

Das vegetarische Kochbuch

der KUW 7. und 8. Klasse
im Jahr 2015



„Besser ein Gericht von Gemüse mit Liebe
als ein gemästeter Ochse mit Hass!“
(Sprüche 15,17)

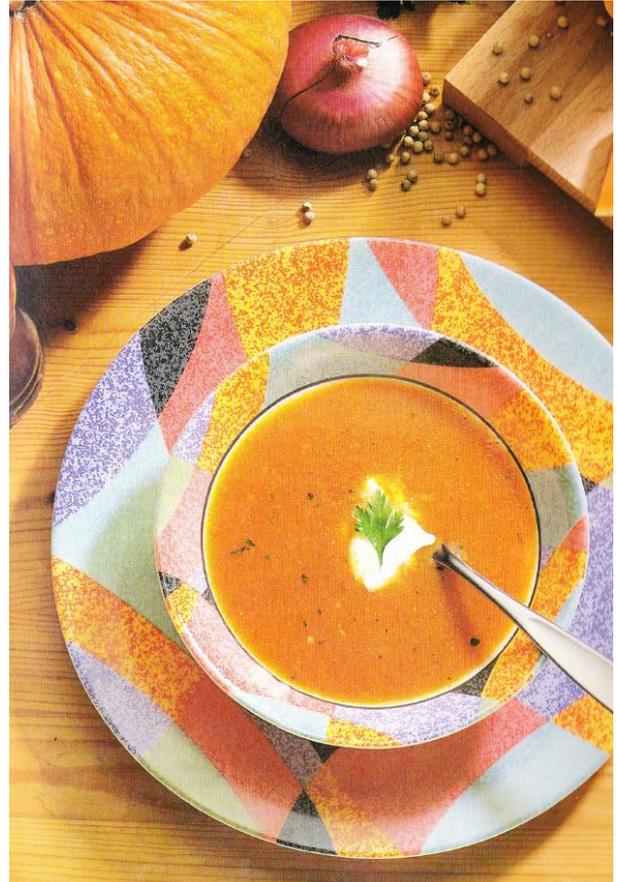
Kürbissuppe mit Crème fraîche

von Lia Rüfenacht

Zutaten für 4 Portionen:

400 gr	Kürbisfleisch
1	kleine Kartoffel
1	kleine Zwiebel
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	gemahlener Koriander
1 Prise	gemahlener Pfeffer
1 EL	Butterschmalz / Bratbutter
8 dl	Gemüsebrühe
1 EL	Crème fraîche
reichlich	glattblättrige Petersilie

Arbeitszeit: ca. 40 Min.



Den Kürbis würfeln. Die Kartoffel schälen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel fein hacken. Zwiebeln, Muskatnuss, Koriander und Pfeffer in Butterschmalz andünsten. Den Kürbis und die Kartoffeln dazu geben und mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgiessen. Die Suppe 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Pürieren. Die Suppe erneut erhitzen. Anrichten. Mit einem Esslöffel Crème fraîche und der Petersilie garnieren.

Erbsen-Terrine an Haselnuss-Pfefferminz-Vinaigrette

von Elsbeth Würmli

6 Portionen / Terrineform mit 4 dl Inhalt:

250 gr	Erbsen, ausgehüllt
3	Pfefferminzblättchen, fein gehackt
2	Eier
1	Eigelb
1,5 dl	Rahm
1 TL	Zitronensaft
	Salz
	Cayenne-Pfeffer

Terrine

Erbsen im Dampfkochtopf bei 100° 5-6 Minuten garen, etwas auskühlen lassen und sehr fein pürieren.

Pfefferminz, Eier, Eigelb, Rahm, Zitronensaft, Salz und Cayenne-Pfeffer mit den pürierten Erbsen mischen. Die Terrinenform kalt ausspülen und mit Klarsichtfolie auskleiden; Folie mit einem Küchentuch andrücken. Die Erbsen-Farce in die Terrine einfüllen, dabei mehrmals auf die Arbeitsfläche aufschlagen, um allfällige Hohlräume



zu schliessen. Terrine im Dampfkochtopf bei 100° 13 Minuten garen; kurze Zeit ruhen lassen.

1 EL	Zitronensaft
2 EL	Haselnussöl
4 EL	Olivenöl
4	Pfefferminzblättchen, fein gehackt
1	EL schwarze Oliven, gehackt
2 EL	Haselnüsse
	Salz, Pfeffer

Vinaigrette

Zitronensaft, Haselnussöl und Olivenöl verrühren. Pfefferminze und Oliven beifügen. Haselnüsse in Scheiben schneiden, in einer Pfanne ohne Fett rösten, dazugeben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Die Erbsen-Terrine stürzen, Folie abziehen; terrine in Scheiben schneiden und mit der Vinaigrette servieren.

Tipp: Die Terrine kann lauwarm oder kalt serviert werden. Pürierte Erbsen können auch durch ein Sieb gestrichen werden; die Terrine wird dann noch feiner.

Arbeitszeit: **ca. 40 Min**

Quelle: aus Art Culinaria

Kresse-Pannacotta mit Pfifferling-Haselnuss-Tatar

von Barbara Rüfenacht

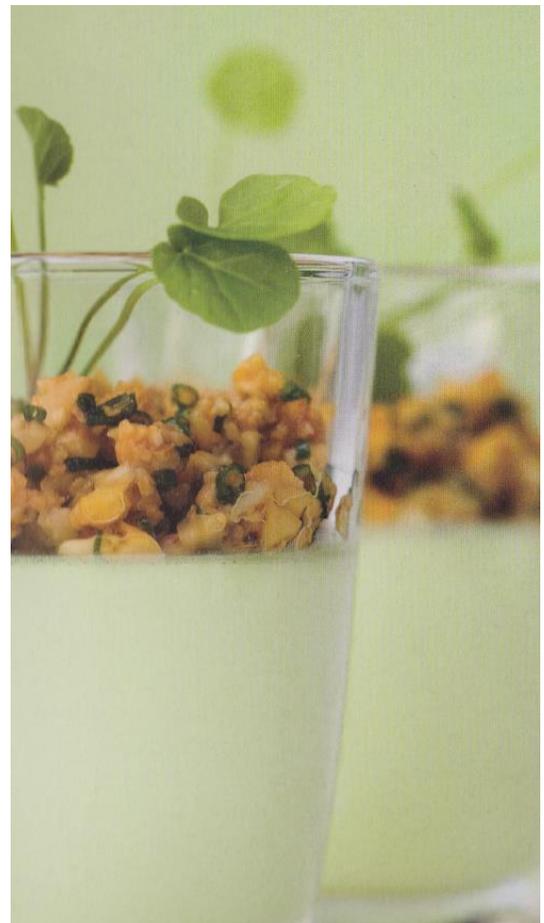
Zutaten für 6 Gläser à 1,5 dl:

3 dl	Rahm
150 gr	Gartenkresse
Salz	
Pfeffer	aus der Mühle
1 Prise	Zucker
½	unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
200 gr	Sauerrahm Agaragar
400 gr	frische Eierschwämmchen, fein gewürfelt
2 EL	Olivenöl
4	Frühlingszwiebeln, fein gewürfelt
½	unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
2 EL	gehackte und geröstete Haselnüsse
2 EL	Haselnussöl
1 TL	Ahornsirup
Salz	
Pfeffer	aus der Mühle

Den Rahm erhitzen. Die Kresse dazugeben, würzen und 5 Minuten ziehen lassen. Zitronenschale und –saft sowie Sauerrahm begeben und alles im Mixer pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und Agaragar darin auflösen. Abschmecken. In kleine Gläser füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Für das Tatar die Pilze im heissen Olivenöl anbraten und in eine Schüssel geben. Mit den restlichen Zutaten mischen, abschmecken und auf der gestockten Panna cotta anrichten. Nach Belieben mit Kresse garnieren.

Arbeitszeit: **ca. 45 Minuten.**



Gemüse-Lasagne

von Lilli Klein

Zutaten für 6 Portionen:

1 Pack	Lasagneplatten (ohne Vorkochen)
1 m.-großer	Brokkoli
500 g	Champignons
	Muskat
1 große	Aubergine(n)
2	Zucchini
2 Dose/n	Tomate(n)
5	Tomate(n), frisch
1 Schuss	Olivenöl
50 g	Butter, oder mehr
500 ml	Milch
1 EL	Mehl
200 g	Parmesan
250 g	Mozzarella
1 Zehe/n	Knoblauch
	Salz und Pfeffer
etwas	Zucker
wenig	Wasser

Brokkoli waschen, schälen und in Röschen schneiden. Champignons schälen und in Scheiben schneiden. Aubergine und Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Frische Tomaten einschneiden, in kochendes Wasser legen, hinausnehmen, schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Knoblauch kurz anbraten, dann nacheinander Pilze mit Auberginen, Zucchini und Brokkoli hinzugeben.

Ein wenig Wasser hinzugeben, bei geschlossenem Deckel dünsten. Dann Tomaten (frisch und aus der Dose) hinzugeben und kochen lassen, bis die

frische Tomate ein



suppige Konsistenz hat (kann ruhig lange dauern, das verbessert den Tomatengeschmack). Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Während das Gemüse kocht, den Parmesan und Mozzarella reiben. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze auslassen, unter Rühren mit dem Schneebesen nur soviel Mehl zugeben, dass es dickflüssig, aber flüssig bleibt. Milch unter ständigem Rühren zu der Butter-Mehlmischung geben, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Eine Lasagneform mit Butter einfetten. 1/3 der Lasagneplatten auf dem Boden verteilen, darauf 1/2 des gekochten Gemüses geben. Darauf 1/3 der weißen Sauce geben. Darauf wieder 1/3 der Lasagneplatten, dann das restliche Gemüse, dann 1/3 der weißen Sauce verteilen, darauf die restlichen Lasagneplatten, darauf die restliche weiße Sauce. Zuletzt den Käse über die Lasagne verteilen.

Bei ca. 180°C etwa 45 Minuten auf die mittlere Schiene des Backofens schieben, bis der Käse schön braun und die Lasagneplatten gar sind.

Arbeitszeit: **ca. 45 Min**

Gemüse-Jambalaya

von Cheryl Andrey

Zutaten für 4 Portionen:

200 gr	Langkornreis
150 gr	Auberginen
150 gr	Butternuss-Kürbis
150 gr	rote und grüne Peperoni
150 gr	Zucchini
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Prise	Cayennepfeffer
2 EL	feines Meersalz
1 TL	frischer Thymian
2	Lorbeerblätter
1-2 Löffelchen	Sambal Oelek
200 gr	Tomaten
8 EL	Rapsöl

Den Reis in kochendem Wasser etwa 20 min garen.

Die Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch in Scheiben schneiden.

Alles zusammen in einer grossen Pfanne oder im Wok im Rapsöl 7-9 min anbraten. Die Gewürze begeben, gut mischen und weiterdünsten, bis das Gemüse bissfest gegart ist.

Den Reis abschütten, zur heissen

Gemüsemischung geben und gut vermischen.

Die Tomaten waschen und in 1,5 cm grosse Würfel schneiden. Vor dem Servieren über das Gericht streuen.

Arbeitszeit: **ca. 30 Min.**



Zucchini ripiene

von Joy Ballif

Zutaten	Zucchini (ca. 800 g)
für 4-8	
Vorspeise	
n oder 4	
Portionen:	
4	
Wenig	Salzwasser
1 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
1	Zwiebel, fein gehackt
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Dose	gehackte Pelati (ca. 400 g)
einige	Basilikumblätter, gehackt
Pfeffer	aus der Mühle
4	Sardellenfilets, gehackt (muss nicht sein, nach Joy ...)
½	Teelöffel Salz
200 g	Ricotta
¼	Teelöffel Salz
Pfeffer	aus der Mühle
1	Messerspitze Muskat
1	Ei, verklopft
100 g	Fontina-Käse, gewürfelt
1 EL	Parmesan, gerieben
½ Bund	Petersilie, gehackt
etwas	Oregano, Basilikum, Salbei, gehackt
wenig	Parmesan
wenig	Olivenöl

Zucchini längs halbieren, Inneres zu 2/3 aushöhlen, fein hacken, beiseite stellen.

Wenig Salzwasser aufkochen, ausgehöhlte Zucchini 1-2 Minuten blanchieren, herausnehmen, gut abtropfen lassen.

Tomatensauce zubereiten: Öl und Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch begeben, andämpfen, Ausgehöhltes der Zucchini begeben, mitdämpfen. Pelati begeben. Mit Basilium, Pfeffer, allenfalls Sardellenfilets und Salz würzen, 5 Minuten köcheln lassen, in gefettete Gratinform giessen.

Füllung zubereiten: Ricotta mit der Gabel zerdrücken, Salz, Pfeffer, Muskat und Ei begeben, gut mischen. Fontina-Käse, Parmesan, Petersilie, Oregano, Basilikum und Salbei begeben und gut mischen. Die Füllung in die Zucchini verteilen, gut andrücken, Zucchini in die Gratinform legen. Wenig Parmesan darüber streuen, wenig Öl darüber träufeln.

Gratinieren: ca. 25 Minuten in der Mitte des auf 200° vorgeheizten Ofens.

Arbeitszeit: **ca. 50 Min.**



Afrikanischer Gemüsetopf

(vegetarisch, vegan und glutenfrei)

von Kilian Hari

Zutaten für 4 Portionen

200	grüne Bohnen
1	Chilischote, gehackt
2 EL	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
2 EL	Erdnussbutter
3	Kartoffeln
3	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
½ TL	Piment, gemahlen (es geht aber auch ohne)
½ TL	Salz
400 gr	Tomaten
2	Zwiebeln

Gemüse grob würfeln, Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln hacken.

Öl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten, die Erdnüsse und die Chilischote zugeben und kurz mitbraten.

Nun die Tomaten zugeben und bei grosser Hitze etwas zerkochen lassen, dann das restliche Gemüse zugeben, mit 150 ml oder mehr Wasser angiesse (kommt auf die Tomaten an) und im geschlossenen Topf bei mittlerer Temperatur 10 Minuten schmoren lassen.

(Piment), frisch gehackten Thymian und die Erdnussbutter untermischen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Gemüsetopf mit Salz abschmecken und sofort servieren.

Wird meistens mit Couscous serviert (ein paar Erdnüsse darüber streuen). Schmeckt aber auch lecker mit Reis oder Brot.

Zubereitungszeit: **ca. 20 Min**

Kochzeit: **ca. 30 Min.**



Baghali Polo

von Katrin Klein

Zutaten für 4 Portionen:

1 Glas	Dicke Bohnen
300 gr	Basmati-Reis
2 Bund	Dill (oder 2 EL getrocknet)
2	Kartoffeln
	Butterschmalz
	Salz
¼ TL	Safran
einige EL	Wasser
eine Prise	Zucker

Dicke Bohnen schälen. Basmatireis in kochendes Salzwasser geben und in ca. 10 Min. halb gar kochen. Reis durch ein Sieb abschütten und mit kaltem Wasser abspülen. Den halbgaren Reis mit den geschälten Dicken Bohnen und dem fein gehackten Dill vorsichtig vermischen. Kartoffeln schälen und in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einen Topf geben und den Boden mit den Kartoffelscheiben auslegen. Die Reis-

Bohnen-Mischung hinzugeben und kegelförmig auftürmen. Mit einem Kochlöffelstiel einige Löcher in den Reis bis zu den Kartoffeln bohren und den Topf gut verschließen (Deckel evtl. mit einem Geschirrtuch umwickeln). Bei kleinster Hitze ca. 1 Stunde fertig dämpfen.

In der Zwischenzeit Safranaufguss herstellen: Safran mit etwas Zucker verreiben, in ein kleines (Tee-)Glas geben und mit einigen EL warmen Wasser übergießen. Den Aufguss mit einer Untertasse abgedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Ca. 10 EL fertige Reis-Bohnenmischung mit dem Safranaufguss vermischen. Baghali Polo auf eine Platte geben, die Kartoffelscheiben rundherum verteilen und die Reis-Safranmischung darüber geben.

Baghali Polo ist - mit einigen Butterflocken garniert - eine vollwertige Mahlzeit.

Arbeitszeit: **ca. 75 Min.**



Gemüse-Burritos

von Luc Künzler

Zutaten für 4 Portionen:

1 EL	Olivenöl
2	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	kleiner roter Chili, entkernt
1	Zucchini
1	Rüebli
1	Peperoni
2	Fenchel
1 TL	Limettensaft
2 EL	glattblättrige Petersilie, gehackt
2 TL	mexikanische Gewürzmischung
1 TL	Salz
wenig	Cayennepfeffer
2	Tomaten, geschält
425 gr	rote Bohnen (1 Büchse)
425 gr	rote Bohnen (1 Büchse)
10 Tropfen	roter Tabasco
1	Limette, ausgepresst
½ TL	Salz
etwas	Pfeffer
8	Fertig-Tortillas

Füllung. Olivenöl in einer Pfanne warm werden lassen. Frühlingszwiebeln mit dem Grün, in feinen Streifen, Knoblauchzehen, fein gehackt, ein kleiner

roter Chili, entkernt, in feinen Streifen andämpfen. Zucchini, Rüebli, Peperoni und Fenchel in feine Streifen schneiden und mitdämpfen. Mit Limettensaft, Petersilie, mexikanischer Gewürzmischung, etwas Salz und wenig Cayennepfeffer würden, zugedeckt ca. 5 Min. weiterdämpfen. Geschälte und entkernte Tomaten, in Streifen geschnitten, und die roten Bohnen (gut abgetropft) begeben, nur noch heiss werden lassen.

Sauce. Rote Bohnen mit ihrer Flüssigkeit pürieren, roten Tabasco, Saft einer Limette, einen halben TL Salz und etwas Pfeffer darunter mischen, zu den Burritos servieren.

Finissage. 8 Fertig-Tortillas nacheinander in einer heissen Bratpfanne ohne Fett beidseitig je ca. ½ Min. backen, mit feuchtem Küchentuch bedeckt im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen warm halten. Je ca. drei EL Füllung auf den Tortillas verteilen, satt einrollen und z. B. schräg in ca. 5 cm grosse Stücke (Burritos) schneiden.

Arbeitszeit: ca. **40 Min.**



Riesenravioli mit Spargelragout

von Marianne Steiner

Zutaten für 4 Portionen:

1 EL	Butter
2	Schalotten, fein gehackt
300 gr	Kopfsalatblätter, gerüstet
50 gr	Rucola, in Streifen
150 gr	Rahmquark oder Ricotta
75 gr	Parmesan, gerieben
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer
wenig	Muskat
reichlich	Salzwasser
500 gr	grüne Spargeln, längs halbiert
wenig	Butter
3 EL	Haselnussöl
3 EL	Butter
2 TL	Thymianblättchen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

PS: Pasta-Teig für Ravioli gibt's in der Migros und im Coop ...

Butter in Pfanne warm werden lassen. Schalotten, Kopfsalatblätter, Rucola zugeben, 3 Min. dämpfen, auskühlen lassen und alles fein hacken. Rahmquark oder Ricotta, Parmesan, Salz, Pfeffer und Muskat begeben und gut mischen. Teig auswallen und in Quadrate schneiden. In die Mitte der Hälfte der Quadrate die Füllung verteilen, die Ränder mit wenig Wasser bestreichen und die anderen Quadrate exakt darauf legen, Ränder gut andrücken. Die Ravioli portionenweise in reichlich siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten al dente kochen, mit der Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.

Die längs halbierten Spargeln schräg in feine Streifen schneiden, in wenig Butter unter Wenden 3 bis 4 Minuten braten. Haselnussöl, Butter, Thymianblättchen, Salz und Pfeffer zugeben, erwärmen und sofort über die Ravioli verteilen. Parmesan dazu servieren.

Arbeitszeit: ca. **30 Min.**



Kartoffel-Pfanne mit Gemüse und Eiern

von Chantal Tiersbier

Zutaten für 4 Portionen:

500 gr	festkochende kleine Kartoffeln
350 gr	rote Spitzpaprika
350 gr	grüne Spitzpaprika
450 gr	Tomaten
200 gr	Rüebli
100 gr	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	kleine Roja (spanische Kirschpaprika)
300 gr	Erbsenschoten (geschält ca. 150 gr)
4 EL	Olivöl
nach Gutdünken	Salz & Pfeffer
4 Eier	
1 EL	gehackte Petersilie
nach Gutdünken	schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und 20 Min. kochen. Abkühlen lassen, schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Paprikaschoten bei 220° im vorgeheizten Ofen backen, bis die Haut "Blasen wirft". In eine Plastiktüte legen und "schwitzen" lassen, dann die Haut von oben nach unten abziehen. Die Paprikaschoten halbieren, von Samen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in 5 mm grosse Würfel schneiden.

Tomaten blanchieren, häuten, von Stielansatz und Samen befreien und würfeln.

Rüebli schälen und sehr fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Roja halbieren, Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken.

Erbsen aus den Schoten palen und 3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken.

Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchwürfelchen zugeben und hell anschwitzen. Rüebliwürfel unter Rühren 5 Min. mitschwitzen. Paprikaschoten, Tomaten und Roja unterrühren und weitere 3 Min. dünsten. Kartoffelscheiben und Erbsen untermischen. Salzen und pfeffern.

In das Gemüse 4 kleine Mulden drücken und jeweils 1 aufgeschlagenes Ei hineingleiten lassen. im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 15 min backen. Mit der Petersilie und dem Pfeffer bestreuen und servieren.



Arbeitszeit: **ca. 60 Min.**

Woolton Pie

von Marc van Wijnkoop Lüthi

Zutaten für 4 bis 6 Portionen:

900 gr	Kartoffeln
450 gr	Rüebli
225 gr	Pastinaken
450 gr	Blumenkohl
225 gr	Kohlrabi
1 Würfel	Gemüsebrühe
1 EL	Haferflocken
1 Handvoll	Petersilie, gehackt
3	Thymianzweige
30 gr	Butter, weich
2 EL	Dijonsenf
1 EL	englischer Senf
3-4	Frühlingszwiebeln, fein gehackt
50 gr	geriebener Käse

„Dieses Gericht verkörpert ein Stück Kriegsgeschichte und gehörte in Grossbritannien zu den nötigen Massnahmen, um den Krieg in Europa zu gewinnen.“

Die Hälfte der Kartoffeln und alle Gemüsesorten in etwa gleich grosse Stücke schneiden, in einen grossen Topf geben und mit Wasser bedecken. Haferflocken und den Gemüsebrühwürfel zugeben und etwa 10 Minuten kochen, bis das Gemüse gerade weich wird. Zum Abkühlen beiseite stellen, anschliessend in eine Pie-Form füllen. Mit gehackter Petersilie und Thymianblättchen bestreuen.

Die restlichen Kartoffeln kochen und zerdrücken, Butter, beide Senfsorten und Frühlingszwiebeln unter das Püree mischen und die Masse über dem Gemüse verteilen. Mit Käse bestreuen und bei 190° backen, bis die Oberseite goldbraun ist und die Füllung blubbert.

Mit Zwiebelsauce oder einem Spritzer Tomatenketchup servieren.

Arbeitszeit: **ca. 50 Min.**

Quelle: James Winter, Wie die Helene zur Birne kam. 50 Rezeptklassiker und ihre Geschichte; München (Callwey) 2013, S. 104-108



Porridge

von Jenny Mürset

Zutaten für 2 Portionen:

2	Bananen
2 Tassen	Haferflocken
2 Tassen	Wasser
2 Tassen	Milch
nach Belieben	Honig oder Zucker

Die Bananen in einer Schüssel zerdrücken. Haferflocken, Milch und Wasser zusammen in einen Topf geben und bei starker Hitze kurz

aufkochen lassen. Immer gut durchrühren, damit nichts anbrennt. Bei niedriger Hitze nur noch kurz alles quellen lassen.

Das Porridge zu dem Bananenbrei geben, unterheben und sofort servieren. Nach Belieben mit Honig oder Zucker süßen.

Anstelle von Bananen schmeckt das Porridge auch mit Kompott, Kirschen, Roter Grütze, Himbeeren usw.!

Arbeitszeit: **ca. 10 Min.**



Heidelbeer-Macadamia-Cheesecake mit Zimtblüten

von Barbara Rüfenacht

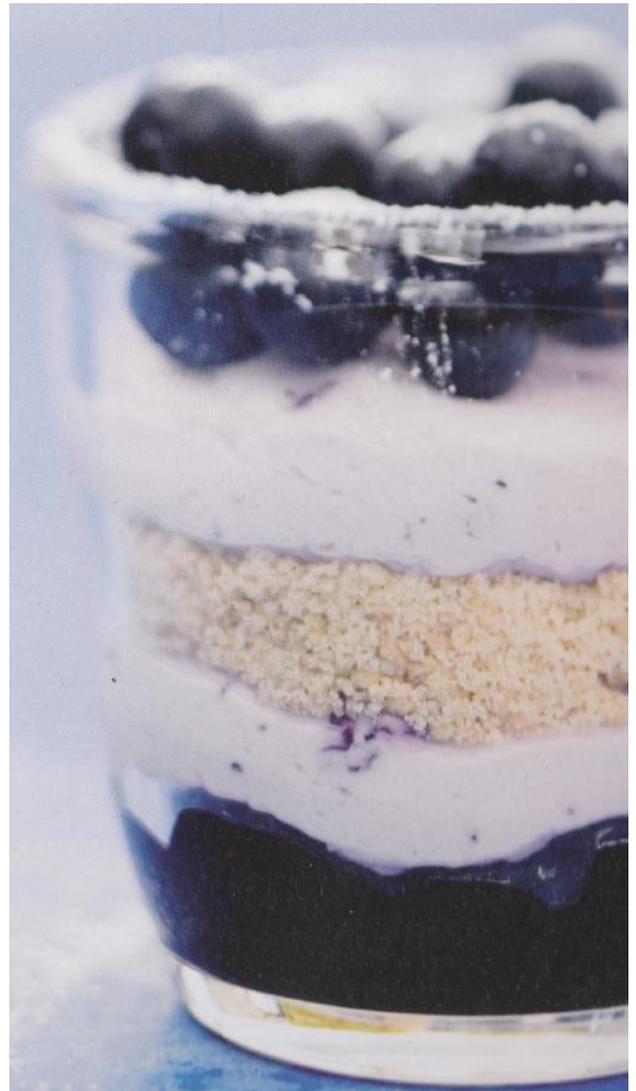
Zutaten für 6 Gläser à 2 dl:

300 gr	Heidelbeeren
70 gr	Gelierzucker
1	unbehandelte Zitrone, Schale und Saft
1 Msp.	gemahlene Zimtblüten oder ersatzweise Zimtpulver
75 gr	Mehl
75 gr	brauner Zucker
30 gr	Butterwürfel, kalt
30 gr	Macadamia-Nüsse
150 gr	Mascarpone
150 gr	Rahm
70 gr	Heidelbeermarmelade

Für das Heidelbeerkompott den Gelierzucker mit Zitronensaft und Zimtblütenpulver aufkochen. 200 gr Heidelbeeren zusammen mit der abgeriebenen Zitronenschale dazugeben und 2 Min. köcheln lassen. In die Gläser füllen und kalt stellen.

Für die Brösel alle Zutaten (Mehl, Zucker, Butterwürfel, Macadamia-Nüsse) zusammen im Cutter mischen und hacken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech streuen und im Ofen bei 180° 30 Minuten backen. Abkühlen lassen.

Den Mascarpone mit Rahm und Heidelbeermarmelade steif schlagen. Die Crème in einen Spritzsack füllen und schichtweise abwechselnd mit den Bröseln in die Gläser füllen. Mit den restlichen Heidelbeeren abschliessen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.



Arbeitszeit: **ca. 1 Stunde.**

Altdeutsche Biersuppe

von Marc van Wijnkoop Lüthi

Zutaten für 4 Portionen:

½ l	helles Bier
½ l	Milch
¼ l	süsse Sahne
1 EL	Speisestärke
1 Prise	Salz
4-5 EL	Zucker
100 gr	Rosinen
3	Eigelb
1 TL	Zimt



Bier, Milch und Sahne verrühren, mit einigen Esslöffeln davon in einer Tasse die Speisestärke anrühren.

Salz, Zucker und die gewaschenen Rosinen zu der Milch-Bier-Mischung geben und alles in einem grossen Topf erhitzen.

Die angerührte Speisestärke unterquirlen, aufkochen lassen und den Topf vom Feuer nehmen.

Mit dem Eigelb legieren, mit Zimt und Zucker abschmecken.

Heiss mit Zwieback oder gerösteten Weissbrotwürfeln servieren.

Arbeitszeit: **ca. 15 bis 20 Min.**

Quelle: Ernst Friedrich, Bier. Mit 50 Rezepten aus aller Welt; Künzelsau (Sigloch Edition) 1993 S. 102f

Milchreis

von Julian Christen

Zutaten für 4 Personen:

400 gr	Reis
1½ l	Milch
etwas	Salz

Die Milch zum Kochen bringen. Reis und etwas Salz hinzugeben. Zugedeckt etwa 15 Minuten auf kleiner Hitze kochen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Tipp: mit Zimt und Zucker servieren, nach Belieben mit Obst, Beeren oder garnieren.

Arbeitszeit: **ca. 20 Min.**



Hermann

von Irgendwem

Liebe Schwester, lieber Bruder,

zu Dir kommt vielleicht einmal Hermann, ein Stück Teig mit einer schon langen Vorgeschichte. Ob „Hermann“ bereits im Altertum, bei den Amish People in den USA oder bei den Friedensbewegten der 1970er Jahren entstanden ist, weiss ich auch nicht so genau. Was ich hingegen weiss: Seine Beschaffenheit (in der Geburtsphase nichts anderes als Mehl, Hefe, Zucker und Wasser) sorgt dafür, dass er nach einigen Tagen sorgfältiger Pflege nicht nur selber gegessen, sondern immer auch weiter gegeben werden kann. Der Vergleich mit alten Speisungswundern ist nicht ganz abwegig.

Item. Du hast Hermann bei Dir. Falls er Dir zuwider ist, wirst Du ihn mit wenig Mühe entsorgen können. Falls Du aber neugierig bist und einen langen Atem hast, kommt er zu Dir, wächst bei Dir und baut wieder neue Brücken von Dir zu anderen. Und jetzt zur Sache – zu Hermann.

Bewahre Hermann in einem hohen, nicht ganz dicht verschlossenen, nichtmetallischen Gefäß im Kühlschrank, auf. Hermann muss jeden Tag umgerührt werden, denn Hermann will hoch hinaus.

- An dem Tag, an dem du Hermann bekommst, also am 1. Tag, gönnst du Hermann Ruhe.
- Am 2., 3. und 4. Tag rührst Du Hermann um.
- Am 5. Tag verpflanzest Du ihn ev. in ein grösseres Gefäss, fütterst ihn mit 1 Tasse Mehl, ½ Tasse Zucker, 1 Tasse Milch und verrührst ihn gut.
- Vom 6. bis zum 9. Tag rührst Du Hermann gelegentlich um.
- Am 10. Tag ist Backtag. Du fütterst Hermann mit 1 Tasse Mehl, 1 Tasse Zucker, 1 Tasse Milch und verrührst ihn gut.
- Nun geht es ans Teilen. Teile Hermann in 4 gleiche Teile. 2 Teile schenkst Du (am besten zusammen mit diesem Brief) weiter – an Menschen, die Dir vertraut und lieb sind, an Menschen, die sich über Deinen und Hermanns Besuch freuen, an Wildfremde. 1 Teil frierst Du als Notvorrat ein – und mit dem 4. und letzten Teil bäckst Du Dir Deinen Hermannkuchen oder Dein Hermannbrot.

Arbeitszeit: **Tage, Wochen, Monate, Jahre ...**

Hermannkuchen

Gib Deinen Hermannteil in eine große Schüssel. Mische 2 Tassen Mehl mit 1 Päckchen Backpulver und 1 Päckchen Vanillezucker und siebe die Mischung in die Schüssel. Dann füge 1 Tasse Zucker, 1 Prise Salz, 3 Eier, ½ Tasse Öl und 1 Tasse Milch bei und vermische alles gut. Fülle den Teig in eine gefettete Form, gib diese in den Backofen und backe Hermann bei 180°C ca. 45-55 Minuten. Dein Hermannkuchen ist fertig!

Arbeitszeit: **eine Stunde.**

Rezept für Hermann-Brot

Füge 700 gr Roggenmehl und 400 gr Weizenmehl in eine Schüssel. In einer Vertiefung im Mehl verrührst Du 1 Tasse Hermann und 2 Päckchen Trockenhefe mit etwas angewärmtem Wasser und lässt die Mischung ca. 20 Minuten aufgehen. Dann fügst Du 3 TL Salz, 3 EL Essig und 7 dl Wasser bei und verrührst alles zu einem Teig. Diesen lässt Du dann wiederum während ca. 30 Minuten aufgehen.

Dann teile den Teig allenfalls in 2 Teile (mit nassen Händen lässt er sich am besten formen) und lasse ihn auf dem Backblech noch 20 Minuten ruhen. Schneide das Brot ca. 2 cm tief ein oder füge mit der Gabel einige Löcher ein. Schiebe das Brot in den auf 250° vorgeheizten Backofen, drossle die Temperatur nach 20 Minuten auf 200° und backe das Brot noch 50 Minuten fertig.

Das Brot kann durch Zugabe von gerösteten Zwiebeln, Schinkenstückchen, Kümmel, Anis, Sonnenblumenkerne (ca. 100g), Leinsamen (ca. 100g) oder dergleichen verfeinert werden. Arbeitszeit: **ca. 2 ½ Stunden.**



Mit herzlichen Grüßen, Irgendwer



Fotzelschnitten

von Irene Lütolf

Zutaten für 4 Personen:

5	Eier
1 Prise	Salz
5 EL	Rahm
600 gr	Weiss- oder Ruchbrot (vom Vortag)
2 dl	Milch
2	Butter zum Braten
2,5 EL	Zimtpulver
7 EL	Zucker



Es znacht us minere Kindhait – ein Sparmenu, um das Wegwerfen alten Brots zu vermeiden.

Eier verquirlen, Salz und Rahm dazugeben. Brot in ca. 1.5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Blech auslegen. Mit Milch beträufeln. Etwas Butter in einer Bratpfanne schmelzen. Brotscheiben durch die Eier-Rahm-Mischung ziehen.

Portionenweise in der Butter bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun braten.

Zimt und Zucker mischen, Fotzelschnitten darin wenden.

Es süsses Znacht mit emene feine Kaffi! Nach Belieben garnieren mit Apfelmus, frischen Früchten und weiterem mehr.

Arbeitszeit: **ca. 20 Min**

Inhaltsverzeichnis

Kürbissuppe mit Crème fraîche	2
Erbsen-Terrine an Haselnuss-Pfefferminz-Vinaigrette	3
Kresse-Pannacotta mit Pfifferling-Haselnuss-Tatar	4
Gemüse-Lasagne	5
Gemüse-Jambalaya	6
Zucchini ripiene	7
Afrikanischer Gemüsetopf	8
Baghali Polo	9
Gemüse-Burritos	10
Riesenravioli mit Spargelragout	11
Kartoffel-Pfanne mit Gemüse und Eiern	12
Woolton Pie	13
Porridge	14
Heidelbeer-Macadamia-Cheesecake mit Zimtblüten	15
Altdeutsche Biersuppe	16
Milchreis	17
Hermann	18
Fotzelschnitten	19