

Guten-Morgen-Drink



süßes Erwärmen



ganzjährig



Esslöffel, Krug (ca. 1,5 l), Massbecher, Schneebe-
sen, 8 kleine Holzspiesse



Getränk zum Frühstück oder zu einer Zwischenmahlzeit für
8 Personen; ergibt ca. 2 dl pro Person.

250 g Schokoladebrotaufstrich
(z. B. Nutella)

7 dl kalte Milch

Die Hälfte der Milch im Krug mit
dem Brotaufstrich gut verrühren,
danach die restliche Milch dazu-
geben.

500 g Naturjogurt

dazugeben. Alles noch einmal gut
miteinander verrühren und servie-
ren.

Variante Capuccino-Drink

Zusätzlich 2 EL Instantkaffeepulver in die Schokolade-Milch rühren.

Dekoration

1 Apfel und 1 Banane in feine Stücke schneiden und mit 1 EL Zitro-
nensaft beträufeln. Die Fruchtstücke abwechslungsweise auf 8 kleine
Holzspiesse stecken. Die Früchtespiesse über die gefüllten Becher
legen.

Apfel-Pfefferminz-Drink

herrlich erfrischend



ganzjährig



Esslöffel, Kochtopf mit Deckel, Massbecher, Rührkelle, Zitronenpresse

Erfrischungsgetränk z. B. zu einer Zwischenmahlzeit für 8 Personen.

- | | |
|--|--|
| 1,2l Wasser | im Kochtopf aufkochen. |
| 3 Zweige frische oder | |
| 2 Hand voll getrocknete Pfefferminzblätter | ins heisse Wasser geben, umrühren und abkühlen lassen. Danach mit einem Esslöffel die Pfefferminzblätter herausnehmen; |
| 1 Zitrone | auspressen und den Saft zum Tee giessen. |
| 6 dl Apfelsaft | |
| 6 dl kohlenensäurehaltiges Mineralwasser | |
| 2 EL Zucker | beifügen, gut umrühren. Nach Möglichkeit zugedeckt kühl stellen. |



Varianten

- Pfefferminzblätter durch die gleiche Menge Zitronenmelisseblätter oder 6 Beutel Pfefferminztee ersetzen.
- Apfelsaft durch alkoholfreien Sekt ersetzen.

Dekoration

- Je 1 Pfefferminzblatt in die Becher oder Gläser legen. Drink dazu giessen.
- 3 Äpfel in feine Stücke schneiden und in das Getränk geben.

Tipp

Drink kühlstellen.

Gurkensalat

dekoriert mit einer essbaren Blüte eine wahre Augenweide



Juni bis September



Esslöffel, Schneidebrett, Schüssel, Sparschäler, Taschenmesser, Teelöffel



Beilage für 8 Personen; passt zu Würstchen im Blätterteig (Buch S. 126).

2 Salatgurken

Gurken waschen, teilweise oder ganz schälen. Längs halbieren und mit dem Taschenmesser auf dem Schneidebrett in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.

Sauce

½ TL Salz

2 Msp. Pfeffer

100 g Naturjogurt

2 EL Essig

3 EL Öl

3 Zweige frischer oder

½ TL getrockneter Dill

in der Schüssel zu einer Sauce mischen; Gurken erst kurz vor dem Servieren mit der Sauce in der Schüssel mischen und dekorieren, sie geben so weniger Wasser ab und bleiben knackig.

Varianten

- Gartengurken (Nostrano) verwenden, diese entkernen und schälen (die Schale ist zäh).
- ½ TL Salatgewürz in die Salatsauce geben.
- Naturjogurt weglassen.

Dekoration

- 2 frische Dillzweige oder 4 in Streifen geschnittene Radieschen auf den Salat legen.
- Boretschblüten, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse oder Ringelblumen auf den Salat legen.

Tipp

Zum Gartengurkensalat keinen Pfefferminztee servieren (es bildet sich ein bitterer Geschmack)!

Salat Niçoise

ein Gruss aus der französischen Küche



Juni bis September

Esslöffel, Gabel, Knoblauchpresse, Kochtopfdeckel, Massbecher, Salatschleuder, Schneidebrett, Taschenmesser mit Dosenöffner, Teelöffel



Kleine Hauptmahlzeit für 8 Personen; mit Brot (1 kg) servieren.

- | | |
|--|---|
| 1 Kopfsalat | putzen (siehe Buch Seite 43), im Kochtopfdeckel auslegen. |
| 600 g grüne Bohnen aus der Dose | kalt abspülen, in der Salatschleuder abtropfen lassen, danach in 2 cm lange Stücke schneiden. |
| 600 g reife, feste Tomaten | waschen, Stielansatz ausschneiden, vierteln, dann in kleine Stücke schneiden. |
| 1 Salatgurke | waschen, längs vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden. |
| 400 g Thunfisch im Salzwasser aus der Dose | in der Salatschleuder abtropfen, mit der Gabel die groben Stücke zerteilen. Mit dem Gemüse auf den Salatblättern schön anrichten. |
| 1 Zwiebel | in feine Ringe schneiden und über den Salat verteilen. |

Sauce

- 8 EL Essig
- ½ TL Salz
- 2 Msp. Pfeffer
- 10 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen

im Massbecher gut verrühren. zur Sauce pressen, diese über den Salat giessen. waschen, trocken schütteln, fein hacken und über den Salat streuen, garnieren und servieren.

- 1 Bund Petersilie

Varianten

- 2 Paprika/Peperoni waschen, halbieren, entkernen, und in feine Streifen schneiden, dazugeben.
- Statt Thunfisch die gleiche Menge Schinkenwürfelchen verwenden.
- Zwiebeln und Knoblauch weglassen, dafür 1 Bund fein geschnittenen Schnittlauch zur Sauce geben.

Dekoration

- 2 gekochte Eier (Buch S. 119) vierteln, auf dem Salat anrichten.
- Spargelspitzen aus der Dose oder ca. 8 ganze Oliven dazwischen legen.

Tipp

Gartengurken (Nostrano) mit dem Sparschäler in zarte Streifen hobeln, evtl. vorher entkernen, um die Bitterstoffe zu mildern.

Tzatziki

der Dip aus Griechenland



Juni bis September



Bircherreibe, Esslöffel, Knoblauchpresse, kleine und grosse Schüssel, Sparschäler, Taschenmesser, Teelöffel

Dipsauce für 8 Personen; geeignet zu Gemüse (Buch S. 88), Spiesse vom Grill (Buch S. 62), Bratkartoffeln (Buch S. 116) oder Schalenkartoffeln/Gschwelli (Buch S. 115).

- 2 Salatgurken waschen, schälen und mit der Bircherreibe in die Schüssel reiben, mit
- 1 ½ TL Salz würzen und 10 min stehen lassen, Wasser abschütten.
- 2 Knoblauchzehen schälen und in die kleine Schüssel pressen.

- 1 TL Dill, frisch oder getrocknet
- 360 g Naturjogurt
- ½ TL Salz
- 2 Msp. Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

mit dem Knoblauch zu einer Sauce mischen. Sauce zu den Gurken geben und gut verrühren, zirka 2 Stunden kühlstellen.

Variante

Gartengurken (Nostrano) verwenden, diese entkernen und schälen.

Dekoration

Mit Dill bestreuen.

Brötchen Surprise



schmeckt fast wie Pizza



ganzjährig



Alufolie, Esslöffel, Schneidebrett, Taschenmesser



Zwischenmahlzeit oder Hauptmahlzeit für 8 Personen; mit Salat (Buch S. 43) oder Gemüse vom Grill (Buch S. 62 und 64) servieren.

8 Brötchen	längs einschneiden,
4 EL Butter	die Brötchenhälften damit bestreichen.
8 Scheiben Schinken	auf die Brötchenhälften legen.
4 Scheiben Raclettekäse	halbieren, auf den Schinken legen. Brötchen zuklappen. In Alufolie verpacken, in die Glut legen und 10 min backen, bis der Käse schön geschmolzen ist.

Varianten

- Pro Brötchen eine Tomatenscheibe unter den Käse legen.
- Schinken weglassen oder durch 4 Scheiben Fleischkäse (ca. 1 cm dick) ersetzen. Scheiben halbieren.
- 200 g Mozzarella in Scheiben schneiden, statt Raclettekäse in die Brötchen füllen, mit 2 EL Pizzagewürz bestreuen.
- Zusätzlich eine Ananasscheibe in jedes Brötchen legen.
- Gewürzten Raclettekäse (Pfeffer, Paprika) verwenden.
- 8 Toastkäsescheiben statt Raclettekäse verwenden.

Speckbananen



die süß-salzige Verführung



ganzjährig



Rost oder Grill, Schneidebrett, kleine Schüssel, Taschenmesser, Teelöffel, Zitronenpresse



Zwischenmahlzeit oder als Beilage für 8 Personen; zu einem Spieß vom Grill (Buch S. 62) und Schlangenhrot (Buch S. 75).

8 reife Bananen

schälen, halbieren.

1 Zitrone, Saft

über die Bananenhälften träufeln.

50 g Reibkäse

1 TL Paprikapulver, mild

in einer kleinen Schüssel zusammenmischen und über die Bananenhälften verteilen.

16 dünne Scheiben
Frühstücksspeck

Je zwei Bananenhälften mit zwei Speckscheiben umwickeln. Auf den Rost legen und über der Glut 6–10 min grillen, nach der halben Grillzeit wenden.

Varianten

- Anstelle von Paprikapulver Curry verwenden.
- Frische gehackte Kräuter (Petersilie, Salbei etc.) mit dem Reibkäse und dem Paprikapulver mischen.
- Warme Tomatensauce (Buch S. 112) über die gegrillten Bananen geben. Ergibt zusammen mit Reis (Buch S. 100) ein fixfertiges Menü.

Zucchini-Speck-Spiess



schnell und fantasievoll



Juni bis September



Grill oder Rost, 16 Holzspiesschen (Grillspiesschen), Schneidebrett, Taschenmesser



Hauptmahlzeit für 8 Personen; zu Reis (Buch S. 100) oder Folienkartoffeln (Buch S. 59) oder als Apérosnack.

4 Zucchini

waschen und längs in feine Streifen schneiden.

600 g Bratspeck

mit den Zucchinistreifen abwechselungsweise wellenförmig auf die Holzspiesschen stecken, ca. 10 min auf dem Rost knusprig braten und zwischendurch immer wieder wenden.

Variante

Zucchini durch Auberginen ersetzen.

Hühnerschenkel



die darf man von Hand essen



1



ganzjährig

Esslöffel, Grill oder Rost, Einweghandschuhe oder Pinsel, Knoblauchpresse, Küchenpapier, 8 Papierservietten, Schneidebrett, Schüssel, Taschenmesser, Teelöffel, Zitronenpresse

Hauptmahlzeit für 8 Personen; mit Reis (Buch S. 100), Couscous (Buch S. 105), Teigwaren/Nudeln (Buch S. 107), Kartoffeln (Buch S. 115), Gemüse (Buch S. 88), oder Salat (Buch S. 43) servieren.

1 Zitrone, Saft

3 EL Olivenöl

2 Msp. Pfeffer

je 1 TL gehackte Petersilie,
Salbei und Oregano,
(frisch oder getrocknet)

2 Knoblauchzehen

8 Hühnerschenkel

in einer Schüssel gut verrühren. dazupressen, mit der Marinade vermischen.
Von Hand mit der Marinade einreiben. Während einigen Stunden zugedeckt kühlstellen und in der Marinade ziehen lassen. Danach aus der Marinade nehmen und mit einem Küchenpapier abtup-

1 TL Salz

fen.

Schenkel würzen und auf dem Grill unter ständigem Wenden ca. 30 min braten. Unbedingt Garprobe machen! Das Fleisch ist gar, wenn beim Einstechen an der dicksten Stelle klarer Saft austritt.

Variante

Mit Kalbfleischmarinade (Buch S. 69) bestreichen.

Dekoration

Hühnerschenkel beim Knochen mit einer Papierserviette einpacken und von Hand geniessen.

Gemüseburger



der Burger für Vegetarier und Vegetarierinnen



Juni bis April



Becher, Bratpfanne, Bratschaufel, Esslöffel, Gabel, Knoblauchpresse, Kochtopf, Massbecher, Röstireibe, Rührkelle, Schneidebrett, 2 Schüsseln, Sparschäler, Taschenmesser, Teelöffel, Teller



Hauptmahlzeit für 8 Personen; mit Salat (Buch S. 43) servieren.

- | | |
|--|---|
| 500 g Weiss-, Halbweiss- oder dunkles Weizenbrot | in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. |
| 2 dl Wasser | im Kochtopf aufkochen, über das Brot giessen. Einweichen lassen. |
| 200 g Haferflocken | in eine andere Schüssel geben. |
| 6 dl Milch | im Kochtopf erwärmen und über die Flocken giessen. Flüssigkeit aufsaugen lassen. Danach das weiche Brot gut ausdrücken und mit den Haferflocken vermischen. |
| 6 frische Eier | nacheinander im Becher aufschlagen, mit der Gabel verklopfen und unter die Brotmasse mischen. |
| 200 g Karotten | waschen, schälen, an der Röstireibe in den Teller reiben. |
| 2 EL Butter oder Öl | in der Bratpfanne erwärmen. |

- | | |
|---|--|
| 1 Stange Lauch | fein schneiden. |
| 2 Zwiebeln | hacken. |
| 2 Knoblauchzehen | pressen. |
| 2 EL frische oder getrocknete, gehackte Petersilie | |
| 2 EL frischer oder getrockneter Schnittlauch, in Röllchen | |
| ½ TL getrockneter Oregano | |
| ½ TL Rosmarinpulver | |
| ½ TL Paprikapulver | |
| 1 TL Salz | |
| 2 Msp. Muskat | |
| 2 Msp. Pfeffer | mit den Karotten, Lauch, Zwiebeln und dem Knoblauch 5 min dünsten. Zur Brotmasse mischen. |
| 2–3 EL Paniermehl | zur Masse geben, falls diese zu feucht ist. 16 gleich grosse Kugeln formen, flach drücken. |
| 4 EL Butter oder Öl | in der Bratpfanne erhitzen. Burger darin nacheinander knusprig und goldbraun braten. Garnieren und sofort servieren. |

Varianten

- Karotten und Lauch durch 300 g Paprika/Peperoni ersetzen. In kleine Würfel schneiden.
- Je 2 EL Sonnenblumen- oder Kürbiskerne unter die Brotmasse mischen.
- Gemüseburger mit einer Dipsauce (Buch S. 52) servieren.

Dekoration

Einige Karotten- und Lauchstreifen auf die Burger legen.

Tipp

Brot vom Vortag verwenden.

Siedwürste

alles hat ein Ende, nur die Wurst hat zwei



ganzjährig



Kochtopf

Hauptmahlzeit für 8 Personen; mit Senf, Mayonnaise, Dipsaucen (Buch S. 52) oder Ketchup servieren. Dazu passt z. B. Kartoffelsalat (Buch S. 47) und Brot.



Wasser

Kochtopf zur Hälfte füllen und aufkochen. Kochtopf vom Feuer nehmen.

8–16 Siedwürste

ins siedende Wasser geben. Kochtopf wieder auf kleines Feuer stellen. Achtung: Das Wasser darf nicht mehr kochen, da die Würste sonst platzen. Je nach Wurstsorte zwischen 10–30 min ziehen lassen. Wasser abgiessen und Würste sofort servieren.

Kochzeit

Wiener Würstchen: 10 min

Schweinswürstchen: 15 min

Schüblig, Saucissons und Rauchwürste: 20–30 min

Tipp

Würste können auch in einer fertigen Suppe erwärmt werden.

Würstchen im Omelettenteig



verblüffend einfach



ganzjährig



Bratpfanne, Bratschaufel, Esslöffel, Massbecher, Schneebesen, Schüssel, Taschenmesser, Teelöffel



Hauptmahlzeit für 8 Personen; z. B. mit Saucenkartoffeln (Buch S. 118) oder Ratatouille (Buch S. 88) servieren.

3 frische Eier in der Schüssel mit dem Schneebesen verklopfen.

150 g Mehl

3 dl Milch

$\frac{3}{4}$ TL Salz

mit der Eimasse zu einem glatten, dickflüssigen Teig mischen.
15 min stehen lassen.

4 EL Butter oder Öl

12 Würstchen (Wiener oder Frankfurter)

in der Bratpfanne erhitzen.

in je drei Teile schneiden. Die Stücke durch den Omelettenteig ziehen. In die Bratpfanne geben und auf allen Seiten goldgelb braten. Garnieren und servieren.

Varianten

- 8 Scheiben Fleischkäse (je 1 cm dick) halbieren und statt der Würstchen verwenden.
- Schnittlauchröllchen in den Teig geben.

Dekoration

Schnittlauchröllchen über die Würstchen streuen.

Tipps

Wird der Omelettenteig zu zähflüssig, ein wenig Milch dazurühren.

Kürbissuppe



für die Halloweenparty



7

September bis Januar



Küchenmesser, Kochtopf mit Deckel, Massbecher, Passevite, Rührkelle, Schneidebrett, Taschenmesser, Teelöffel



Vorspeise für 8 Personen.

2 EL Butter	im Kochtopf erwärmen.
1 Zwiebel	
2 Knoblauchzehen	fein hacken, in der Butter dünsten.
1,2 kg Kürbis	schälen, waschen, entkernen und in Würfel schneiden, mitdünsten.
8 dl Wasser	
2 Würfel Gemüsebrühe	zugeben und ca. 30 min lang zugedeckt weich kochen. Mit dem Passevite pürieren.
2 Prisen Zucker	
2 Msp. Ingwer	
1 ½ TL Curry, mild	würzen.
2 dl Sahne	darunterrühren. Ist die Suppe zu dick, etwas Wasser beifügen. Alles aufkochen.
Salz	abschmecken. Suppe garnieren und servieren.

Varianten

- Zucchini verwenden.
- Saure Sahne oder Sauermilch anstelle der Sahne verwenden.
- 1 EL Curry mit der Zwiebel dünsten.
- 4 dl Orangensaft und 4 dl Wasser anstatt 8 dl Wasser verwenden.

Dekoration

Mit einem Sahnetupfer und 4 EL gerösteten Kürbiskernen garnieren. Kürbiskerne ohne Fett in der Bratpfanne rösten.

Tipp

Kürbis lässt sich mit dem Sparschäler gut schälen.

Brotsuppe



begeistert auch den Suppenkaspar



ganzjährig



Esslöffel, Kochtopf, Massbecher, Rührkelle, Schneebesen, Schneidebrett, Taschenmesser



Vorspeise für 8 Personen.

- | | |
|----------------------------|--|
| 1 EL Butter | im Kochtopf erwärmen. |
| 1 Zwiebel | hacken. |
| 6 Scheiben Brot vom Vortag | in kleine Stücke schneiden, mit der Zwiebel dünsten. |
| 2 Würfel Gemüsebrühe | |
| 1,5 l Wasser | dazugiessen. |
| 2 Msp. Pfeffer | |
| 2 Msp. Muskat | würzen. 10–15 min auf kleinem Feuer köcheln. Mit dem Schneebesen gut rühren. |
| Salz | abschmecken. |
| Schnittlauch | fein geschnittenen Schnittlauch über die Suppe streuen, servieren. |

Varianten

- 2 EL Sahne vor dem Servieren darunterrühren.
- Reibkäse dazu reichen.
- ½ TL Kümmel dazugeben.
- 1 Lorbeerblatt mitkochen, vor dem Servieren herausnehmen.

Kartoffelsuppe



die Bodenständige für warme Bäuche



ganzjährig



Esslöffel, Kochtopf, Massbecher, Passevite, Rührkelle, Schneidebrett, Sparschäler, Taschenmesser



Vorspeise für 8 Personen.

- | | |
|-----------------------------|---|
| 2 EL Butter oder Öl | im Kochtopf erwärmen. |
| 1 Zwiebel | hacken und dünsten. |
| 500 g Kartoffeln | waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden, mitdünsten |
| 1,5 l Wasser | |
| 2 Würfel Gemüsebrühe | ablöschen. Während 20 min weich kochen. Alles mit dem Passevite pürieren. |
| 2 Msp. Muskat | |
| 2 Msp. Pfeffer | |
| Salz | abschmecken. |
| 4 EL Sahne oder saure Sahne | darunterrühren, nur noch erwärmen. Garnieren und servieren. |

Varianten

- 200 g Reibkäse dazu reichen.
- 8 Wiener oder Frankfurter Würstchen nach Ende der Kochzeit in der Suppe 10 min ziehen lassen. Nicht kochen, da sonst die Wursthäute platzen. Mit Brot (1 kg) serviert ergibt dies eine Mahlzeit!

Bohnen



jedes Böhnchen gibt ein Tönchen



Juni bis Oktober



Esslöffel, Kochtopf mit Deckel, Massbecher, Schneidebrett, Taschenmesser, Teelöffel



Beilage für 8 Personen.

- | | |
|---|---|
| 2 EL Butter oder Öl | im Kochtopf erwärmen. |
| 1 Zwiebel | |
| 2 Knoblauchzehen | fein hacken. |
| 1 TL Bohnenkraut, frisch
oder getrocknet | mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in den Kochtopf geben. |
| 1 kg grüne Bohnen | waschen, putzen und zugeben. |
| ¾ TL Salz oder Kräutersalz | würzen und zudecken. Bei grosser Hitze erwärmen, bis es zischt. Hitze sofort reduzieren und Gemüse dünsten. Von Zeit zu Zeit den Topf vorsichtig schütteln. |
| 5 dl Wasser | ablöschen und während 40 min zugedeckt fertig garen. Restliches Wasser abgiessen, Gemüse garnieren und servieren. |

Variante

Butter durch 100 g kleine Speckwürfel ersetzen oder vor dem Servieren 100 g Schinkenstreifen darunter mischen.

Dekoration

Mit Bohnenkraut garnieren.

Tipps

- Dem Kochwasser ¼ TL Zucker begeben, so behalten die Bohnen ihre kräftige grüne Farbe.
- Bohnen beim Vorbereiten gut abfädeln (beide Enden wegschneiden und zähe Fasern wegziehen).

Gedünstete Pilze



selbst gesammelte Pilze immer kontrollieren lassen



je nach Sorte, Champignons ganzjährig



Esslöffel, Kochtopf mit Deckel, Massbecher, Pinsel, Schneidebrett, Taschenmesser, Teelöffel



Beilage für 8 Personen; passt zu Teigwaren/Nudeln (Buch S. 107), Reis (Buch S. 100) oder kann als Omelettenfüllung (Buch S. 123) verwendet werden.

3 EL Butter oder Olivenöl im Kochtopf erwärmen.

1 Zwiebel hacken, begeben.

1,6 kg frische Pilze (Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge, Morcheln)

je nach Sorte waschen oder mit dem Pinsel säubern, abtrocknen, Stiele unten anschneiden, in Scheiben oder Viertel schneiden, beifügen.

2 EL Zitronensaft darüber träufeln.

1 Bund Petersilie hacken und begeben.

je 1 TL Thymian und Oregano frisch oder getrocknet

2 Msp. Pfeffer

1 TL Salz oder Kräutersalz würzen und zudecken. Bei grosser Hitze erwärmen, bis es zischt. Hit-

Dünstzeit:

2 dl Sahne

ze sofort reduzieren und Pilze dünsten. Von Zeit zu Zeit schüt-teln.

Champignons 5–10 min

Eierschwämme 10–15 min

Morcheln 10–15 min

Steinpilze 5–10 min

begeben. Aufkochen, garnieren und servieren.

Varianten

- Verschiedene Pilze mischen.
- **Pilzschnitten:** Sahne auf 1 dl. reduzieren, in die gedünsteten Pilze einrühren und 3 min mitkochen damit die Flüssigkeit etwas eindicken kann. 16 Scheiben Toastbrot auf dem Grill hellbraun toasten. Pilze auf den Brotscheiben servieren.

Dekoration

Mit frischer, gehackter Petersilie oder Schnittlauchröllchen garnieren.

Tipps

- Pilze nicht länger als einen Tag lagern.
- Bei den Morcheln den Sand gründlich ausspülen.

Tomatengemüse



sonnengereifte Paradiesäpfel



Juni bis Oktober



Esslöffel, Kochtopf mit Deckel, Massbecher, Schneidebrett, Taschenmesser, Teelöffel



Beilage für 8 Personen.

- | | |
|------------------------------|--|
| 2 EL Butter | im Kochtopf erwärmen. |
| 1 Zwiebel | |
| 2 Knoblauchzehen | fein hacken und beigegeben. |
| 1 Bund Petersilie | waschen, fein hacken. |
| 2 Zweige Majoran | Blätter abzupfen, waschen, mit der Petersilie beifügen. |
| 1 kg Tomaten | waschen, Stielansatz heraus-schneiden, in gleichmässige Stücke schneiden und zugeben. |
| ¾ TL Salz oder Kräutersalz | |
| je 2 Msp. Pfeffer und Zucker | würzen und zudecken. Bei grosser Hitze erwärmen, bis es zischt. Hitze sofort reduzieren, Während 5–10 min zugedeckt fertig garen. Garnieren und servieren. |

Dekoration

10 Basilikumblättchen in feine Streifen schneiden und darüber streuen.

Lauch

für durchlauchte Gäste



Juni bis April



Esslöffel, Kochtopf mit Deckel, Massbecher, Schneidebrett, Taschenmesser, Teelöffel

Beilage für 8 Personen.

2 EL Butter

1 kg Lauch

$\frac{3}{4}$ TL Salz oder Kräutersalz

5 dl Wasser

im Kochtopf erwärmen. vorbereiten, den zähen dunkelgrünen Teil wegschneiden, in der Länge halbieren, waschen, in 1 cm breite Stücke schneiden, beifügen. würzen und zudecken. Bei grosser Hitze erwärmen, bis es zischt. Hitze sofort reduzieren und Gemüse dünsten. Von Zeit zu Zeit den Topf vorsichtig schütteln. ablöschen und während 15–20 min zugedeckt fertig garen. Restliches Wasser abgiessen, Gemüse garnieren und servieren.

Varianten

- Mit Speck oder Schinken: Butter durch 100 g kleine Speckwürfel ersetzen oder vor dem Servieren 100 g Schinkenstreifen darunter mischen.
- Mit Sahne: Vor dem Servieren 3 EL Sahne zum Verfeinern darunter mischen.
- Lattich oder Krautstiel verwenden.
- Nur 800 g Lauch verwenden, 200 g Karotten mitdünsten.

Dekoration

Frische, gehackte Petersilie darüber streuen.

Gulasch-Eintopf



Ungarns Nationalgericht



Juli bis Oktober



Bratschaufel, Esslöffel, Knoblauchpresse, Kochtopf mit Deckel, Massbecher, Schneidebrett, Sparschäler, Taschenmesser, Teelöffel



Hauptmahlzeit für 8 Personen; mit Brot (1 kg) servieren.

100 g Speckwürfelchen	im Kochtopf unter Rühren glasig braten.
800 g Rindfleisch vom Stotzen, Schulter oder Schenkel in Würfeln (2 cm gross)	zu den Speckwürfelchen geben und auf allen Seiten gut anbraten.
2 Zwiebeln	hacken.
2 Knoblauchzehen	pressen.
1 rote und 1 gelbe Peperoni/Paprika	waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
1 EL Paprikapulver mild	alle Zutaten zum Fleisch geben und unter ständigem Rühren dünsten.
3 EL Tomatenpüree	beigeben, mischen.
6 dl Wasser	ablöschen.
½ Würfel Fleischbrühe	

2 Msp. Pfeffer
1 Lorbeerblatt
½ TL Salbeipulver
½ TL Rosmarinpulver

800 g Kartoffeln

Salz und Pfeffer

würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 1–1½ Std. schmoren lassen. schälen, waschen und in gleichmässige Würfel schneiden. Die letzten 30 min mitschmoren lassen. Wenn nötig noch wenig Wasser nachgiessen. abschmecken, garnieren und servieren.

Varianten

- Vor dem Servieren 4 EL saure Sahne beifügen.
- Paprika/Peperoni aus Glas oder Dose verwenden.
- Schweinefleisch verwenden.

Dekoration

Mit kleinen Petersiliensträusschen bestecken.

Tipp

Fleisch in der Metzgerei in Würfel schneiden lassen.

Hörnchennudeln Bolognese



für Fleischtiger



Juni bis Oktober



Bratschaufel, Esslöffel, Knoblauchpresse, 2 Kochtöpfe, Kochtopfdeckel, Massbecher, Salatschleuder, Schneidebrett, Taschenmesser

Hauptmahlzeit für 8 Personen.

5 l Wasser

2 ½ EL Salz

500 g Hörnchennudeln

nach Grundrezept (Buch S. 107) zubereiten. Nach dem Abgiessen im Kochtopf zugedeckt warm halten.

Sauce

3 EL Butter oder Öl

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

800 g Rindfleisch, gehackt

im Kochtopf erwärmen.

hacken.

pressen.

mit den Zwiebeln und dem Knoblauch unter Rühren anbraten, bis das Fleisch nicht mehr rot ist. darüber stäuben.

2 EL Mehl

200 g Tomatenpüree

400 g Tomaten

waschen, in Würfel schneiden, mit dem Püree dazugeben. Gut verrühren.

2,5 dl Wasser

ablöschen.

½ Würfel Fleischbrühe
1 EL ital. Kräutermischung

2 Msp. Pfeffer

2 Lorbeerblätter

2 Nelken

1 Zwiebel

würzen.

Lorbeerblätter mit den Nelken auf die Zwiebel stecken, alles in die Sauce geben. 30–40 min auf kleinem Feuer köcheln lassen. Wenn die Sauce zu stark einkocht, etwas Wasser nachgiessen.

Salz und Pfeffer

abschmecken. Besteckte Zwiebel entfernen. Sauce garnieren. Teigwaren und Sauce separat servieren.

100 g Reibkäse (Parmesan)

dazu reichen.

Varianten

- Andere Teigwaren/Nudel-Sorten (Spaghetti, Penne, ...) verwenden.
- Statt Tomaten 400 g geschälte Tomaten aus der Dose oder Glas verwenden.
- Wasser zur Hälfte durch Rotwein ersetzen.
- Preiswerter: Statt Rindfleisch „Hackfleisch gemischt“ verwenden.
- Statt Fleisch 500 g Thunfisch aus der Dose verwenden. Gut abtropfen lassen. Erst am Schluss in der Tomatensauce erwärmen.

Dekoration

- Mit Kräutern (Liebstöckel, Basilikum, Salbei, Rosmarin), ganz oder gehackt, garnieren.
- 4 Oliven in Scheiben schneiden, oder 8 Cocktail-Tomaten waschen, halbieren und auf der Sauce anrichten.
- 2 gewaschene Tomaten vierteln und mit gehackter Petersilie auf den Teigwaren verteilen.

Penne in Tomatensahnesauce

eine sämige Gaumenfreude



ganzjährig

Esslöffel, 2 Kochtöpfe, Kochtopfdeckel, Massbecher, Rührkelle, Salatschleuder, Schneidebrett, Taschenmesser, Teelöffel

Hauptmahlzeit für 8 Personen.

6 l Wasser
3 EL Salz
600 g Penne, andere Nudeln
oder Teigwaren

nach Grundrezept (Buch S. 107) zubereiten. Nach dem Abgiessen im Kochtopf zugedeckt warm halten.



Sauce

- 8 dl Sahne im Kochtopf aufkochen, zirka 10 min köcheln lassen.
- 2 EL frische oder getrocknete, gehackte Petersilie zur Sahne geben.
- 80 g Parmesan
- 6 EL Tomatenpüree zur Sahne rühren.
- 1 TL Salz
- 2 Msp. Muskat
- 2 Msp. Pfeffer würzen und weitere 2 min auf kleinem Feuer köcheln lassen. Sauce mit den Nudeln vermischen, garnieren und servieren.
- 100 g Parmesan zur den Penne reichen.

Varianten

- Andere Sorten von Reibkäse verwenden (Sbrinz, Gruyère).
- Tomatenpüree, Petersilie und Muskat weglassen, dafür 2 EL getrocknete Rosmarinnadeln von Hand fein zerreiben und mit 1 TL mildem Currypulver zur Sahne und den übrigen Zutaten mischen. Vor dem Servieren weitere 2 min köcheln lassen.
- 600 g frische Tomaten in kleine Würfel schneiden und in der Sauce mitkochen.

Dekoration

2 Tomaten vierteln und mit Petersilie auf den Penne verteilen.

Salzkartoffeln



eine klassische Beilage



ganzjährig



Kochtopf mit Deckel, Massbecher, Schneidebrett, Sparschäler, Taschenmesser, Teelöffel



Beilage für 8 Personen; zu Fisch- oder Fleischgerichten servieren.

1 l Wasser

im Kochtopf aufkochen.

2 TL Salz

beigeben.

1,2 kg Kartoffeln (Nicola, Sirtema, Nicola, Ostara, Charlotte, Granola)

schälen, waschen, je nach Grösse halbieren oder vierteln und beigeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze 10–15 min weich kochen. Wasser abgiessen, Kochtopf nochmals auf die Kochstelle stellen, abdecken, restliches Wasser verdampfen lassen, bis die Kartoffeln trocken sind.

Varianten

- 2 frische Rosmarin- Thymian- oder Pfefferminzzweige im Kochwasser sorgen für eine aromatische Note.
- **Farbige Kartoffeln:** Kartoffeln im Karotten-, Tomaten- oder Randsaft (rote Beete) weich kochen oder dem Kochwasser 1 Briefchen Safran (125 mg) beigeben.

Dekoration

- 2 EL Butter über die fertigen Kartoffeln geben, schmelzen lassen, mit Schnittlauchröllchen oder fein gehackter Petersilie bestreuen.
- Mit 2 EL Mohn oder Sesam bestreuen.

Tipps

- Die Kartoffeln verkochen weniger, wenn man dem Kochwasser einen TL Butter beifügt.
- Kochflüssigkeit für Suppen weiter verwenden.

Kartoffelpüree



ein herzhafter Genuss



ganzjährig



Esslöffel, Kochtopf, Massbecher, Passevite, Rührkelle, Schneidebrett, Schüssel, Sparschäler, Taschenmesser, Teelöffel



Beilage für 8 Personen; zu Fleischgerichten mit Sauce servieren.

1,6 kg Kartoffeln (Agria, Désirée, Matilda, Christa)

Salzkartoffeln (siehe vorherige Seite) zubereiten. Wasser abgiessen. Restliche Flüssigkeit verdampfen lassen, bis die Kartoffeln trocken sind. Kartoffeln in eine Schüssel geben.

3 dl Milch
4 EL Butter

in den Kochtopf geben. Kartoffeln mit dem Passevite direkt zur Milch pürieren. Bei kleiner Hitze erwärmen und kräftig rühren, bis das Kartoffelpüree luftig und heiss ist.

½TL Salz
2 Msp. Muskat

würzen. Garnieren und servieren.

Varianten

- Milch zur Hälfte durch Sahne ersetzen.
- 2 gepresste Knoblauchzehen und ca. 4 EL feingehackte Petersilie unter das fertige Püree mischen.
- **Grünes Kartoffelpüree:** 400 g grüne Erbsen mit 1 EL Salz in 2 l Wasser weichkochen. Wasser abschütten, Gemüse mit dem Passevite pürieren und unter das Kartoffelpüree mischen.
- **Gelbes Kartoffelpüree:** 400 g Karotten mit 1 EL Salz in 2 l Wasser weich kochen. Wasser abschütten, Gemüse mit dem Passevite pürieren und unter das Kartoffelpüree mischen.
- **Rotes Kartoffelpüree:** 2 dl Milch und 1 dl Randensaft (rote Beete) statt 3 dl Milch verwenden.

Kartoffelgnocchi

ein Hauch von Toscana und Meer



ganzjährig

Bratpfanne, Bratschaufel, Esslöffel, Gabel, Kochtopf, Massbecher, Passevite, Schaumkelle, Schneidebrett, Schüssel, Sparschäler, Taschenmesser, Teelöffel



Hauptmahlzeit für 8 Personen.

1,2 kg Kartoffeln

(Agrida, Matilda)

Salzkartoffeln (S. 21) zubereiten. Wasser verdampfen lassen, bis die Kartoffeln trocken sind, anschließend durch das Passevite in eine Schüssel pürieren. Etwas auskühlen lassen.

unter die Kartoffeln mischen.

2 Eier

$\frac{3}{4}$ TL Salz

2 Msp. Muskat

200–

240 g Mehl

würzen.

Mehl gut mit der Kartoffelmasse verkneten, bis diese nicht mehr klebt. Auf einer sauberen Unterlage eine daumendicke Rolle formen, diese in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Jedes Stück über die Zinken einer Gabel abrollen.

4 l Wasser

2 EL Salz

im Kochtopf aufkochen. beigeben.

Die Gnocchi ins siedende Wasser geben, ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Das Wasser darf nicht zu stark kochen, da die Gnocchi sonst zerfallen. Mit der Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Salbeibutter:

5 EL Butter

10 Salbeiblätter

in der Bratpfanne erhitzen. waschen, trockenschütteln, in Streifen schneiden. Unter Rühren knusprig braten und über die Gnocchi verteilen. Das Gericht garnieren und servieren.

100 g Reibkäse (Parmesan, Sbrinz, Gruyère)

dazu reichen.

Varianten: Statt Salbeibutter Tomatensauce (Buch S. 112) zubereiten.

Dekoration: Einige ganze Salbeiblätter über die Gnocchi streuen.

Tipp: Gnocchi im Voraus garen, sofort kurz mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen. Vor dem Servieren im siedenden Salzwasser heiss werden lassen.

Käsekuchen



ein Festessen nicht nur für Mäuse



ganzjährig



grosses rechteckiges Backblech, Bratpfanne, Bratschaufel, Esslöffel, Gabel, Massbecher, Wallholz, Schneebesens, Schneidebrett, 2 Schüsseln, Taschenmesser, Teelöffel



Hauptmahlzeit für 8 Personen; mit Salat (Buch S. 43) servieren.

Teig und Blech belegen: S. Rezept Früchtekuchen (Buch S. 127) aber doppelte Menge.

Guss

2 EL Butter

in der Bratpfanne erhitzen.

4 Zwiebeln

fein hacken und in der heissen Butter glasig dünsten, vom Feuer nehmen, etwas abkühlen lassen.

10 Eier

in der Schüssel mit dem Schneebesens verklopfen.

1 l Milch

5 EL Stärkemehl

Im Massbecher mit der Milch auflösen.

1.2 kg Reibkäse (Gruyère und Emmentaler)

mit den Eiern, Zwiebeln und der Milch gut vermischen.

1 ½ TL Salz

je 4 Msp. Muskat
und Pfeffer

würzen. Die Käsemasse auf den Teigboden verteilen. Bei mittlerer Hitze (220 °C) in der unteren Ofenhälfte 40–50 min backen. Garnieren und servieren.

Variante

3 EL Kümmel, 300 g Schinken- oder Speckwürfelchen, oder 300 g Champignons (in Scheiben geschnitten) auf dem Teigboden verteilen, Käsemasse darüber giessen und backen.

Dekoration

3 Zwiebeln in feine Ringe schneiden, in 1 EL Butter in der Bratpfanne hellbraun dünsten. Auf dem fertig gebackenen Käsekuchen verteilen.

Tipps

- Backpapier verwenden.
- Gekauften Kuchenteig verwenden.

Konfitürebananen

die Schwester der Schokoladebanane



ganzjährig



Alufolie, Esslöffel, Grill oder Rost, Haushaltspapier, Kochtopfdeckel, Massbecher, Taschenmesser, Zitronenpresse



Dessert oder Zwischenmahlzeit für 8 Personen.

4 Bananen schälen, längs und quer halbieren, in den Kochtopfdeckel legen.

4 EL Konfitüre (z. B Himbeer- oder Aprikosenkonfitüre) Schnittflächen der Bananenhälften mit Konfitüre bestreichen und Bananen wieder zusammensetzen.

Jede Banane auf ein Stück Alufolie legen.

1 Zitrone, Saft über die Bananen geben.

2 EL Zucker Bananen bestreuen.

1 dl Sahne über die Bananen verteilen.

Bananen in der Alufolie einpacken und direkt in der Glut, auf dem Kochtopfdeckel oder Grill backen, bis die Banane warm ist (ca. 15 min). Bananen aus der Fo-

4 EL Mandelsplitter

lie auspacken.
Mandelsplitter über die Bananen streuen.

Fruchtsaftcreme



ganzjährig

Esslöffel, Kochtopf, Massbecher, Schneebesen, Schneidebrett, Schüssel, Taschenmesser, Zitronenpresse

Dessert für 8 Personen.

- 1 l Fruchtsaft (Aprikose, Apfel, Orange oder andere Frucht) in den Kochtopf geben. 1 dl im Massbecher zurückbehalten.
- 4 EL Stärkemehl zum Saft im Massbecher geben. Mit dem Schneebesen gut verrühren, sodass keine Klumpen mehr vorhanden sind. Anschließend ebenfalls in den Kochtopf gießen.
- 1 Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen, die Samen auskratzen und mit der Schote zum Saft geben.
- 60 g Trockenfrüchte (z. B. Aprikosen, Zwetschgen, Ananas, Äpfel, Datteln, Feigen u.s.w.) klein schneiden, zugeben und den Saft unter Rühren aufkochen;

süsse Vitamine



3 min auf kleinem Feuer köcheln, dabei ständig rühren. Vom Feuer nehmen und in die Schüssel gießen, Vanilleschote entfernen.

6 EL Honig
½ Zitrone, Saft

2 dl Sahne
500 g Quark

auspressen und mit dem Honig zur Creme rühren.
im Massbecher steif schlagen.
mit der Sahne sorgfältig unter die Creme ziehen, garnieren und servieren.

Varianten

- Statt Quark Naturjogurt verwenden.
- Vanilleschote durch ½ TL Zimt ersetzen.

Dekoration

40 g gehackte Trockenfrüchte über die Creme streuen.

Erdbeeren nature



beerenstark und fruchtig



Mai bis August



Esslöffel, Schneidebrett, Schüssel, Taschenmesser



Dessert für 8 Personen.

1 kg Erdbeeren

waschen, Stiel von Hand oder mit dem Messer entfernen. Früchte je nach Grösse halbieren oder vierteln, in die Schüssel geben.

5 EL Zucker

darüberstreuen und sorgfältig darüberheben. 2 Std. zugedeckt ziehen lassen. Garnieren und servieren.

Varianten

- Erdbeeren ganz lassen, auf einen Teller 8 EL Zucker streuen. Zum Essen Erdbeeren in den Zucker tunken.
- Statt weissen Zucker gleiche Menge Rohzucker oder Vanillezucker verwenden.
- Vor dem Servieren 1 dl Sahne unter die Beeren mischen.

Dekoration

4 ganze Erdbeeren mit Stiel und Blatt als Garnitur.

Tipp

Die Beeren werden meist in Kartonschalen angeboten. Beim Einkauf darauf achten, dass auch die Früchte im unteren Teil der Schachtel reif sind. Früchte mit angefaulten Stellen oder Schimmelpilz wegwerfen.