

Kochbuch

*für die mit dem Vogel im Kopf und dem
Schmetterling im Bauch*



Birnencreme mit Nüssen

Zutaten:

(für 2 Personen)

100 g Birne, geschält
1 TL Zitronensaft
1 1/2 EL flüssiger Honig
1 Prise Muskatnuss oder
1/2 TL Zimt (oder weniger)
1 dl Vollrahm, steif geschlagen



2 EL Zucker
Eine Hand voll Baumnüsse

Zubereitung:

(20 Minuten und dann kalt stellen)

Birnen raffeln und sofort mit Zitronensaft mischen.
Dann Flüssiger Honig, Muskatnuss oder Zimt und den
geschlagenen Rahm darunter ziehen und gleich kalt stellen

Zucker langsam schmelzen, Nüsse darin drehen und auf einem
Backpapier auskühlen lassen.

Caramelisierte Nüsse darüber streuen und en Gute

“Birnewegge”

Mamas Rezept

Zutaten:

(für 4 grosse Weggen)

600 g Mehl

300 g Butter

4 Eier

1 gute Prise Salz

1 EL Wasser



Füllung:

500 g gedörrte Birnen und 150 g ged. Zwetschgen (weichgedämpft)

Selber weich dämpfen: Doppelte Menge 12 Std. einweichen und nachher 30 Min. kochen

4 Stück Feigen

200 g Baumnüsse grob gehackt

2 EL Rosinen

100 g Zucker

1 Päckli (20 g) Birnbrotgewürz oder ...

(1 EL Zimt, 1/2 Sternanis, 2 Messerspitzen Nelkenpulver)

1 dl Träsch oder Kirsch und 1 Eiweiss

Zubereitung:

Teig kneten und eine Std. ruhen lassen. Auswallen und 1 cm dicke

Schicht Füllung darauf streichen und einrollen. Mit Gabel einstechen.

Mit Eigelb bepinseln und bei 200 Grad 40 - 50 Minuten backen

Kartoffelsuppe mit Steinpilzen

(Für 4-6 Personen)

Zutaten:

2 Schalotten, fein gehackt
500 g Kartoffeln, in Stücke
geschnitten
1 dl Weisswein
8 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, Majoran
1 dl Rahm, geschlagen



Einlage: 300 g Steinpilze oder 30 g getrocknete
Salz, Pfeffer, wenig Petersilie in Butter andünsten

Zubereitung:

30 Minuten vorbereiten, 40 Minuten köcheln, Einlage mit Rahm vor dem Servieren begeben

Schalotten andünsten, Kartoffeln begeben, mitdünsten. Mit Wein ablöschen, dann den Bouillon begeben, köcheln.

Zerstossen oder Pürieren, würzen.

Einlage mit Rahm und Peterli begeben und gleich servieren

Kürbissuppe

Reife Kürbisse haben beim Daraufklopfen einen hohlen Klang, verholzter Stiel ist auch ein gutes Zeichen

Zutaten:

(für 6 Personen)

400 g Kürbis (z. Bsp. Butternuss,
Moschus oder Knirps)

1 Zwiebel gehackt

1 kl. Rüebli oder ein Stück Knollensellerie und 1 kl. Kartoffel in kleine
Stücke schneiden

8 dl Gemüsebouillon

Salz und Pfeffer

1 TL Curry

180 g Crème fraîche

Kürbiskerne zum Garnieren



Zubereitung:

(30 Minuten vorbereiten und dann 25 Minuten kochen)

Zwiebel mit Curry in Butter andämpfen. Kürbis, Rüebli und
Kartoffel dazugeben, mitdämpfen. Bouillon beifügen, aufkochen,
würzen. 25 Minuten köcheln lassen.

Pürrieren, abschmecken, anrichten und mit Crème fraîche und
Kürbiskernen dekorieren

Gemüsesuppe Basis

Zwiebel und Knoblauch mit den Gewürzen andünsten. Zwei, in Stücke geschnittene, Kartoffeln mitdünsten. Ein kleines Rüebli, eine Stange Lauch, ein Stück Knollensellerie beigegeben und mit Gemüsebouillon kochen. Vor dem Servieren, Schnittlauch und Peterli beigegeben

Brot Suppe

100 g Brotwürfeli wie "Gemüsesuppe Basis" andämpfen.

1 Tl Kümmel und Gemüse.

Gries Lauch Suppe

2-3 EL Griess mit 1 dl heisser Brühe übergiessen und 15 Minuten ziehen lassen.

Dann mit den schon angedünsteten Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen nochmals andünsten.

Mit 7 dl Gemüsebrühe ablöschen und 2 Stangen Lauch(Rugeli schneiden) dazu. Nur wenig anderes Gemüse. 15 Minuten köcheln lassen.

Mehl Suppe

3 EL Mehl in Butter andünsten, dann mit 1 L Boullion

40 Minuten köcheln lassen. Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Majoran.

1 EL Rahm zuerst in den Teller geben, geröstete Brotwürfeli,

Peterli und Schnittlauch darüber streuen.

Pilzpesto

Zutaten:

(für 4 Personen)

200 g Champignons
oder andere Pilze

200 g frische
oder 20 g getrocknete

Steinpilze

2 Zwiebeln und

1 Knoblauchzehe gehackt

1 Bund Petersilie, 1 EL Thymian- und 1 EL Oreganoblättchen

40 g gemahlene Mandeln

0,75 dl Rapsöl

Salz und Pfeffer

500 g Teigwaren

Zubereitung:

(20 Minuten)

Alles hacken und andämpfen und dann Mandeln und Öl dazumischen
und würzen.

Geriebener Käse und ein Frühlingsalat passen gut dazu



Geschnetzeltes

Zutaten:

(für 4 Personen)

600 g Geschnetzeltes

1-2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

Salz und Pfeffer

1 Boullionwürfel

Fleisch Gewürze und Kräuter und 1 dl Rahm

Dazu Bratkartoffeln mit Schnittlauch und Zwiebelringe

Rüebli mit Sellerie und Kümmel

Gehackte Zwiebeln andünsten, 1/2 Messerspitze Curry Pulver dazu. Rüebli mitdünsten, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Kümmel und Gewürze, Sellerie und dann Gemüse lind köcheln.



Zitronenwasser mit Apfelminze

1 Zitrone

*1 EL Rohrzucker auf
einen kleinen Krug.*

Mintzblätter



Apfelstückli als Dessert

*Apfel in kleine Stücke schneiden und sofort mit ein paar
Zitronenspritzer beträufeln und mit 1 TL Zucker mischen.*



Chirschi Tschu

(4-6 Personen, 3/4 bis 1 Std. bei 180 Grad in Springform backen)

Zutaten:

Zubereitung:

250 g altes Brot In heisser Milch einweichen, zerstoßen
2 1/2 dl Milch

50 - 70 g geröstete Brotwürfel Brotwürfel in Butter rösten
80 g Butter Butter, Zucker und Eigelb rühren, bis es
50 g Zucker das doppelte Volumen angenommen hat
4 Eier (bei Belieben mit Ingwer oder Vanille würzen)

Die 4 Eiweiss ganz steif schlagen

60 g geriebene Mandeln Mandeln, Kirschen und
1 kg entsteinte Kirschen Brotwürfel unter die Masse rühren

(Schwierig um ganz aus der Springform zu nehmen, deshalb Form
gut einfetten und mit Paniermehl bestäuben)



Wild Chirschi ist die Raupenfutterpflanze dieses Schmetterlings

Fondue

Zutaten:

(Grundrezept für 4 Personen)

600 g Käse

3 dl Weisswein

1 Glässchen Kirsch

1 TL Maizena

Pfeffer und Muskatnuss, Knoblauch nach Belieben.



Morchel Fondue

10 g getrocknete Morcheln 1 Std. in kaltes Wasser einlegen, grosse teilen und andünsten. Am Schluss die Morcheln begeben, rühren.

Apfel Baumnuss Fondue

50 gr Baumnüsse, grob gehackt, geröstet

1 - 2 rote Äpfel in kleine Stücklein geschnitten

Gomser Fondue *(Alkohol frei)*

5 dl Milch anstatt Weisswein verwenden.

Wissenswertes über Fondue

Das Fondue ist so gut wie der verwendete Käse. Zu jung bildet Knöllchen, zu alt scheidet Fett ab. Genau so die Temperatur. Das

Fondue darf immer nur ganz langsam und sanft köcheln. Ständig rühren. Hartkäse zuerst schmelzen und dann den Weichkäse darüber. Falls zu dünn, etwas Reibkäse oder aufgelöstes Maizena unterrühren. Zu dick, etwas Wein. Der Wein muss nicht teuer aber von guter Qualität sein. Bei zu niedrigem Säuregehalt kann ein Spritzer Zitronensaft beigegeben werden. Fondue Weine: Côte, Neuenburger Wein, Bielerseewein, Zürichseewein oder Fendant.



Linzen Mangold Curry

Zutaten:

(Für 4 Personen, Super gesund)

500 g Mangold

500 g Linsen, rote

4 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

4 EL Butter

4 EL Sesam

8 dl Kokosmilch

8 dl Gemüsebrühe

2 Stück Ingwer (2-3 cm)

4 EL Zitronensaft

2 TL Kreuzkümmel

und Salz

1 TL Kurkuma (auch Gelbwurz genannt)



Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer im Butter glasig andünsten.

Sesam, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und kurz mitdünsten.

Linsen, Mangold, Kokosmilch und Brühe dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten kochen.

Vor dem Servieren das Linzen-Mangold-Curry mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Sonntags Zopf

(Für 2 mittlere Zöpfe)

Zutaten:

1 kg Zopfmehl

1 EL Salz

30 g Hefe

1 EL Zucker

125 g Butter

6 1/2 dl Milch

2 Eigelb

1 Eigelb, verdünnt, zum Bestreichen



Zubereitung:

(Zutaten sollten Zimmertemperatur haben und die Hefe keinen Durchzug. Fingerringe ausziehen)

Zuerst Mehl und Salz mischen und dann alles andere zu einem Teig kneten, gut kneten!

Bei Raumtemperatur 1 Std. Aufgehen lassen.

Zöpfe formen und auf dem Blech nochmals aufgehen lassen.

Mit Eigelb bestreichen und bei 200 Grad 50 Minuten backen.

Der gleiche Teig ist auch für Gritibänzen, drei Königskuchen, Tierfiguren etc. geeignet, etwas mehr Zucker nehmen)

Walliser Roggenschrotbrot

Zutaten

Vorteig :

350 g Roggenmehl

2 1/2 dl Wasser

5 g Hefe

Teig :

800 g Roggenmehl, fein

5 dl Wasser

25 g Hefe

25 g Salz



Zubereitung

Vorteig zusammenmischen und 8 Std. im Kühlschrank gären lassen.

Alles zusammenmischen und 1 Std. gehen lassen.

Im Roggenmehl wenden und auf bestäubtem Backblech nochmals etwas gehen lassen.

Wenn gleichmässige Risse an der Oberfläche entstehen, in den Backofen geben und bei 220 Grad 1 Stunde backen.

Tipp:

Vor dem Formen der Brote kann man ein Zwanzigstel des Teigs wegnehmen und tiefkühlen. So kann man sich beim nächsten Roggenbrotbacken den «Vorteig» sparen. Nur auftauen und mit dem Restteig mischen.

Puschlaver Ringbrot (Brasciadella)

(Bei 230 Grad 40- 50 Minuten backen)

Zutaten

600 g Roggenmehl

150 g Ruchmehl

1 EL Salz

25 g Hefe

1 1/2 dl lauwarmes Wasser

Bei Belieben 6 g Anis unter den Teig mischen oder...

1 1/2 TL Brotgewürz (Anis, Fenchel, Koriander Mischung)

Auch Rosinen können verwendet werden.



Auch dieses Brot kann man mit saurem Vorteig machen.

... oder Ruchmehl mit hellem Mehl ersetzen.

Türggenbrot

(Ribelmaisbrot mit Dörrbirnen)



Zutaten

200 g Rheintaler Ribelmais
2 dl heisses Wasser
300 g Weissmehl
1 Prise Salz
100 g Honig
2 dl Milch
20 g Hefe
80 g Dörrbirnen
1 EL Rosinen
1 1/2 TL Anis (Bei Belieben)

Zubereitung

Ribelmais mit heissem Wasser übergiessen und 15 Minuten quellen lassen.

Alles zusammen zu einem Teig. 1 1/2 Std. aufgehen lassen.

Bei 200 Grad 45 Minuten lang backen.

Nicht süss, Honig weglassen, noch süsser etwas Rohrzucker beifügen.

Mit Ribelmais kann man auch Tortillas herstellen

Brotrösti mit Türggebrot

(Frühstück Roman mit Öpfelschnitz und Kaffee)

Zutaten

150 g Rheintaler Türggebrot 2 Eier

1 1/2 TL Zimtpulver 1 EL Zucker

30 g Baumnüsse Je nach Pfanne. Öl oder Butter



Eier, Zucker und Zimt in Schüssel schlagen.

Brotwürfeli unter ständigem Drehen anrösten und in die Schüssel geben. In Öl oder Butter anbraten.

Mit Türggebrot gibt es die "Beste Brotrösti" der Welt

Öpfelnösti

(Original etwa für 3 Personen)

Zutaten

3 EL Rosinen In Rum oder Fruchtsaft mindestens

3 EL Rum (Fruchtsaft) 30 Minuten einlegen

80 g Butter

200 g älteres Weissbrot

1 EL Vanillezucker

500 g Äpfel

2 EL Zucker



1/2 TL Zimtpulver / Zimtzucker oder Schoggipulver zum
Bestreuen

Zubereitung:

Brot anrösten. Dann Äpfel, Rosinen, Zucker, Zimt dazumischen,
zugedeckt ca. 10 Minuten dämpfen.

Kefir Maisbrot mit Chili Hüttenkäse

Zutaten

(mit Reibelmaismehl, Weizenkleie und Kefir)

240 g feiner Maisgriess
60 g Weizenkleie
1 TL Salz
2 TL Backpulver
1 EL Zucker
1 Ei (verquirlt)
1 EL Butter, flüssig
400 g Kefir

Ein sehr gesundes Brot

Zubereitung

Maisgriess mit heissem Wasser 15 Min. Quirlen lassen.

1 1/2 Stunde bei 220 Grad im oberen Bereich des Ofens backen.

Kefir Drinks sind lecker, gesund, schnell und einfach zu machen.

Grundrezept 500 g Erdbeeren, 500 g Kefir, 2 1/2 dl Milch,
30 g Zucker, Vanillezucker. Alles mixen, dekorieren

Zutaten Hüttenkäse

200 g Hüttenkäse
1 Messerspitze Chilipulver
1 TL Honig
1 TL grobkörniger Senf
Salz



Schafvendämpf

Zutaten

(für 4 Personen)

800 g Schafffleisch (kleine Stücke)

Schulter oder Brust

2 EL Butter

3 Zwiebeln

2 Lorbeerblätter

1 Knoblauchzehe

1 1/2 Zimtstängel

Salz, Pfeffer

3 1/2 dl Bouillon

6 Kartoffeln



Zubereitung

(30 Minuten vorbereiten, 2 Std. schmoren und kochen)

Fleisch anbraten, Zwiebeln beifügen und mitbraten.

Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer und gepresster Knoblauch beifügen.

Zimtstängel und Bouillon. 1 1/2 Std. im Ofen oder auf dem Herd garen.

In Stücke geschnittene Kartoffeln begeben und 30 Minuten weiter kochen.

Es sollte am Schluss noch etwas Sosse übrig bleiben.

Capuns

(Für 4-6 Personen)

Zutaten:

300 g Weismehl

3 Eier

1 1/2 dl verdünnte Milch

wenig Salz

150 g Magerspeck

100 g Weissbrot

1 Zwiebel

40 g Butter

4 EL gehackte Kräuter (Peterli, Schnittlauch, Rosmarin, Basilikum)

100 g Korinthen

40 Schnittmangoldblätter

200 g geriebener Käse (Sbrinz)

100 g Butter



Zubereitung:

Mehl, Eier, Milchwasser und wenig Salz zu Spätzle Teig klopfen bis er Blasen wirft.

Speck und Brot klein zerstückeln.

Zwiebeln, Speck und Brot andünsten und dann mit 2 EL gehackten Kräutern (Hälfte der Kräuter) und den Korinthen unter den Teig mischen.

Mangoldblätter kurz ins kochende Salzwasser geben, lahm werden lassen, nicht kochen und dann ein Esslöffel Spätzle Teig mit dem Blatt umwickeln.

Im leise kochenden Salzwasser 20 Minuten ziehen lassen.

Auf vorgewärmter Platte anrichten, Käse und Kräuter darüber und dann mit geschmolzener heisser Butter übergiessen.

Anstatt Speckwürfeli kann man auch Landjäger, Salsiz oder Rohschinken verwenden.



Mein neuer Freund, der Baumpiper, zurzeit ist er in Indien

Öpfelstückli

Zutaten

750 g Usteröpfel, Gravensteiner, Boskop
1 TL Butter
3 EL Zucker
1 dl Süssmost
1 Zimtstängel
2 dünne Zitronenscheiben
Bei Belieben etwas Sultaninen



Zubereitung

Apfel Kerngehäuse entfernen und in 4 bis 6 Stücke schneiden.
Zucker im Butter verlaufen lassen, bis die Farbe ändert, gelb-braun.
Apfelschnitze darin wenden bis der caramelisierte Zucker daran hängen bleibt.
Süssmost, Zimtstängel und Zitronenscheiben beigegeben, rühren bis sich der Zucker aufgelöst hat.
Mit zugedecktem Deckel gar schmoren lassen.

Garnitur Je zwei EL Mandeln und Haselnüsse in trockener Bratpfanne hellgelb rösten.
1 EL Rosinen 1 Std. in Rum oder Cognac einlegen.

Steinpilz Risotto

(4 Personen)

Zutaten

300 g Steinpilze frisch oder

40 g Steinpilze getrocknet

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

30 g Butter

250 g Risottoreis

2-3 Esslöffel Olivenöl

Salz und Pfeffer

2 Zweige Rosmarin

50 g Crème fraîche

50 g Parmesan gerieben



2 dl Rotwein

6 dl Gemüsebouillon

1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehe in Butter andünsten, Risottoreis mitdünsten und dann mit Wein ablöschen. Zuerst Hälfte und dann Suppenlöffelweise den Rest der Bouillon. 20 Minuten kochen. Die Pilze und dann die Rosmarinnadeln (fein gehackt) im Olivenöl andünsten und am Schluss dem Reis beigegeben. Mit Schnittlauch garnieren.

Sii

Kulinarischer Tiefflieger. Aber Super Gesund, mit solchem Essen überlebt man lange

Zutaten:

*1 1/2 dl Holundersirup
(oder Holundersaft)
250 g Walliserbrot
4 dl Döle
100 g Rosinen
4 TL Butter
2 dl Rahm*



Zubereitung

Das Walliser Brot zerstückeln und über Nacht in 3 1/2 dl Wein einlegen und die Rosinen in 1/2 dl Wein einlegen.

Brot zerstoßen und mit Holundersirup und Rosinen mischen.

Vier flache Teige machen, anbraten und vor dem Servieren geschlagenen Rahm darüber.

Holunderbeerensirup

Mehr als 2 kg Holunderbeeren ergeben etwa 1 Liter Saft.

400 g Zucker auf einen Liter Saft etwa 15 Minuten stark aufkochen und umrühren. Heiss in Bügelflaschen abfüllen.

Ist bis in den tiefen Winter haltbar.

Holunderblüten Sirup

Zutaten:

30 Blütendolden

3 kg Rohrzucker

3 l Wasser

3 Zitronen

80 g Weinstein- oder Zitronensäure



Holunderblüten Sirup

Alles ohne Zucker 2 Tage lang an kühlem Ort ziehen lassen.

Sieben und mit Zucker 15 Minuten aufkochen.

Heiss in Bügelflaschen abfüllen.

Gut aufgekocht ist länger haltbar, bis 1 Jahr

*Nur mit wenig Saft Zucker auflösen und erst dann den restlichen
Saft dazugeben, erhält die vielen wertvollen Inhaltsstoffe besser*

Holunder Konfitüre

*1 Liter Holunderbeerensaft auf 1 kg Zucker mit 1 Päcklein Pektin
20 Minuten stark aufkochen und in heisse saubere Gläser abfüllen.*

*Noch spezieller ist, wenn man noch 2 Äpfel und 2 Orangen,
entsteint, schält und in kleinen Stücklein beigibt.*

Holunder Drink

(Für 4 Personen)

Zutaten

2,5 dl Apfelsaft

3 EL Honig

1 EL Vanillezucker

250 g Holunderbeeren



7,5 dl Apfelsaft, gekühlt

kleines Jogurt nature (1.8 dl)

Zubereitung

2 1/2 dl Apfelsaft mit allem aufkochen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Mixen, auskühlen und 1-2 Std. kühl stellen.

Dann gekühlter Apfelsaft und Joghurt darunter mixen.

Zitronenmelisse oder Holunderblüten zum Garnieren

Holunder ist nachweislich äusserst gesund

Schon meine Grossmutter hat uns Kindern gesagt:

Wer regelmässig "Holdere" zu sich nimmt, ist nie krank

Bündner Soufflé

Zutaten

40 g Butter

1 gehäufter Esslöffel Paniermehl

40 g Mehl

3 dl Hühnerbouillon

1 dl Milch oder etwas Rahm

200 g Bündnerfleisch oder anderes
Trockenfleisch

5 Eier

1 Messerspitze Backpulver

1 Messerspitze Salz

Pfeffer aus der Mühle

1/2 Teelöffel Paprika

1/2 Teelöffel Senf

Zubereitung

Souffléform ausstreichen und mit Paniermehl bestreuen.

Mehl in Butter andünsten.

Aufs Mal die Hühnerbouillon und Milch und Rahm dazugiessen.

Unter ständigem Rühren, mit dem Schwingbesen, aufkochen und dann von der Platte nehmen.

Würzen, dann etwas abkühlen. 4 Eigelb unter die lauwarme Masse ziehen, das Trockenfleisch dazugeben.

5 Eiweiss mit dem Backpulver steif schlagen und sorgfältig unter die Sauce ziehen.

Sofort in die Souffléform und 40 bis 45 Minuten auf der untersten Rille backen. Salat passt sehr gut dazu.



Weihnachts Guteli

(Rezept vom Urnani)

Zutaten

100 g Butter

60 g Zucker

3 Eigelb

100 g Baumnüsse fein gehackt

1 EL Marsala (Süsswein)

150 g Mehl

1 Prise Salz

Zubereitung

Butter und Zucker schaumig rühren, bis die

Masse schaumig hell ist.

2 1/2 Eigelb begeben, rühren (Rest zum Bestreichen)

Baumnüsse und Süsswein

zugeben, mischen.

Mehl mit Salz mischen und dann alles zusammen

kneten, auswallen, Guteli formen oder ausstechen

und auf dem Backblech mit Ei bestreichen, backen

Vorheizen, Backen 150 Grad ca. 15 Minuten



Rüebli torte Kinderrezept

(30 Minuten vorbereiten)

Zutaten

5 Eigelb

300 g Zucker

1 1/2 Zitrone, mit Schale

300 g Rüebli

300 g Mandeln gerieben

4 EL Mehl

1 1/2 TL Zimt

1 Messerspitze Nelkenpulver (wenig)

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

2 EL Zitronensaft

5 Eiweiss

Zubereitung

Eigelb, Zucker und Zitrone mit Schale

schaumig rühren

Rüebli schälen, fein raffeln und mit den

Mandeln darunter ziehen

Mehl, Zimt, Nelkenpulver, Backpulver

und Salz dazumischen

2 EL Kirsch oder Zitronensaft beifügen

Steifgeschlagenes Eiweiss darunter ziehen

(Bei 200 Grad

60 Minuten lang backen)

Originalrezept: Ich nehme weniger Zucker, etwa 200 g



Glasur

1/2 Zitrone mit 3 Löffel Puderzucker mischen, bestreichen und dann mit Puderzucker bestäuben.

So kann man auch an der Seitenwand Mandelplättchen ankleben.

Braucht etwas mehr Glasur.

Bei ganz dicker Zuckerglasur nimmt man drei Mal soviel Zucker und zusätzlich 1/2 Eiweiss, steifgeschlagen.

Zitronencake

(20 Minuten vorbereiten, 60 Minuten backen)

Zutaten

250 g Butter, weich

250 g Zucker

5 Eier

2 Zitronen (Schale)

250 g Mehl

1 Teelöffel Backpulver

1 Prise Salz

Zubereitung

Butter mit Zucker schaumig rühren

Eins nach dem andern unterrühren

dazumischen

Mehl, Salz und Backpulver mischen und

dann alles zusammen mischen und in Cake-

form bei 180 Grad 1 Std backen

Guss

gut 1 dl Zitronensaft (3-4 Zitronen)

100 g Puderzucker

gut verrühren

Guss in der ausgekühlten Backform über den Cake giessen



Milcheis, Glacé

(Toll auch für Kinder, zum Selbermachen)

5 Rezepte Grundzutaten

Sahne, Milch, Zucker, Eier.

Sahne, Eier und Honig

Früchte, Flüssigkeiten, Zucker

Sahne, Eier und Zucker

Joghurt, Zucker und Eischnee



Milcheis Zitronen Cake

Zubereitung Vanille Glacé

Milch, Zucker und Vanillezucker aufkochen und dann ein schaumig geschlagenes Eigelb darunter ziehen.

Kühlen, und für 5 Stunden ins Gefrierfach legen.

Damit das Eis schön cremig wird, die Masse einmal pro Stunde umrühren. So wird verhindert, dass Eiskristalle entstehen.

Jetzt kann man verschiedene Zutaten dazugeben. Baumnüsse, Haselnüsse, Zitrone, frische Beeren, Früchte

Schokoladenmousse

(40 Minuten zubereiten, 4 Std. kühl stellen. Für 4 Personen)

Zutaten

100 g dunkle Schokolade
1 1/2 dl Milch
2 Eigelb
1 EL Zucker
2 dl Vollrahm, steif geschlagen
2 Eiweiss steif geschlagen
ganz wenig Salz



Zubereitung

Schokolade, Butter und Milch unter häufigem Rühren bei ganz kleiner Hitze schmelzen lassen.

Eigelb und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen.

Schokolade dazu rühren. Leicht auskühlen lassen.

Dann steif geschlagener Rahm sorgfältig darunter ziehen.

Eiweiss mit Salz steif schlagen. Dann sorgfältig darunter ziehen.

Zugedeckt 4-5 Stunden kühl stellen.

Für eine weisse Mousse 125 g Schokolade verwenden

Zubereitung Knusperli Garnitur

<i>50 g dunkle Schokolade</i>	<i>Schokolade schmelzen, mit Cornflakes</i>
<i>30 g Cornflakes</i>	<i>mischen und auf dem Backpapier</i>
	<i>auskühlen</i>

*Oder Kokosraspel, Baumnüsse, Mandelplättchen
Schokosplitter oder Veilchen*

Zitronencreme

*Eine Zitrone mit Schale und eine nur den Saft mit 75 g Zucker
vermischen.*

*360 g saurer Halbrahm und 1 1/2 dl Vollrahm steifschlagen und
dann alles zusammenmischen.*

Nochmals kühl stellen.

Mit Fruchtstückchen und Garnitur servieren.

Grosi Süßmoschiterème

(Für 4 - 6 Personen)

Zutaten

5 Eigelb

1 Zitrone

(Saft und geriebene Schale)

80 g Zucker

5 dl Süßmost

2 dl Rahm



Zubereitung

Alles unter ständigen Rühren bis vors Kochen bringen.

Einige Minuten unter kleinster Hitze weiter schwingen.

Nach dem Erkalten den steif geschlagenen Rahm darunter ziehen.

Mit Blümlein oder Apfelstreifchen verzieren.

Wenn man es leichter haben will,

kann man auch 2 Eigelb und 1 TL Maizena nehmen

Auch das Grosi wusste schon, wie sie den Allerliebsten um den Finger wickelt. So einfach geht das.

Wildröschen Wasser herstellen

(In der Arabischen Küche ist Rosenwasser sehr wichtig. Süsswaren enthalten immer dieses Aroma.)

Grosse Flasche oder Einmachglas
2/3 mit Blütenblättern füllen.

Mit Wasser auffüllen
und 2-3 Tage warten.



Täglich drehen, auf den Kopf stellen

Filtern, 2-3 Schnitze Zitrone dazu und mit 2/3 der Menge des
Rosenwassers, Zucker begeben, 15 Minuten aufkochen.

In Bügelflaschen heiss abfüllen. Ist ein Jahr lang haltbar.

Wildröschen Öl herstellen

(Unglaublich, was die Rose alles kann. Aphrodisierend sei sie und heilend, in Speisen und Getränken)

Zutaten, Zubereitung

Die gewaschenen Blütenblätter von 8-10 Rosen (über Nacht auf
einem Handtuch antrocknen lassen), in einem grossen Glas mit 5 dl
Sesam- Mandel- oder Sonnenblumenöl, 2 Wochen einlegen.

Immer an warmen Ort behalten (nicht Fensterbank).

Sieben, abfüllen.

Johannisbeeren Likör

(Schwarze Beeren)

Alt bewährtes Hausrezept gegen alle Gebrechen.

Und wenn es nicht ganz alle sind.

Hilft gegen kalte Füße genauso wie gegen Blitzschlag.

Zutaten

1 kg schwarze Trübeli

1 l Kernobstschnaps

10 - 12 Johannisbeerblätter

1 Liter Rotwein

1 kg Zucker

40 g Orangenblüten

10 Nelken

1 Zimtstängel

1/2 TL Anis (nach Belieben)



Zubereitung

Abgestielte Trübeli und Johannisbeerblätter mit Schnaps in Korbflasche füllen und 2 Monate an der Sonne ziehen lassen.

Die Flasche nur mit einem Lappen verschliessen, Gärungsprozess.

Dann alles andere kurz aufkochen, dann den Schnaps dazu sieben.

Rühren und in Flaschen abfüllen.

Mindestens bis im Winter im Keller lagern.

Der Likör wird je älter desto besser



*Vorsicht Bei selber Schnaps
brennen, muss man wissen, dass der
Vorbrand gefährlich ist!*

*Mindestens erste Kaffeetasse
Schnaps nicht Trinken!*

*Der Vorbrand macht unheimlich besoffen und bei, zu viel und häufig,
auch noch blind und blöd.*

Eierlikör

*8 frische nsch
2dl Malaga*

*2 dl Kräuterschnaps
5 dl frischen Rahm*

Eier mit Zucker schlagen und dann mit allem anderen verrühren

Spätzli / Chnöpfli

500 g Chnöpfli-mehl

5 Eier

2 1/2 dl Milch / Wasser

1 gute Prise Salz, Pfeffer und Muskatnuss

*1 Std. ruhen lassen, dann durch das Knöpfli-sieb pressen und kurz
sieden.*

Geröstete Brotbrösmeli oder Paniermehl und viel Alpkäse

Kartoffelstock, Herdöpfelstock

700 g Kartoffeln

50 g Butter

1 1/2 dl Milch

Pfeffer, Muskatnuss und Salz

Herdöpfel Gratin

800 g Kartoffeln

1 Knoblauchzehe ausgepresst

2 1/2 dl Milch

2 1/2 dl Rahm

1 TL Gemüse Bouillon

Salz, Pfeffer und Muskatnuss



Gewürzter Milchreis

1 L Milchwasser

250 g Rundkornreis

1 TL Salz, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 Prise Safran

*Zu gesottenem Fleisch servieren oder Trockenfleisch, Schinken etc.
gleich mitkochen.*

Härdöpfel Salat mit Dill

ohne Mayo

800 g Kartoffeln

5 El Öl

1 gr. Zwiebel

2 El Weinessig, 1 TL Senf

1 1/2 dl Boullion

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1 Büschel Schnittlauch

1 Büschel Petersilie

Dill

Rösti - Wähe

*800 g Kartoffeln sieden,
ist wunderbar auch ohne sieden.*

Form mit Blätterteig auslegen

*Beim Ruffeln 130 g reifen Alpkäse und vorgedünstete Zwiebelringe
unter die Härdöpfel streuen.*

150 g Bratspeck zum Darauflegen.

Rösti - Wähen kann man auch mit verschiedensten Grüssen machen



Zibelechueche

*Kuchenteig, 750 g Zwiebeln, 4 Eier, 2 dl Rahm, Salz und Pfeffer
Zwiebeln vordünsten, Eier, Rahm, Gewürze verrühren. Dann
Zwiebeln darunter und alles in die Form. Bei 220 Grad 45 Min*

Öpfelchueche

Blätterteig, einstechen und mit Haselnüssen bestreuen.

Mit 5-6 Äpfeln belegen

*Guss: 1 1/2 dl Milch oder Sauerrahm, 2 Eigelb, 1 TL Mehl,
Vanillezucker und Zimtpulver.*

*Mandelscheiben darüber streuen und bei 200 Grad 45 Minuten
auf unterster Rille backen. Nach 15 Minuten auf 180 Grad
zurückstellen.*

Chrutwäie

*Spinatwäie mit Mangoldblätter gemischt, Mürbe oder Weggliteig,
Zwiebel, Speckwürfel, Kräuter (Peterli, Majoran, Kerbel).*

*3 Eier, 5 EL Rahm, etwas geriebenen Käse, Salz, Pfeffer,
Muskatnuss.*

Schuungebegräbnis

250 g gekochte Hörnli, Makkaroni

150 g Schinken

1 EL Butter

Etwas anbraten und dann diese Mischung darüber leeren.

3 Eier

5 EL Käse

2 1/2 dl Milch oder Rahm

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Mehrmals wenden.

Als Kuchen zusammendrücken und zugedeckt etwas anbraten.

Auf ein Brett stürzen und mit Salaten anrichten.

Ofentori

Gehacktes mit gehackten Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze und Kräutern anbraten.

Härdöpfelstock machen und Lauch sieden.

Alle Drei in Lagen in Gratinform geben und mit Käse überbacken.

Stunggis

Eintopfgericht, das es in vielen Variationen gibt.

Basis: Je ein Drittel Fleisch, Kabis und Kartoffeln.

Was man halt zur Zeit hat.

Zwiebel, Rüebli, Lauch, Bohnen.

Majoran, Thymian, etc.

Indischer Chai

(So mache ich es. Roman)

Zubereitung

Zuerst heiss Wasser aufsetzen.

Wenn heiss:

1 Stück Zimtstängel im Mörser zerstoßen, dann 5 Kardamon,

etwas zerstoßen, dann 1 EL Fenchelsamen mit halbem oder noch weniger Sternanis etwas zerstoßen.

Ein guter Knollen Ingwer (3 cm lang) dazu, Ganz leicht andrücken, kein Muss.

Alles in eine leichte Pfanne und mit zwei Finger dick, den Pfannenboden mit Milch auffüllen und schnell zum Kochen bringen. Blasen steigen auf. Die Pfanne im Kreis schwenken und wieder kurz auf den Herd. Die Pfanne soll sich kurz voll mit Blasen füllen, damit das Milchfett die Geschmäcker der Gewürze aufnehmen kann.

Und jetzt den Schwarztee und Zucker und heisses Wasser beigegeben und nochmals kurz vors Kochen bringen.

Jetzt bildet er feinen Schaum.

Sofort vom Feuer nehmen und zugedeckt 3 - 5 Minuten stehen lassen. Durchs Kaffeesieb

Bei Belieben Ein paar Kakaobohnen, ein paar Nelken oder etwas Muskat dazugeben



Indischer Masala Chai

(Ein klassischer Yogi Chai)

Zutaten

Zimt, Pfeffer, Nelken, Kardamon
Muskat, Sternanis und Ingwer
Schwarztee und Zucker
1 bis 2 Tassen Milch
2 bis 3 Tassen heisses Wasser



Chai ist Kultur, Wissenschaft und Religion zugleich.
Wunderschön, aber am Ende doch nur der beste Tee der Welt.

Chai ohne Mörser machen

Braucht etwas mehr Zutaten. Gewürze werden im Wasser aufgekocht
(10- 15 Minuten) und dann die separat aufgekochte Milch und den
Schwarztee dazugeben und nochmals zum Kochen bringen.
5 Minuten weiter köcheln und dann 3- 5 Minuten
ziehen lassen.

Zutaten

6 Tassen Wasser, 4 Tassen Milch (oder Sojamilch),
6 Kardamon, grüne, 4 Nelken, 1 EL Fenchelsamen, 1 TL
Anis, 1 Stange Zimt, 1 TL Ingwer, fein gehackt, 4 EL
Schwarztee und 6 EL Honig oder 2 EL Zucker.

Absurdium Chai

Eigentlich ist Chai nach Rezept kochen, genau das Gegenteil von dem, was Chai machen ist. Der Chaikocher in Indien will nämlich nichts von einem Chai Rezept hören.

Wenn er Chai kocht, dann zündet er ein Räucherstäblein an, spricht oder denkt sich ein schönes Wort aus und dann fragt er den Chai:

Wie viel ?

Im gleichen Moment, greift er ins Gewürz und was, aus seinem Gefühl heraus, zwischen den Fingern hängen bleibt, ist das Rezept.

Er entführt dich nicht wirklich durch eine Welt von Geschmäckern, sondern durch seine Gefühle.

Das ist Chai.



Chai Latte

Ist wie Latte Macciato und sieht auch so toll aus. Aufgekochte Milch am Schluss mittig langsam eingiessen und Schaum mit Schokoladenpulver verzieren.

Vanille Chai

5 1/2 dl Wasser, 3 Nelken, 1 TL Fenchel, 1/2 TL Anis, 1 Zimtstängel, 1 Vanilleschote, 4 dl Milch, 2 EL Tee, Und am Schluss mit 2-3 EL Honig süssen.

Trendi Chais

Den Trendi Chais werden öfters auch noch Cacao oder Schokolade usw. Beigegeben.

Matcha Latte

Wird Grüntee anstatt Schwarztee verwendet. Gut auch für Kinder, da wenig Koffein, viel Aminosäuren.

Der echte Matcha Tee kommt aus Japan.

Buddhistische Mönche entdeckten Matcha vor mehr als 800 Jahren als Meditationsgetränk.

Matcha Tee wird aus den edelsten Bestandteilen des Grünteeblattes hergestellt.



Matcha Powerdrink

(Matcha ist in Teeläden erhältlich)

1 Kiwi, 1 1/2 Apfel
50 g Spinat
2 1/2 dl Wasser
1 TL Matcha Teepulver
Alles mixen



Tibetanischer Buttermilch (Po Cha) Nationalgetränk

Zutaten Jacks Milch, Tee und Salz

Teeblätter bis zu einem halben Tag lang köcheln und dann mit der Jack Milch ins Butterfass leeren und stampfen. Salzen.



Apfel Ingwer Lassi

1 Apfel
20 g Ingwer
1 dl Orangensaft
2 Esslöffel Zitronensaft
2 EL Honig
1 Becher Joghurt nature (180 g)
1 Messerspitze Kardamon
Apfelringe, Nuss-, Mandelsplitter etc. zum Dekorieren



Alles in den Mixer und mit zerhacktem Eis 2 Minuten mixen bis es schäumt. Nochmals kurz stark kühlen.

*Die Lassi Basis ist Halb Kokosmilch und Halb Joghurt.
Und dann gestaltet der eigene Geschmack und
die eigene Kreativität das Lassi.*

Kokos-Ingwer-Lassi

1 Stücklein Ingwer, 2 1/2 dl Kokosmilch, 2 1/2 dl Joghurt
und eine Messerspitze Kardamon, 12 Eiswürfel und 2-3 Esslöffel
Zucker.

Super Gesund Drinks

Shakes brauchen nur einen Mixer, Smoothies noch Eis dazu

Tomaten, Avocado, Basilikum (ohne Zucker)

250 g reife Tomaten

1 kl. Frühlingszwiebel (mit Grün)

1/4 Avocado

10 Basilikumblätter

1 Spritzer Zitrone

Salz und Pfeffer

2 1/2 dl Wasser

Wer Schwarzwäldertorte liebt? (Oder als Kinderdrink)

200 g Kirschen

1/2 Avocado

Etwas Kakao oder Schokoladenpulver

1 EL Honig oder Zucker

3 EL Baumnüsse zerhackt und wenn möglich in der trockenen

Pfanne etwas rösten und im Mörser sanft ein wenig aufbrechen und der geröstete Nussgeschmack entfaltet sich stark.

2 dl Wasser

Erdbbeer oder Öpfelroulade

(je nach Saison)

Zutaten

4 Eigelb

2 EL heisses Wasser

100 g Zucker

Eigelb, Zucker und Wasser
schaumig rühren

100 g Mehl

4 Eiweiss, steifgeschlagen

1 Prise Salz

dazu mischen und auf das Blech
streichen, Backpapier verwenden

Zutaten Füllung

1 1/2 - 2 dl Rahm

steifgeschlagen

3 grosse Äpfel

raffeln und sofort Zitronensaft darüber
träufeln

(oder Erdbeeren, Himbeeren etc.)

2 EL Zucker

dazu geben



Bei 200 Grad 10 - 15 Minuten backen. Aus dem Blech
nehmen und mit dem Blech umgekehrt zudecken und so auskühlen
lassen. Dann bleibt das Biskuit weich um Füllung einzurollen

Sehr beliebt und einfach zu machen

Grötterspeise

(45 Minuten vorbereiten und 3 Stunden kühl stellen, für 6 Personen)

Zutaten

400 g Erdbeeren
2 EL Zucker
2 TL Zitronensaft

Zutaten Vanillecrème

5 dl Milch
1 EL Meisstärke
2 EL Vanillezucker
2 Eier
1 Vanillestängel
100 g Zwieback oder geröstetes Weissbrot



Erdbeeren, Zucker und Zitronensaft mischen und 10 Minuten lang zu Kompott einkochen.

Mit Schwingbesen Vanillecrème aufkochen, immer rühren.

In Lagen in eine Gratinform geben und 3 Stunden kühl stellen.

Kann man auch mit Beeren, Rabarbara oder Äpfeln machen.

Vanillezucker machen : Frische Vanilleschoten, aufschneiden und auskratzen und zusammen mit dem Zucker in ein Einmachglas geben. Drei Monate in den Küchenschrank stellen und gelegentlich schütteln.

Erdbeerschnitten

Erdbeeren rüsten und sofort mit etwas Zitrone beträufeln, etwas Zucker dazu und mischen. Kalt stellen.

*Weissbrotscheiben im Backofen oder Pfanne rösten
Mit oder ohne geschlagenem Rahm*

Erdbeeromelette

*300 g Erdbeeren, 6 frische Eier,
wenig Salz, 3 EL Zucker,
Saft von 1/2 Zitrone,
4 EL Rahm*



Meringues

4 Eiweiss von ganz frischen Eiern, 200 g Zucker, 4 dl Rahm

*Eiweiss halb steif schlagen. Mit der Hälfte des Zuckers richtig steif schlagen. Restlicher Zucker mit der Holzgabel darunter ziehen.
Auf bebutterttem Blech mit der Gabel oder dem Dressiersack Häufchen machen.*

Mit etwas Zucker bestreuen und dann bei schwacher Hitze im Ofen etwa 1 Std. trocknen lassen.

Den Ofen beim Backen nicht ganz schliessen.

Rocker Zmorge

(Der Rocker schafft alles)

Zuerst Kaffee und Joint in den leeren Magen, damit gleich die ganze Welt zu Kopfe steht und dann kommt das Frühstück.

Zutaten » »



Zubereitung

2 EL Sesam in der trockenen Pfanne unter ständigem Rühren anrösten.

Vorsicht, geht schnell zu schnell !

Im Mörser die Hälfte aufbrechen und ins geschlagene Ei geben.

Die andere Hälfte am Schluss über die Bratkartoffeln streuen.

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen hacken und andünsten und dann mit dem Speck etwas anbraten.

1 zerhackte Tomate mit Küchenkräutern dazu und zugedeckt etwas einköcheln lassen.

Alles in die Schüssel mit dem geschlagenen Ei geben und dann alles zusammen zurück in die Pfanne und im Öl anbraten.

Omelette in Teller anrichten und Kartoffeln mit Sesam und Schnittlauch anbraten.

*Der Rocker liebt keine exotischen Gewürze.
Auch zu viel Gemüse verdirbt ihm gleich den Appetit.*

Rösti mit Spiegelei und Bratwurst; Als Variante.

Der Rocker braucht das, damit er es morgens auf die Beine schafft.

Hang Over Zmorge

Alles was du noch runter bringst und nichts was noch stecken bleiben könnte.

Harträckig hält sich das Gerücht, dass Roll Möpse Wunder wirken.



Wenn es dir jetzt schon so Himmel Elend traurig geht, dann hilft dir vielleicht sogar noch der.

Es hilft ein nährstoff- und flüssigkeitsreiches Katerfrühstück, um den Elektrolythaushalt wieder in Ordnung zu bringen.

Und kein fortgesetzter Alkoholkonsum.

Hippi Zmorge

Zubereitung

Zuerst Feuer machen, sich wärmen, den Vögeln zuhören.

Langsam regt sich Leben im Hippi.

Ein Chai oder Kaffee zuerst, ein Biskuit dazu.

Hei und jetzt geht es aber Judihee und Trallala.

Keine Zeit zum Essen. Wo ist die Flöte?

Jetzt ist der Hippi wach !

Der Hippi geht nicht erst einkaufen. Der Hippi beginnt mit dem Kochen zuerst, um festzustellen, dass er ja gar nicht alles beisammen hat.

Deswegen gibt es kaum Hippi Kochbücher.

Das stört den Hippi kaum, im Gegenteil. Jetzt kann er ja gleich noch ein neues Rezept erfinden.

Der Hippi liebt frisches Gemüse, am Liebsten aus dem eigenen Garten, alles Bio sowieso. Das sieht man schon an seinem Schuhwerk. Exotische Früchte und Gewürze betrachtet er als Reichtum.

Und wenn die anderen dann mit dem Essen beginnen, der Hippi rennt noch schnell in den Garten um ein Blümlein zu holen und dann ein

schönes Tuch noch darunter.

Ein Räucherstäblein anzuzünden oder ein Gebet sprechen ist ihm wichtig.

Der Hippi macht alles mit viel Liebe.

Es soll einfach nur Freude machen, schön sein.



Tomatensalat

1 kl. Zwiebel, 1 kl. Knoblauchzehe, Salatgewürze, Senf und Essig anrühren.

2 Tomaten salzen und pfeffern und reichlich Schnittlauch und Petersilie darunter ziehen.

Mit Sämereien oder Nüssen und gerösteten Brotstückli bestreuen.

Tomatensalat Burmese Style

Gleich, aber ohne Essig und Senf, aber mit Zitrone und Chilipulver, ein TL Zucker und frischem Koriander anstatt Petersilie.

Die Burmesen nehmen geröstete Linsen, statt Brot.

Hüttenkäse mit Wildblumen und Kräutern



Reichhaltig und super gesund. Bedingt gute Kenntnisse der Natur

Fruchtsalat mit Chai



Ein paar Früchte, Rosinen, Joghurt und Nüsse.

Griesschnitten, Zwetschgenkompott mit Chai

Griess aufkochen.

Zimt, Zucker und Rosinen darunter ziehen und zugedeckt etwa 15 Minuten stehen lassen.

Auf ein Holzbrett streichen und einen halben Tag stehen lassen.

Zwetschgen von der Bäuerin entsteinen und mit ganz wenig Wasser und 2 EL Zucker aufkochen und zugedeckt stehen lassen.

Oder erkalten lassen.

Griesschnitten in Butter anbraten und mit Baumnüssen bestreuen.



Bei Belieben etwas Zimt, Zucker oder Honig darüber geben.

Migros und Coop Menues

Konsum fördern und lenken

Die Migros und Coop Menues vermitteln immer eine starke positive Botschaft.

Alles super gesund, helfen sie den Bergbauern oder den armen Kindern in Indien.

"Frisch" Kaum ein anderes Wort wird so oft verwendet.

Die Rösti im Alubeutel wird also immer mit frischen Kartoffeln zubereitet und die Fertigsauce auch nur mit frischen Kräutern.

Alles ist hoch professionell gemacht, beste Präsentation.

Die meisten Menuevorschläge sind auch gut.

Sie alle haben sich keine Gedanken über Verschleiss von Energie oder Verpackungsmaterial gemacht.

Alle Menuevorschläge sind in 10 - 20 Minuten fertig gekocht.

Also haben sie alle auch keine Zeit zum Kochen.

Das kann aber so nichts werden.

Kraftwurzeln Wurzelgemüse

(Super Nährstoffbomben zur richtigen Jahreszeit)

*Sellerie, Pastinaken, Topinambur, Peterliwurzeln,
Randen, weisse, schwarze, gelbe und rote Rüben*

Gemüse (geht mit vielen Gemüsen) in ganz feine Streifen schneiden.

*3 Std. lang mit Orangensaft, wenig Zitronensaft, frisch gemahlenen
Korianderkörnern, Salz, Pfeffer, frisch geriebenen Ingwer und
Meerrettich einlegen.*

Vor dem Servieren noch Olivenöl und Orangenstückchen dazu geben.

Sellerie Piccata

Sellerie schälen und in schmale Scheiben schneiden.

Knapp durch kochen.

*Dann mit Panier Mehl bestäuben und durch eine Eier-
Käsemischung drehen und anbraten.*

Rüebli in Weisswein mit Zitronentymian

Geschälte Rübli mit einem guten Stück Butter und wenig Salz mit dem Weisswein bedecken und auf mittlerer Hitze zugedeckt gar schmoren lassen.

Der Wein sollte am Schluss zu einem Sirup reduziert worden sein. Am Schluss, für ein paar Minuten, mit einem Zweig gehackten Zitronentymianblätter zugedeckt ziehen lassen.

Topinambur mit Pilzen

Morcheln oder andere Pilze vorbereiten.

Topinambur schälen und in kleine Stücke schneiden.

Mit Butter und einer gehackten Zwiebel im Salzwasser weich kochen.



Fliegenpilze sind wunderschön und nicht zum Essen

Pilze und Topinambur mit etwas Rahm unter starker Hitze zu einer Crème einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Holderchüechli

Holunderblüten in einen Crêpe- oder Bierteig drehen und in Butter anbraten.

Dazu ein Beerenragout oder Kompott mit einer Kugel Glacé.

Holunderblüten müssen geöffnet sein, aber nicht abfallen.

Nicht waschen.

Crêpe Teig macht man mit Mehl, Eier, Milch, flüssige Butter, Zucker und Salz.

Verloreni Paradiesöpfel

Sind Tomaten, die man bei 120 Grad, 6 Stunden lang in den Ofen schiebt.

Strunk der Tomaten grosszügig ausschneiden, ein gutes Stück Butter hineinstecken und mit Balsamico, Salz und Zucker bestreuen.

Haut vorsichtig abnehmen und in Butter-Essig Mischung drehen.

Kastanien

Das Brot der Armen

Kann man in etwas Salzwasser 40 - 50 Minuten lang kochen.

Rösten ist noch edler. Zuerst mehrere Stunden eingeschnitten in

Wasser einlegen, dann Rösten oder im Backofen geht es auch.

Beim Rösten müssen sie ständig gedreht werden.

Vermicelles

1 kg Kastanien

1 1/2 Teelöffel Salz

2 dl Milch

1 Vanillestängel

100 g Zucker

1 dl Rahm



Mit geschlagenem Rahm, Meringueschalen servieren

Einschneiden, in Wasser einlegen, Rösten.

Die geschälten Kastanien mit gesalzenem Wasser knapp bedecken und etwa 45 Minuten lang zugedeckt kochen.

Durch das dünnste Sieb der Passavite drücken.

Paste in mit dem Vanillestängel schon aufgekochte Milch geben.

Stark einkochen, bis ein dickes Muss entsteht.

1 dl Rahm und Zucker beifügen und nochmals kurz aufkochen lassen.

Erkalteten lassen und dann den Kirsch darunter ziehen.

Und jetzt alles durch die Passvite mit dem mittelgrossen Sieb drücken.

Super Fein !

Eicheln

Kann man auch für Vermicelles verwenden.

Fast wie Kastanien, müssen aber wegen den vielen Gerbstoffen vorher eingeschnitten und in Wasser eingelegt werden, geschält und in grössere Stücke zerhackt, mehrfach mit warmem Wasser ausspülen und wieder ausspülen, bis die Gerbstoffe ausgespült sind.

Man sieht es gleich an der Farbe des Wassers, ob die Eicheln, schon genügend ausgespült wurden.

Kastanien oder Eichelkuchen

Zwei Eier trennen,

Eiweiss steifschlagen.

Eigelb schaumig rühren, Vermicelles mit etwas Rahm mischen und dann das Eiweiss darunter ziehen. Crémige, dickflüssige Masse.

Im Mürbeteig auf unterster Rille bei 180 Grad 45 Minuten lang backen.

Kastanien ergeben auch ein gesundes Haar Shampoo:

20 Stk. Rosskastanien 1 Zweig Rosmarin

2 Äpfel 700ml Wasser

1 EL kaltgepresstes Öl Agar Agar oder Apfelpektin

Quittengelee

8 Quitten In Schnitze schneiden
Schale und Kern belassen, dann sulzt sie besser.
Wasser zugiessen, bis die Schnitze bedeckt sind und weichkochen.

1 Glas Wein und den Saft einer Zitrone dazugeben und
24 Stunden stehen lassen.

Durch ein Tuch pressen und mit 375 g Zucker sachte aufkochen bis es
richtig schäumt. In heisse Gläser abfüllen.

Kann man auch mit Stücklein, ohne Kerngehäuse, als Konfitüre
machen. 1 kg Quitten auf 1/2 kg Zucker.



Grundrezept Konfitüren

1 Teil Früchte, 1 Teil oder halb soviel Zucker (Je nach Früchte, Beeren etc.), evtl. Pectin (Äpfelbütschgi) und ganz wenig Wasser.

Früchte mit Pectin zuerst aufkochen und dann den Zucker dazugeben und richtig aufkochen lassen, bis es schäumt.

In saubere heisse Gläser füllen.

Je weniger Zucker, desto besser die Konfitüren. Sie sind aber immer weniger haltbar.

Aprikosen - Banane

1 Banane in Stücke mit den Aprikosen aufkochen.

Johannisbeeren - Stachelbeeren

Hagenbutten



Reife Hagenbutten entkernen und mit einem Drittel Zucker sanft einkochen. Etwas zerstampfen. Entkernen ist Galeerenarbeit, aber am Besten. Man kann den Brei auch etwas verdünnen und dann mit verschiedenen

grossem Sieb aussieben, also Konfitüre ohne Strafarbeit machen.

Hagenbutten haben 100 mal mehr Vitamin C als Orangen oder

Äpfel.

Preiselbeeren

2 kg Preiselbeeren

1 1/2 kg Zucker

Beeren mit Zucker bedecken und

5 Std. ziehen lassen.

7 dl Rotwein

1 TL Zimtpulver

1 TL Nelkenpulver

Rotwein und Gewürze aufkochen und die Beeren damit übergießen.

Über Nacht stehen lassen und dann mehrmals am Tag mit dem Saft übergießen und wieder stehen lassen.

Alles kurz aufkochen.

Beeren herausnehmen und Saft zu Gelee einkochen.

Die Beeren darin nochmals erhitzen.

In ein Steinguttopf füllen und luftdicht verschliessen.



Preiselbeeren - Birnen

Je ein Teil Preiselbeeren, Birnen und Zucker.

Roter Holunder – Wilde Himmbeeren

*2/3 Roter Holunder und 1/3 Wilde Himmbeeren
aufkochen und dann mit einem Zweig Minze ziehen lassen, etwas
erkalten lassen, dann den Saft ausdrücken und mit Zucker aufkochen.*



Die beste Konfitüre, die ich je gemacht habe.

Danke Catherine

Zitrusfrüchte - Löwenzahn

*Eine Bio Grapefruit, eine Orange und eine Zitrone mit einem
Büschel Chrottenpöschen (Löwenzahn)*

*Unbedingt alles Bio, da auch ein Teil der Schale verwendet wird.
Und auch von einem Ort, wo nicht gedüngt oder Gift eingesetzt wird.*



Wer Bitterorangenkonfitüre liebt, verliebt sich auch in die.

Tomatenketchup

(So lange wie möglich köcheln)

2 kg reife Tomaten

4 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

1 Prise Salz und Pfeffer

25 g Rohrzucker

2 dl guter Rotweinessig

Kräuter wie Majoran, Rosmarin, italienische Spagettikräuter etc.

Bei Belieben: Ein Stück Sellerie, Rübli und Lauch.

2 Lorbeerblätter, 4 Nägeli

Zubereitung

Einkochen, mixen und in Bügelflaschen abfüllen.

Etwas Öl oben drauf, voll (ohne Luft) verschliessen und kühl stellen.



Färben



Wilde Malvenblüten

Die Textilien zuerst fixieren, damit die Farben wasch- und lichtecht werden.

Mit Alaun (Aluminiumkaliumsulfat, nicht giftig) und einfach zum Machen

Oder Alraune, Salzwasser und vieles mehr.



Vielleicht ein Shirt; hier mit Färberkamille und Johanniskraut

Omelette im Bananenblatt

(Omelette ohne Öl zubereiten)

Zubereiten

1 junges Bananenblatt waschen und grösser als die Pfanne zurecht schneiden

*Sesam in der trockenen Pfanne rösten.
Vorsicht geht plötzlich zu schnell.*

Eier schlagen, salzen, pfeffern.

Zwiebel, Knoblauch, 2 kleine scharfe Chili und Gewürze andünsten.

Tomatenstücklein dazugeben und 10 Minuten zugedeckt köcheln.

Alles in die geschlagenen Eiern geben. Nochmals schlagen.

1/2 dl Wasser in die Pfanne geben, aufkochen.

Bananenblatt ins heisse Wasser tauchen, bis es lahm ist.

Dann in die Pfanne legen und die Omelette Mischung hineingiessen.

Etwas Kräuter darüber streuen.

Zuklappen und 10 Minuten köcheln.

Es braucht nur wenig Wasser in der Pfanne und sollte möglichst vollständig verdampfen.

Auf Reisen wird man öfters eingeladen. So könnte man in der Küche des Gastgebers mit dem Bananenblatt seines Gartens etwas Originelles machen.