

INHALTSVERZEICHNIS

<u>SPINAT</u>	<u>2</u>
<u>RHABARBER</u>	<u>4</u>
<u>KOHLRABI</u>	<u>6</u>
<u>LATTICH</u>	<u>8</u>
<u>FENCHEL</u>	<u>10</u>
<u>KRAUTSTIEL</u>	<u>12</u>
<u>ROMANESCO, BLUMENKOHL, BROCCOLI</u>	<u>14</u>
<u>BOHNEN</u>	<u>17</u>
<u>KEFEN</u>	<u>19</u>
<u>ZUCCHETTI</u>	<u>20</u>
<u>PATISSON</u>	<u>22</u>
<u>SCHNITTMANGOLD</u>	<u>24</u>
<u>TOMATEN</u>	<u>25</u>
<u>PEPERONI</u>	<u>27</u>
<u>AUBERGINE</u>	<u>29</u>
<u>RÜEBLI/ KAROTTEN</u>	<u>31</u>
<u>ROTKOHL/ROTKABIS</u>	<u>33</u>
<u>KÜRBIS</u>	<u>35</u>
<u>RANDEN/ROTE BEETE</u>	<u>38</u>
<u>LAUCH</u>	<u>41</u>
<u>WIRZ</u>	<u>44</u>
<u>SELLERIE</u>	<u>46</u>
<u>FEDERKOHL</u>	<u>47</u>

Spinat



Erntezeit:	April und Mai, September bis anfangs November
Aufbewahren	möglichst frisch, im Kühlschrank
Vorbereiten:	Gut waschen, dicke, lange Stängel abschneiden
Passende Kräuter:	Bärlauch, Liebstöckel, Muskat, Selleriekrout

Kalbskotelett mit Spinatkartoffeln (Betti Bossi)

1 kg Raclettkartoffeln
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
wenig Pfeffer

Kartoffeln mit dem Öl, dem Salz und dem Pfeffer mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 30 Minuten lang backen.

4 Kalbskotelett
Olivenöl zum Braten
1 TL Salz
wenig Pfeffer
1 EL Butter
1 Zitrone

Öl in Bratpfanne heiss werden lassen und gewürzte Koteletts ca. 3 Min anbraten, wenden. Butter darauf verteilen, Zitronenschale darüber reiben, ca. 3 Minuten weiter braten, kurz wenden.

150 g Spinat

Spinat auf den Kartoffeln verteilen, im heissen Ofen ca. 5 Minuten zusammenfallen lassen, mischen, mit den Koteletts anrichten.

Spinatsalat

1 – 2 Bund Radiesli
150 g Jungspinat
1 ½ EL Kräuternessig
2 EL Öl (Rapsöl, Olivenöl, etc.)
Salz Pfeffer

Jungspinat waschen, Radiesli in Scheiben schneiden, restliche Zutaten zu einer Sauce mischen, über den Salat verteilen, geniessen.

Salat anreichern mit gekochtem Ei, Speckwürfeli gebraten, Croutons, Knoblibrot, Pinienkernen, Sprinzspähnen etc.

Spinat gedämpft

Gehackte Zwiebeln in Butter andünsten, Spinat begeben, 5 – 10 Minuten mitdämpfen.
Mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen. Evtl. etwas Rahm begeben.

Schinken-Spinat-Hörnli (Betti Bossi)

400 g Teigwaren

Salz

1 EL Butter

1 kleine Zwiebel fein gehackt

1 Knoblauch gepresst

3 dl Milch

Teigwaren al dente kochen

Butter in derselben Pfanne warm werden lassen.
Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 min dämpfen, Milch
dazu giessen, aufkochen.

150 g Jungspinat

200 g Hinterschinken

Tranchen in Streifen schneiden

100 g Bergkäse gerieben

½ TL Salz

Pfeffer

Teigwaren mit den restlichen Zutaten zur Milch
geben, mischen, nur noch heiss werden lassen,
würzen und geniessen.

Rhabarber



Passende Gewürze:	Ingwer, Muskat, Zimt, Lorbeer, Kardamom, Nelken
Aufbewahren:	im Kühlschrank, 4 – 5 Tage
Vorbereiten	Blattreste entfernen, dicke und feste Häute abziehen, längs halbieren oder vierteln und in Würfeli schneiden
Erntezeit:	Ende April bis 21. Juni, ab diesem Datum muss der Pflanze Zeit gegeben werden, damit sie sich fürs nächste Jahr erholen kann, der Säuregehalt steigt, sie wird aber nicht giftig, wie manchmal erzählt wird!

Rhabarberkompott

700 g Rhabarber
wenig Wasser
Birnel oder Zucker, Menge nach Geschmack
½ TL Zimt
evtl. 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken

Zusammen langsam aufkochen und 10 – 12 Minuten leise kochen lassen. Lorbeerblatt und Nelken entfernen (können z. B. in einem verschliessbaren Teesieb mitgekocht werden) und anrichten.

Rhabarberpolenta

500 g Rhabarber in Würfeln
6 dl Wasser
200 g Butter
1 Zwiebel, gehackt
300 g Maisgriess, mittelfein

1 Prise Salz
Rosmarin gehackt
2 EL Birnel
2 – 3 dl Milch
,

mit Rhabarber aufkochen

dämpfen, zum Rhabarber geben
unter Rühren in die kochende Flüssigkeit einlaufen lassen

würzen
breigeben, Mais 10 Minuten stark kochen lassen
dann auf der abgestellten Kochplatte 40 Minuten quellen lassen . Bei feinem Griess verkürzt sich die Kochzeit, s. h. Packung, Rhabarber muss weich sein.

Passt zu Kaninchen, Wild und anderem Fleisch

Rhabarbercrème

1 Portion Rhabarberkompott

Quark, oder und geschlagener Rahm darunter ziehen und geniessen

Rhabarbergemüse

500 g Rhabarber in Würfeli

1 Apfel an der Röstiraffel gerieben

20 g Butter

1 kleine Zwieben gehackt zusammen dämpfen, Rhabarber und Apfel kurz
mitdämpfen

1 dl Weisswein begeben

1 EL Birnel (od. Rohrzucker, od. Zucker)

½ TL Curry

Pfeffer und Salz würzen, Rhabarber knapp weich kochen
(5 – 7 Minuten)

Passt gut zu Käseschnitten, Raclette

Rhabarberwähe

Ein Blech mit Kuchenteig belegen, mit 3 EL geriebenen Haselnüssen bestreuen, mit klein geschnittenen Rhabarberwürfeli belegen und backen. Nach der halben Backzeit evtl. mit einem Guss aus Milch/ Rahm, Zucker und Ei ergänzen und fertig backen. Süssen und evtl. mit geschlagenem Rahm servieren.

Confi

Rhabarber kann alleine, mit Zimt gewürzt, mit klein geschnittenen getrockneten Aprikosen, mit Erdbeeren, Bananen, kandidiertem Ingwer oder Orangen zu einer leckeren Konfitüre verarbeitet werden. Am einfachsten geht es mit Gelierzucker oder Unigel.

Kohlrabi



Erntezeit:	Juni bis Oktober, aus dem Treibhaus auch früher
Aufbewahren:	im Kühlschrank, möglichst frisch, bleibt zarter
Vorbereiten:	Blätter abziehen, evtl. zum Würzen verwenden, sparsam schälen, d.h. je weiter oben desto weniger muss weggeschnitten werden.
Passenden Kräuter:	Basilikum, Dill, Kerbel, Liebstöckel, Petersilie, Schnittlauch, Salbei

Kohlrabidip

Eignet sich hervorragend als Dipgemüse dazu in Stängeli schneiden und in eine beliebigen Sauce tunken.

Kohlrabi gedämpft

2 – 3 Kohlrabi in Scheiben oder Stängel schneiden
20 g Butter Kohlrabi darin dämpfen während 5 – 10 Minuten
Kohlrabiblätter gehackt
Pfeffer würzen
Evtl. wenig Weisswein, Salz begeben, 5 – 8 Minuten kochen , mit Salz abschmecken und anrichten

Rahmraben

Kann auf verschiedenen Arten gekocht werden:

Kohlrabi im Dampf kochen, separat eine weisse Sauce (gedünstete Sauce oder eingedünnte Sauce) herstellen (z. B. Tiptopf) Kohlrabi in die Sauce geben.

Oder:

Kohlrabiblätter,
Kerbel, Petersilie,
Schnittlauch, Salbei hacken
30 g Butter Kräuter darin dämpfen (2 – 3 Minuten)
2 – 3 Kohlrabi in Stengel oder ½ cm dicke Scheiben schneiden
 mitdämpfen (5 Minuten)
1 EL Mehl bestreuen und kurz mitdämpfen
1 ½ dl Rahm beifügen, kurz aufkochen
Muskat, Pfeffer, Salz würzen

Gefüllte Kohlrabi:

Kohlrabi rüsten und aushöhlen.

Auf dem Dampf oder im Wasser knapp gar sieden

Füllen mit Hackfleischfüllung, der das ausgeholte Gemüse beigegeben wird oder Risottoresten oder...

Mit Käse bestreuen und im Ofen überbacken.

Oder:

20 g Butter

1 Zwiebel gehackt

60 g. Haselnüsse gehackt

Muskat,

Liebstockel gehackt oder

Basilikum gehackt

2 Eier

1 dl Weisswein oder

Gemüsebouillon

mit dem ausgeholten Fruchtfleisch dämpfen
mitdämpfen

würzen, etwas auskühlen lassen, mit Salz
abschmecken

verrühren, mit der ausgekühlten Masse mischen , in
die Kohlrabi einfüllen

In eine Gratinform geben und bei 220°C 25 – 35
Minuten backen. Mit Gschwelti und Salat eine
vollwertige Mahlzeit.

Kohlrabiacarpaccio (Rezept einer Kundin)

Kohlraben dünn in Scheiben schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitrone marinieren, dann Parmesanstücke obendrauf verteilen und nochmals mit der Ölmischung beträufeln. Im Kühlschrank ein paar Stunden ziehen lassen.

Lattich



Erntezeit	Juni bis Anfang September
Aufbewahren	wie Salat, evtl. in Papier einwickeln
Vorbereiten	die äussersten Blätter wenn sie nicht schön sind entfernen, durchs Herz halbieren und so waschen oder wie Salat
Passende Kräuter	Estragon, Majoran, Oregano, Schnittlauch

Lattich nach Grossmutterart

100 g Speckwürfeli 2 Zwiebeln	langsam braten in Ringe schneiden, zum Speck geben. Zwiebeln glasig, Speck goldbraun braten. Beides herausnehmen und warm stellen
10 – 20 g Butter ca. 600 – 800 g Lattich	je nach Fettgehalt des Speckes beigeben Viertel in 2 . 3 cm breite Streifen schneiden, beigeben. Und dünsten
Liebstöckel gehackt Knoblauch gepresst Salz evtl etwa Muskat	darüber streuen, zugedeckt dämpfen bis der Lattich die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Rund 20 Minuten. Den Speck und die Zwiebeln darauf verteilen und mit Geschwulsten Kartoffeln oder Petersilienkartoffeln servieren.

Lattichwickel (ein Rezept meiner Mutter)

Gehackte Zwiebeln in Öl oder Butter dämpfen, die gewaschenen Lattichblätter beigeben und knapp weich kochen, nach belieben würzen (Gemüsebouillon, Muskat, Pfeffer.) Schinkentranchen ausbreiten und den gekochten Lattich auf dem Schinken verteilen, einrollen und in eine Gratinform schichten. Mit geraffeltem Greyerzer überstreuen und überbacken. Evtl. etwas Weisswein oder Bouillon in die Gratinform giessen.

Lattichsalat

Eine Salatsauce herstellen aus Orangensaft, Salz Pfeffer und Olivenöl, evtl. etwas Honig beigeben. Die Lattichblätter in rund 2 cm breite Streifen schneiden und mit der Sauce mischen. Mit Orangenstückchen garnieren. Evtl. geröstete Pinienkerne oder Mandelstifte darüber streuen.

Lattichsalat (nach Jahreszeitenküche)

4 El Essig, Kräuter gehackt, Knoblauch gepresst
Senf, Pfeffer, Salz mit dem Schneebesen gut verrühren
4 – 5 EL Öl begeben und nochmals rühren
1 Tasse gekochte Gerste oder anderes Getreide begeben und mischen
100 g Appenzellerkäse in Würfeli, begeben
Lattichblätter in Streifen schneiden, in Sauce geben, mischen und geniessen.

Lattichwickel (nach Jahreszeitenküche)

8 grosse Lattichblätter In Bouillon einmal aufkochen und wieder herausnehmen, ausbreiten
4 grosse Kartoffeln geschwollt Schälen, längs vierteln
100 g Gorgonzola in 8 Stücke schneiden, Käsestücke zwischen 2 Kartoffelviertel klemmen und diese im Lattichblatt einwickeln. Die Wickel mit einem Zahnstocher fixieren. Die Wickel in eine ausgebutterte Form oder Bratpfanne legen nach Bedarf 1 dl Weisswein zugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren lassen.



Fenchel

Erntezeit	ab Juni bis Ende Oktober
Aufbewahren	im Kühlschrank bis 14 Tage
Vorbereiten	Knolle halbieren, waschen. Zarte Stängel und frisches Kraut können mitverwendet werden. Wird angeschnittener Fenchel liegen gelassen verfärbt er sich braun.
Passenden Kräuter	Basilikum, Dill, Fenchelkraut

Fenchelgratin

Fenchel in Bouillon oder im Dampf weich kochen (ca. 10 Minuten). In eine Gratinform schichten.

Weisse Sauce zubereiten z. B.

30 g Mehl

30g Butter

Mehl in der warmen Butter dämpfen bis es schäumt, darf nicht braun werden

2 dl Fenchelkochwasser

2 dl Milch

ablöschen, Flüssigkeit sollte nicht heiss sein, unter ständigem Rühren eindicken lassen ca. 10 Minuten auf keinem Feuer leise kochen lassen.

2 Eigelb

1 dl Rahm

50 g Greyerzerkäse

Muskat

Salz

verrühren, zur Sauce geben, die nicht mehr kochen darf.

würzen, Sauce über die Fenchel verteilen und im vorgeheizten Ofen (ca. 200 °C) 10 Minuten gratinieren.

Forellen auf Gemüsebeet

4 kleine oder 2 grosse Bachforellen

Salz, Zitronensaft

Fische damit marinieren

1 Fenchel in Streifen

1 Karotte in Würfeli

1 Sellerie

20 g Butter

1 Zwiebel gehackt

ca. 5 Minuten dämpfen. Die Hälfte der Gemüsemischung in eine ausgebutterte Gratinform geben. Die marinierten Forellen darauf legen und das restliche Gemüse darüber verteilen.

Butterflocken

1 dl Weisswein

über das Gericht geben und 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 230°C schmoren.

Fenchelsalat

3 EL Essig	
Fenchelkraut gehackt	
Pfeffer	
Salz	mit dem Schneebesen verrühren
2 EL Öl	
3 – 4 EL Rahm	beigeben, nochmals gut rühren, bis es luftig und sämig wird
2 – 3 Fenchelknollen	in Streifen schneiden (2 – 3 mm), in die Sauce geben
100 g frischen Ziegenkäse oder Brie oder Ziger	in Würfel schneiden, zum Salat geben
evtl. 1 Apfel	in Würfeli, dazu geben

Fenchel mit Boursinkruste

Kann auch mit Kohlrabi zubereitet werden; für 2 Personen

2 Fenchelknollen
in Schnitzen im Dampf oder in der Bouillon weich kochen

75 g Boursin
oder Kräuterfrischkäse
1 Eigelb
20 g Butter

Frischkäse, Eigelb und Paniermehl gut miteinander verrühren
eine Gratinform ausbuttern. Den gekochten Fenchel darin verteilen, die Frischkäsepaste darauf geben und verteilen. In der Mitte im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 15 – 20 Minuten überbacken.

Dazu ein Reisgericht und gebratenes Fleisch servieren.

Fenchel Tofu Gratin

4 Fenchel halbiert, in Bouillon oder im Dampf 10 – 15 Minuten dämpfen

3 Eier
2 dl Halbrahm

Die Eier trennen. Eigelb und Rahm verquirlen, Eiweiss kurz vor dem Gebrauch zu Schnee schlagen, (fallen sonst wieder zusammen).

250g Tofu
100 g Reibkäse

an der Bircherraffel reiben. Mit der Eigelbmasse und dem Reibkäse verrühren.

Streuwürze, Pfeffer würzen
Eiweiss steif schlagen und darunter ziehen.
Gratinform ausbuttern und die Fenchel mit der Schnittfläche nach unten hinein legen. Tofumasse darüber verteilen. Bei 175°C ca. 30 – 40 Minuten gratinieren.

Krautstiel



Erntezeit	Anfang Juli bis Anfang November
Aufbewahren	In Papier eingewickelt im Kühlschrank bis zu einer Woche
Vorbereiten	Blatt und Rippe voneinander trennen, beides separat weiter verwenden. Blätter sorgfältig reinigen
Passende Kräuter	Basilikum, Dill, Kerbel, Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch

Tipp: Krautstiel braucht ganz viel Platz im Kühlschrank. Wenn das Gemüse Stiele und Blatt separat oder auch gemischt vor dem Verräumen in kleine Stücke geschnitten, kurz tropfnass gedämpft wird, löst sich dieses Problem und die Qualität bleibt besser erhalten.

Krautstiele mit Speck

100 g Speckwürfel braten, 1 gehackte Zwiebel begeben, mitdämpfen, gewürfelte Krautstielwürfel begeben und dämpfen bis sie weich sind. Gehackte Kräuter und etwas Essig begeben, abschmecken und geniessen.

Dreifarbige gefüllt

8 Krautstielblätter in Bouillon 1 - 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und auslegen
8 Krautstielrippen möglichst ganz in der Bouillon 5 Minuten kochen, ca. 100 g fein schneiden, Rest in Würfel schneiden
100 g Vollmilchquark
(z. B. 3/4 fett Quark bio von Migros)
1 Ei
2 Knoblauchzehen gepresst
40 g Sprinz gerieben
Pfeffer
½ TL Essig gut miteinander verrühren und die feingehackten Rippen begeben. Diese Füllung auf die 8 Blätter verteilen und aufrollen. Rippenwürfel in Schmortopf geben, die Röllchen darauf verteilen, evtl. etwa Bouillon begeben. Bei kleiner Hitze zugedeckt 15 Minuten dämpfen.

Tomatensauce nach eigenem Belieben zubereiten. Dazu servieren. Ergibt mit Brot ein gelungenes Sommeressen.

Krautstiele gratiniert (klassisch)

Krautstielrippen in Würfeli schneiden, in Bouillon oder im Dampf weich kochen.
Eine weisse Sauce zubereiten, diese evtl. mit etwas Tomatenpüree abschmecken.
Zusammen mit den gekochten Krautstielwürfeln in eine Gratinform geben. Mit Reibkäse überstreuen und gratinieren.

Krautstielgratin zweifarbig

Ca. 700 g Krautstiele	Die Rippen von den Blättern trennen. Die Rippen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und im Salzwasser oder auf dem Dampf knapp weich kochen. Dem Salzwasser etwas Zitronensaft begeben, damit die Rippen nicht anlaufen. Würfeli in eine gebutterte Gratinform verteilen.
Krautstielblätter	Im Salzwasser oder über dem Dampf blanchieren, heraus nehmen und gut abtropfen lassen
150 g Rahmquark	
2 – 3 EL Weisswein	
1 Ei	
50 g Parmesan gerieben	
weisser Pfeffer	
Salz	alles zusammen mit dem Mixer pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Das Püree über die Rippen verteilen Gratinieren 15 – 20 Minuten im auf 250 °C vorgeheizten Ofen. Wird der Gratin kalt in den Ofen geschoben, verlängert sich die Gratinierzeit um ca. 5 Minuten.

Kohlrabi mit Krautstiefüllung und roten Linsen (Betti Bossi Mai 2013)

4 Kohlrabi (je ca. 300 g)	Schälen, eine flachen Deckel abschneiden. Kohlrabi mit einem Kugelausstecher bis auf einen Rand von $\frac{3}{4}$ cm aushöhlen. Kugeln beiseite stellen
300 g Krautstiel	Blätter des Krautstiel fein schneiden
200 g Doppelrahmfrischkäse	mit den Krautstielblätter mischen und in die ausgehöhlten Kohlrabi verteilen
1 Zwiebel	
1 Knoblauch	beides fein hacken
1 EL Öl	Zwiebeln und Knoblauch im warmen Öl dämpfen,
4 $\frac{1}{2}$ dl Bouillon	Bouillon dazu giessen, Kohlrabi hinein stellen, aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten knapp weich köcheln.
160 g rote Linsen	Krautstielrippen fein schneiden, beiseite gestellte Kohlrabi und Linsen begeben. Ca. 10 Minuten fertig köcheln, würzen.

Blumenkohl



Broccoli



Romanesco

Rezepte können für die drei Kohlsorten verwendet werden.

Passende Kräuter:	Dill, Kerbel, Petersilie, Estragon, Schnittlauch
Erntezeit:	August bis September, aus dem Triebhaus früher
Aufbewahren:	im Kühlschrank, möglichst frisch essen, verliert sonst an Farbe und Zartheit
Vorbereiten:	evtl. grobe Strünke schälen, bei Verdacht auf Ungeziefer im Essigwasser waschen. Grosse Blumen in Röschen teilen

Broccoli mit Mandelblättchen

Broccoli im Steamer oder in im Dampf al dente kochen, in einer beschichteten Bratpfanne auf mittlerer Hitze Mandelplättchen ohne Fett goldgelb rösten. Zusammen mit etwas Butter und Kräutersatz über die Broccoliröschen anrichten.

Variante: an Stelle von Mandelplättchen Buchweizen verwenden und diesen in etwas Butter rösten.

Variante: geriebener Greizer über den Broccoli verteilen.

Broccoli oder auch Blumenkohl mit Sauce Vinaigrette

Broccoli weich kochen oder dämpfen

Sauce Vinaigrette:

1 TL Senf

Pfeffer und Salz

3 EL Kräuternessig

3 – 4 EL Öl nach Belieben

4 EL möglichst frische Kräuter gehackt (Dill, Estragon, Kerbel, Petersilie, etc.)

1 kleine Zwiebel gehackt

1 kleine Essiggurke gehackt

1 Ei gekocht, gehackt

alles vermischen, über den angerichteten Blumenkohl oder Broccoli anrichten. Kann warm oder kalt genossen werden.

Broccoli italienisch

800 g Broccoli

al dente kochen/dämpfen

3 EL Olivenöl

erhitzen, darin wenden

3 Knoblauchzehen gehackt

beigeben

1 dl Weisswein

ablöschen

Pfeffer und Salz

würzen, 2 Minuten leise kochen lassen und geniessen

Broccolicrèmesuppe (auch für Spargeln, Blumenkohl, etc.)

1 gehackte Zwiebel

1 Knoblauch gepresst

1 EL Olivenöl

Zusammen bei mittlerer Hitze dünsten

300 – 400 g Broccoli

zugeben, durchdämpfen

2 dl Weisswein

6 dl Wasser

beigeben

Salz und Pfeffer/

Gemüsebouillon

würzen, bei mittlerer Hitze rund 20 Minuten kochen

1 dl Rahm

2 Eigelb

Muskat gerieben

in einer Suppenschüssel verrühren, unter ständigem Rühren Suppe dazu giessen.

Blumenkohl à la polonaise

1 mittelgrosser Blumenkohl	in Röschen teilen im Dampf oder in Bouillon oder Salzwasser knapp weich kochen, würzen
2 gekochter Eier gehackt	
2 EL Paniermehl	
2 EL Petersilie gehackt	über Blumenkohl streuen
20 g Butter	schmelzen, darüber verteilen

Blumenkohl vite

1 mittelgrosser Blumenkohl	in Röschen teilen, in Bouillon oder Salzwasser 10 – 15 Minuten sieden oder im Dampf garen.
50 g Butter	
50 g grobgehackte Haselnüsse	leicht in Butter rösten
	Den Blumenkohl, wenn er gar ist abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Evtl. mit Zitronensaft beträufeln. Dann die Nussbutter darüber verteilen.

Verschiedenes:

Broccoli passt auch zu Teigwaren, in einen Gratin. Zusammen mit Rohschinken/
Bündnerfleisch und gehobeltem Parmesan ergibt sich ein feines Nachtessen.
Broccoli kann einem Risotto beigegeben werden, welches dann ohne Safran gekocht
wird und am Schluss geröstete Mandelsplitter darüber gestreut werden.



Bohnen

Passende Kräuter:	Bohnenkraut, Basilikum, Majoran, Salbei, Thymian
Erntezeit:	Ende Juli bis Oktober
Aufbewahren:	im Kühlschrank, 2 – 5 Tage im Kühlschrank
Vorbereiten:	Stielansatz abschneiden, evtl. Fäden abziehen. Kleine Spitze muss nicht abgeschnitten werden

Es gibt Busch- und Stangenbohnen (sind länger, etwas kräftiger im Geschmack) und diese in allen möglichen Farbvariationen. Die meisten werden beim Kochen grün. Wichtig: Bohnen erst nach dem Kochen salzen, Salz unterbricht den Garprozess oder verzögert ihn.

Bohnen gedämpft (Variationen)

800 g Bohnen
20 g Butter
1 Zwiebel gehackt
Bohnenkraut gehackt
1 Knoblauch gepresst dämpfen, bis die Bohnen gar sind, evtl. etwas Flüssigkeit zugeben

Variante 2:

Etwas geröstetes Paniermehl (10 g Butter, 3 EL Paniermehl) über die angerichteten Bohne streuen.

Variante 3:

50 g geriebener Bergkäse über die angerichteten Bohnen streuen.

Variante 4:

100 g Ziegenkäse über den Bohnen anrichten.

Variante 5:

Gehackte Petersilie und Basilikum in 10 g Butter kurz dämpfen, über den angerichteten Bohne anrichten.

Variante 6:

50 g Speckwürfel rösten und über die angerichteten Bohnen verteilen.

Bohnen mit Tomatensauce

500 g Bohnen 5 Minuten im kochenden Wasser blanchieren
500 g Tomaten, evtl. geschält (kurz ins kochende Wasser eintauchen, dann schälen)
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel gehackt
3 Knoblauchzehen, gehackt
Rosmarin gehackt
Thymian gehackt damit eine Tomatensauce zubereiten, in der Tomatensauce die Bohnen 10 – 15 Minuten garen (je nach Geschmack auch etwas länger), abschmecken und mit einem Vollkorngetreide (Hirse, Mais Gerste) und geriebenem Käse zusammen servieren.

Bohnensalat

800 g Bohnen im Dampf al dente garen
4 EL Essig
Bohnenkraut gehackt
Basilikum gehackt
1 Zwiebel gehackt
1 Knoblauchzehe gepresst
Salz mit dem Schneebesen gut verrühren

4 -5 EL Olivenöl befügen, nochmals gut rühren, mit den warmen Bohnen mischen.
Kann auch mit Bohnenresten zubereitet werden.

Bohengratin mit Fetaguss (von unserer Familie heiss geliebt)

400 g Kartoffelgnocchi
600 g Buschbohnen
Salz
1 EL Öl
200 g Feta Käse
3 Eier
1 Becher Crème fraîche (200 g)
50 g geriebener Sbrinz
Pfeffer

Bohnen ca. 20 Minuten lang sieden oder dämpfen
Eine feuerfeste Form mit Öl auspinseln, lagenweise Gnocchi und Bohnen hinein schichten.
Die restlichen Zutaten mit dem Mixstab zu einem Guss verarbeiten, über die Bohnen giessen. In die Mitte des 200° heißen Ofens schieben und 20 – 30 Minuten überbacken.
Ergibt zusammen mit einem Salat eine volle Mahlzeit.

Kefen



Erntezeit	zwischen Juni bis Juli
Aufbewahren	möglichst frisch geniessen. Ansonsten empfiehlt es sich, die Kefen kurz zu blanchieren. (5 Min im Wasser kochen und dann abschrecken mit kaltem Wasser)
Vorbereiten	Stielansatz und Spitze abschneiden, bei grossen Kefen Faden lösen
Passenden Kräuter	Petersilie, Schnittlauch

Kefen, das „königliche Gemüse“ sollten möglichst unverfälscht zubereitet werden. Dadurch bleibt die Rezeptausswahl klein.

Kefen gedämpft

10-20 g Butter
eine Zwiebel gehackt zusammen dämpfen
Kefen gerüstet begeben, mitdämpfen, mit etwas Wasser ablöschen
Evtl. mit Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer oder etwas Gemüsebouillon würzen.
Geniessen, wenn die Kefen gar, aber noch etwas knackig sind. (ca. 15 Minuten)

Kefen können sehr gut in einem asiatischen Gemüsegericht mitgekocht werden.
Übriggebliebene Kefen mische ich auch mal unter einen Salat.

Kefensalat

600 g Kefen In etwas Bouillon 5 – 10 Minuten knapp weich kochen. gut abtropfen lassen
2 EL Essig
Schnittlauch gehackt
Senf
Salz und Pfeffer alles gut miteinander vermischen
4 EL Sonnenblumenöl begeben, nochmals gut rühren, über die warmen Kefen giessen und umrühren. 10 – 15 Minuten ziehen lassen.
Evtl. mit fein geschnittenen Rübli und Radisli garnieren.

Zucchini



Erntezeit	August bis Oktober
Aufbewahren	bei 8 – 12 °C 10 – 14 Tage
Vorbereiten	Stielansatz entfernen, nur ältere oder zu gross geratene Früchte müssen geschält werden.
Passenden Kräuter	Basilikum, Majoran, Oregano, Rosmarin

Zucchini gebraten

Zucchini in etwa 0.5 cm dicke Scheiben schneiden. Dies in Olivenöl beidseitig braten bis sie weich sind. Mit Salz Pfeffer und den oben aufgeführten Kräutern würzen. Wer es mag, kann wenig Balsamicoessig darüber träufeln.

Zucchini-Kartoffel-Topf

400 g Zucchini in 4 mm dicke Scheiben schneiden
600 g Kartoffeln, roh mit grober Raffel raffeln 2 Zwiebeln gehackt
20 g Butter dämpfen, Zucchini kurz mitdämpfen, mit den Kartoffeln mischen

2 dl Milch
1 dl Rahm

Muskat, Salz mit dem Gemüse mischen
80 g Greyerzer, gerieben begeben

Das Ganze in eine Gratinform einfüllen und auf der Platte oder im Ofen rund 30 Minuten schmoren lassen. Dazu eine Tomatensauce servieren.

Zucchettisalat

Eine Salatsauce aus Mayonnaise, etwas Essig, Curry und Gewürzen herstellen. Die Zucchini an der R stiraffen dazu reiben. Umrühren und geniessen.

Zucchini gratiniert

Zucchettischniben abwechslungsweise mit Tomaten und Mozzarella in eine Gratinform schichten, mit etwas Parmesan überstreuen, würzen und gratinieren.

Südlische Zucchini

600 g Zucchini	in 2 cm grosse Würfel schneiden
4 Tomaten	vierteln
50 g Speck	sehr fein schneiden, in der Pfanne braten, bis er brutzelt.
1 Zwiebel gehackt	zusammen mit den Zucchini begeben und dämpfen (5 Minuten), Tomaten begeben
Petersilie gehackt	
Oregano, Salbei, Salz, Pfeffer würzen, das Ganze 10 Minuten leise kochen, anrichten	
100 g Bergkäse	fein raffeln, darüber streuen.



Patisson

Erntezeit	Juli bis September
Aufbewahren	bei 8 – 12 ° bis 2 Wochen
Vorbereiten	waschen
Passenden Kräuter	Basilikum, Majoran, Oregano, Rosmarin

Patisson kann wie Zucchetti zubereitete werden, je nach Reifegrad evtl. schälen.

Gefüllte Patisson

4 kleine Patisson Deckel wegschneiden, mit Löffel aushöhlen, in eine Gratinform stellen.

20 g Butter

1 Zwiebel gehackt mit Fruchtfleisch dämpfen, ca. 5 Minuten

2 Tomaten gewürfelt

150 g Maiskörner beigeben, gut mischen

Oregano, Basilikum, Rosmarin gehackt beigeben, Masse auskühlen lassen

2 EL Paniermehl

1 Ei Mit der Masse mischen, in Patisson einfüllen, Decke darauf legen, bei 220° 20 – 25 Minuten backen

Kann auch mit Hackfleisch, Risottoesten und vielem mehr gefüllt werden.

Gebratenen Patisson

Patisson in Schnitze teilen, in Olivenöl rundum braten, mit den passenden Kräutern würzen, evtl. etwas Balsamicoessig darüber träufeln.

Marinierte Patisson

1 Patisson in 2 – 3 cm dicke Scheiben schneiden

3 – 4 EL Olivenöl Patisson darin beidseitig goldbraun braten

2 EL Essig

2 Knoblauchzehen

Basilikum, Rosmarin, Oregano gehackt, Salz und Pfeffer

Mit dem Schwingbesen mischen, Patisson damit bepinseln und
mindestens 1 Stunde marinieren.

Schnittmangold



Erntezeit	Juni bis Oktober
Aufbewahren	möglichste frisch essen
Vorbereiten	gut waschen, je nach Zubereitungsart weisse Stängel wegschneiden. Kann aber auch wie Krautstiel verwendet werden, dabei v. a. Rezepte verwenden, bei denen Blatt und Stiel verwendet wird.
Passenden Kräuter	Basilikum, Majoran, Oregano, Rosmarin

Zum Platz Sparen, evtl. vor dem Kühlen waschen und dann kurz durchdämpfen bis der Schnittmangold zusammen fällt.

Blatt grün kann auch wie Spinat verwendet werden.

Capuns, das wohl bekannteste Rezept mit Schnittmangold, etwas aufwendig, dafür als Hauptgang oder auch als Vorspeise sehr schmackhaft. Ich mache oft eine grössere Menge und friere dann einen Teil ein.

300 g Mehl

3 Eier

½ - 1 dl Milchwasser einen festen Teig herstellen

100 g Speck oder Salzis würfeln, in Pfanne erhitzen

100 g Brot, Würfel

1 Zwiebel gehackt

mit Brot zusammen in Speck dämpfen, auskühlen lassen und unter den Teig mischen

ca. 40 Blätter Schnittmangold in Bouillon portionenweise blanchieren, nicht kochen, dann in jedes Blatt einen Löffel voll Teig geben, aufrollen und mit einem Zahnstocher befestigen. In Bouillon 20 Minuten ziehen lassen.

40 g Parmesan gerieben

Schnittlauch gehackt

lagenweise mit Schnittlauch und Käse in vorgewärmte Schüssel anrichten

20 - 30 g Butter

schmelzen, über Capuns giessen

Tomaten



Erntezeit	Ende Juli bis Oktober
Aufbewahren	gut ausgereifte Tomaten sollten innert 3 – 4 Tagen aufgebraucht, noch unreife können an der Sonne nachgereift werden.
Vorbereiten	Waschen, Stielansatz herausschneiden
Passenden Kräuter	Basilikum, Petersilie, Rosmarin, Thymian

Sorten:

Tomaten gibt es in fast unzähligen Sorten.

Geliefert werden unter anderem:

Cherrytomaten: zum Apéro, in den Salat, zum „Zwischendurch“

Cristal: eine klassische Tomate wie man es sich vorstellt, für Salat und vieles mehr

Bernerrose: wenn sie reif geerntet wird, hat sie meist Figurprobleme und sollte schnell aufgebraucht werden, haben aber ein unvergleichliches Aroma, noch nicht ganz reife Exemplare können an der Sonne nachgereift werden, köstlich für Salat und zum roh Essen

Pelati: eine fleischige italienische Tomate, länglich und vor allem zum Kochen geeignet, kann aber auch roh gegessen werden

Spezielle Sorten von pro Spezie rara: gelbe Birli, Cocktail, schwarze, Tigrella
Lasst euch überraschen, es hat was es hat

Tomatensalat

Tomaten in Scheiben schneiden, mit gehackten Zwiebeln und Basilikum überstreuen, würzen und mit Olivenöl und Balsamicoessig beträufeln.

Gedämpfte Tomaten

Tomaten halbieren, in eine gefettete Gratinform schichten mit der Schnittfläche gegen oben. Mit Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten mit wenig Paniermehl bestreuen und je ein Butterflöckli darauf setzen. Bei 220°C rund 10 Minuten gratinieren.

Tomaten-Fisch Gratin

Gratinform einfetten.

1,25kg Tomaten

Salz und Pfeffer

150 g Langkornreis

400 g Fischfilets

Salz und Pfeffer

Guss:

1 EL Mehl

100 g geriebener Käse

1 Becher saurer Halbrahm

1 Ei

Kerbel, Basilikum geschnitten

Pfeffer aus der Mühle, Salz

ca. 500 g Tomaten in die Form verteilen, würzen
Den ungekochten Reis daraufgeben, mit weitem 500g
Tomaten zudecken. Zugedeckt ca. 20 Minuten in der
Mitte des auf 200° C vorgeheizten Ofens garen.

Form heraus nehmen, Hitze auf 250°C erhöhen. Fisch
würzen, auf die Tomaten legen, die restlichen rohen
Tomaten darauf verteilen.

Für den Guss Mehl und Käse mischen. Restliche
Zutaten begeben, verrühren, über die Tomaten
giessen.

ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 250°C
vorgeheizten Ofens fertig gratinieren, nicht mehr
zudecken.

Peperoni



Erntezeit	August bis Oktober
Aufbewahren	8 – 12 °C, 3 – 5 Tage
Vorbereiten	Waschen, halbieren, Stielansatz, Kerne und weisse Häutchen entfernen und ausspülen. Für gefüllte Peperoni Deckel ausschneiden und auskernen. Peperoni, vor allem die Haut, können schwer verdaulich sein.
Passenden Kräuter	Basilikum, Petersilie, Thymian, Rosmarin

Spaghetti mit Peperonata

250 g Spaghetti Salzwasser, siedend	Spaghetti im Salzwasser al dente kochen, ca. 1 ½ dl Kochwasser beiseite stellen, abtropfen.
1 kg Peperoni	in feine Streifen schneiden
2 rote Peperoncini	in Ringe schneiden
1 Zwiebel	fein hacken
1 Knoblauchzehe	pressen
2 EL Olivenöl	alles zugedeckt im warmen Öl ca. 5 Min. dämpfen
½ TL Salz	
wenig Pfeffer	würzen
1 Bund Oregano	Oregano grob schneiden mit den Spaghetti und dem beiseite gestellten Kochwasser daruntermischen. Feta in Würfeli schneiden, darauf verteilen
200 g Feta	

Balsamico Peperoni

Menge reicht für 4 Einmachgläser à 5 dl Inhalt

2 kg Peperoni, grün, rot und gelb	Backofengrill oder Oberhitze des Backofens auf 250° C vorheizen. Peperoni längs halbieren, entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Direkt unter dem Grill rösten, bis die Haut Blasen wirft und schwarze Flecken bekommt. Peperoni in Plastikbeutel geben und verschliessen. 30 Minuten ruhen und abkühlen lassen. Peperoni schälen, jede Hälfte nochmals halbieren.
500 g Schalotten 8 Knoblauchzehen 2 Peperoncini	Schalotten und Knoblauch schälen Peperoncini halbieren, entkernen und quer in Streifen schneiden, in Pfanne geben
2 dl Wasser 4 dl Balsamico bianco 1.5 dl Olivenöl 2 KL Salz	zufügen, aufkochen Salz beifügen, alles ca. 10 Minuten köchelnd
vorbereitete, geschälte Peperoni 6 EL Oreganoblättchen	Peperoni und Kräuter in den Sud geben aufkochen, dann vorsichtig mischen und das Gemüse in saubere, vorgewärmte Einmachgläser füllen bis 2 cm unter den Rand. Sud nochmals aufkochen, siedend heiss über das Gemüse giessen, bis die Gläser randvoll sind. Sofort verschliessen.

Aubergine



Erntezeit	August bis Oktober
Aufbewahren	8 – 12 °C, 7 – 10 Tage
Vorbereiten	Stielansatz wegschneiden, evtl. schälen, einmal geschnittene Früchte sofort verwenden, da sich das Fruchtfleisch sonst braun färbt
Passenden Kräuter	Basilikum, Liebstöckel, Oregano, Petersilie, Thymian

Auberginen

können wie Zucchini auf dem Grill oder in der Pfanne zubereitet werden, saugen recht viel Öl auf.

Können dann auf einer Platte angerichtet werden, mit wenig Essig beträufelt als Salat serviert werden.

Aubergineneintopf

500 g Auberginen in 2 cm grossen Würfeln
2 EL Öl
1 Zwiebel gehackt mit den Auberginen 5 Minuten dämpfen
500 g Tomaten in grosse Schnitze teilen
500 g Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln und Tomaten begeben und weiter dämpfen.
Basilikum gehackt
Pfeffer und Salz würzen, auf kleinem Feuer leise kochen, bis die Kartoffeln gar sind, anrichten
100 g Greyerzer gerieben
Petersilie gehackt darüber streuen und servieren.

Auberginen passen sehr gut in ein Ratatouille.

Gefüllte Auberginen

2 mittelgrosse Auberginen	ungeschält halbieren, Fruchtfleisch mit Löffel herauslösen und Auberginen in gebutterte Gratinform legen. Fruchtfleisch fein hacken.
2 EL Olivenöl	
1 Zwiebel gehackt	mit Fruchtfleisch dämpfen ²¹
3 Tomaten	kleinschneiden, mitdämpfen
100 g Champignons	in feine Scheiben schneiden, mitdämpfen
200 g gekochtes Getreide oder Kartoffelreste od. altes Brot	beigeben
Basilikum gehackt	
Knoblauch gepresst	
Salz und Pfeffer	würzen, Füllung in die ausgehöhlten Auberginen einfüllen
100 g Bergkäse, Butterflöckli	darüber streuen, in der Ofenmitte bei 230°C ca. 20 Minuten backen.

Rüebli/ Karotten



Erntezeit	zwischen Juli und Oktober, Lagerrüebli halten bis im nächsten Frühling
Aufbewahren	gewaschene Rüebli halten weniger lange als ungewaschene. Bei 2 – 4 °C 2 – 4 Wochen
Vorbereiten	Lagerrüebli schälen und waschen, Strunk und angeschlagene Stellen wegputzen
Passenden Kräuter	Basilikum, Dill, Fenchel, Kerbel, Kümmel, Petersilie, Schnittlauch, Thymian

Sorten:

orange Karotten, Lagerrüebli (z.B. Berlikumer) oder Frürrüebli (z.B. China robust oder TipTop), die sich nicht zum Lagern eignen. Wenn Rüebli ungewaschen geliefert werden, sind es sicher Lagerrüebli

Gelbe Rüebli, Pfälzerrüebli sind meist grösser und eignen sich vor allem zum Kochen, sie sind etwas weniger süss als die orangen.

Weisse Rüebli, Küttiger, sind eine alte Landsorte der Küttiger Landfrauen, intensiv im Geschmack

Rüebli gedämpft

Zwiebeln in Butter andämpfen, Rüebli begeben und mitdämpfen, mit wenig Gemüsebouillon ablöschen und mit gehacktem Thymian, Salz und Pfeffer würzen

Rüebli Salat

Aus 2 EL Zitronensaft mit 400 g geraffelten Rüebli mischen, mit wenig Dill, Salz und Pfeffer würzen. Evtl. 1 dl Rahm dazugeben, mischen. Gehackte Petersilie darüber streuen. Sind im Winter die Wurzeln etwas trocken, den Salat mit etwas Süssmost oder Orangensaft saftiger machen.

Rüeblicrèmesuppe

250 g Rüebli	in feine Scheiben schneiden
10 g Butter	
1 kleine Zwiebel gehackt	mit den Rüebli gut durchdämpfen, ca. 10 Minuten
0.5 -1 l Wasser	beigeben
Majoran gehackt	
Kerbel gehackt	
Pfeffer, Salz, Muskat	würzen, 10 Minuten kochen. Das Ganze pürieren
Maizena	
2 dl Milch	anrühren, in die siedende Flüssigkeit unter ständigem Rühren einfließen lassen
1 Eigelb	
½ dl Rahm	in einer Suppenschüssel verquirlen, Suppe unter ständigem Rühren dazu giessen

Rotkohl/Rotkabis



Erntezeit	von Juli bis Oktober
Aufbewahren	bei 0 – 5 °C 10 – 15 Tage aufbewahren, Schnittfläche mit Folie abdecken.
Vorbereiten	verdorrte äussere Blätter entfernen, waschen, zur Entfernung des Strunks Kopf halbieren oder vierteln
Passenden Kräuter	Dill, Kümmel, Rosmarin, Senf, Thymian, Wacholder

Rotkohl gedämpft

1 Rotkohl, ca 1 kg achteln, in feine Streifen schneiden
2 – 3 EL Öl
1 Zwiebel gehackt mit Rotkohl gut dämpfen
Wasser, evtl. Rotwein oder Most
 Ablöschen
1 saurer Apfel
1 kleine Kartoffel fein hineinreiben
Thymian, Pfeffer
1 Prise Zucker
Salz würzen und weich kochen (20 – 30 Minuten)
Nach Belieben 2 – 3 EL Essig begeben und nochmals kurz aufkochen

Zu Beginne können auch Speckwürfeli mitgedämpft werden

Rotkohlsalat

Rotkohl fein raffeln mit einer italienischen Salatsauce mischen und nach Belieben Kümmel, fein gehackte Zwiebel begeben.
Damit der Salat milder und bekömmlicher wird, den geraffelten Kabis im erwärmten Öl, evtl. mit Speckwürfeli, kurz dämpfen; dem noch warmen Kabis den Essig begeben und auskühlen lassen. Nach Belieben würzen

Rotkabis- Hirsotto (Betty Bossi April 13)

40 g Pinienkeren	ohne Öl rösten, herausnehmen
1 Zwiebel	fein hacken
600 g Rotkabis,	2 mm dick hobeln
2 EL Olivenöl	erwärmen, Kabis und Zwiebeln darin ca. 3 Minuten dämpfen
200 g Goldhirse	beigeben, kurz mitdämpfen
8 dl Gemüsebouillon:	unter häufigem Rühren nach und nach dazu giessen, so dass die Hirse immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.
2 EL Zitronensaft	beigeben
200 g Masconzola	(Mischung zwischen Mascarpone und Gorgonzola,)
Salz, Pfeffer	Masconzola darunter mischen, würzen, Pinienkerne darüber streuen



Kürbis

Erntezeit	September bis zum ersten Frost
Aufbewahren	bei 8 – 12° C sicher bis Weihnachten, evtl. auch länger
Angeschnittener Kürbis	Schnittfläche mit Klarsichtfolie oder Alu abdecken, im Kühlschrank aufbewahren und bald verzehren, Überschüsse zu Mus verarbeiten und einfrieren oder zu süß-sauren Kürbissen verarbeiten
Vorbereiten	Gut waschen, in Schmitze teilen, schälen, Mark herauslösen, bei Potimarron kann die Schale mitgekocht werden
Passenden Kräuter	Anis, Birnel, Dill, Liebstöckel, Ingwer, Zimt

Es gibt unzählige Sorten

Unter anderem:

Potimarron

Ein beliebter Speisekürbis, der für fast alles verwendet werden kann, Schale kann mitgekocht werden

Butternut

Wohlschmeckender, birnenförmiger lange haltbarer Kürbis, soll nach drei Monaten am besten schmecken, kleines Kerngehäuse wie bei der Birne

Hokkaido

Grüner, schmackhafter Speisekürbis, festes Fleisch

White flat Boar

Weisser, flacher Speisekürbis

Muscat de Provence

Sehr schmackhafter Kürbis, weiches Fleisch

Kürbisrezepte gibt es unzählige, hier nur einige:

Kürbissuppe

Gehackte Zwiebeln dämpfen, 1 Knoblauchzehe in Scheiben und etwa 2 cm Ingwer fein geschnitten mitdämpfen. In Würfel geschnittenen Kürbis begeben, mitdämpfen. Mit Bouillon ablöschen, so dass der Kürbis knapp gedeckt ist. Weich kochen. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Verfeinern Kokosmilch begeben.

Ofengemüse mit Tomme

800 g Kartoffeln (mehlig)

400 g Kürbis

2 rote Zwiebeln

50 g Kürbiskerne

1 WEL Olivenöl

1 TL Salz

Kartoffeln, Kürbis und Zwiebeln in Schnitze schneiden. Kürbiskernen und Öl darunter mischen, salzen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 220 ° C backen.

1 dl Aceto balsamico

1 EL Blütenhonig verrühren, mit dem Gemüse mischen, ca. 15 Minuten weiter backen.

1 E L Olivenöl

Pfeffer

4 Tommes (je ca. 100 g) Öl und Pfeffer miteinander verrühren, Tommes damit bestreichen, auf das Gemüse legen, ca. 5 Minuten fertig backen.

Kürbiskuchen mit Ingwer und Safran

Rundes Kuchenblech mit einem gekauften Mürbeteig oder auch Kuchenteig belegen.

Teig kann selbstverständlich auch selber hergestellt werden.

300 g Kürbis

30 g Ingwer beides schälen und raffeln

1 MS Safran

1 P. Vanillezucker

3 Eier

40 g Zucker alles zusammen schaumig schlagen

1 dl Rahm

1 EL dunkler Rum darunter mischen. Sorgfältig mit der Kürbis Ingwer Masse vermengen.

Den Teig aufs Kuchenblech legen, mit einer Gabel einstechen, die Kürbismasse einfüllen und 40 Minuten bei 180 ° C backen.

Gefüllter Butternut mit Räuchertofu

1 grosser Butternut-Kürbis abwaschen und trockenrubbeln, der länge nach halbieren
Strunk abschneiden, Kerne herauslöfeln und das Fruchtfleisch ggf. mit unerbittlichen
Gabelstößen perforieren, damit Hitze und Salz besser in die Tiefe gehen können
aufs Backblech legen und die Schnittfläche mit Pfeffer und Salz versehen
und bei 180°C backen, bis die beiden Hälften durch sind, bei einem grossen Exemplar
dauert das etwa 1Std.

derweil die Füllung vorbereiten, bestehend aus 3-4 feingehackten Knoblauchzehen

160ml Orangensaft (oder noch besser: eine pürierte Orange)

5EL Zitronen- und/oder Limettensaft

85ml Rahm (Im Originalrezept veganer Rahm)

optional 200g ganz kleingewürfelten oder zerdrückten Räuchertofu

2TL Ingwerpulver, 1TL Koriander, ½TL Muskat

evtl. 1EL Agavensirup

20g gehackten Kürbiskernen

Salz & Pfeffer

wenn der Kürbis gar ist mit einem Löffel einen guten Teil des Fruchtfleischs herauslösen
- ungefähr so viel, dass eine fingerdicke Schicht in der Schale verbleibt

das Fruchtfleisch mit Hilfe einer Gabel mit den restlichen Füllmaterial vereinen

dann das ganze wieder zurück in die beiden Kürbishälften verteilen servieren

Kürbis_Pizza

1 ausgewallter Pizzateig (ca. 25 x 38)

200 g Crème fraîche Teig entrollen, auf mit Backpapier belegtes Blech legen,
Crème fraîche auf dem Teig verteilen.

400 g Kürbis z. B Butternut

250 g Champignons

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 EL Salz

wenig Pfeffer

Kürbis in Stücke, Champignons in Scheiben, Zwiebel in feine
Streifen schneiden, mit dem Öl mischen, würzen, auf der
Crème fraîche verteilen.

Ca. 30 Minuten backen auf der untersten Rille des auf 240 °C
vorgeheizten Ofens herausnehmen, Oregano darüber
verteilen, geniessen



Randen/Rote Beete

Erntezeit	September bis Oktober
Aufbewahren	Bei 0 – 5 ° C lagern, gekochte Randen innerhalb von 3 Tagen verarbeiten und geniessen
Vorbereiten	Randen müssen immer geschält werden, bei roher Verwendung grosszügiger, da die Schale etwas bitter und stark oxalhaltig ist
Passenden Kräuter	Anis, Estragon, Kümmel, Koriander, Lorbeer, Meerrettich, Nelken, Pfeffer, Thymian

Randensalat Kurzkonserve

3 – 5 grosse Randen weich dämpfen auskühlen, schälen, grob raffeln oder in Würfel schneiden

½ L Rotwein

½ Liter Essig

125 g Zucker

½ KL Salz

alle Zutaten aufkochen, auskühlen lassen

1 – 2 Nelken

evtl. Lorbeerblätter Randen bis 2 cm unter den Rand von Einmachgläsern füllen, Sud auf gleiche Höhe auffüllen, Gläser mit Deckel verschliessen.

Kann ohne zu sterilisieren einige Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Sterilisieren: 20 – 25 Minuten bei 100 °C

Haltbarkeit nach Sterilisieren: 1 – 2 Jahre

Randensalat gekocht

Randen nach eigenen Vorlieben weich kochen, auskühlen lassen und schälen, in Würfel schneiden oder an der Röstiraffel reiben. Mit Öl Essig, gehackten Zwiebeln, Knoblauch und Thymian mischen, würzen und geniessen. Da die Randen leicht süsslich sind, erträgt der Salat mehr Essig als andere Salate

Roher Randensalat

2 – 3 EL Zitronensaft
3 EL Rapsöl
1 – 2 KL Ingwer gerieben
Pfeffer und Salz Salatsauce herstellen
2 – 3 Randen
1 – 2 Äpfel Randen schälen, Äpfel evtl. auch schälen und an der Bircherraffel reiben. Sofort mit der Sauce mischen, zugedeckt mindestens 30 Minuten an der Sauce ziehen lassen.

Rote Suppe

1 Zwiebel gehackt
Butter andämpfen
200 g gekochte Randen schälen, in Stücke schneiden , Randen zu den Zwiebeln geben, mitdämpfen
4 EL Rotwein
4 dl Gemüsebouillon
½ - 1 EL Balsamicoessig Suppe mit der Flüssigkeit ablöschen, Suppe 5 Minuten kochen

½ KL Rohrzucker
¼ KL Kümmel gemahlen
½ KL Thymian
Salz und Pfeffer Suppe würzen und anschliessend pürieren, nochmals aufkochen

Meerrettichschaum:

100 g Crème fraîche
1 KL Zitrone Saft
wenig Zitronenschale
1 EL Meerrettich fein gerieben
Salz und Pfeffer alle Zutaten der Sauce miteinander verrühren und zur Suppe servieren.

Randenchips

Zuckerwasser im Verhältnis 1:1 herstellen
Rohe Randen waschen und rüsten, in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln, danach ins Zuckerwasser tauchen, gut abtropfen lassen
Rapsöl Randen Chips auf beiden Seiten mit Öl bepinseln
Salz Chips leicht salzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 1 Std. bei 120°C im Backofen trocken lassen.

Randenstrudel

350 g Randen gekocht, grob gerieben
4 EL Kürbiskerne
1 Bio-Zitrone, wenige abgeriebene Schale
1 rote chili
¼ TL Kreuzkümmel
½ TL Salz

Alle Zutaten mischen

1 ausgewallter Blätterteig (ca. 25 x 42 cm)

200 g Feta

Teig entrollen, Füllung auf dem unteren Drittel verteilen, dabei seitliche einen Rand von ca. 3 cm frei lassen. Feta darauf verteilen, seitliche Ränder einschlagen, mithilfe des Backpapiers locker aufrollen, mit dem Verschluss nach unten mit dem Backpapier auf das Blech legen.

Strudel mit Ei bestreichen und mit 1 EL Kürbiskernen bestreuen.

Ca. 35 Minuten in der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens backen.

Randengemüse

400 g rohe Randen

2 Boskop o. Ä.

waschen, schälen, mit der Röstiraffel reiben

50 g Speckwürfel

glasig braten, Randen und Äpfel begeben und dämpfen

2 dl Apfelsaft

½ Zitrone Saft

1 Zimtstängel

2 Nelken,

Salz

evtl. in einem Teeei, kann besser wieder entfernt werden

1 TL Zucker

begeben, gut umrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen

1 dl Rotwein

Dazu giessen und ohne Deckel weitere 5 Minuten garen, so dass die Flüssigkeit verdampft. Das Gemüse anrichten und dabei Zimtstängel und Nelken entfernen.

Lauch



Erntezeit	Juli bis April
Aufbewahren	bei 0 – 5 °C 14 Tage
Vorbereiten	Wurzelchen entfernen, angetrocknete Blätter zurückschneiden, den Lauch längs halbieren und waschen. Geschnittenen Lauch möglichst schnell weiter verarbeiten, kann sonst bitter werden.
Passenden Kräuter	Liebstockel Thymian, Petersilie

Urner Poris

400 – 500 g Lauch in ½ cm breiten Streifen schneiden
2 EL Öl mit dem Lauch dämpfen
4 Knoblauchzehen
200 g Rollgerste oder anderes Getreide kurz mitdämpfen
5 – 6 dl Wasser begeben,
Liebstockel gehackt begeben, das Ganze 0 – 30 Minuten (hängt stark von der Getreidesorte ab) leise kochen
300 g Kartoffeln in Würfel schneiden, begeben
Pfeffer, Salz würzen, nochmals 15 – 20 Minuten köcheln lassen, bis das Getreide und die Kartoffeln weich sind.
80 g Bergkäse reifen, darunterziehen und anrichten
evtl. 2 Zwiebeln in Streifen schneiden, in Öl rösten und über den angerichteten Poris anrichten

Lauchrisotto

Wie Urner Poris zubereiten, nur Risottoreis und keine Kartoffeln verwenden, Zwiebeln und gehackter Reis mit 1 – 2 dl Weisswein ablöschen. Anstelle von Bergkäse kann auch Roquefort verwendet werden. Risotto mit gehackter Petersilie garnieren.

Lauchgemüse gedämpft

800 g Lauch in 4 cm breite Streifen schneiden
20 g Butter
1 Zwiebel gehackt mit Lauch dämpfen
Thymian, Salz, würzen, als dente kochen
Evtl. etwas Flüssigkeit begeben
Kann mit Rahm verfeinert werden
Abgeschmeckt mit etwas Zitronensaft und wenig abgeriebene Zitronenschale schmeckt
das Gemüse besonders gut

Waadtländereintopf

800 g Lauch in 4 cm lange Stücke schneiden
2 EL Öl
1 Zwiebel gehackt mit Lauch dämpfen (10 – 15 Minuten
1 dl Weisswein ablöschen
600 g Kartoffeln in grosse Würfel schneiden, begeben, 10 Minuten leise
kochen
Liebstöckel gehackt
1 Knoblauch, gepresst
Salz, Pfeffer würzen
2 Waadtländer Saucissons darauflegen. Nochmals 20 Minuten ziehen lassen, in
Scheiben schneiden,
evtl. ½ -1 dl Rahm unter das Gemüse ziehen, anrichten, Wurstscheiben auf das
Gemüse legen

Gratin à la romande

150 g Speckwürfel ohne Fett anbraten
2 – Lauch in fingerlangen Stücken, begeben
1 Bund Petersilie begeben, mitdämpfen, vom Feuer nehmen.

750 g Kartoffeln in 2 mm dünnen Scheiben, in eine gefettete Gratinform verteilen
150 g geriebener Greyerzer die Hälfte davon darüber streuen, dann den Lauch darüber verteilen

2 dl Weisswein
2 dl Gemüsebouillon Flüssigkeiten mischen und über die Kartoffeln und den Lauch giessen, ca. 30 Minuten in der Mitte des auf 250°C vorgeheizten Ofens backen

Guss:

2 dl Rahm
wenig Salz
Pfeffer
1 Msp. Muskatnuss Alle Zutaten für den Guss verrühren, über den Gratin giessen, mit dem restlichen Käse bestreuen und weitere 15 Minuten backen.

Gesamtbackzeit mindestens 45 Minuten, die Kartoffeln müssen weich sein
Der Gratin schmeckt besser, wenn er mit mehlig kochenden Kartoffeln zubereitet wird

Rösti-Lauch-Gratin

1 kg Gschwelli an der Röstiraffel raffeln
400 g Lauch
2 rote Peperoncini
150 g Schinkenwürfel Lauch in feine Streifen schneiden, Peperoncini entkernen, in Ringe schneiden, mit den Schinkenwürfel unter die Kartoffeln mischen.

2 dl Rahm
2 – 3 KL Maizena
2 dl Gemüsebouillon
250 g Käsekuchenmischung
wenig Muskat 1 ½ KL Salz Guss mischen, darübergiessen
Backen ca. 30 Minuten in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens.

Wirz



Erntezeit	Ab Juli, Lagerung ab ende Oktober
Aufbewahren	bei 0 – 5 °C 14 Tage
Vorbereiten	wie Kabis
Passenden Kräuter	Kümmel, Liebstöckel, Tymian

Mit Wirz können alle Rezepte der verschiedenen Kohlgemüse ausprobiert werden. Gut schmeckt Wirz auch, wenn er nach den Rezepten für Lattich und Spinat zubereitet wird.

Wirzgemüse

Zwiebeln dämpfen, Wirz mitdämpfen, 1 – 2 in feine Scheiben geschnittene Äpfel mitdämpfen, mit etwas Weisswein ablöschen, würzen und weich dämpfen, Bei Bedarf etwas Gemüsebouillon begeben. Kochzeit: 30 – 40 Minuten

Walliser Eintopf

200 g Dörrbirnen	12 Stunden einweichen
300 g Wirz	
400 g Karotten	
200 g Sellerie	
400 g Lauch	in grosse Stücke schneiden
2 EL Öl	
1 Zwiebel gehackt	mit dem Gemüse 10 Minuten dämpfen, Birnen zugeben
2 dl Wasser	
1 dl Weisswein	ablöschen
300 g Rippli oder Speck leise kochen.	darauflegen, das Ganze auf kleinen Feuer ca. 30 Minuten
500 g Kartoffeln	in grosse Stücke schneiden, in den Topf geben und weitere 30 – 30 Minuten kochen
Pfeffer, Salz	

Wirz-Griess-Suppe

150 g Wirz	in feinen Streifen
1 EL Olivenöl	Wirz im warmen Öl ca. 2 Minuten dämpfen, herausnehmen.
100 g Hartweizengriess	in derselben Pfanne ca. 4 Minuten hellbraun rösten
1 Zwiebel	fein hacken, begeben, kurz mitrösten. Bouillon dazugießen, und Wirz wieder begeben. Zusammen ca. 10 Minuten weich köcheln, anrichten.

Linsentopf mit Cervelat

200 g grüne Linsen; 1 l Wasser
500 g Wirz
2 Rüebli
2 EL Butter
2,5 dl Gemüsebouillon
4 Cervelats Öl zu Braten
200 g Crème fraîche Linsentopf mit Cervelat
Salz, Pfeffer
Linsen im Wasser ca. 20 Minuten kochen
Wirz in Streifen, Rüebli in feine Scheiben schneiden. Gemüse in der warmen Butter ca. 5 Minuten andämpfen.
Linsen abtropfen, mit der Bouillon zugeben, zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.
Cervelats schälen, in Scheiben schneiden, in wenig heissem Öl braten. Crème fraîche mit den Wurstscheiben unter die Linsen mischen, würzen.

Kabisstrudel (mit Weisskohl oder Wirz)

200 g Speckwürfeli	in deiner beschichteten Bratpfanne knusprig braten, herausnehmen
2 Zwiebeln	in Ringe schneiden
500 g Kabis oder Wirz	in feine Streifen schneiden im restlichen Speckfett andämpfen
1 dl Apfelwein	
¾ TL Salz Pfeffer	ablöschen und würzen, köcheln bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Speckwürfeli begeben und auskühlen lassen.
1 Päckli Strudelteig (120 g)	Teig auf einem Küchentuch ausbreiten mit flüssiger Butter bestreichen. Füllung auf den unteren ¾ des Teiges verteilen, dabei einen Rand von 3 cm frei lassen. Seitliche Ränder einschlagen. Teig locker mit Hilfe des Tuches aufrollen. Mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Butter bestreichen. Ca. 25 Minuten backen in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens, dabei mehrmals mit Butter bestreichen.

Sellerie



Erntezeit	Lagersellerie ab Oktober
Aufbewahren	bei 0 – 5 °C 14 Tage
Vorbereiten	Schälen und sofort weiter verwenden, da er sonst braun wird
Passenden Kräuter	Oregano, Rosmarin, Selleriekraut

Selleriesalat

Dazu finden Sie die passende Sauce am besten selber. Ich stelle sie aus Joghurt natur, Rahm, Mayonnaise, Zitronensaft, Aromat, Pfeffer und evtl. Selleriekraut her und raffle noch 1 – 2 Äpfel zum Sellerie. Sofort rühren, sonst wird der Sellerie braun.

Sellerie aus dem Ofen

Kartoffeln schälen, in Schnitze teilen, Sellerie und Rübli je nach Geschmack ebenfalls schälen und in Schnitze oder Scheiben schneiden. Evtl. 1 Zwiebel in Ringe schneiden. Alles mit 2 – 3 EL Öl und Salz, dazu Gewürze nach Wahl mischen, auf ein Backblech mit Blechreinpapier verteilen und im Ofen bei 200 – 220°C ca. 30 Minuten backen.

Panierter Sellerie

Sellerie in Scheiben schneiden, knapp weich dämpfen
Trocken tupfen und danach panieren und braten, mit Zitronensaft beträufeln

Federkohl



Erntezeit	Erst nach dem ersten kräftigen Frost, bis April
Aufbewahren	Einmal geerntet, sollte Federkohl möglichst innerhalb von 2-3 Tagen verwendet werden. In dieser Zeit bei 0-5° C aufbewahren
Vorbereiten	Waschen und allzu starke Mittelrippen flach schneiden
Passenden Kräuter	Kümmel, Rosmarin, Thymian

Federkohlpüree

800 g Federkohl	in Würzwasser 6-8 Minuten sieden, abtropfen lassen, pürieren
20 g Butter	
1 Zwiebel, gehackt	dämpfen, Kohl begeben, gut umrühren
1 Knoblauchzehe, gepresst	
Pfeffer, Muskat, Salz	würzen und aufkochen
½ dl Rahm	begeben, anrichten

Variante: Anstelle von 800g Federkohl nur 400g Federkohl und 400g Kartoffeln, ergibt milden Geschmack und schöne Farbe

Federkohlsuppe

200 g Federkohl	in feine Streifen schneiden
2 Esslöffel Öl	mit Federkohl dämpfen (5 Minuten)
1 Zwiebel, gehackt	
1 l Wasser	begeben
150 g Grünkern	begeben, 10 Minuten kochen
1 Knoblauchzehe, gepresst	
Thymian, Salz, Liebstöckel	würzen, auf der noch warmen Kochplatte 40-50 Minuten ziehen lassen
100 g reifer Bergkäse	reiben und dazu servieren

Federtopf

etwas Butter	Bratpfanne oder runde Gratinform damit gut fetten
600 g Kartoffeln	in feine Scheiben schneiden (2mm)
1-2 Zwiebeln, gehackt	
100 g Reibkäse	
8 Federkohlblätter fein geschnitten	abwechslungsweise in die Form einschichten, mit Kartoffeln abschliessen, zudecken, 40 Minuten bei 200° C im Ofen schmoren
40 g Mehl	
3 dl Milch	
2 Eier	glattrühren
Muskatnuss	würzen (beachten, dass sich der Geschmack in der Wärme noch entwickelt und dass der Käse Salz enthält). In den Topf giessen und nochmals 10-15 Minuten zugedeckt weeterschmoren
Thymian, Majoran, (Salz)	

Kabissalat, traditionell

1 Esslöffel Senf	
Pfeffer, Salz	
Thymian	
3 Esslöffel Essig	mit Schneebesen gut verrühren
4 Esslöffel Öl	beigeben, nochmals gut rühren
1 Zwiebel gehackt	
1 Esslöffel Kümmel	
1 Knoblauchzehe, gepresst	beigeben, rühren
6-8 Federkohlblätter	sehr fein schneiden, zu Sauce geben, umrühren, Salat von Hand oder mit Mörser saftig stampfen, nochmals umrühren und 30 Minuten ziehen lassen

Vor dem Essen nochmals rühren und evtl. gebratene Speckwürfel darüber streuen
