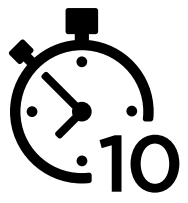
- 750 g **Fruchtfleisch einer Cantaloupe-Melone**
(in Stücke geschnitten)
- 3 TL **Honig**
- 100 ml **Zitronenwasser**
- 1 TL **Limetten- oder Zitronensaft**
- frische Minzblätter**



ZUBEREITUNG

1. Melonen und Honig in eine hohe Schüssel geben und pürieren. Durch ein feines Sieb streichen. Zitronenwasser und Limettensaft zum Püree geben.
2. Für die Cantaloupe-Gazpacho jetzt nochmals alles gut mischen und die pürierten Früchte in Gläser schichten.
3. Mit einigen Minzblättern garnieren.





Kiwisaft

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

16 reife Kiwis
2 TL Honig
100 ml Wasser



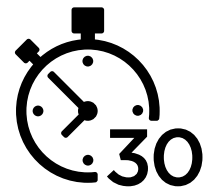
Zubereitung

1. Kiwis schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Mit Honig und Wasser in den Juicer oder Mixer geben, gut durchmischen.
3. In ein Glas geben und eiskalt geniessen.





Beeren-Gazpacho mit Glühwein-Granité

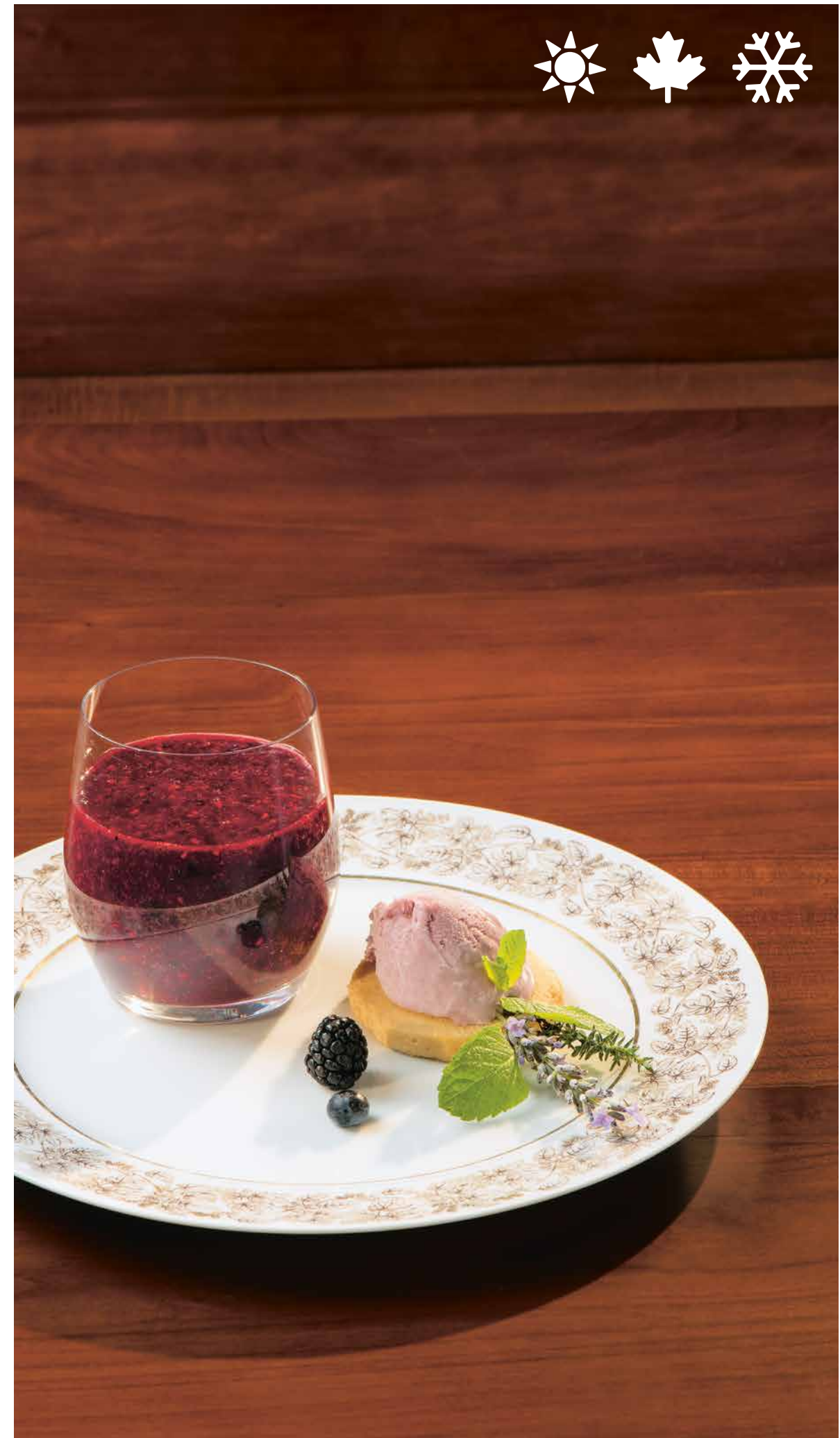


ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

- 150 g Himbeeren
- 150 g Erdbeeren
- 150 g Heidelbeeren
- 150 g Brombeeren
- 4 EL Honig
- 300 ml Rotwein
- Glühweingewürz
- ½ Zimtstange
- 3 EL Zucker
- ½ Orange
- 100 g Zucker
- 100 g Eischnee
- 1 Sträusschen Thymian (als Dekoration)

ZUBEREITUNGSZEIT

15 Min. am Vorabend, 15 Min. am betreffenden Tag

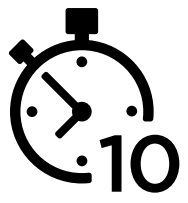




ZUBEREITUNG

1. Am Vorabend: Aus Rotwein, Glühweingewürzen, Zucker, Zimt und Orange einen kräftigen Glühwein zubereiten und abkühlen lassen.
2. Zucker und Eischnee schaumig schlagen, bis eine feste Masse entsteht. Behutsam den abgekühlten Glühwein dazugeben, gut rühren und ins Eisfach legen. Regelmässig umrühren, bis die Masse gefriert oder, falls vorhanden, in die Eismaschine geben.
3. Am betreffenden Tag: Alle Beeren mit dem Honig durch das Passevite drehen, damit eine dickflüssige Suppe entsteht.
4. Mit dem Glacelöffel oder einem warmen grossen Esslöffel eine Kugel Glühwein-Granité ausstechen und auf die Beeren-Gazpacho dressieren. Mit einem kleinen Sträusschen Thymian dekorieren und rasch servieren.





Raffinierte Erdbeeren

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 400 g reife **Erdbeeren**
- 1 TL grob gehackter oder frisch gemahlener schwarzer oder rosa **Pfeffer**
- 2 EL erstklassiger **Aceto Balsamico**



ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren vierteln, behutsam mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen, ein wenig Aceto Balsamico darüberträufeln und ganz vorsichtig mischen.
2. Anrichten und geniessen.



TIPP: Dazu passt auch ein Klacks Sauerrahm oder Crème fraîche.



Joghurtcreme mit Mangopüree und Mango-Chips



ZUTATEN (FÜR 4 BIS 6 PERSONEN)

- 1 **Mango**
brauner **Zucker**
- ½ TL **Honig**
Saft von 1 **Limette** oder **Zitrone**
- 500 g **Joghurt**
- 100 g **Halbrahm**
- 200 g **Mango-Chips** aus dem Reformhaus
- 1 Sträusschen **Melissenblätter**

ZUBEREITUNGSZEIT

10 Min. am Vorabend, 15 Min. am betreffenden Tag





ZUBEREITUNG

1. Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stückchen schneiden. Mit 2 TL braunem Zucker, dem Honig und einem Spritzer Limettensaft pürieren. Anschliessend abschmecken und bei Bedarf mit Zucker und wenig Limettensaft nachwürzen.
2. Joghurt, Zucker und einen Hauch abgeriebene Limettenschale vermengen, Halbrahm mit dem Schwingbesen kräftig durchrühren und dann vorsichtig mit dem Gummischaber unter die Joghurt-Zucker-Mischung heben.
3. Zum Anrichten in einem Glas Joghurt und Mangopüree abwechselungsweise übereinander schichten und zuletzt das Dessert mit ein wenig braunem Zucker bestreuen, zuoberst mit Mangochips und einem Sträusschen Melissenblättern dekorieren.

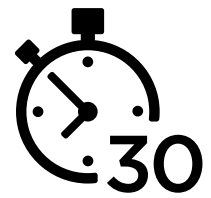


TIPP FÜR ZWISCHENDURCH: Ist die Mango noch nicht ganz reif, am besten in Zeitungspapier einwickeln und 3 bis 4 Tage stehen lassen (niemals in den Kühlschrank legen), am Kern entlang aufschneiden, mit etwas frischem Limettensaft beträufeln und herzhaft auslöffeln.





Zitrus-Rosmarin-Tiramisu mit Mandarinenkompott



ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN)

- 250 g **Mascarpone**
- 250 g **Magerquark**
- 4 EL **weisser Zucker**
- 1 ausgekrazte **Vanilleschote** oder alternativ etwas **Vanillezucker**
- 2 EL **gehackter Rosmarin**
- Saft einer Zitrone**
- 50 ml **Milch**
- 3-4 EL **Cointreau** oder anderer **Orangenlikör**
- 100 g **Löffelbiskuits**
- Fruchtfleisch/Filets von 4 Mandarinen**
- 3 EL **brauner Zucker**
- 100 ml **frisch gepresster Orangensaft**

ZUBEREITUNGSZEIT

30 Min., plus Zeit zum Kühlen





ZUBEREITUNG

1. Milch mit Zucker, Rosmarin und der Vanilleschote langsam aufkochen und abkühlen lassen.
2. Mascarpone und Quark mit 2 EL Zitronensaft und der abgeriebenen Zitronenschale mischen, umrühren und mit der Rosmarin-Vanille-Milch vermengen.
3. Auflaufform mit den Löffelbiskuits auslegen und mit Cointreau und dem Rest des Zitronensaftes beträufeln. Mascarpone-Quark-Masse draufgeben und glatt streichen. Mehrere Stunden oder besser über Nacht zugedeckt im Kühlschrank auskühlen lassen.
4. Für das Mandarinenkompott den Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren. Mit dem Orangensaft ablöschen und die Mandarinenfilets dazugeben. Unter häufigem Rühren einige Min. garen und dabei die Flüssigkeit einkochen lassen. Danach abkühlen lassen.
5. Zum Servieren das Tiramisu in Stücke schneiden und auf einen Dessertteller geben. Das Kompott in ein kleines Glas füllen und mit auf dem Teller servieren.

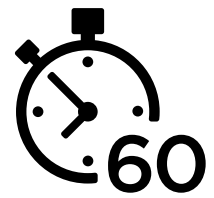


TIPP: Kompott lagenweise (Biskuit – Mascarpone – Kompott – Biskuit – Mascarpone – Kompott) in das Tiramisu einarbeiten.





Cheese Cake mit Mandarinen und Orangen



ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 120 g **Vollkornkekse**
oder noch besser Shortbread
- 55 g **Butter**
- 400 g **Frischkäse**
- 100 g **Zucker**
 - 1 Päckchen **Vanillezucker**
 - 1 ausgekratzte **Vanilleschote**
 - Schale von 1 **Bio-Zitrone**
 - Schale von 1 **Bio-Orange**
- 1 TL feines **Mehl**
- 2 **Eier**
- 300 g saurer **Rahm**
- 200 g **Orangenfilets**
- 100 g **Mandarinenfilets** (auch aus der Dose)
- 2 EL **Puderzucker**
- 1 TL **Maizena** (Maisstärke)
- 1 EL **Wasser**

ZUBEREITUNGSZEIT

60 Min., plus Zeit zum Kühlen





ZUBEREITUNG

1. Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Wallholz zerkrümeln. Butter in einem Topf zerlassen. Mit den Kekskrümeln gut vermengen. Auf dem Boden einer gefetteten kleinen Springform (ca. 20 cm Durchmesser) verteilen und etwas andrücken. Im Backofen bei 180 °C während 10 Min. backen, abkühlen lassen.
2. Frischkäse mit Zucker und Vanillezucker glattrühren. Abgeriebene Zitronen- und Orangenschale, die Hälfte des Vanillemarks und Mehl dazugeben und verrühren. Zuletzt die Eier einzeln unterrühren.
3. Die Masse auf den Boden geben und glattstreichen. Im Backofen bei gleicher Temperatur rund 15 bis 20 Min. backen, abkühlen lassen.
4. Sauren Rahm mit Zucker und dem restlichen Vanillemark verrühren. Auf dem Kuchen verteilen. Im Backofen weitere 10 Min. bei 180°C backen. Abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen.
5. Orangen und Mandarinen mit Puderzucker in einen Topf geben und kurz aufkochen. In 5 bis maximal 10 Min. bei kleiner Temperatur weich kochen. Speisestärke mit Wasser verrühren. Mit den Zitrusfrüchten mischen, einmal kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
6. Kuchen aus der Form lösen. In Stücke schneiden und zusammen mit der Früchtesauce servieren.





Herbstliches Quarkdessert mit Äpfeln und Nüssen



ZUTATEN (FÜR 8 PORTIONEN)

- 100 g Löffelbiskuits
- 250 g Äpfel
- 100 g Zucker
- 150 g Baumnüsse
- 50 g Zucker
- 1 ausgekrazte Vanilleschote oder etwas Vanillepulver
- Schale von 1 Zitrone
- Saft von 1 Zitrone
- 2-3 EL brauner Zucker
- 500 g Magerquark
- 500 g Mascarpone

ZUBEREITUNGSZEIT

30 Min., plus Zeit zum Kühlen





ZUBEREITUNG

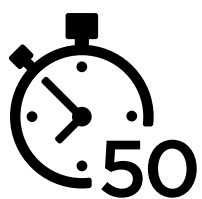
1. Den Boden der Auflaufform mit den Löffelbiskuits auslegen und mit 1 EL Rosenwasser beträufeln.
2. 100 g Äpfel mit Zucker, Vanillemark und etwas abgeriebener Zitronenschale weich kochen, ziehen lassen, auskühlen, abschmecken und danach auf die Löffelbiskuits verteilen.
3. Quark und Mascarpone mit 50 g Zucker, Zitronensaft und 1 EL Rosenwasser glatt rühren.
4. Zucker in Pfanne vorsichtig karamellisieren, Baumnüsse begeben und rasch auf alle Seiten wenden. Allseits mit Zucker ummantelte Nüsse mit einem Stäbchen oder einer Fleischgabel aus der Pfanne heben und auf einem Backpapier auskühlen lassen.
5. Die Masse auf das Apfelkompott geben, lagenweise die Nüsse dazugeben und glattstreichen. Mit Zucker bestreuen und im Kühlschrank einige Stunden (besser über Nacht) ziehen lassen.
6. Kurz vor dem Servieren eine letzte Nuss auf das Dessert setzen.



TIPP: 1 bis 2 EL Rosenwasser aus dem Reformhaus oder dem Asien-/Orient-Supermarkt dazugeben.

TIPP: Es lohnt sich, etwas mehr Apfelmus mit Zitronenschale und Vanilleschote einzukochen. Das Ganze schmeckt auch halbgefroren und/oder reicht noch für ein zweites Mal.





Aprikosen-Tiramisu



ZUTATEN (FÜR 8 PORTIONEN)

- 600 g **Aprikosen** (oder Pfirsiche)
- 500 g **Mascarpone**
- 150 g **Crème fraîche**
- 1 **Eigelb**
- 2 **Eiweiss**
- 5 EL brauner **Zucker**
- 1 ausgekrazte **Vanilleschote** oder alternativ etwas Vanillezucker
- 200 g **Löffelbiskuits**
- 1 TL **Lavendelblüten** (aus dem Garten, der Apotheke oder der Drogerie)
- Olivenöl**
- 0.5 dl **Milch**
- 2 EL **Apricotine, Marillenlikör oder Vielle Prune**
- 1 TL **Honig**
- 2 EL **Wasser**

ZUBEREITUNGSZEIT

50 Min., plus Zeit zum Kühlen





ZUBEREITUNG

1. Aprikosen entsteinen und in Sechstel oder Achtel schneiden. In einer heissen Pfanne Aprikosen mit 1 EL Zucker und ein wenig Vanillemark leicht rösten. Anschliessend mit 2 weiteren EL Zucker bestreuen, Deckel aufsetzen und ziehen lassen, bis sie weich und leicht karamellisiert sind. Anschliessend abkühlen lassen.
2. Mascarpone und Crème fraîche mit 0.5 dl Milch glattrühren, danach je nach Geschmack etwas Vanillemark und 2 EL Lavendelblüten mit 1 EL Zucker und einem Eigelb verrühren.
3. Eine Auflaufform mit Löffelbiskuits auslegen. Apricotine mit Wasser und Honig vermengen, leicht erwärmen, bis der Honig geschmolzen ist und dann vorsichtig und gleichmässig über die Löffelbiskuits träufeln, bis die Flüssigkeit von den Biskuits aufgesogen ist. Danach Aprikosen und die Mascarpone-Masse lagenweise darauf verteilen.
4. Eischnee und 1 EL Zucker zu einer steifen Meringue-Masse schlagen, auf die Auflaufform dressieren und bei 250°C Oberhitze 5 Min. im Ofen gratinieren, bis die Spitzen des Eischnees leicht gebräunt sind.
5. Im Kühlschrank einige Stunden (besser über Nacht) ziehen lassen. Das Aprikosen-Tiramisu kann auch halbgefroren serviert werden.





Zitronenkuchen

ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN)

Kuchen

- 1 Päckchen **Backpulver**
- 150 g **Butter**
- 4 **Eier** von freilaufenden Hühnern*
- 200 g **Mehl**
- 100 g **Milch**
- 250 g **Zucker**
- abgeriebene **Zitronenschale**

Glasur

- Saft von 2 **Zitronen**
- 150 g **Zucker**



ZUBEREITUNG

1. Butter und Zucker cremig rühren, dann Eigelb und Milch einrühren. Mehl sieben, mit Backpulver mischen und unter die Masse ziehen. Zitronenschale beigeben und steif geschlagenes Eiweiss unterheben.
2. Masse in eine gefettete und bemehlte Backform füllen und im vorgeheizten Backofen rund 60 Min. bei 180 °C backen.
3. Zitronen pressen, Saft mit Zucker zu einer Glasur verrühren und auf den noch heissen Kuchen streichen.

* oder «Omega-Eier» von Hühnern, die mit Leinsamen zugefüttert wurden





Pikanter Obstsalat



ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN)

- 1 **Apfel**
- 1 **Birne**
- 1 Handvoll **Erdbeeren**
- 1 Handvoll **Heidelbeeren**
- 1 Handvoll **Himbeeren**
- frische **Minze**
- Saft von 1 **Limette**
- Chiliflocken**



ZUBEREITUNG

Obst waschen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schale geben. Alles gut vermengen, mit ganz wenig Limettensaft beträufeln und mit frischer Minze oder Melisse und Chiliflocken garnieren.



TIPP: Je nach Saison lassen sich Luteinquellen wie Pfirsiche, Mandarinen, Orangen, Papayas, Mangos, Ananas oder Aprikosen hinzufügen.

TIPP: Zu diesem Salat schmeckt auch eine Kugel Vanille- oder Schokoladenglace oder eine Karamellcreme.





Himbeer-Trifle



ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

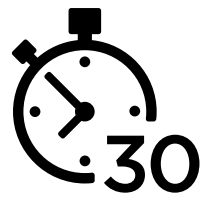
- 100 g **Meringue, Amaretti** oder Biskuit
- 1 Schälchen frische **Himbeeren**
- 180 g tiefgefrorene **Himbeeren**
je nach Geschmack etwas **Himbeergeist**
- 1 EL brauner **Zucker**
- 1 TL **Vanillezucker**
abgeriebene **Zitronenschale**
- 150 ml **Rahm**
Minze zum Garnieren



ZUBEREITUNG

1. Die tiefgefrorenen Himbeeren auftauen und gegebenenfalls mit einem Schuss Himbeergeist parfümieren.
2. Meringues und Amaretti oder Biskuit grob klein schneiden oder in einen kleinen Sack geben und zerbröseln.
3. Rahm mit Vanillezucker, Zucker und Zitronenabrieb steif schlagen.
4. Anrichten: Am besten mit einem Spritzbeutel etwas Rahm in die Gläser geben, darauf erst etwas Meringues, dann die angetauten Himbeeren verteilen. Den Vorgang wiederholen. Mit frischen Himbeeren dekorieren.
5. Ein Blatt Minze zwischen die Himbeeren stecken und dieses Dessert möglichst zeitnah genießen, damit die zuvor tiefgekühlten Himbeeren noch erfrischen können und die Meringues nicht weich werden!





Orangenmarmelade

ZUTATEN (FÜR 6 BIS 7 GLÄSER À 250 ML)

1kg (Bio-)Orangen (möglichst ungespritzt)
700 g weisser Zucker
200 g Gelierzucker



ZUBEREITUNG

1. Orangen sehr gut waschen und nur zur Hälfte schälen. In dünne Scheibchen schneiden und vierteln.
2. Orangen mit Zucker aufkochen, bis die Orangen ganz weich sind.
3. Gelierzucker begeben und einkochen, bis eine Marmelade entsteht.
4. In ausgekochte Gläschen abfüllen, zuschrauben und 2 Min. auf den Deckel stellen, um alle Keime abzutöten. Das Glas wieder drehen und auf einem Kuchengitter oder Küchentuch auskühlen lassen.



TIPP: Schmeckt mit gesalzener Butter, zum Beispiel zu Amaranth-Hirse-Dinkel-Brot (Seite 198).





Amaranth-Hirse-Dinkel-Brot

ZUTATEN (FÜR 1 BROT)

- 100 g **Amaranth**
(Körner oder in gepuffter Form)
- 50 g **Hirse** (Körner)
- 450 ml **Wasser**
- ½ TL **Salz**
- 350 g **Dinkelmehl**
- 150 ml **Buttermilch***
- 1 Würfel frische **Hefe**
- 1 TL **Honig** oder Zucker
nach Geschmack **Hirseflocken** oder
Amaranth zum Bestreuen

ZUBEREITUNGSZEIT

25 Min., Backzeit 35 Min., Ruhezeit 45 Min.

* Durch die Buttermilch wird die Krume grossporiger und milder im Geschmack.





ZUBEREITUNG

1. Amaranth und Hirse bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. lang rösten, bis sie duften und knistern.
2. Mit 450ml Wasser ablöschen, salzen und 20 Min. bei schwacher Hitze leicht köcheln. Dabei einige Male umrühren und die Masse lauwarm abkühlen lassen.
3. Inzwischen die Hefe mit 2 EL Wasser und Honig oder Zucker glattrühren und 15 Min. stehen lassen.
4. Alle Zutaten mindestens 5 Min. lang mit einer Küchenmaschine zu einem glatten weichen Teig kneten und in eine gefettete Kastenform geben (30×12 cm). Die Oberfläche mit Wasser bestreichen und mit Hirseflocken und Amaranth bestreuen. Abgedeckt 45 Min. gehen lassen.
5. 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 250°C vorgeheizten Ofens backen, die Temperatur auf 200°C herunterschalten und weitere 20 bis 30 Min. backen.

