Regionale Küche in vier Jahreszeiten

Eine kulinarische Reise

mm

Was soll ich auch kochen?

Was soll ich auch kochen?
S'ist alles zerbrochen,
der Krug und die Kanne,
der Topf und die Pfanne.
Und Butter und Eier
sind heuer so teuer.
Was fang ich auch an?
Ich lauf noch davon!

Kinderreim von Grossmutter Anna
für ihre Enkelkinder, ca. 1970

Gedanken ums Kochen

Essen ist für uns Menschen viel mehr als nur Nahrungsaufnahme. Wir zelebrieren das regelmässige Zusammensein am Tisch und lassen es somit Teil unserer Kultur und unserer Lebensstils werden. Denn essen hält den Körper und die Seele zusammen. Wir gewinnen bei einer geteilten Mahlzeit zum einen Energie, wir erleben zum anderen aber auch schöne Momente, die uns jene Kraft liefern, die man nur aus Freundschaften, familiären Verknüpfungen und guter Gesellschaft gewinnen kann.

Unsere Mahlzeiten sollten deshalb widerspiegeln, was für uns wichtig ist: der Respekt gegenüber der Natur, die Freude am Kochen und das Bewahren von Traditionen. Die Rezepte in diesem Buch orientieren sich an saisonalen und fair gehandelten Produkten. Sie sind einfach und alltagserprobt. Und sie folgen alle unserer Philosophie: Nachhaltigkeit lässt sich nur dann erreichen, wenn Produkte von dort stammen, wo die Menschenrechte eingehalten werden, wo Gleichberechtigung zwischen Frau und Mann herrscht und Kinderarbeit verboten ist.

Regionale Küche in vier Jahreszeiten

Eine kulinarische Reise

Frühling

Bärlauchpaste 4
Bärlauch-Pesto mit Taglierini 6
Artischocken oder Spargeln mit Vinaigrette 8
Waldmeistersirup 10
Spargelrisotto 12
Ofengemüse 14
Lachsforelle im Pergament 16
Halbgefrorenes aus Erdbeeren und Rhabarber 18

Sommer

Rindfleisch mit Salsa verde 22
Rauchforellen-Mousse 22
Salsa cruda 22
Pâté von Geflügelleber 23
Püree aus frischen Erbsen 23
Linsensalat 23
Melonen-Drink 24
Kalte Gurkensuppe 24
Foccacia 24
Aprikosen-Jalousie 25
Heidelbeer-Muffins 25
Macedonia 25
Hamburger mit Pita-Brot 26
Ziegenkäse-Tarte mit Cherrytomaten 28
Legehenne Masala 32
Basmatireis und Garam Masala 32
Dal aus roten Linsen 33
Wirz mit Kokossauce 33

Herbst

Apfelküchlein 34
Grüner Kartoffelstock 36
Kalbsplätzli oder Pilze mit Herbstsauce 36
Heisses Rotkraut 36
Rüeblichüechli 38
Quittengelée 40
Quittenkrapfen 42
Quittenmus 43

Winter

Gerstensuppe 44
Mousse au chocolat 46
Heisse mexikanische Schokolade 48

Impressum 51

mm

Grün nach dem Grau des Winters

Bärlauch, die erste Pflanze, die unter den noch kahlen Ahornbäumen hervorschaut, enthält Allicin. Dieses putzt Schlacken aus dem Körper, erledigt unerwünschte Bakterien und kurbelt Verdauung sowie Durchblutung an. Das macht den Genuss von Bärlauch zu einer wahren Frühlingskur! Die jungen Bärlauchblätter spriessen im März und April. Sie müssen gut gewaschen und einzeln getrocknet werden. Fein gehackt und konserviert mit Salz und Öl, lässt sich Bärlauch als Paste – dunkel und kühl gelagert – gut drei Monate aufbewahren.

Bärlauchpaste

80 g Bärlauch
1 TL Salz (6 g)
1 dl Rapsöl

Alles pürieren. In saubere Gläser füllen, gut verschliessen.
Die Paste ist die Grundlage für ein einheimisches Pesto.

Bärlauchbrötli

50 g weiche Butter, mit einer Gabel gut mischen, abschmecken
4 El Bärlauchpaste
frisch gemahlener Pfeffer
10 Baguettescheiben mit der Masse bestreichen
und im Ofen bei 220 °C 5–10 Min. überbacken

Ein spontanes Festessen

Bärlauch-Pesto mit Taglierini

50 g	weiche Butter
5 EL	Bärlauchpaste (s. S. 4)
2 EL	Haselnüsse, grob gehackt
80 g	Sbrinz, gerieben
1–2 EL	Rapsöl, kaltgepresst

Alle Zutaten mit einer Gabel zu einem Pesto verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wasser aufkochen und pro Person 80 g Taglierini (dünne Nudeln) al dente kochen, abgiessen, Pesto darüber geben. Mit halbierten Haselnusskernen und gehobeltem Sbrinz garnieren.

Radiesli-Carpaccio

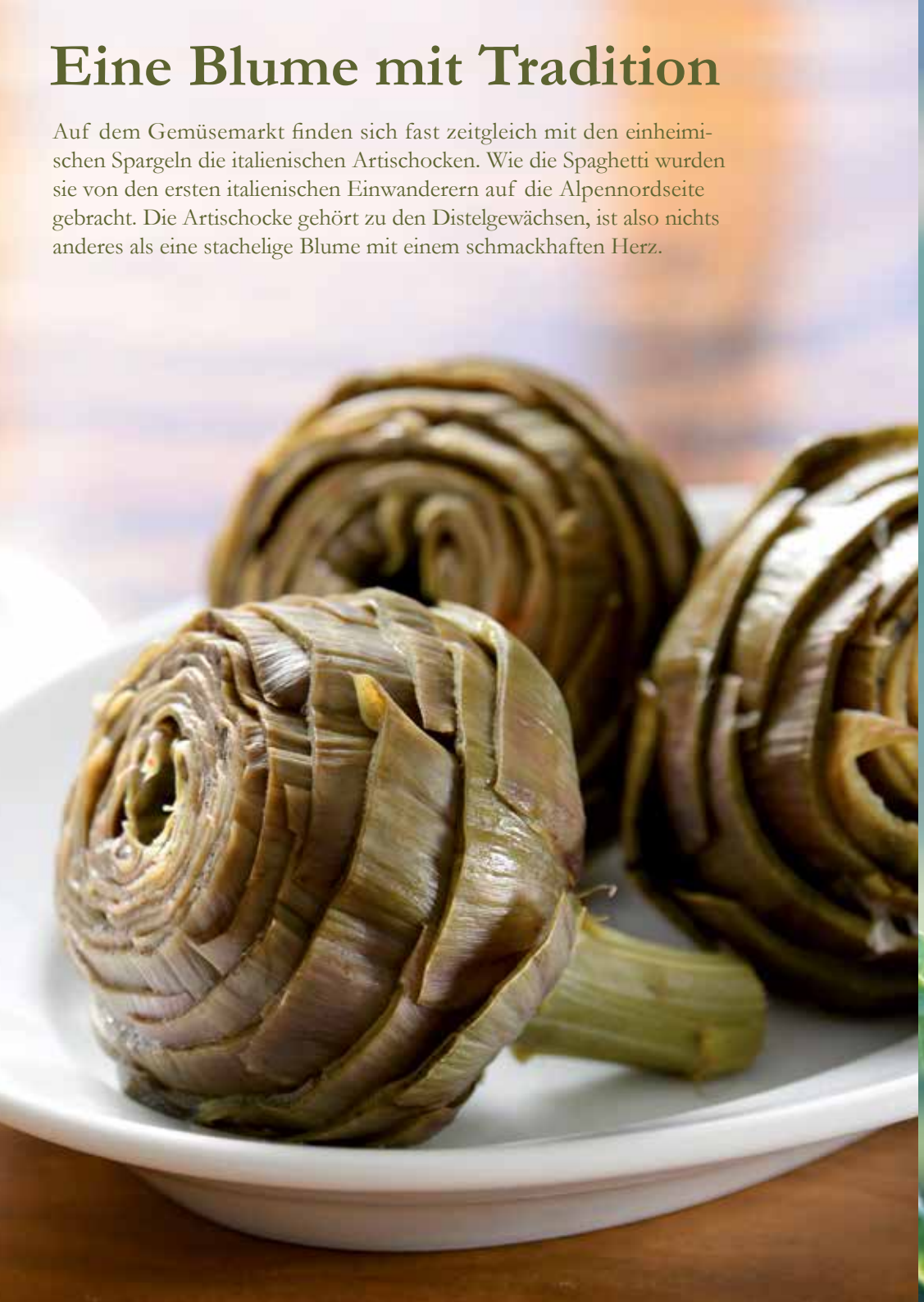
½	Kopfsalat waschen, rüsten, auf vier Teller verteilen.
20	knackige Radiesli waschen, rüsten, mit dem Gemüsehobel direkt auf den Kopfsalat hobeln.

Fleur de sel
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Aceto balsamico bianco
kaltgepresstes Rapsöl

Salat würzen und mit frischem Grün garnieren.

Eine Blume mit Tradition

Auf dem Gemüsemarkt finden sich fast zeitgleich mit den einheimischen Spargeln die italienischen Artischocken. Wie die Spaghetti wurden sie von den ersten italienischen Einwanderern auf die Alpennordseite gebracht. Die Artischocke gehört zu den Distelgewächsen, ist also nichts anderes als eine stachelige Blume mit einem schmackhaften Herz.



Artischocken oder grüne Spargeln mit Vinaigrette

2 l Wasser aufkochen.

10 g Butter
2 EL Salz
1 TL Zucker beigeben.

4 schöne Artischocken

Nur die Spitze der Blätter mit der Schere wegschneiden, 10 bis 12 Min. garen.

oder

1 kg grüne Spargeln

Hinterstes Drittel mit dem Sparschäler rüsten, 5–7 Min. knapp garen, in eine frische Stoffserviette wickeln.

Vinaigrette

½ TL Salz, Pfeffer
3 EL Weissweinessig
8 EL kaltgepresstes Olivenöl

Alle Zutaten mit dem Schwingbesen verrühren.

4 EL Schnittlauch oder Basilikum grossblättrige Petersilie, gehackt
4 EL Essiggurken-Würfeli zum Öl geben, alles mischen, abschmecken.

Nach Belieben Kapern dazugeben.

Waldmeistersirup

100 Stiele Waldmeister aus dem Wald

Gut waschen, abtropfen lassen, bündelweise zusammenbinden und über Nacht umgekehrt aufgehängt antrocknen lassen.

4	Bio-Orangen
2	Bio-Limetten
1	Stück Bio-Ingwer, fein gehackt
1 EL	Zitronensäure
500 g	Zucker

Mit einem Sparschäler die Schalen der Zitrusfrüchte abtrennen und zusammen mit dem Saft und den restlichen Zutaten aufkochen. Waldmeister hinzufügen und 10 Min. köcheln lassen. Über Nacht ziehen lassen und Waldmeister gut ausdrücken. Alles absieben und nochmals aufkochen. In sterile Flaschen mit Bügelverschluss füllen.

Mit Schaumwein wird der Waldmeistersirup zu einer herrlichen Bowle.

Spargeln aus der Region

Einheimische Spargeln wachsen im Mittelland in sandigem Boden bestens. Aber sie lassen auf sich warten: Die Saison beginnt in der Regel erst Ende April. Grüne und weisse Spargeln bieten nicht nur aromatischen Hochgenuss, sie entschlacken auch den Körper.

Nach der Sommersonnenwende (21. Juni) werden sie nicht mehr geerntet. Die Spargelbauern lassen sie weiter wachsen und blühen, um den Bienen Pollen und Nektar zu bieten. Gleichzeitig legen die Spargeln jetzt kraftkonzentrierende Wurzeln. So können sie im nächsten Jahr erneut geerntet und als nachhaltiges Produkt genossen werden.

Risotto mit grünen Spargeln

1	Zwiebel, fein gehackt
20 g	Butter andünsten.
300 g	Carnaroli-Reis zugeben, glasig dünsten.
2 dl	Weisswein
3–4 dl	Spargelsud nach und nach zugeben, unter ständigem Rühren einkochen.
500 g	Spargeln garen (s. S. 9)

Gegarte Spargelenden in der gewünschten Grösse untermischen und die Spitzen der Spargeln auf den angerichteten Risotto legen. Mit Sbrinz-Würfeln garnieren.

Beliebt in jeder Saison

Es gibt Rezepte, die sich bestens an die jeweilige Saison anpassen lassen. Je nachdem, welches einheimische Gemüse gerade wächst: Im Ofen gegart, ergibt sich immer ein wunderbares Gericht.

Frühling	neue Kartoffeln, Rüebli, Frühlingszwiebeln, Spargeln
Sommer	Tomaten, Zucchetti, Auberginen, Zwiebeln
Herbst	Sellerie, Zwiebeln, Randen
Winter	Kürbis, Randen, Pastinaken

Ofengemüse

Je nach Saison eignet sich fast jedes Gemüse zum Garen auf dem Backblech. Im Frühling nehmen wir:

Kartoffeln (rote und braune)
grüne Spargeln
Rüebli
Frühlingszwiebeln

Alles in mundgerechte Stücke schneiden.

Bestes Olivenöl

Gemüse darin wenden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen bei 200 °C ca. 20 Min. garen.

Frischen Rosmarin hacken, zum Gemüse geben, Gemüse wenden und weitere 20 Min. garen (die effektive Garzeit ist von der Grösse der Stücke abhängig).

Mit Fleur de sel abschmecken und heiss servieren.

Auf dem Blech gegartes Gemüse eignet sich hervorragend als Beilage zu Grilladen oder Halumi (griechischer Grillkäse).

Schützenswerte Meere

Die Weltmeere dürfen nicht weiter ausgebeutet werden. Deshalb geniessen wir Fisch aus der Region. Dieses feine, leichte Rezept eignet sich besonders gut für Gäste.

Lachsforelle im Pergament

4 Frühlingszwiebeln
1 grosses Stück Ingwer
8 Spargelstücke
Sesamöl

Ingwer fein hacken, alles andämpfen, mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken.

4 Lachsforellenfilets
4 Bogen Pergamentpapier

Fischfilet auf Papier geben und Gemüse darüber verteilen. Geröstete Sesamsamen darüber streuen.

Das Papier Stück für Stück in die Form eines Halbmonds falten und dicht verschliessen. Bei 180 °C im Backofen 20 Min. garen.

Neue Kartoffeln schwellen und warm halten.

Sabayon

1 dl Fischfond
1 dl Weisswein
2 cl Noilly Prat
½ Bio-Limette, Saft und Schale

Alles in einer kleinen Pfanne aufkochen, nach Belieben fein gehackten Ingwer zugeben, auf 2–3 EL Flüssigkeit reduzieren, absieben.

2 Eigelb zur Reduktion geben. Im heissen Wasserbad mit dem Handrührgerät mixen.

60 g kalte Butter in Stücken dazugeben, bis eine cremeartige Masse entsteht. Mit Salz abschmecken.

Die Kartoffeln halbieren und auf einem warmen Teller neben dem Fisch anrichten. Den Sabayon in einem vorgewärmten Krüglein servieren.

Halbgefrorenes aus Erdbeeren und Rhabarber

5–6 dl Rahm steif schlagen, kühlstellen.

3–4 Stängel Rhabarber, geschält
1–2 EL Vanillezucker
1–2 EL Zucker

Rhabarber in kleine Stücke schneiden und mit dem Zucker zu einem Mus kochen und abkühlen lassen.

400 g reife Erdbeeren aus der Schweiz
1–2 EL Puderzucker
1 Zitrone, Schale
2 EL Zitronensaft

Alles pürieren.

6–8 Amaretti, zerbröselt
10 Pfefferminzblätter

Minze fein schneiden, mit den Amaretti-Bröseln und einem Fünftel des Rahms mischen.

Rhabarber mit der einen Hälfte des restlichen Rahms mischen. Erdbeeren vorsichtig unter die andere Hälfte des Rahms ziehen und in eine Cakeform füllen. Leicht anfrieren lassen. Amaretti-Mischung in die Cakeform streichen und Rhabarberrahm darüber giessen. Alles gefrieren.

Eine halbe Stunde vor dem Geniessen aus dem Kühler nehmen. In Scheiben schneiden und mit Erdbeeren garnieren.

Feines für ein Picknick

Siedfleisch mit Salsa verde

1 l kaltes Wasser
1 besteckte Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ EL Salz
Pfefferkörner

Alles zusammen aufkochen und 15 Min. ziehen lassen.

600 g Siedfleisch im Sud 1½ h leise köcheln, im Sud auskühlen lassen.

Salsa verde

½ TL Salz, Pfeffer
3 EL Weissweinessig
8 EL kaltgepresstes, feines Olivenöl

Alle Zutaten mit dem Schwingbesen verrühren.

4 EL Schnittlauch oder Basilikum
4 EL grossblättrige Petersilie, gehackt
4 EL Essiggurken-Würfeli

Zum Öl geben, alles mischen, abschmecken. Nach Belieben Kapern dazugeben.

Das ausgekühlte Fleisch tranchieren und auf einem Teller auslegen, mit Salsa verde übergiessen, mit Kapern und Melonenschnitzen garnieren.

Mit Salat und Brot ergibt das Siedfleisch ein vollständiges Sommermenü.

Rauchforellen-Mousse

1 Rauchforelle (2 Filets)
1 EL Kapern
frischer Meerrettich

Alles im Cutter oder mit einem scharfen Messer zerkleinern.

100 g Rahmquark
1 dl geschlagener Rahm
½ Zitrone, abgeriebene Schale

Alles sorgfältig unterziehen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mousse 3–4 h bei 5 °C durchkühlen lassen.

Salsa cruda

½ TL Salz
1 EL Aceto balsamico
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 TL Zucker
2 EL Tomatenpüree
20 feingehackte Basilikumblätter
4 EL feines Olivenöl
400 g geschälte und gewürfelte Peretti-Tomaten

Alles mischen, mit schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken.

Pâté von Geflügelleber

2 Schalotten, gewürfelt
4 EL Bratbutter

Andünsten, beiseite stellen.

4 EL Bratbutter
500g frische Hühnerleber

Butter erhitzen, Leber anbraten.

Mit 3 EL Cognac ablöschen.

1 EL Thymian
1 EL Salbei hacken, beigeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Leber auskühlen lassen.

2 dl Doppelrahm zugeben, alles cuttern, in Form geben und kühlstellen.

Der Doppelrahm kann bei Bedarf durch ein Butter-Rahm-Gemisch ersetzt werden.

Püree aus frischen Erbsen

600 g Erbsen
10 g Butter
1 Schalotte
¼ TL Zucker
½ TL Salz

Alles andünsten. Mit wenig Wasser ablöschen. Erbsen 3–5 Min. garen, leicht auskühlen lassen. Im Mixer pürieren.

100 g Butter in Flocken dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsensalat

200 g grüne Linsen waschen und im Salzwasser circa 25 Min. knackig köcheln, auskühlen lassen.

3–4 junge Rüebli schälen und in kleine Würfel schneiden.

3–4 Stängel Stangensellerie in feine Streifen schneiden.

1 Knoblauchzehe über das Gemüse pressen.

Zitronensaft
Zitronenolivenöl
Salz und Pfeffer dazugeben.

Frische Pfefferminze
Schnittlauch nach Belieben dazugeben, alles mit den Linsen mischen.

Melonen-Drink

1 duftende Cavaillon-Melone halbieren, entkernen und grob würfeln.

10 Tropfen Tabasco
½ Zitrone (Saft) zugeben.

Alle Zutaten mit dem Pürierstab mixen.

wenig frisch gemahlener Pfeffer
1–2 dl Wasser
1 Messerspitze Salz zugeben, in vier Gläser verteilen.

Mit Minzeblättern garnieren und mit Eiswürfeln servieren.

Kalte Gurkensuppe

5 dl kalte Gemüsebouillon in den Mixbecher geben.

2 Nostrano-Gurken entkernen, würfeln, zugeben.

½ Bd Dill zugeben, mit dem Pürierstab mixen.

frisch gemahlener Pfeffer
1,8 dl Crème fraîche
1–2 EL Joghurt nature
Salz und Pfeffer

Alles unterziehen.

Nach Belieben Eiswürfel dazugeben. Dill als Garnitur verwenden.

Focaccia

½ Hefewürfel
2,5 dl zimmerwarmes Wasser
1 EL Rohzucker

Hefe im Wasser auflösen, Zucker dazugeben.

500 g Mehl (weiss oder weiss/dunkel)

3 EL des Mehls auf das Hefewasser geben und warten, bis sich in der Oberfläche Risse bilden, dann den Rest des Mehls zugeben.

½ EL Salz
1 dl Olivenöl zum Mehl geben, alles zusammenfügen und gut kneten. Nach Bedarf mehr Mehl oder Wasser dazugeben. Ist der Teig geschmeidig und elastisch, zugedeckt auf die doppelte Grösse aufgehen lassen.

Den Teig auswallen und auf ein mit wenig Olivenöl eigefettetes Blech legen. Mit Meersalz, Rosmarin, Oliven oder Tomaten belegen.

Bei 200 °C goldbraun backen.

Aprikosen-Jalousie

300 g Schweizer Aprikosen halbieren, entsteinen und in dünne Streifen schneiden.

4 EL Zucker über die Aprikosen streuen, mischen und einige Min. ziehen lassen.

1 Blätterteigrolle in acht Rechtecke schneiden, mit einer Gabel gut einstechen und die Aprikosen in die Mitte der Rechtecke geben. Bei 180 °C Umluft ca. 15 Min. backen. Nach dem Auskühlen nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Blaubeer-Muffins

125 g weiche Butter
125 g Zucker
1 Prise Salz
3 Eier

Alle Zutaten schaumig schlagen.

180 g Crème fraîche unterziehen.

250 g Mehl
½ Päckchen Backpulver dazusieben, mit dem Teigschaber unterheben.

1 Karton Heidelbeeren waschen, kurz trocknen und in ein wenig Mehl wenden, unter die Masse heben.

Auf ca. 16 Förmchen verteilen und die Muffins mit etwas Kristallzucker bestreuen. Bei 180 °C ca. 20 Min. backen.

Macedonia

1½ dl Wasser
5 EL Zucker
½ Bio-Zitrone, Schale und Saft

Alles zusammen zu einem Sirup einkochen. Absieben und auskühlen lassen.

2 Honigmelonen waschen, halbieren, Kerne entfernen, Kugeln ausstechen und in den Sirup geben.

200 g Himbeeren waschen, rüsten, zu den Melonenkugeln geben, vorsichtig mischen.

Fast Food – feiner, wenn hausgemacht

Fast alles, was man heute im Fast-Food-Restaurant konsumieren oder im Take-away mitnehmen kann, lässt sich gut und schnell zu Hause zubereiten. Das ist gesünder, nachhaltiger und stilvoller. Ausserdem hat man viel mehr Möglichkeiten, die Zubereitung anzupassen und nach dem eigenen Geschmack zu variieren. Versuchen Sie doch einmal einen Hamburger mit Sauerrahm und Schnittlauch, mit frischem Koriander oder mit Kräuterbutter. Erlaubt ist, was schmeckt.

Hamburger

4 Hamburger aus regional erzeugtem Rindshackfleisch grillieren.

4 Pita-Brote auf dem Grill leicht wärmen.

½ Eisbergsalat
2 Tomaten
Frühlingszwiebel mit Grün
Scharfes Bio-Ketchup

Hamburger und alle weiteren Zutaten in die aufgeschnittenen Pita-Brote legen. Nach Belieben mit Sauerrahm, Schnittlauch, Koriandergrün, Kräuterbutter oder anderen Zutaten garnieren.

Tarte mit Ziegenfrischkäse und Cherrytomaten

1 Portion Kuchen- oder Blätterteig auswallen, Blech belegen und mit einer Gabel einstechen.

4 Frühlingszwiebeln fein schneiden, anbraten und auf dem Teig verteilen.

200 g feiner Ziegenfrischkäse
2 Eier
2 dl Halbrahm
Muskatblütensalz
Thymian

Alles verquirlen und über die Zwiebeln giessen.

Cherrytomaten als Dekoration auf die Masse geben.

Die Tarte bei 200 °C 30–35 Min. backen.

Indisches Buffet – mit einheimisc hen Produkten

Mit einheimischen Produkten und nachhaltigen, fair gehandelten Gewürzen lassen sich kulinarische Träume verwirklichen. Natürlich eignet sich die indische Küche vor allem für vegetarische Buffets. Wer dennoch nicht auf Fleisch verzichten möchte, sollte ein Augenmerk auf die Nachhaltigkeit richten. So werden zum Beispiel Bio-Legehennen – im Gegensatz zu Mastpoulets – artgerecht gehalten. Und sie erfüllen mehr als nur einen Zweck: Nach ihrer Legezeit werden sie zu feinsten Erzeugnissen weiterverarbeitet. So lässt sich der Genuss von Geflügel verantworten.

Legehenne Masala

50 g Butter
4 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen fein hacken, andämpfen, zur Seite stellen.

2 EL frischer, gehackter Ingwer
½ EL Kurkuma (Gelbwurzpulver)
½ TL Cayennepfeffer
1 TL Garam Masala
1 TL Salz
1 Dose Pelati, geschält, gehackt
2 dl Wasser
1 Zimtstange
2 Kardamomkapseln

Zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und aufkochen.

600 g Legehennenbrust in Würfel schneiden, mit Currymischung würzen.

Fleisch in heisser Bratbutter anbraten, in die Sauce geben und 15–20 Min. köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Basmatireis und Garam Masala

Garam Masala ist eine indische Gewürzmischung und besteht aus:

- Kardamom
- Koriander
- Kreuzkümmel
- Gewürznelken
- Pfeffer

Nachhaltig produziertes Garam Masala findet sich in Fair-Trade-Läden wie «claro» – genauso wie fair gehandelter Reis. Als beste indische Sorte gilt der Basmati.

4 Tassen Wasser mit 1 Prise Salz aufkochen.
2 Tassen Reis

Reis unter fliessendem Wasser in einem Sieb gut waschen. Ins kochende Wasser geben und zugedeckt auf sehr kleinem Feuer garen.

Dal aus roten Linsen

200 g rote Linsen
Mit doppelt so viel Wasser 20 Min. garen, zur Seite stellen.

4 EL eingesottene Butter
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Koriander
2 TL schwarzer Senf

Alle Zutaten andämpfen, bis es fein duftet.

1 TL Chilipulver
1 EL frischer Ingwer, gehackt
1 rote Peperoni, gewürfelt

Während einigen Min. mitdämpfen.
Zu den Linsen geben, mischen, mit Salz abschmecken.
½ Zitrone (Saft) zuletzt beigeben, nicht mehr kochen lassen!

Wirz mit Kokossauce

500 g Wirz, grob geschnitten
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Salz
1 EL Butter

Wirz in Butter andämpfen, würzen.

1 TL Rohzucker
3 dl Kokosmilch
2–3 Pr Kurkuma (Gelbwurzpulver)
2–3 kleine, grüne Chilischoten; entkernt und halbiert

Alles dazugeben und das Gemüse ca. 20 Min. zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Apfelküchlein

Teig

150 g Mehl
½ TL Salz
50 g Butter

Die Zutaten in eine Schüssel geben und zwischen den Handflächen zerreiben, bis eine sandige, gleichmässige Masse entsteht.

4–5 EL kaltes Wasser zur Masse geben, Teig sorgfältig kneten und rasch zusammenfügen. Mindestens 30 Min. an der Kälte ruhen lassen, dann auf ca. 5 mm Dicke auswallen und kleine Kuchen- oder Muffin-Förmchen damit auslegen.

Füllung

750 g Äpfel in Stücke schneiden, in die Förmchen geben und bei 220 °C im Ofen 15 Min. vorbacken.

1 dl Milch
1 Ei
1 EL Zucker

Alles mischen, auf die vorgebackenen Apfelstücke geben, 15 Min. weiterbacken. Küchlein auf einem Gitter auskühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Herbstschönheiten

Grüner Kartoffelstock

800 g Kartoffeln Agria (mehlig kochend) schälen, in Würfel schneiden, im Dampf garen, trocknen und durch das Passevite treiben.

1 Bund Petersilie fein hacken, zu den Kartoffeln geben.

1½ dl Milch
40 g Butter
Muskatnuss
Salz zum Kartoffelschnee geben und mit einem Schwingbesen zu einem luftigen Kartoffelstock schlagen.

Kalbsplätzli oder Pilze mit Herbstsauce

4 Kalbsplätzli von der Huft
Pfeffer und Koriander aus der Mühle
Bratbutter
Mehl

Plätzli würzen, mit Mehl bestäuben und beidseitig 1–2 Min. anbraten. Im Ofen bei 60 °C warm halten.

2 EL Marc
wenig Koriander
wenig Pfeffer
1 EL Johannisbeergelée

Bratenfond damit auflösen, leicht einkochen lassen.

1 dl Crème fraîche zugeben, abschmecken.

Auf vorgewärmte Teller einen Saucespiegel geben, Fleisch darauf anrichten. Rest der Sauce in warmer Sauciere servieren.

Als vegetarische Variante können auf gleiche Weise auch Herbstpilze serviert werden.

Heisses Rotkraut

1 EL Kochbutter
1 mittlere Zwiebel, fein geschnitten,
600 g Rotkraut, gehobelt
½ TL Salz oder Bouillon nach Belieben
1 TL Rohzucker
2 Peperoncini; entkernt und fein geschnitten

Alles gut andämpfen.

2 EL Rotweinessig zum Ablöschen
1 dl Rotwein
1 dl Wasser

Während 40–50 Min. dämpfen.

Mit Peperoncini garnieren.

Rüeblichüechli

3	Eigelb
3 EL	Milch
200 g	Sucanat (Vollrohrzucker)
½	Zitrone (Saft)
1 Msp.	Zimt
1 Msp.	Nelkenpulver

Die Zutaten sehr gut schaumig rühren.

250 g Rüebli rüsten, raffeln und mit der Eigelbmasse mischen.

250 g Haselnüsse, gemahlen
100 g Weizenvollmehl
1 TL Backpulver zur Masse geben, mischen.

3 Eiweiss und 1 Prise Salz zu Schnee schlagen, vorsichtig unter die Masse heben.

Masse in einem Muffin-Blech auf kleine Papierförmchen verteilen und bei 180 °C
ca. 20 Min. backen.

Am besten schmecken die Törtli nach zwei, drei Tagen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben oder nach Belieben verzieren.

Sommersonne im Glas

Wenn im Spätherbst dichter Nebel das Sonnenlicht vom Mittelland fernhält, leuchten die Früchte des Quittenbaums in kräftigem Gelb. Es ist Zeit, sie zu ernten und zu verarbeiten. So lässt sich die ganze Kraft der Sommersonne in Gläser einfangen!

Quittengelée

Flaum mit einem Tuch abreiben, bis die Quitten glänzen. Früchte in grosse Stücke zerteilen; Kerngehäuse entfernen und in einen Baumwoll- oder Leinenbeutel geben (Variante: Küchentuch mit einer Schnur zusammenbinden). Quitten und Kerngehäuse in einer grossen Pfanne mit Wasser bedecken. Zugedeckt aufkochen. Mischung abkühlen und einen Tag lang stehen lassen. Anschliessend erneut aufkochen und absieben.

1 l Quittensud
1 kg Zucker
Saubere Konfitürengläser

Quittensud und Zucker langsam aufkochen. Weiterkochen, bis der Gelée in breiten Tropfen von der Holzkelle fällt. Schaum abschöpfen. In Konfitürengläser füllen und sofort verschliessen.

Quittenkrapfen

Ausgewallter Bio-Blätterteig
Quittenmus nach Belieben
Puderzucker

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Hälfte des Teigs mit Quittenmus bestreichen. Teig hälftig falten und auf mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech legen. In Rauten schneiden. Einige Wassertropfen auf die Krapfen geben. Ca. 12 Min. backen. Zum Auskühlen auf ein Gitter legen. Mit Puderzucker bestäuben.

Quittenmus

Quitten wie auf S. 41 beschrieben reinigen und zerteilen. Kerngehäuse entfernen, Quittenstücke weichkochen, abkühlen lassen und pürieren.

1 kg Fruchtpüree
750 g Zucker
Sterilisierte Konfitürengläser

Fruchtpüree und Zucker langsam aufkochen. In Konfitürengläser füllen und sofort verschliessen.

Heisses für kalte Tage

Gerstensuppe

10 Kochspecktranchen in Streifen schneiden, in einer Pfanne anschwitzen.

8–10 kleine Zwiebelchen dazugeben.

100 g Rollgerste einstreuen und alles zusammen auf kleinem Feuer mit etwas Butter weiterdünsten.

4 kleine Rüebli in Scheiben
1 Lorbeerblatt
2 Nelken

Alles dazugeben.

1,5 dl Weisswein beigeben, ablöschen, ein wenig einkochen lassen.

1 l Bouillon beigeben, ca. 30 Min. köcheln lassen.

1 dl Halbrahm
300 g bunter Mangold oder Krautstiel

Gemüse in Streifen schneiden, alles beigeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in warme Teller geben und mit gehobeltem Sbrinz und Bündnerfleisch garnieren.

Mousse au chocolat

150 g dunkle Crémant-Schokolade
3 Eier
5 dl Rahm

Rahm steif schlagen und kühlstellen.

Eier im Wasserbad schaumig schlagen.

Schokolade schmelzen und unter die Eimasse ziehen, leicht auskühlen lassen.

Schlagrahm sorgfältig unterziehen. In vorbereitete Förmchen geben und kühlstellen.

Mit Garantie die beste Schokoladenmousse – ohne Verdickungsmittel und Zucker!

Wärmt Körper und Geist

Heisse mexikanische Schokolade

1 l	Wasser
1	Zimtstange
2 EL	Rohzucker
100 g	Crémant-Schokolade

Wasser mit Zimt aufkochen, 5 Min. ziehen lassen, Rohzucker zugeben, mit dem Schwingbesen mischen, Schokolade in kleinen Stücken zugeben, mit dem Schwingbesen mischen und zum Schäumen bringen.

Wärmt den Körper bis in die Knochen und beflügelt die Seele.

Impressum

Die Autorinnen
Monika Küng, Wohlen, und
Mechtild Willi Studer, Knonau

Rezepte
Monika Küng, Mechtild Willi Studer
und Magdalena Küng

Konzept, Gestaltung und Fotografie
Matthias Studer, Knonau
matthiasstuder.ch

Textredaktion
Hansheinrich Leuthold, Zürich

Korrektorat
Alex Hansen, Zürich

Weitere Exemplare können
bezogen werden:
monika.kueng@bluewin.ch
ms@matthiasstuder.ch

Die Rezepte sind auch auf den
Webseiten abrufbar:
monikakueng.ch
matthiasstuder.ch/kochbuchA5

ISBN 978-3-033-03788-5

Alle Rechte vorbehalten.
Copyright © 2013 bei den Autoren.
Veröffentlichung auch auszugsweise
nur mit schriftlicher Genehmigung.

ISBN 978-3-033-03788-5