Herzhafte Rezeptideen,
günstig und gesund

Für Menschen mit bescheidenem Budget

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS 1
VORWORT 4
SPAR TIPPS: 5
KNUSPERFLOCKEN UND BROTE 6
1. Basler Fastenwähe, 4 St. Kosten ca. CHF 3.60 6
2. Kartoffelbrot, Kosten ca. CHF 3.55 7
3. Knäckebrot selber machen, Kosten ca. CHF 1.80 8
4. Knusperige karamellisierte Flocken, Kosten ca. CHF 4.55 9
5. Milchweggen, Kosten ca. CHF 3.80 10
6. Pariser Baguette, Kosten ca. CHF 0.80 11
7. Zopf, Kosten ca. CHF 4.55 12
HAUPTMAHLZEITEN BERECHNET FÜR KLEINHAUSHALTE 13
8. Älpler-Macronen Kosten ca. CHF 5.20 13
9. Auberginen-Picata milanese, Kosten ca. CHF 8.35 14
10. Berner Rösti, Kosten ca. CHF 3.15 15
11. Brüsseler oder Lauch-Rollen überbacken, Kosten ca. CHF 8.10 16
12. Dublin Coddle, Kosten ca. CHF 10.70 17
13. Fozzelschnitten pikant mit Apfelmuss, Kosten ca. 6.25 18
14. Gefüllte Champignons nach Tessiner Art 19
15. Gefüllte Kartoffeln, Kosten ca. CHF 6.20 20
16. Gefüllte Zwiebel mit Kartoffeln und Speck, Kosten ca. CHF 7.40 21
17. Gemüse im Ausbackteig mit Kräutersauce, Kosten ca. CHF 22
18. Gnocchi à la Gorgonzola, Kosten ca. CHF 6.40 23
19. Kürbis-Focccacia, Kosten ca. CHF 8.00 24
20. Kürbis-Galetten ca. 8-9 St., Kosten ca. CHF 7.05 25
21. Kürbisgratin, Kosten ca. CHF 7.20 26
22. Kürbisravioli an Kräuter-Orangen-Butter, Kosten ca. CHF 10.45 27
23. Lammtopf nach Zwergenart, Kosten ca. CHF 14.40, etwas teuer 29
24. Lauchkuchen, Kosten ca. CHF 6.40 30
25. Lauch Risotto mit Landjäger, Kosten ca. CHF 7.35 31
26. Linsentopf mit Speck, Kosten ca. 7.05 32
27. Maluns, Kosten ca. CHF 4.20 33
28. Panierte Zucchini, eher ein Sommerrezept, Kosten ca. CHF 5.20 34
29. Randen-Hirse-Plätzchen, Kosten ca. CHF 4.00 35
30. Reiskugeln gebacken (Arancini), Kosten ca. CHF 5.45 36
31. Spätzli-Pfanne mit Sauerkraut, Kosten ca. CHF 9.75 37
33. St. Galler Käsekugeln, Kosten ca. CHF 8.05 38
FRISCHE PASTA UND SAUCEN FÜR PAST 39
34. Pasta secca, Kosten ca. CHF 0.75 39
35. Pasta al uovo (Eierteigwaren), Kosten ca. CHF 0.75 40

36. Àl Arabiata, Kosten ca. CHF 3.90 41
37. Bunte Pasta-Sauce, Kosten ca. CHF 4.90 42
38. Tomatensauce à la Tonno, Kosten ca. CHF 4.75 43
39. Tomatensauce mit Basilikum, Kosten ca. CHF 2.85 44
40. Tomatensauce montanara à la Nona Foresti, Kosten ca. CHF 5.90 45
ABENDBROT, LEICHTERE KOST 46
41. „Apfeldiätspeise", Kosten ca. CHF 2.45 46
42. Auberginen Sandwiches, Kosten ca. CHF 4.60 47
43. Basler Sunnereedli als Begleiter zu Salat. Kosten ca. CHF 3.80 48
44. Berner Zwiebelkuchen, Kosten ca. CHF 8.50 49
45. Brotsalat mit Maroni (Panzanella), Kosten ca. CHF .6.90 50
46. Brotsalat mit Pilzen und Speck (Panzanella), Kosten ca. CHF .9.75 51
47. Flammenkuchen, Kosten ca. CHF 5.20 52
48. Geschwellte mit Kräuterquark. Kosten ca. CHF 3.05 53
49. Grissini als Begleiter zu Salat. Kosten ca. CHF 1.70 54
50. Käse-Omelette, Kosten ca. CHF 5.80 55
51. Ofenkartoffeln, Kosten ca. CHF 2.90. 56
52. Piadina, Kosten ca. CHF 0.85 plus Kosten der Füllung 57
53. Peperonata, Kosten ca. CHF 10.35. 58
54. Pilzschnitten. Kosten ca. CHF 4.30 59
55. Ramequin, Kosten ca. CHF 6.35 60
56. Schweizer Wurstweggen, Kosten ca. CHF 5.50 61
57. Strudel pikant, Kosten ca. CHF 6.80 oder 9.85 62
58. Toast mit Birnen und Speck, Kosten ca. CHF 4.90 63
59. Vogelheu, Kosten ca. CHF 3.90 64
60. Wurzelgemüse-Speck Toast, ca. CHF 7.60 65
BROTAUFSTRICHE PIKANT 66
61. Auberginenpaste, Kosten ca. CHF 7.00 66
62. Kräuterquark, Kosten ca. CHF 3.90 67
63. Schwarze Olivenpasste, Kosten ca. CHF 1.85 68
64. Thunfisch Mouse, Kosten ca. CHF 3.85 69
BROTAUFSTRICHE SÜSS 70
65. Confiture du Lait, Kosten ca. 3.00 70
66. Löwenzahnhonig, Kosten ca CHF 1.45 71
67. Wildfrüchtekonfitüre; Berberitzen Beeren , Kosten ca. CHF 0.20 72
68. Wildfrüchtekonfitüre: Holunderbeerenkonfitüre , Kosten ca. CHF 0.70 73
HERZHAFTE SUPPEN ALS MAHLZEIT 74
69. Basler Brotsuppe, Kosten ca. CHF 3.70 74
70. Bündner Gerstensuppe, Kosten ca. CHF 6.95 für 2 – 3 Personen 75
71. Gulaschsuppe, Kosten ca. CHF 13.10, etwas teuer 76
72. Hawaiianische Kokos-Ingwer -Karottensuppe, Kosten ca. CHF 6.35 77

73. Kartoffelsuppe, vegetarisch oder mit Fleisch, Kosten ca. CHF 6.30 78
74. Kohlrabi-Suppe mit Steinpilzen, Kosten ca. CHF 4.70 79
75. Kürbissuppe mit Curry, Kosten ca. CHF 4.55 80
76. Kürbissuppe mit Salbei, Kosten ca. CHF 5.15 81
77. Minestrone ticinese, Kosten ca. CHF 7.85 82
SALAT-IDEEN 83
78. Bayrischer Kartoffelsalat mit Gurke, Kosten ca. CHF 2.10 83
79. Chicorée mit Mandarinen, Kosten ca. CHF 4.15 84
80. Eiersalat nach Schweizer Art, Kosten ca. CHF 4.50 85
81. Nüssli-/Feldsalat mit Ei und Speck, Kosten ca. CHF 8.65 86
82. Randen mit Orange, Kosten ca. CHF 4.05 87
83. Selleriesalat mit Ananas und Baumnüssen ca. CHF 4.05 88
84. Teigwarensalat a la Caprese, Kosten ca. CHF 2.10 89
85. Weisskohl-Karottensalat, Kosten ca. CHF 3.90 90
86. Wurstsalat, Kosten ca. CHF 7.20 91
SALATSAUCEN 92
87. Italienische Salatsauce, ergibt ca. ½ Liter, ca. CHF 1.85 92
88. Italienische Salatsauce mit Balsamico, ergibt ca. 1.5 dl, ca. CHF 2.10 93
89. French Dressing mit Kräutern ergibt ca. 2.5dl, ca. CHF 4.25 94
DESSERTS 95
90. Apfelstrudel mit Vanillesauce , Kosten, ca. CHF 11.70 für 4 P. 95
91. Apfelküechli mit Vanillesauce, Kosten ca. CHF 7.85 96
92. Banane mit geschmolzener Schokolade, Kosten ca. CHF 4.70 97
93. Kogiun amand (Bretonischer Butterkuchen), Kosten ca. CHF 2.65 98
94. Nektarinenmus, ein Sommerdessert Kosten ca. CHF 4.95 99
95. Orange mit Crème fraîch und Zimt, Kosten ca. CHF 3.90 100
96. Orangenpudding, Kosten ca. CHF 5.45 101
97. Orangen-Tuiles, Kosten ca. CHF 3.30 für ca. 24 Stücke 102
98. Panna Cotta, Kosten ca. CHF 3.30 103
99. Tuiles mit Mandeln, Kosten ca. CHF 3.95 für ca. 40St. 104
SAISON VON GEMÜSE, SALATEN UND FRÜCHTEN 105

VORWORT

Die meisten Gerichte/Rezepte sind für 2 Personen angegeben, so auch der berechnete Preis.

Einfache und günstige Küche bedeutet nicht, dass man sich unzureichend oder einseitig ernähren muss. Gemüse saisonal, evtl. beim Bauern beziehe kann Kosten einsparen. Wer in der Grenznähe wohnt, kann und darf auch ungeniert „änet dr Gränze“ einkaufen, Insbesondere Milchprodukte, Fleisch, Gemüse und Früchte sind günstiger. Bei den Rezepten habe ich bewusst nicht die billigsten Produkte (M Budget oder Prix-Garantie-Produkte) gewählt, ich habe auch bewusst Bio-Produkte genommen. Jeder kann für sich selber entscheiden, ob er/sie bio oder herkömmlich Produzierte Produkte oder gar Billigprodukte, welche günstiger sind, verwendet. Meine Einkäufe habe ich in der Schweiz, im Coop, in der Migros und im Denner, zwischen November 2019und Februar 2020 getätigt und diese Preise als Berechnungsgrundlage verwendet.

Ich möchte mit diesen Rezept- und Sparvorschlägen niemandem Vorschriften machen, wie er/sie sich ernähren soll. Jedoch ist selbst gekochtes oft günstiger und bestimmt durch das Fehlen von Zusatzstoffen auch gesünder als Halb- oder gar Fertigprodukte.

Geben wir Acht auf uns und unserer Gesundheit, damit wir dem Schweizer Staat so lange wie möglich erhalten bleiben!

Gerichte mit Fleischprodukten sind an der rot geschriebenen Überschrift und mit Fisch an der blauen Überschrift zu erkennen und können teilweise auch als vegetarische Gerichte zubereitet werden.

.

Hoffe, die Betroffenen und Interessierten mit diesem Buch anzuregen und deren Speiseplan zu bereichern. Nun wünsche ich allen, die interessiert sind, viel Spass beim Ausprobieren der Rezepte!

Caroline, Basel im Februar 2020

SPAR TIPPS:

- Oft werden frische Produkte vor Ladenschluss oder auch im Laufe des Vormittags zu reduzierten Preisen (25% oder gar 50%) angeboten.
- Einkäufe „änet dr Gränze“ (Deutschland, Frankreich oder Österreich), für diejenigen, die in Grenznähe leben, haben ein Sparpotenzial zwischen 20% bis 50%.
- Mahlzeiten clever planen (Wochenplan erstellen) und Einkaufsliste erstellen hilft auch beim Kosteneinsparen und nur ein bis zwei Mal in der Woche einkaufen.
- Saisonal angepasste Rezepte kochen.
- Frisches Gemüse und Fleisch offen kaufen, da kann man kleinere Portionen einkaufen im Vergleich zu Abgepacktem.
- Bio-Produkte durch konventionelle Produkte ersetzen
- Älteres Brot zu Paniermehl verarbeiten, Brotscheiben trocknen und zwischen Geschirrtuch mit dem Nudelholz (Wallholz) zerkleinern.
- Croutons für Suppe oder Salat selber machen:2-3 Brotscheiben in kleine Würfel schneiden, 1 bis Tage trocknen lassen und dann in 1 -2 EL Olivenöl/Sonnenblumenöl knusprig rösten, 1 Zehe Knoblauch mit der “Knoblauchpresse“ zerdrücken und dazu geben, mit Salz und Kräutern abschmecken. Croutons können als Salatgarnitur oder als Suppengarnitur verwendet werden oder gar als Snack genossen werden.
- Auf Spaziergänge Tüte und/oder Gefäss mitnehmen. Im Sommer/Herbst findet man wildwachsende Beeren, Brombeeren, Berberitze, Holunder, Himbeeren, **nur ca. 1 Meter über dem Boden ernten, wegen dem Fuchsbandwurm**. Nüsse oder Fallobst und im Frühling frische wildwachsende Kräuter wie Bärlauch ernten/mitnehmen – **nur das nehmen, was man sicher kennt**!
- Teure Reinigungsmittel mit Hausmittel ersetzen: z.B. Glasreiniger mit Wasser verdünntem Sprit ersetzen, Essig zur Entkalkung von Lavabo und Spüle verwenden, einfach nach der Reinigung mit Seife mit Essig abreiben. Waschmittel knapp dossieren und dafür - EL Natron beifügen, Natron macht das Wasser weicher, hilft Flecken zu entfernen und macht weisse Wäsche weiss.
- Saisonale Gemüse und Früchte konsumieren! Siehe Saisonkalender am Schluss des Buches.
- Frische Kräuter selber in Töpfen anpflanzen, sie sind reichhaltig an Vitaminen und ätherischen Ölen und dadurch sehr gesund. Zum Bsp. Petersilie und flachblättrige Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Basilikum, Thymian, Salbei, Majoran, Koriander und noch viele mehr sind ideal für Töpfe. Beim Kräuter pflanzen sich mit anderen zusammen tun und junge Kräuter untereinander austauschen.
- Ein erkalteter schwarzer Kaffee oder Kaffee aus dem Überlauf der Kaffeemaschine kann dem Giesswasser beigefügt werden und ist ein wertvoller (bio) Dünger.
- App von Migros, Coop, Denner etc. herunterladen und Spezialangebote, Wochenaktionen studieren.
- Die Webseiten von Schweizer Milch & saisonale Rezepte | Swissmilk, Migusto, Kartoffel und Coop Rezepte inspirieren uns und bereichern unseren Speiseplan mit vielen leckeren Gerichten und Ideen.
- Findet Euresgleichen und unternehmt gemeinsam Etwas - Bewegung hält fit!

KNUSPERFLOCKEN UND BROTE

1. Basler Fastenwähe, 4 St. Kosten ca. CHF 3.60

Saison: Fastnachtszeit Januar bis und mit Fasnacht!

Zutaten ergeben 4 Fastenwähen

		Preise in der CH ca. CHF:
1dl	Milch, bio	0.45
6 g	Hefe oder 1/6 P Trockenhefe	0.15
170g	Mehl TerraSuisse	0.55
4 g	Malz-Mehl (Morga Malzextrakt 200=8.70)	0.20
4 g	Salz	Aus dem Vorrat
15g	Butter	1.20
1	Eigelb	0.60
	Kümmel	Aus dem Vorrat
Kosten total ca.		**3.60**
Kosten pro Person ca.		***3.60***

Zubereitung:
Die Zutaten für den Hebel (Vorteig) ½ dl Milch, 70g Mehl und die Hefe mischen, kurz verkneten und zugedeckt für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Für den Hauptteig Salz und Malz Mehl und die restliche Milch mischen mit dem reifen Hebel vermischen. Restliches Mehl dazu geben und zu einem feinen Teig verarbeiten. Die weiche bis knapp geschmolzene Butter erst zuletzt dem gut entwickelten Teig beigeben. Es resultiert ein molliger und williger Teig.

Den Teig zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank gehen lassen, dann den Teig herausnehmen und in vier Portionen aufteilen. Jede Portion zwischen Teighölzern 1 cm dick zu einem langen ovalen Teigstreifen, etwa 10-12 cm breit, auswallen. Oben und Untern eine Spitze formen, Vier Mal einschneiden, siehe Bild, Oben und Unten, links und rechts, immer einen Rand von einem 1 cm lasen und in der Mitte dürfen sich die Schnitte auch nicht berühren. Fastenwähe in die Hand nehmen und leicht auseinander ziehen, auf das Blech mit Backpapier belegt, legen, zugedeckt mit feuchtem Tuch bei Raumtemperatur 1 Stunde auf-gehen lassen. Dann die Oberseite mit dem verquirltem Eigelb und mit Kümmel bestreuen (Original) wahlweise auch mit Reibkäse oder grobem Salz und für 1/2 Stunde in den Kühlschrank legen.

Ofen auf 210°C aufheizen. Fastenwähen auf dem Blech in der Mitte des Ofens ca. 15 Min. hellbraun backen. Heraus nehmen und auf Kuchengitter auskühlen lassen. Noch am gleichen Tag essen.

2. Kartoffelbrot, Kosten ca. CHF 3.55

Saison: Oktober bis Februar

Zutaten ergeben 2 Brote à ca. 280g

		Preise in der CH ca. CHF:
325g	Kartoffeln mehlig kochend	1.10
½ TL	Salz	
60g	Vollmilch, bio	0.10
1TL	Zucker	0.05
½ Würfel	Hefe	0.30
250g	Weissmehl (Naturaplan)	0,80
15g	Butter	0.30
1.5EL	Olivenöl kalt gepresst	0.30
1	Eigelb	0.60
Kosten total ca.		**3.55**

Zubereitung:
Die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser 25-30 Minuten garen. Die Kartoffeln abgießen, gut ausdämpfen lassen und durch eine Kartoffelpresse oder ein feines Küchensieb in eine Schale drücken. Mit einem Küchentuch abdecken und abkühlen lassen.

2. Für den Teig die Milch mit dem Zucker erwärmen, bis sie lauwarm ist. Die Hefe in der Milch auflösen. Das Mehl in die Rührschüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefemilch in die Mulde gießen und mit etwas Mehl vom Rand zu einem dünnflüssigen Brei verrühren. Abdecken und an einem warmen Ort 20-30 Minuten gehen lassen.

3. Die Kartoffeln mit Salz, Butter, Olivenöl und Eigelb zum Hefeansatz geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort 1 bis 1.5 Stunde gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen flach drücken, damit die Gasblasen entweichen können. Dann das untere Drittel der Teigfläche bis zur Mitte falten und leicht andrücken. Das obere Teigdrittel über das gefaltete Drittel legen und ebenfalls leicht andrücken. Den Teig nochmals längs falten und mit bemehlten Händen so lange hin- und her rollen, bis ein länglicher Brotlaib (ca. 10 cm Ø, ca. 60 cm Länge) entstanden ist.

5. Den Brotlaib halbieren und die beiden Hälften in ausreichendem Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Abgedeckt an einem warmen Ort nochmals 30 Minuten gehen lassen.

6. Die Brotlaibe mit einer Schere im Abstand von 5 cm einschneiden, aber nicht durchschneiden. Die entstandenen Abschnitte abwechselnd nach links und rechts außen legen. Dann die Brotlaibe mit etwas Mehl bestäuben. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) in 25-30 Minuten goldbraun backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.

3. Knäckebrot selber machen, Kosten ca. CHF 1.80

Saison: Januar bis Dezember
Zutaten

		Preise in der CH ca. CHF:
125g	Vollkornmehl, Naturaplan	0.40
125g	Haferflocken	0.60
4dl	Wasser	
1 Priese	Salz	
1 EL	Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne oder Mohn	0.80
Kosten total ca.		**1.80**

Zubereitung:
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Kochlöffel verrühren.(Kein Mixer notwendig) Ein Blech mit Backpapier auslegen, die Masse gleichmäßig dünn darauf verstreichen. Bei ca.160-170 Grad 1 Stunde backen. In Stücke brechen und trocken aufbewahren. Man kann auch das Knäckebrot nach 15 bis 20 Minuten Backzeit mit einem Messer oder mit einem Pizzaschneider schön zuschneiden.

4. Knusperige karamellisierte Flocken, Kosten ca. CHF 4.55

Saison: Januar bis Dezember, Lagergetreide (Haferente in Juli/August)

Zutaten

		Preise in der CH ca. CHF:
350	Vollkorn-Haferflocken, bio	0.80
50g	Butter (bio Kochbutter Naturaplan)	1.00
3 EL	Honig Alnatura	2.00
50g	Mandeln	0.75
Kosten total ca.		**4.55**

Zubereitung:
Mandeln grob schneiden.
Butter in Pfanne schmelzen, Haferflöckchen und Mandeln beigeben und unter ständigem Rühren rösten. Mit Honig vermengen und weiter rühren. Auf Blech auskühlen lassen und dann in ein Einmachglas abfüllen.

Man kann das Müesli auch mit getrockneten Früchten, wie Datteln, getrocknete Aprikosen, getrocknete Mangos und getrocknete Äpfeln sowie getrocknete Weinbeeren anreichern, An Stelle der Mandeln kann man auch Haselnüsse grob gehackt verwenden. Oder man kann die Menge Haferflocken verringern und die verringerte Menge mit Dinkelfocken, Hirse etc. ersetzen

Müesli in Mich oder Joghurt ergibt ein vollwertiges Frühstück. Knusperflocken in einem grossen Glas (Einmachglas) aufbewahren.

5. Milchweggen, Kosten ca. CHF 3.80

Saison: Januar bis Dezember, 1. August, Nationalfeiertag!

Zutaten ergeben ca. 350g Weggen

		Preise in der CH ca. CHF:
250g	Weissmehl (Naturaplan)	0,80
1/2Tl	Salz	Aus dem Vorrat
4EL	Zucker	0.20
1	Ei, bio	0.60
40g	Frischhefe oder 1 Briefchen Trockenhefe Alnatura	0.45
1.5dl	Milch bio	0.65
55g	Butter (bio) zimmerwarm	1.10
Kosten total ca.		**3.80**

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben, Mulde in die Mitte drücken. Hefe darin zerbröseln, 2 TL Zucker zufügen. Mit 4 EL lauwarmer Milch und etwas Mehl vorsichtig vermischen. Ca. 30 Minuten an einer warmen Stelle (z. B. Backofen, max. 50 Grad) gehen lassen. Die Schüssel dabei mit einem Küchentuch bedecken.

Anschliessend restliche Zutaten zufügen und sehr gut verkneten. Wieder zugedeckt ca. 30 Minuten wie vorher gehen lassen.

Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig nochmals durchkneten und zu 1 oder 4 kleine, gleich großen Wecken formen, bei Bedarf die Hände mit Mehl bestäuben, damit der Teig nicht klebt. Die Wecken mit dem Eiweiß bestreichen. Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Brötchen ca. 15 – 20 Minuten backen als grosses Brot ca. 35-40 Min. backen.

Passt hervorragend zu Konfitüre oder Honig.

6. Pariser Baguette, Kosten ca. CHF 0.80

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten ergeben 1 Brot à ca. 200g

		Preise in der CH ca. CHF:
200g	Weissmehl (Naturaplan)	0.65
¾ TL	Salz	
¼ Pack	Trockenhefe	0.10
1.5 dl	Wasser	0.05
Kosten total ca.		**0.80**

Zubereitung:
Für das Pariser Brot Mehl in eine Schüssel geben und salzen. Mit der Hand in die Mitte eine Mulde formen, Hefe hineinstreuen und Wasser hinzugeben. Die Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt etwa 12 Stunden kühl stellen.

Sollte der Teig zu weich sein, etwas Mehl dazugeben.

Anschliessend den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in drei gleiche Teile teilen. Ein Baguette formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, leicht schräg einschneiden. Damit es nicht zu flach wird, legt mach neben dem Baguette genügend Backpapier und lässt den Teig dann etwas gehen, ca. 30 bis 45 Min.

Brot im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad etwa 15 Minuten backen und geniessen.

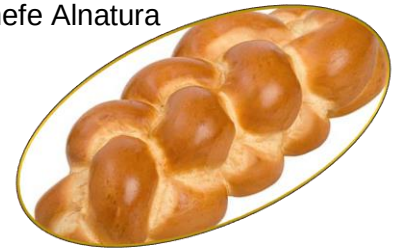
Variante: Die Hälfte des Weissmehles mit Halbweissmehl, Bauernbrotmehl oder Vollkornmehl austauschen oder das Baguette mit Mohn oder Sesam bestreuen.

7. Zopf, Kosten ca. CHF 4.55

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten ergeben ca. 600g Zopf

		Preise in der CH ca. CHF:
250g	Weissmehl (Naturaplan)	0,80
250g	Dinkelmehl hell, TerraSuisse	0.90
1TL	Salz	Aus dem Vorrat
1	Ei, bio	0.60
40g	Frischhefe oder 1 Trockenhefe Alnatura	0.40
3dl	Milch, bio	0.65
60g	Butter, bio	1.20
Kosten total ca.		**4.55**



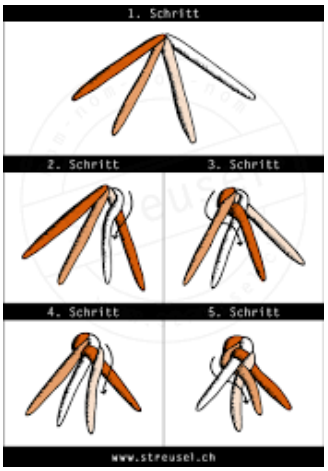
Zubereitung:
Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch auflösen, mit restlicher Milch und Butter hineingiessen und EI verquirlen und beigeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten, bis Blasen entstehen. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen. (Mind. 1Std. gehen lassen).

Teig halbieren oder vierteln, je nach gewünschter Zopfgrösse, Aus Teigportion(en) je 2 Stränge formen, in der Mitter der Stränge kreuzen und einen Zopf aus vier Stränge flechten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, 15 Minuten aufgehen lassen. Mit Eigelb bepinseln, einige Tropfen Öl im Eigelb lässt den Zopf glänzen.

Im unteren Teil des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 45-50 Minuten backen, bei 2 Zöpfen aus der Teigmengen verkürzt sich die Backzeit auf 25-30 Min.

Passt hervorragend zu Schinken und Käse aber auch zu Konfitüre und Honig.

Flechtanleitung



HAUPTMAHLZEITEN BERECHNET FÜR KLEINHAUSHALTE

8. Älpler-Macronen Kosten ca. CHF 5.20

Saison: Juni bis April

Zutaten für 2 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
1	Zwiebel	0.40
1 Zehe	Knoblauch	0.20
200g	Kartoffeln, fest kochend	0.65
1 Pack	Speckwürfel (TerraSuisse)	1,80
2.5dl	Gemüsebouillon	0.20
1 dl	Sahne (Vollrahm)	1.10
125g	Teigwaren (Macronen oder Hörnli)	0.45
30g	Reibkäse (Gruyère)	0.40
	Salz, nach Belieben	Aus dem Vorrat
	Pfeffer schwarz, nach Belieben	Aus dem Vorrat
Kosten total ca.		**5.20**
Kosten pro Person ca.		***2.60***

Zubereitung:
Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln schälen. Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in Scheibchen und Kartoffeln in Würfel schneiden. Zwiebeln, Speck in einer beschichteten Bratpfanne goldbraun braten, Knoblauchscheiben hinzufügen und kurz mitbraten, Zutaten herausnehmen und beiseite stellen.

Bouillon und Rahm in einer Pfanne aufkochen, Kartoffeln und Teigwaren beigeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. kochen, bis die Teigwaren al dente sind und alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

Käse unter die Kartoffeln und Teigwaren mischen, würzen, auf Teller verteilen. Beiseite gestellte Speck-Mischung darauf anrichten.

Dazu passen ein Blattsalat oder Apfelmus (S.19, Rezept 13) hervorragend.

9. Auberginen-Picata milanese, Kosten ca. CHF 8.35

Saison: Juni bis Oktober

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1	Aubergine	1.60
1	Ei	0.60
2 EL	Mehl	0.30
1 Packung	Parmesan gerieben	2.40
1 dl	Sonnenblumenöl	0.60
1 Büchse	Tomaten ,gehackt	1.00
½ dl	Rotwein	0.50
½ EL	Olivenöl kalt gepresst	0.15
1	Zwiebel	0.40
1 Zehe	Knoblauch	0.20
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
	Origano oder Basilikum	0.60
Kosten total ca.		**8.35**
Kosten pro Person ca.		***4.20***

Zubereitung:
Aubergine in 5 mm dicke Scheiben schneiden und leicht mit Salz bestreuen.

Zwiebel schälen und fein hacken und in Olivenöl anbraten, Knoblauchzehe zerdrücken oder hacken und dazu geben und kurz umrühren, dann die Büchsentomaten und den Wein dazu gebe. Ganze Tomaten zerdrücken. Leich köcheln lassen, so dass sich das Volumen gut halbiert (Dauer ca. 45 Minuten bis 1 Std).

Ei mit Schwingbesen oder eine Gabel in eine flachen Schüssel gut verquirlen, mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Sonnenblumenöl in Bratpfanne geben und zum Braten erhitzen.

Mehl in einen separaten Teller geben. Und den Parmesan auf einen weiteren Teller streuen. Auberginen mit Haushaltpapier abtupfen, beidseitig bemehlen, im verquirlten Ei wenden und im Parmesan wenden. In der Bratpfanne beidseitig langsam golden braten und auf Haushaltungspapier überschüssiges Fett abtropfen lassen. Auberginen-Picata warm halten.

Tomatensauce zu Auberginen-Picata reichen. Dazu passen ein helles Brot, Blattsalat oder Spaghetti hervorragend.

10. Berner Rösti, Kosten ca. CHF 3.15

Saison: Juni bis April

Zutaten für 2 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
400g	Kartoffeln, fest kochend	1.30
½ Priese	Salz	Aus dem Vorrat
1 Pack	Speckwürfel (TerraSuisse)	1,80
1-2 EL	Milch	0.05
Kosten total ca.		**3.15**
Kosten pro Person ca.		***1.60***

Zubereitung:

Für die Berner Rösti zuerst die Kartoffeln im Salzwasser bissfest kochen, abgiessen, abschrecken und schälen. In einen Topf geben, zudecken und über Nacht ruhen lassen.

Am nächsten Tag die Kartoffeln auf der groben Seite einer Rösti-Raffel raspeln.
Nun den würfelig geschnittenen Speck in einer Pfanne auslassen. Die geraffelten Kartoffeln hineingeben und unter Rühren anbraten, bis die Raspeln leicht braun sind. Diese mit einem Pfannenwender zu einem Kuchen formen.

Danach 2 EL Milch über die Rösti träufeln lassen und die Herdplatte auf die kleinste Stufe zurück drehen. Die Rösti-Oberseite mit Teller abdecken und für etwa 15-20 Minuten eine knusprige Kruste anbraten lassen. Wer es rundum knusprig mag, einfach nach 10 Minuten die Rösti einmal wenden.

Mit Hilfe eines grossen Tellers die Rösti wenden, weiter braten, bis auch die Unterseite goldbraun ist. Rösti aus der Pfanne geben und auf eine Platte stürzen und heiss servieren.

Dazu passt hervorragend ein Spiegelei.

11. Brüsseler oder Lauch-Rollen überbacken, Kosten ca. CHF 8.10

Saison: November bis April

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
4 St.	Chicorée	2.30
4 Tranchen	Schinken (Malbuner)	2.60
10 g	Butter, bio Kochbutter (Naturaplan)	0.20
40g	Weissmehl (Naturaplan)	0.15
1 dl	Milch, bio	0.20
1/2 dl	Weisswein trocken	0.50
½ Pack	Reibkäse (ca. 60g)	1.20
3 EL	Sahne (Vollrahm)	0.50
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
	Muskatnuss	Aus dem Vorrat
	Petersilie, nach Belieben	0.10
10g	Butter, (bio Kochbutter) für die Auflaufform	0.20
Kosten total ca.		**8.10**
Kosten pro Person ca.		***4.05***

Zubereitung:
Rollen: Wein mit Wasser würzen, aufkochen. Chicorée beifügen, zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten kochen. Chicorée herausheben (Kochflüssigkeit beiseite stellen und aufheben), Chicorée abtropfen lassen und jedes Stück mit je 1 Schinkentranche umwickeln. In die ausgebutterte Form legen.

Sauce: Butter erwärmen, Mehl in aufschäumender Butter unter ständigem Rühren dünsten. Kochflüssigkeit dazu giessen, unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln, würzen und Sahne beigeben. Sauce über die Rollen giessen, Käse darüber streuen.

Im oberen Teil des auf 220°C vorgeheizten Ofens 10-15 Minuten überbacken.

Variation: Lauch anstelle von Chicorée verwenden.

Dazu passen Ofenkartoffeln oder Salzkartoffeln hervorragend.

12. Dublin Coddle, Kosten ca. CHF 10.70

Saison: Januar bis Dezember, bevorzugt während der kühleren Jahreszeiten

Zutaten für 2 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
2	Schweinsbratwürste (Migros), halbiert	3.95
100g	Specktranchen	2.60
500g	Kartoffeln, geschält und in Scheiben geschnitten	1.50
2	Zwiebeln in Ringe geschnitten	0.90
2	Rüebli	0.50
2.5dl	Bouillon	0.25
20g	Butter	0.40
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
1 EL	Petersilie fein geschnitten	0.50
	Wenig Öl für die Form	0.10
Kosten total ca.		**10.70**
Kosten pro Person ca.		***5.35***

Zubereitung:
Braten Sie erst den Speck in ein wenig Butter und dann die Würste rundum an, bis sie braun sind. Nehmen Sie eine grosse Gusseisenpfanne und geben Sie ein bisschen Öl rein. Nun legen Sie eine Schicht mit einigen Kartoffeln, Rüebli und Zwiebeln. Geben Sie ein wenig gehackte Petersilie darüber. Schneiden Sie den Speck in kleine Stücke und verteilen ein wenig davon darüber. Legen Sie einige Würste darauf. Darüber kommt nun wieder eine Schicht Gemüse und Fleisch. Am Schluss die Bouillon darüber giessen und alles langsam im Backofen bei 180 Grad etwa 2 Stunden kochen.

13. Fozzelschnitten pikant mit Apfelmuss, Kosten ca. 6.25

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
4 Tranchen	Brot (einige Tage alt)	0.80
2	Eier, bio	1.20
½ Pack	Reibkäse (ca. 60g)	1.20
	Salz	
	Pfeffer	
	Muskatnuss	
	Paprika	
5 EL	Öl zum Braten	1.00
Apfelmus		
400g	Äpfel	2.00
1DL	Wasser	
½ bis 1 EL	Zucker, nach Belieben	Aus dem Vorrat
1 Spritzer	Zitronensaft, damit die Äpfel nicht braun werden	0.05
Kosten total ca.		**6.25**
Kosten pro Person ca.		***3.15***

Zubereitung
Brot in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eier verquirlen und würzen und Reibkäse beifügen. Brotscheiben darin tunken und in der Bratpfanne golden backen

Tips:
Dem Apfelmus kann man auch ein Spritzer Weisswein während dem Kochen beifügen oder es mit Vanillezucker oder Zimt abschmecken. Apfelmus vor den Fozzelschnitten zubereiten, damit es ausgekühlt ist.

Ein Blattsalat oder Apfelmuss passen hervorragend zu den pikanten Fozzelschnitten.

14. Gefüllte Champignons nach Tessiner Art

Saison: Juni bis September

Zutaten für 2 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
6-8 grosse	Champignons aus Zucht	4.00
1 EL	Petersilie, fein gehackt	0.10
½ EL	Majoran, Thymian, Rosamarin	0.10
1 Zehe	Knoblauch	0.20
30g	Butter,	0.60
2 EL	Paniermehl	Aus dem Vorrat
1	Ei, klein	0.60
3-4 EL	Vollrahm /Sahne	0.45
½ EL	Zitronensaft	0.20
10g	Butter, Flocken	0.40
	Salz	
	Pfeffer schwarz	
Kosten total ca.		**6.45**
Kosten pro Person ca.		***3.25***

Zubereitung:
Pilze waschen und abtropfen lassen. Die Stiele der Pilze sorgfältig entfernen und fein hacken. Mit der Petersilie, den Kräutern und dem Knoblauch in Butter ziehen lassen, Paniermehl hinzufügen und vom Herd nehmen.

Das Ei mit dem Schneebesen gut schlagen und mit dem Rahm mischen. Paniermehl mit Kräutern und Knoblauch unterziehen. Die Masse darf nicht flüssig sein.

Pilze währen 1 Minute in Wasser mit Zitronensaft vorkochen.

Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und damit vorsichtig die Pilze füllen. Pilze mit Wölbung nach unten in, mit Butter ausgestrichene Auflaufform legen und mit Butterflocken bestreuen. 25-30 Minuten bei 200 Grad backen. die ersten 10-15 Minuten die Pilze mit Alufolie bedecken, damit die Füllung nicht zu dunkel wird.

Dazu passt ein gemischter Salat oder ein Blattsalat hervorragen.

15. Gefüllte Kartoffeln, Kosten ca. CHF 6.20

Saison: August bis Februar

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
4 mittelgrosse	Kartoffeln festkochend	1,40
2 dl	Bouillon (Naturaplan = ½ Würfel)	0,35
2 EL	Reibkäse (Gruyère)	0,60
1 kleine Stange	Lauch	1,20
1	Karotte	0,30
1 Pack	Speckwürfel (TerraSuisse)	1,75
2 EL	Sahne (Vollrahm)	0,60
Kosten total ca.		**6,20**
Kosten pro Person ca.		***3.10***

Zubereitung:
Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Nach dem Auskühlen, halbieren und mit einem Kaffeelöffel vorsichtig aushöhlen. Ausgehöhlte Kartoffeln in Auflaufform legen.

Lauch in Ringe schneiden, Karotte schälen und an Rösti Raffel raffeln. Speckwürfel anbraten, Lauch und Karotten hinzu geben und mit Bouillon ablöschen und weich kochen, ca. 15 Min. Rahm mit 1 – 2 KL Weissmehl oder Haushaltmehl vermischen und zum Gemüse geben. Kurz aufkochen und Käse darunter ziehen. Mit Gemüse Kartoffeln füllen, übrige Füllung in der Auflaufform verteilen und während 15-20 Min. im Ofen überbacken.

Passt Hervorragen zu gemischtem Blattsalat.

16. Gefüllte Zwiebel mit Kartoffeln und Speck, Kosten ca. CHF 7.40

Saison: Juni bis April

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
2 St.	Gemüsezwiebeln	1.60
	Salz	Aus dem Vorrat
Füllung		0.15
125g	Kartoffel mehlig kochend	0.40
1 Pack	Speckwürfel (TerraSuisse)	1,80
½	Bouillon (Naturaplan = ½ Würfel)	0.35
1.5dl	Wasser	
0.5dl	Sahne (Vollrahm)	0.55
½ Bund	Schnittlauch	0.70
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer schwarz	Aus dem Vorrat
1 EL	Butter, bio Kochbutter (Naturaplan)	0.50
1 EL	Parmesan gerieben	0.80
Kosten total ca.		**6.85**
Kosten pro Person ca.		***3.95***

Zubereitung:

Gratin Form ausbuttern. Zwiebeln schälen. Vom oberen Teil ca. 1 cm als Deckel wegschneiden. Zwiebeln samt Deckel in eine weite Pfanne geben. Ca. 1 cm hoch Salzwasser dazu giessen und aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten kochen. Zwiebeldeckel herausnehmen, Zwiebeln wenden und weitere 5 Minuten kochen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Zwiebelinneres bis auf einen ½ cm breiten Rand herauslösen. Hohle Zwiebeln in die Gratin Form stellen. Die Hälfte des Inneren der Zwiebeln fein hacken (Rest z. B. für eine Gemüsesuppe verwenden).

Backofen auf 220 °C vorheizen. Für die Füllung Kartoffeln schälen und in Würfelchen schneiden Speckwürfelchen anbraten. Kartoffeln und gehackte Zwiebeln mitdünsten.

Ein gemischter Salat passt hervorragend dazu.

17. Gemüse im Ausbackteig mit Kräutersauce, Kosten ca. CHF

Saison: je nach Gemüse

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
Ausbackteig:		
75g	Weissmehl (Naturaplan)	0.30
1	Ei, bio	0.60
1dl	Bier oder Weisswein	0.80
2 Priesen	Salz	Aus dem Vorragt
Gemüse:		
1 grosse	Zwiebel in 5 mm dicke Ringe geschnitten	0.60
150g	Champignons klein	2.00
1	Zucchini in 5mm dicke Scheiben geschnitten	
1.5 dl	Sonnenblumenöl zum Frittieren	0.90
Kräutersauce		
125g	Halbrahmquark (1/2 Becher) Migros	0.70
60g	Sauerhalbrahm	0.45
½ Bund	Schnittlauch	0.50
1-2 Priesen	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer schwarz	Aus dem Vorrat
Kosten total ca.		**7.05**
Kosten pro Person		***3.55***

Zubereitung:
Kräutersauce zubereiten, Halbrahmquark mit Sauerhalbrahm mischen, Schnittlauch fein schneiden und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen, bis zur Fertigstellung des frittierten Gemüses.

Mehl, Eigelb Bier oder Wein und Salz mischen und 20 Min. Quellen lassen. Während der Quellzeit, Gemüse rüsten, Zwiebel schälen und 5 mm dicke Ringe schneiden, Zucchini in 5 mm Scheiben schneiden und die Champignons reinigen.
Dann das, Eiweiss steif schlagen und unter den Teig heben.

Sonnenblumenöl erhitzen und Gemüse durch den Teig ziehen und im Öl beidseitig backen.
Fertig gebackenes Gemüse auf einen vorgewärmte/n Teller/Schüssel, mit Küchenpapier ausgelegt, legen und mit Küchenpapier abdecken.

18. Gnocchi à la Gorgonzola, Kosten ca. CHF 6.40

Saison: Oktober bis Februar

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF:
400-500g	Kartoffeln mehlig kochend	1.50
1	Ei, bio	0,60
	Salz, nach Belieben	aus dem Vorrat
	Pfeffer, nach Belieben	aus dem Vorrat
	Muskatnuss, nach Belieben	aus dem Vorrat
100g	Weissmehl (Naturaplan)	0,35
100g	Gorgonzola	2.15
25g	Butter (bio Kochbutter Naturaplan)	0,50
75 ml	Sahne (Vollrahm)	0,50
2 Blätter	Salbei (frisch) oder Thymian	0.20
2 EL	Reibkäse (Sbrinz gerieben)	0,60
Kosten total ca.		**6.40**
Kosten pro Person ca.		***3.20***

Zubereitung:
Kartoffel in der Schale in Salzwasser weich kochen, warm schälen und pürieren. Das Ei aufschlagen, Salz, Pfeffer und Muskat beifügen und unter die Kartoffelmasse mischen. Nach und nach Mehl dazugeben, bis ein fester Teig entsteht. Auf einem bemehlten Tisch fingerdicke Rollen formen. In kleine Stücke schneiden und auf einer Speisgabel abrollen.

30 Min. ruhen lassen. Wasser zum Sieden bringen und die Gnocchi hinein geben, wenn sie an die Oberfläche steigen, mit der Schaumkelle herausheben und gut abgetropft in einer Schüssel anrichten.

Butter erwärmen, (Salbeiblätter fein schneiden und andünsten oder Thymian bei geben), Rahm hinzufügen, Gorgonzola und Reibkäse (Sbrinz) beifügen, die Gorgonzola-sauce über den Gnocchi verteilen.

Ein Blattsalat oder gemischter Salat passt hervorragend

19. Kürbis-Focccacia, Kosten ca. CHF 8.00

Saison: August bis Januar

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF:
Foccatiateig		
200g	Weissmehl (Naturaplan)	0.60
1 EL	Olivenöl, kalt gepresst	0,20
	Salz	aus dem Vorrat
½ P.	Trockenhefe (Alnatura)	0,40
½ Tasse	warmes Wasser	
Belag:		
150g	Kürbis	1,00
1 EL	Rosmarin frisch	1,00
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
1 Kugel	Mozzarella (Bio, 150g))	2,20
30g	Salami (Citterio Rustico)	2.00
Kosten total ca.		**8.00**.
Kosten pro Person ca.		***4.00***

Zubereitung:

Teig:

Mehl mit Trockenhefe, Salz und Olivenöl mischen, warmes Wasser langsam beifügen und den Teig gut kneten. Teig zu Kugel formen und in Schüssel legen, Schüssel abdecken und den Teig min. 30 Minuten auf das doppelte aufgehen lassen. (Teigschüssel in warmes Wasserbad stellen, beschleunigt den Prozess des Aufgehens.

Foccacia fertig stellen und backen:

Den Teighalbieren, auf wenig Mehl je zu einem Oval auswallen. Auf das mit Butter eingestrichene Blech legen oder Backpapier auf das Blech legen.

Für den Belag Kürbis an der Rösti Raffel raffeln, würzen mit Salz, Pfeffer und Rosmarin. Mozzarella raffeln und Salami fein schneiden, alles mit dem Kürbis mischen und Teig-fladen damit belegen.

Im unteren Teil des auf 240 °C vorgeheizten Ofens 15-18 Minuten backen.

Ein Blattsalat passt hervorragend zu den Foccacia

20. Kürbis-Galetten ca. 8-9 St., Kosten ca. CHF 7.05

Saison: August bis Januar

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF:
300g	Kartoffeln (geeignet für Rösti, festkochend)	0,80
300g	Kürbis	2,00
1 kleine	Zwiebel oder Schalotte	0,30
1	Ei, bio	0,60
1 – 2 Msp.	Curry	Aus dem Vorrat
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
	Bratcreme oder Öl (Sonnenblumenöl)zum braten	1,00
1/2 Becher	Crème fraîche	1.30
	Petersilie oder Schnittlauch	0.10
50 g	Butter, bio Kochbutter(Naturaplan)	0.95
Kosten total ca.		**7.05**
Kosten pro Person ca.		***3.55***

Zubereitung:
Kartoffeln roh und Kürbis an der Rösti Raffel reiben. In einem Tuch gut ausdrücken. Mit gehakter Schalotten und Ei mischen und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

Mit einem Esslöffel Portionen abstechen. In aufschäumende Bratbutter geben, flachdrücken und bei mittlerer Hitze

5-10 Minuten knusprig backen. Im auf 90 °C vorgeheizten Ofen warm halten.

Galetten (Plätzchen) auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Sauerhalbrahm garnieren und mit Schnittlauch bestreuen

Gemischter wie Blattsalat passen hervorragend dazu.

21. Kürbisgratin, Kosten ca. CHF 7.20

Saison: August bis Januar

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF:
400g	Kürbis gerüstet	2,70
250g	Kartoffeln	0,75
½	Zwiebel	0,30
1 mittleres	Ei, bio	0,60
½ Becher	Crème fraîche	1,30
½ Becher	Sauerhalbrahm	0,65
1 – 2 Zehen	Knoblauch, nach Belieben	0,20
50g	Käse rezent, gerieben	1.60
	Kreuzkümmel	Aus dem Vorrat
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
	Chili, nach belieben	0.20
1 EL	Olivenöl kalt gepresst	0,20
Kosten total ca.		**7.20**
Kosten pro Person ca.		***3.60***

Zubereitung:
Kartoffeln waschen und schälen. In dünne Scheiben schneiden, am besten mit dem Gurkenhobel, so werden die Scheiben gleichmäßig dünn. Kürbis ebenso hobeln. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl glasig dünsten. Dann den Kürbis und die Kartoffeln dazu geben und kurz andünsten. Mit Salz abschmecken. Für den Guss Eier mit Crème fraîche und der sauren Sahne und den Knoblauch verrühren. Mit Chilipulver und Salz abschmecken. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten und die Kartoffel-Kürbismischung einfüllen. Nun den Guss gleichmäßig verteilen und den geriebenen Käse über die Masse streuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad ca. 45 Minuten überbacken.

Ein Blattsalat passt hervorragend dazu.

22. Kürbisravioli an Kräuter-Orangen-Butter, Kosten ca. CHF 10.45

Saison: August bis Januar

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF:
Teig:		
150g	Weissmehl (Naturaplan)	0.45
1-2 Priese	Salz	Aus dem Vorrat
1 Priese	Safran, nach belieben	1.20
1	Ei, bio	0.60
1	Eigelb, bio	0.60
1-2Kaffeelöffel	Olivenöl kalt gepresst	0.10
Füllung:		
1 kleine	Schalotte fein gehackt	0.30
5g	Butter	0.10
200g	Kürbis in Würfel geschnitten	1.00
70g	Ricotta (oder Rahmquark oder Mascarpone)	0.80
60-70g	Sbrinz gerieben	1.40
¼	Orangen, Schale abgerieben	1.00
1 Teelöffel	Majoran	2.20
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
	Cayenne, nach Belieben	Aus dem Vorrat
1 dl	Wasser	
Garnitur:		
4 Zweiglein	Majoran	
½ - ¾	Orange, Schale abgerieben	
40g	Butter, bio Kochbutter (Naturaplan)	0.80
Kosten total ca.		**10.45**
Kosten pro Person ca.		***5.25***

Zubereitung:

Für den Teig Mehl, Salz und Safran mischen, eine Mulde formen. Eier, Eigelb und Öl hineingiessen, zu einem Teig zusammenfügen. Kneten, bis der Teig geschmeidig und elastisch ist. In Folie gepackt 1 Stunde kühl stellen.

Für die Füllung Schalotten in Butter anbraten. Kürbis zugeben und mitdämpfen. Mit Wasser ablöschen, zugedeckt ca. 10 Minuten weich garen.

Kürbis mit der Flüssigkeit pürieren, leicht auskühlen lassen. Ricotta (Rahmquark oder Mascarpone), Sbrinz, Majoran und Orangenschale darunter mischen, würzen.

Den Teig auf wenig Mehl hauchdünn auswallen. 12-14 Rondellen von ca. 9 cm Ø ausstechen 1-2 TL Füllung auf die Hälfte der Teigrondellen geben. Ränder mit wenig Wasser bepinseln. Restliche Rondelle darauf legen, Ränder gut andrücken. Bis zum Fertigstellen auf einem leicht bemehlten Küchentuch ausbreiten.

Ravioli in knapp siedendem Salzwasser ca. 3 Minuten ziehen lassen, nur leicht kochen.

Ravioli mit Schaumkelle herausheben und auf vorgewärmten Tellern verteilen.
Garnieren mit Majoran und geriebenen Orangenschale, mit schäumender Butter beträufeln.
Majoran-Zweig dazulegen.

Ein Blattsalat passt hervorragend zu den Ravioli.

23. Lammtopf nach Zwergenart, Kosten ca. CHF 14.40, etwas teuer

Saison: Januar bis Dezember, bevorzugt während der kühleren Jahreszeiten

Zutaten für 2 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
400g	Lammvoressen, Fett dran lassen	7.00
1	Zwiebel rot, gross gehackt	0.50
1-2 Zehen	Knoblauch gehackt oder gepresst	0.40
1 KL	Thymianblätter frisch	0.10
	Ingwer frisch, Länge von 1-2 Daumennägel	0.30
4dl	Wein, rot, trocken	4.00
2	Karotten	0.50
2	Champignons gross	1.00
½ EL	Ahornsirup oder Honig	0.40
	Salz	
	Pfeffer	
wenig	Olivenöl zum Anbraten	0.10
	Rosmarin	0.10
Kosten total ca.		**14.40**
Kosten pro Person ca.		***7.10***

Zubereitung

Die gehackten Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf in Olivenöl anbraten, das Lammfleisch und den Thymian hinzufügen und das Lammfleisch gut anbraten. Knochen, falls vorhanden, ebenfalls mit hineintun. Mit Rotwein ablöschen, so dass das Fleisch halb mit Rotwein bedeckt ist. Den Ingwer hacken und hinzufügen. Die Hitze reduzieren und das Lamm im Wein ca. eine 1/2-3/4 Stunde offen köcheln lassen, ab und an umrühren und Wein nachgießen. Inzwischen die geschälten Möhren und die Champignons in sehr dünne Scheiben schneiden, Rosmarin abzupfen und dazu geben, solange köcheln lassen, bis die Möhren gar sind, evtl. Wein nachgießen. Gelegentlich umrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken und mit Ahornsirup oder Honig verfeinern, dann noch etwas ziehen lassen.

Dazu reiche man einen Kanten kräftiges Krustenbrot, Zwiebelbrot o.ä. und trinke den restlichen Wein, ein malziges Schwarzbier oder ein leckeres Malzbier dazu.

24. Lauchkuchen, Kosten ca. CHF 6.40

Saison: Mitte August bis Mai

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF:
1 Pack klein	Blätterteig M-Classic	1,35
1 Stangen	Lauch frisch	1.20
1	Ei, bio	0,60
1/2 Pack	Schinkenwürfel (TerraSuisse 65g)	0.80
4 Tranchen	Bratspeck	1,20
1/3 Pack	Reibkäse (Gruyère)	0,80
½ dl	Sahne (Vollrahm)	0,55
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
Kosten total ca.		**6.40**
Kosten pro Person ca.		***3.30***

Zubereitung:
Lauch schneiden und in Salzwasser 10 Min kochen, abtropfen lassen. Lauch mit Schinken mischen und auf Teig verteilen. Käse darüber verteilen, Aus dem Ei und dem Rahm einen Guss zubereiten, Guss würzen und über den Käse verteilen. Specktranchen halbieren oder vierteln und die Wähe damit garnieren. Im Ofen bei 180°C während 30 – 40 Min. knusprig backen.

Vegetarische Zubereitung: ohne Schinken und Speck, Einsparung CHF 2.00

Ein Blattsalat passt hervorragend dazu.

25. Lauch Risotto mit Landjäger, Kosten ca. CHF 7.35

Saison: Mitte August bis Mai

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF:
150g	Risotto Reis (Naturaplan)	0,90
1 mittlere	Zwiebel gehackt	0,30
1 Stange	Lauch	1,20
1 St.	Landjäger (2 St. 2.30)	1.15
4 dl	Bouillon (Naturaplan = 1 Würfel)	0,35
1 dl	Weisswein trocken	2,00
3-4 EL	Reibkäse (Gruyère = ½ Pack)	1,20
1 KL	Öl oder Butter	0,30
Kosten total ca.		**7.35**
Kosten pro Person ca.		***3.70***

Zubereitung:

Zwiebeln fein hacken und Lauch in Ringe schneiden, Karotte schälen und an der Rösti Raffel raffeln, Landjäger schälen und in kleine Würfel schneiden. Bouillonwürfel in 3 dl heissem Wasser auflösen.

Zwiebeln in Fett andünsten, Reis, Lauch, Karotten und Landjäger hinzu geben und weiter andünsten. Mit der Hälfte der Bouillon ablöschen und einkochen lassen. Restliche Bouillon und Weisswein hinzu geben und fertig kochen. Die Hälfte des Reibkäses unter den heissen Risotto ziehen und mit schwarzem Pfeffer abschmecken, und den Resten des Reibkäses nach dem Anrichten über das Risotto verteilen. Kochzeit je nach Reis und Schnittgösse Gemüse ca. 18-22 Min. Mit Schnittlauch und/oder Petersilie garnieren.

Variante: Anstelle von Landjäger angebratene Speckwürfel verwenden.

Blattsalat passt hervorragend dazu.

26. Linsentopf mit Speck, Kosten ca. 7.05

Saison: September bis April

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
250g	Linse braun, roh	1.75
1 EL	Weißweinessig	0.05
½ TL	Zucker	Aus dem Vorrat
	Salz	Aus dem Vorrat
1 grosse	Zwiebel	0.60
125g	Speck gesalzen in Streifen geschnitten	2.40
1	Karotte	0.40
1 kleine Stange	Lauch	0.70
¼	Knollensellerie	0.70
¼ Bund	Schnittlauch oder Petersilie	0.45
Kosten total ca.		**7.05**
Kosten pro Person ca.		***3.55***

Zubereitung:

Linsen waschen und in ein Topf geben und mit Wasser bedecken. Die Linsen kurz abkochen. Das Wasser wegschütten und die Linsen erneut mit frischen Wasser aufstellen. Lauch, Karotte und Knollensellerie in feine Würfel schneiden- Die Linsen mit dem Gemüse in den Kochtopf geben. Mit Wasser auffüllen, die Linsen mit dem Gemüse sollten knapp mit Wasser bedeckt sein. Mit Essig, Zucker und Salz würzen. Alles eine gute 1/2 bis 3/4 Stunde köcheln lassen. Bis die Linsen gar sind. Speckwürfel in einer Pfanne braten, die Zwiebelwürfel zugeben und mit braten bis die gewünschte Bräunung da ist. Das Speck-Zwiebel-Gemisch in die Linsen geben und untermischen.

Dazu passt ein Blattsalat und eine Scheibe Brot oder Salzkartoffeln.

27. Maluns, Kosten ca. CHF 4.20

Maluns ist ein typisches Bündner Gericht, das früher bei Bauernhochzeiten nicht fehlen durfte.

Saison: Juni bis Februar, mit Apfelmus Mitte August bis Oktober

Zutaten für 2 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
500g	Kartoffeln	2.00
1 EL	Salz (Meersalz)	Aus dem Vorrat
2 EL	Eingesottene Butter (Butterschmalz)	1.60
175g	Weissmehl (Naturaplan)	0.60
30g	Butter zum Abschmecken	
Kosten total ca.		**4.20**
Kosten pro Person ca.		***2.10***

Zubereitung:

Für das klassische Kartoffelgericht, Maluns aus Graubünden, werden die Kartoffeln nach der Bündner Tradition vor der Zubereitung des Gerichtes bereits zwei Tage vorher ungeschält gekocht. Sie werden aber nur kurz gekocht, damit sie noch etwas hart bleiben und danach kühlgestellt.
Nach den zwei Tagen die Kartoffeln schälen und mit der Rösti-Raffel reiben. Anschliessend das Mehl in die Kartoffelmasse geben, gut vermischen und mit Salz kräftig würzen.
In einer Bratpfanne reichlich Butter oder Schweinefett hineingeben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
Die Kartoffelmasse in die Pfanne hineingegeben und bei mittelmässiger Hitze unter ständigem Wenden braten. Mit der Zeit bilden sich goldgelbe Klümpchen, die aber nicht hart werden dürfen.
Zum Schluss wird die Maluns noch mit frischer Butter und etwas Salz abgeschmeckt und sofort serviert.

Dazu passt Apfelmus hervorragend.

28. Panierte Zucchini, eher ein Sommerrezept, Kosten ca. CHF 5.20

Saison: Juni bis Mitte Oktober

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1 mittelgross	Ei, bio	0,60
1-2 EL	Weissmehl (Naturaplan)	0.40
5 EL	Paniermehl, selber machen siehe	1,20
	Salz	
	Pfeffer	
2-3 EL	Öl (Sonnenblumenöl)	0.50
2	Zucchini	2.50
Kosten total ca.		**5.20**
Kosten pro Person ca.		***2.60***

Zubereitung
Zucchini waschen und in 1 bis 1.5 cm dicke Scheiben schneiden, Scheiben salzen. Wenn die Zucchinischeiben Wasser gezogen haben, abspülen und trocken tupfen. Zucchini-scheiben bemehlen. Das Ei mit dem Gewürz verquirlen und die Zucchinischeiben darin wenden und anschliessen im Paniermehl wenden. Die Zucchinischeiben in heissem Fett goldbraun backen.

Ein gemischter Salat oder ein Teigwarensalat passt hervorragend dazu.

29. Randen-Hirse-Plätzchen, Kosten ca. CHF 4.00

Saison: September bis April

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1	Randen, faustgross	1.20
1 mittelgrosses	Ei, bio	0,60
20g	Hirse ungekocht	0.15
5 EL	Paniermehl	1,20
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
	Kümmel	Aus dem Vorrat
½	Bouillon (Naturaplan = ½ Würfel)	035
2-3 EL	Öl (Sonnenblumenöl)	0.50
Kosten total ca.		**4.00**
Kosten pro Person ca.		***2.05***

Zubereitung:
Hirse in Bouillon weich kochen und auskühlen lassen. Randen an der Bircher-Raffel reiben. Ein Ei verquirlen und würzen, Mehl darunter ziehen und mit den geraffelten Randen und der ausgekühlten Hirse mischen. Fett erhitzen und kleine Häufchen hinein geben und flach drücken, beidseitig gross braten.

Ein gemischter Salat passt hervorragend zu den Hirse-Randen-Plätzchen.

30. Reiskugeln gebacken (Arancini), Kosten ca. CHF 5.45

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF:
ca.100g	Risotto Reis (Naturaplan)	0,60
1 mittlere	Zwiebel gehackt	0,30
4 dl	Bouillon (Naturaplan = 1 Würfel)	0,35
2 EL	Reibkäse (Gruyère)	0,60
80-100g	Gruyère, Käse am Stück	1,90
1 kleines	Ei, bio	0,50
2 – 3 EL	Öl oder Butter	1,00
Kosten total ca.		**5,25**
Kosten pro Person ca.		***2,65***

Zubereitung:
Zwiebel hacken und in Fett andünsten, Risotto Reis hinzufügen und mit und 1 Ei Paniermehl unterzeihen. Gruyère Käse in 8 kleine, Würfel schneiden Hände nass machen und 1 EL Risotto in die benetzte Hand legen und 1 Käsewürfel darauf setzen. Risotto um den Käsewürfel peppen und eine Kugel forme. Kugel in Paniermehl wenden und in heissem Fett rundum braten (ca. 4-5 Min.)

Dazu passt ein Blattsalat oder eine gemischter Salat.

Tipp!
Paniermehl herstellen: altes Brot in Scheiben oder Würfel schneiden und trocknen, trockene Brotscheiben zwischen Geschirrtuch legen und mit Nudelholz zerkleinern.

31. Spätzli-Pfanne mit Sauerkraut, Kosten ca. CHF 9.75

Saison: September bis März

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
Spätzli (Knöpfli)		
1.dl	Milch, bio	0.25
0.5dl	Wasser	
1	Eier, bio	0.60
250g	Weissmehl (Naturaplan)	0.75
1	Zwiebel	0.30
200g	Speck gesalzen (Migros)	4.00
500g	Sauerkraut	2.60
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
	Muskatnuss	Aus dem Vorrat
¼ Bund	Schnittlauch	0.50
Kosten total ca.		**9.15**
Kosten pro Person ca.		***4.605***

Zubereitung:

Spätzle-Teig

Milch, Eier, ½ TL Salz, 1 Prise Muskatnuss und Mehl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Vom Spätzle-Teig nach und nach in Portionen auf ein angefeuchtetes großes Holzbrett (Spatzenbrett) geben und mit einem langen Messer in feinen Streifen ins kochende Wasser schaben.

Spätzle kurz aufkochen, bis sie hochsteigen. Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Gericht fertig stellen

Zwiebel schälen und fein schneiden, Speck in dünne Stücke schneiden. Speck in Butterschmalz knusprig auslassen. Zwiebel hinzufügen und mitbraten.

Sauerkraut zufügen, ca. 5 Minuten mitschmoren. Kräftig salzen und pfeffern.

Spätzle unter das Sauerkraut mischen und einige Minuten mitschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und über die Spätzle Pfanne streuen. Sofort servieren.

33. St. Galler Käsekugeln, Kosten ca. CHF 8.05

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten ergeben ca. 23 Stück

		Preise in der CH ca. CHF
Brühteig		
1.5 dl	Milchwasser (halb Milch, halb Wasser)	0.15
25 g	Butter	
¼ TL	Salz	
	Muskatnuss, nach Belieben	
	Pfeffer schwarz, nach belieben	
100g	Weizenmehl/Weissmehl, bio	0.35
2	Eier, bio	1.20
100 g	Käse am Stück, (Klosterkäse, Appenzeller, Tilsiter) reiben	3.00
1 – 2dl	Sonnenblumenöl zum Frittieren	0.80
Kosten total ca.		**5.60**
Kosten pro Person ca.		***2.80***

Zubereitung:
Für den Brühteig alle Zutaten bis und mit Pfeffer aufkochen. Hitze reduzieren. Mehl im Sturz beifügen und rühren, bis sich ein geschmeidiger Teigkloss gebildet hat. Leicht auskühlen lassen. Eier portionenweise darunter rühren, bis der Teig weich ist, aber nicht zerfliesst. Käse darunter mischen.

Frittieröl auf 160-180 °C erhitzen. Aus dem Teig nussgrosse Kugeln abstechen. Portionenweise im Öl frittieren, herausnehmen, gut abtropfen lassen und heiss servieren.

Variante:
Geriebenen Käse durch Käsewürfelchen ersetzen. Je einen Käsewürfel mit Teig umschliessen und frittieren. Klosterkäse durch rezenten Tilsiter ersetzen. Die Käsekugeln können halb schwimmend im Wok frittiert werden.
Im Ofen gebacken sind die Käsekugeln leichter.

Dazu passt Apfelmus, Salat, Rotkabis oder eine Tomatensauce (Seite 44, Rezept 39) hervorragend.

FRISCHE PASTA UND SAUCEN FÜR PASTA

34. Pasta secca, Kosten ca. CHF 0.75

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
200g	Bio Chnöpflimehl	0.55
1/4l	Wasser heiss	
½ TL	Salz	Aus dem Vorrat
1 EL	Olivenöl, kalt gepresst	0.20
Kosten total ca.		**0.75**
Kosten pro Person ca.		***0.40***

Zubereitung

Für handgemachte ei-freie Pasta wird fein gemahlener Hartweizengrieß verwendet, der mit Mehl gemischt wird. So lassen sich auch zu Hause Hartweizennudeln selbst herstellen. Das Mischungsverhältnis von Hartweizengrieß zu Mehl ist dabei veränderlich.

Hartweizenmehl auf Arbeitsfläche anhäufen, in der Mitte eine Mulde formen, Salz und Öl in die Mulde geben, warmes Wasser langsam einarbeiten bis der Teig geschmeidig ist. Teig weiter kneten bis er elastisch ist. Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie einwickeln und gut 2 Std. ruhen lassen. Teig auswallen und Teigwaren formen/schneiden und unter einem Küchentuch 24Std trocknen lassen.

35. Pasta al uovo (Eierteigwaren), Kosten ca. CHF 0.75

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
200g	Weizenmehl/Weissmehl, bio	0.65
2	Eier, bio	1.20
¼ TL	Salz	Aus dem Vorrat
1 EL	Olivenöl, kalt gepresst	0.20
Kosten total ca.		**0.75**
Kosten pro Person ca.		***0.40***

Zubereitung

Alles mischen und zu einer Kugel formen. Teigkugel mit Plastikfolie einpacken und 1 bis 2 Std. ruhen lassen. Teig Portionenweise auswallen und zuschneiden. Geschnittene Nudeln auf Küchentuch legen. Frische Teigwaren entweder füllen oder als frische Nudeln in siedendes gesalzenes Wasser geben und kurz kochen.

Eierteigwaren sind ideal um frische Ravioli, Tortellini etc. herzustellen, zugeschnitten als Lasagne-Blätter zu verwenden oder als frische Pasta zu verwenden.

36. Àl Arabiata, Kosten ca. CHF 3.90

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 2 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
1	Zwiebel	0.40
1 Zehe	Knoblauch	0.20
½	Peperoncini	0.20
½ Glas	Polli getrocknete Tomaten (Migros)	1.40
1 EL	Olivenöl	
1 EL	Oliven schwarz	0.50
1 Dose	Tomaten gehackt	1.00
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer schwarz	Aus dem Vorrat
1 KL	Oregano	0.10
20g	Parmesan	0.60
Kosten total ca.		**3.90**
Kosten pro Person ca.		***1.95***

Zubereitung
Die Zwiebel pellen und in möglichst feine Würfel schneiden Knoblauch pellen und ebenfalls fein würfeln. Peperoni der Länge nach halbieren und die scharfen weißen Kerne und Häute entfernen. Peperoni quer in feine Streifen schneiden. Möglichst schwarze Oliven ohne Kern verwenden oder entkernen und die Oliven in Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten gut abtropfen lassen und klein schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin hell andünsten. Eine Dose Tomaten mit Saft in die und mit Pfeffer und Salz pikant würzen. Oregano zufügen. Die Pasta Sauce Àl Arrabiata einige Minuten köcheln lassen und frisch geriebenen Parmesan unterrühren.

37. Bunte Pasta-Sauce, Kosten ca. CHF 4.90

Saison: Juni bis Oktober

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1	rote Peperoni	1.00
1	gelbe oder grüne Peperoni	1.00
1	Zwiebel, klein	0.20
1 EL	Olivenöl, kalt gepresst	0.20
½	Chilischote	0.15
½ Büchse	Tomaten aus der Büchse, bio	0.90
½ EL	Thymian	0.10
½ EL	Oregano	0.10
1/2 Würfel	Gemüsebouillon	0.15
0.5dl	Wasser	
	Salz Pfeffer	Aus dem Vorrat
1 EL	Sahne (Vollrahm)	Aus dem Vorrat
0.5dl	Milch	.0.10
50g	Reibkäse	1.00
Kosten total ca.		**4.90**
Kosten pro Person ca.		***2.45***

Zubereitung

Zwiebel fein hacken und im Olivenöl glasig dünsten, Tomaten beigeben und 1 Std. köcheln lassen. Rotwein, Bouillon, Basilikumblätter fein schneiden und beigeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

38. Tomatensauce à la Tonno, Kosten ca. CHF 4.75

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 2 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
1 Dose	Rio mare Thunfisch in Olivenöl 3x 104g, Coop	3.15
1 Zehe	Knoblauch	0.20
½ EL	Öl, Öl aus der Dose verwenden	
½ EL	Kapern, eingelegt	0.40
1 Dose	Tomaten gehackt	1.00
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer schwarz	Aus dem Vorrat
Kosten total ca.		**4.75**
Kosten pro Person ca.		***2.45***

Zubereitung
Zwiebel und Knoblauch Schälen, Zwiebel sehr fein schneiden, Knoblauch pressen und in Öl andünsten. Kapern und Thunfisch beifügen. Tunfisch mit Gabe zerpflücken, Tomaten und beigeben und alles gut 1 Std. leicht kochen, bis Sauce sämig wirkt. Auf Pasta verteilen.

39. Tomatensauce mit Basilikum, Kosten ca. CHF 2.85

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
280g	Tomaten aus der Büchse, bio	1.45
1	Zwiebel	0.40
1 EL	Olivenöl, kalt gepresst	0.20
1/2 dl	Rotwein	0.40
1 dl	Gemüsebouillon (1/2 Würfel)	0.20
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer schwarz	Aus dem Vorrat
6-8 Blätter	Basilikum	0.20
Kosten total ca.		**2.85**
Kosten pro Person ca.		***1.45***

Zubereitung

Zwiebel fein hacken und im Olivenöl glasig dünsten, Tomaten beigeben und 1 Std. köcheln lassen. Rotwein, Bouillon, Basilikumblätter fein schneiden und beigeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

40. Tomatensauce montanara à la Nona Foresti, Kosten ca. CHF 5.90

Saison: Januar bis Dezember, bevorzuget während der kühleren Jahreszeit

Zutaten für 2 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
1 Pack	Speckwürfel (TerraSuisse)	1,80
1	Zwiebel	0.60
1 Zehe	Knoblauch	0.20
1 Dose	Tomaten gehackt	1.00
1dl	Rotwein	0.90
2 KL	Oregano	0.10
	Pfeffer schwarz	Aus dem Vorrat
	Wenig Salz	Aus dem Vorrat
2 EL	Parmesan	1.30
Kosten total ca.		**5.90**
Kosten pro Person ca.		***2.45***

Zubereitung
Zwiebel und Knoblauch Schälen, Zwiebel sehr fein schneiden, Knoblauch pressen. Speckwürfeli anbraten, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen, mit Rotwein ablöschen und Tomatenwürfel beifügen. Sauce einkochen lassen, ca. 20 Min. Oregano beifügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Al dente gekochte Paste hinzufügen und umrühren, einen Moment ziehen lassen. Auf Teller anrichten und mit Parmesan bestreuen.

ABENDBROT, LEICHTERE KOST

41. „Apfeldiätspeise", Kosten ca. CHF 2.45

Apfeldiätspeise so um 1900 nach Dr. Bircher-Benner

Saison: Mitte August bis Oktober, Lageräpfel bis Juni

Zutaten für 1 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1 EL gestrichen voll	Haferflocken (10g)	0.05
3 EL	Wasser	
1 EL	Zitronensaft bio	0.40
1 EL	gezuckerte Kondensmilch (15g)	0.20
1-2	Äpfel ca. 300g, mögl. säuerliche Sorte	1.60
1EL	Mandeln oder Haselnüsse gerieben (10g)	0.20
Kosten total ca.		**2.45**

Zubereitung:
Haferflocken mit Wasser vermischen und 12 Std ruhen lassen. Dann die Kondensmilch beifügen. Unmittelbar vor dem Servieren, die Äpfel mit samt der Schale in die Sauce reiben und sofort unterrühren, damit der geraffelte Apfel nicht braun wird. Haselnüsse oder Mandel darüber streuen.

42. Auberginen Sandwiches, Kosten ca. CHF 4.60

Saison: Juni bis Oktober

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1-2	Aubergine	1.80
100g	Gruyère oder Appenzeller am Stück	1.60
1 EL	Mehl	0.10
1	Ei, bio	0.60
	Salz	
	Butter oder Öl zum Braten	0.50
Kosten total ca.		**4.60**
Kosten pro Person ca.		***2.30***

Zubereitung
Am besten schmecken Auberginen-Sandwiches, wenn man sie möglichst heiß direkt aus der Pfanne serviert werden.

Aubergine waschen, trockenreiben und den Stielansatz abschneiden. Von der Aubergine die Seitenstücke der Länge nach ca. 2 cm dick wegschneiden. Man kann diese Stücke auch in kleine Würfel schneiden und als Beilage zusammen mit dem Auberginen Sandwich in der Pfanne braten. Von der restlichen Aubergine mit einem scharfen Kochmesser der Länge nach acht dünne Scheiben (ca. 1cm dick) abschneiden und nebeneinander auf ein Küchenbrett legen. Käse in Scheiben schneiden, die die Größe der Auberginenscheiben haben und die Hälfte der Aubergine damit belegen. Je eine Scheibe Aubergine auf den Käse legen und leicht andrücken. Das Auberginen Sandwich von beiden Seiten mit Salz würzen. Einen gut gehäuften Esslöffel Mehl in einer flachen Schale verteilen, das Auberginen Sandwich darin mehrfach wenden, bis es komplett mit Mehl überzogen ist und das überschüssige Mehl abklopfen. Ein Ei in eine flache Schale geben, mit einer Gabel verquirlen und das Auberginen Sandwich darin mehrfach wenden, bis es vollkommen mit Ei überzogen ist. In einer großen beschichteten Pfanne Olivenöl möglichst heiß werden lassen. Auberginen Sandwich zunächst auf höchster Stufe von beiden Seiten scharf anbraten. Dann die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren und so lange weiter braten, bis das Auberginen Sandwich hell goldbraun aussieht und der Käse zerläuft.

Zu den Auberginen-Sandwiches passt hervorragend ein gemischter Salat oder Blattsalat mit italienischer Salatsauce.

43. Basler Sunnereedli als Begleiter zu Salat. Kosten ca. CHF 3.80

Saison: Januar bis Dezember, im Sommer herrlich zu Salat

Zutaten für 3 Person

		Preise in der CH ca. CHF
Teig für Sunnereedli		
250g	Weissmehl (Naturaplan)	1.00
100g	Butter	1.60
10g	Hefe frisch (1/4 Würfel) oder 1 TL Trockenhefe	0.30
1dl	Milch	0.20
1TL	Malzzucker, ist für eine schöne Bräunung	
Zum Bestreichen		
1	Eigelb	0.60
	Kümmel	0.10
	grobkörniges Salz	
Kosten total ca.		**3.80**
Kosten pro Person ca.		***1.30***

Zubereitung

Mehl und Salz sieben und kalte Butter analog einem Mürbteig mit Hilfe einer Teigkarte einarbeiten. Hefe und Malzzucker mit lauwarmer Milch auflösen und mit dem Mehl zu einem Teig verarbeiten. Mind. 1 h aufgehen lassen.

Teig portionsweise zwischen 4 mm starken Teighölzern auswallen. Mit dem Stanzwerkzeug oder Messer Brezel schiffchenförmig ausschneiden und die 4 Schlitze einschneiden, in ca. 5 mm Abstand zum Rand und zum gegenüberliegenden Schlitz.

Das Sunneedli leicht auseinanderziehen, die Oberseite mit Eigelb einpinseln, auf das Blech legen. Sunnereedli mit Kümmel und grobkörnigem Salz bestreuen. Das volle Blech eine halbe Stunde lang kühl stellen, anschliessend ca. 15 Minuten (mittlere Rille) bei 200°C (Unter- und Oberhitze) backen bis die feinen Dinger hellbraun und knusprig sind.

Wenn man keinen Malzzucker hat, so werden die Sunnereedli trotzdem sehr gut, sie bräunen einfach etwas unregelmässiger.

Dazu passt ein gemischter Salat hervorragend und sie eignen sich auch als Apéro-Gebäck.

44. Berner Zwiebelkuchen, Kosten ca. CHF 8.50

Saison: Juni bis April, Zwiebelmäret November, Basler Fasnacht, Februar/März

Zutaten für 3 Person

		Preise in der CH ca. CHF
Teig:		
150g	Weissmehl (Naturaplan)	0.45
1 Priese	Salz	Aus dem Vorrat
55g	Butter, Bio	1.10
7.5dl	Wasser	
Belag:		
30g	Butter	0.60
500	Zwiebeln, bio, fein gehackt	3.20
2	Eier, bio	1.20
1.5dl	Vollrahm	1.65
	Salz	
	Pfeffer	
30g	Butterflöckli	0.60
Kosten total ca.		**8.50**
Kosten pro Person		***2.85***

Zubereitung:
Teig: Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter beigeben, Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Wasser dazu giessen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden ca. 15 Min. andämpfen, etwas abkühlen. Eier mit Rahm verrühren, würzen, mit den Zwiebeln mischen.

Teig auf wenig Mehl rund (ca. 26cm Ø) auswallen, in das mit Backpapier belegte Blech ca. 22 bis 24cm belegen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Zwiebelmasse darauf geben, Butterflöckli darauf verteilen. Backen, ca. 35 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Wähe herausnehmen, etwas abkühlen, aus dem Blech nehmen.

45. Brotsalat mit Maroni (Panzanella), Kosten ca. CHF .6.90

Saison: Mitte Oktober bis Dezember

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
4 Tranchen	Brot, einige Tage alt, 1.5cm dick	0.60
1 EL	Olivenöl, kalt gepresst	0.230
100g	Maroni, frisch	1.20
30g	Cranberry getrocknet, (offen im Coop)	0.70
1	Mandarine	0.70
50g	Rucola	1.75
1 KL	Sesam✸	
1 KL	Sonnenblumenkerne✸	
1 KL	Kürbiskerne✸	0.60
1 EL	Weissweinessig oder Balsamico bianco, Alnatura	0.15
2 EL	Olivenöl	1.00
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
Kosten total ca.		**6.90**
Kosten pro Person ca.		***3.45***

Zubereitung

Die verschiedenen Kerne können auch durch 3 KL ✸Kernen-Mix Alnatura, ersetzt werden.

Maroni anschneiden und weich kochen, ca. 15-20 Min. Abgiessen und auskühlen lassen, Maroni schälen und in Schüssel geben, mit getrockneten Cranberry mischen. Brotscheiben in mundgerechte Stücke schneiden, ca. 1.5x1.cm, und mit 1 EL. Olivenöl unter ständigem Rühren knusprig rösten, Sesam, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne kurz mitrösten, beiseite stellen und auskühlen lassen. Mandarine schälen und weisse Häutchen entfernen, Schnitze halbieren und zu den Kastanien geben. Geröstete Brotstücke beigeben und mit Rucola und Schnittlauch garnieren. Weissweinessig oder Balsamico bianco und Olivenöl mischen mit Salz und Pfeffer abschmecken und über dem Brotsalat verteilen.

46. Brotsalat mit Pilzen und Speck (Panzanella), Kosten ca. CHF .9.75

Saison: Juni bis Oktober/November

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
4 Tranchen	Brot, einige Tage alt, 1.5cm dick	0.60
1 EL	Olivenöl, kalt gepresst	0.30
1 Pack	Speckwürfel (TerraSuisse)	1,75
150g	Champignons	1.95
100g	Eierschwämme	2.90
½ Bund	Petersilie	0.60
½ Bund	Schnittlauch	0.60
1 EL	Weissweinessig oder Balsamico bianco, Alnatura	0.15
2 EL	Olivenöl	1.00
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
Kosten total ca.		**9.75**
Kosten pro Person ca.		***4.85***

Zubereitung

4 EL Olivenöl anrösten, das geschnittene Brot hinzugeben und gut rösten. Champignons und Eierschwämme rüsten und vierteln und in 1 EL Olivenöl gar dünsten. Petersilie und Schnittlauch fein hacken. Dressing aus Weissweinessig und Olivenöl zubereiten, Brot und Pilze mischen, Pilz dazu geben und umrühren, Petersilie und Schnittlauch darüber verteilen und die Salatsauce dazu geben und kurz mischen. Sofort anrichten.

47. Flammenkuchen, Kosten ca. CHF 5.20

Saison: Juni bis April

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
Teig		
110g	Mehl	0.40
1 Pries	Salz	Aus dem Vorrat
1.5 EL	Rapsöl oder Butter flüssig	0.60
ca. 1-1.5 dl	warmes Wasser	
Belag		
1 grosse	Zwiebel in Ringe geschnitten	0.70
100g	Crème fraîch, bio	1.30
1 Pack	Speckwürfel (TerraSuisse) oder ca. 70g	1,80
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
	Muskatnuss	Aus dem Vorrat
Kosten total ca.		**5.20**
Kosten pro Person ca.		***2.60***

Zubereitung

Teig

Mehl, Salz und Öl (flüssige Butter) vermengen, warmes Wasser hinzufügen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Teig zugedeckt mindestens 30Min. ruhen lassen.
Ofen auf 220-230C^0 vorheizen.

Zwiebel in Ringe schneiden, Crème fraîch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Zubereitung Flammkuchen

Teig halbieren und sehr dünn auswallen, auf Blech, mit Backpapier aufgelegt, platzieren und die Hälfte der Crème fraîch darauf verteilen. Die Hälfte der Zwiebel und die Hälfte der Speckwürfel darüber verteilen. Ofen auf Unterhitze umstellen und Flammenkuchen hinein schieben. Während ca.6- 7 Min. mit Unterhitze backen.

Varianten: Anstelle der Zwiebel und Speck, Lauch und Schinkenwürfel oder Peperoni verwenden, oder Flammenkuchen zusätzlich mit Käse bestreuen also einen gratinierten Flammkuchen machen.

Dazu passt ein Blattsalat hervorragend.

Süsse Variante:

Teig mit Apfelstückchen bestreuen und mit Zimt und Zucker bestreuen, dafür die Crème fraîch mit wenig Zucker süssen.

48. Geschwellte mit Kräuterquark. Kosten ca. CHF 3.05

Saison: Mai bis Februar

Zutaten für 2 Person

Preise in der CH ca. CHF

400g	Kartoffeln (Raclette-Kartoffeln, Naturaplan)	1.30
1 Becher	Rahmquark (150g) Classic	1.10
1 KL	Olivenöl	0.05
	Kräutersalz oder Salz, nach Belieben	Aus dem Vorrat
¼ Bund	Schnittlauch oder Thymian, nach Belieben	0.40
1 Zehe	Knoblauch, nach Belieben	0.10
Kosten total ca.		**2.95**
Kosten pro Person ca.		***1.50***

Zubereitung:
Kartoffeln waschen und im Salzwasser mit Schale weich kochen.
Quark oder Halbsauerrahm mit Kräutersalz, Öl und Kräutern und nach Belieben mit zerdrücktem/gepresstem Knoblauch mischen.

Dazu passt ein Blattsalat oder ein gemischter Salat hervorragend sowie Radieschen und sauren Gürkli als Garnitur.

49. Grissini als Begleiter zu Salat. Kosten ca. CHF 1.70

Saison: Januar bis Dezember, im Sommer herrlich zu Salat

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
125 ml	Wasser, warm	
225g	Weissmehl (Naturaplan)	0,80
1 TL	Salz	
1 TL	Trockenhefe	0.30
	Sesam, Mohn, Reibkäse oder italienische Kräuter zu bestreuen	0.60
Kosten total ca.		**1.70**
Kosten pro Person ca.		***0.85***

Zubereitung:
Mehl, Salz und Hefe in einer Schüssel vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken und die lauwarme Flüssigkeit hineingießen. Zu einem festen Teig verkneten. 10 Minuten durchkneten, b1is er geschmeidig und elastisch ist. Aus dem Teig eine Kugel formen.

Ein walnussgroßes Stück Teig abnehmen und zu einer kleinen Rolle formen. Mit dem restlichen Teig fortfahren und insgesamt etwa 20-30 Rollen formen.

Auf einer unbemehlten Fläche die Teigrollen zu etwa 1cm dicken Stäbchen formen. Einige Stäbchen in Mohn oder Sesam wälzen (je nach Geschmack auch in Kräutern wie Oregano oder Reibkäse wälzen). Die Stäbchen auf die Bleche legen. Abdecken und an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C, Gas Stufe 3) vorheizen.

Nach 8-10 Minuten Backzeit die Stäbchen wenden und weitere 6-7 Minuten backen, dabei aufpassen, dass sie nicht zu braun werden. Abkühlen lassen.

Dazu passt ein Blattsalat oder ein gemischter Salat hervorragend und eignen sich auch als Apéro-Gebäck.

50. Käse-Omelette, Kosten ca. CHF 5.80

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
200g	Mehl	0.60
2	Eier, bio	1.20
1 Pack	Reibkäse le Gruyère	2.35
	Salz	Aus dem Vorrat
4dl	Milch-Wasser	0.35
1 EL	Öl	0.30
	Öl zum braten	1.00
Kosten total ca.		**5.80**
Kosten pro Person ca.		***2.90***

Zubereitung:
Alle Zutaten für den Teig vorbereiten.
Das Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Die Eier mit Milchwasser und Öl verquirlen. Zum Mehl giessen. Alles zu einem glatten Teig rühren und Reibkäse unterziehen.

Teig zugedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Omeletten in beschichteter Pfanne mit Bratbutter goldgelb backen. Mit Tomatenscheiben oder in wenig Fett gedünstete Peperoni dazu reichen.

Dazu passt ein gemischter Salat oder ein Blattsalat hervorragend.

51. Ofenkartoffeln, Kosten ca. CHF 2.90

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
400	Kartoffeln (Raclette-Kartoffeln, Naturaplan)	1.30
2 EL	Olivenöl, kalt gepresst	0.40
1 Zehe	Knoblauch	0.10
1	Rosmarin oder Thymian	1.00
	Salz	Aus dem Vorrat
Kosten total ca.		**2.70**
Kosten pro Person ca.		***1.35***

Zubereitung:
Kartoffeln wachen und in Spalten schneiden (vierteln). Kartoffelspalten auf ein Blech, mit Backpapier ausgelegt, legen und während 20 Minuten im vorgeheizten Offen bei 220 C^0 backen. Gebackene Kartoffelspalten in eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und Salz und Thymian (Rosmarin) würzen und gepresstem/zerdrücktem Knoblauch aromatisieren.

Dazu passt ein gemischter Salat hervorragend.

52. Piadina, Kosten ca. CHF 0.85 plus Kosten der Füllung

Saison: Juni bis Oktober

Zutaten für 2 Stück

		Preise in der CH ca. CHF
125g	Weissmehl (Naturaplan)	0,40
1/4TL	Natron	0.05
1/4TL	Salz	Aus dem Vorrat
25g	Schweineschmalz oder Rapsöl	0.40
3.5EL	Warmes Wasser	

Kosten total ca. **0.85**

Kosten Füllung je nach Füllung

Zubereitung

Piadina Romagnola ist eine Art Fladenbrot, welches in der Bratpfanne ohne Fett gebacken wird. In einer Schüssel Mehl mit Natron und Salz vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Schweineschmalz in einem Topf langsam erwärmen, bis es flüssig ist oder Rapsöl verwenden. Dann in die Mulde vom Mehl gießen. Nach und nach lauwarmes Wasser zufügen. Dabei den Teig kneten und nur so viel Wasser zufügen, bis der Teig geschmeidig, aber noch fest ist. Mit den Händen zu einer glatten Teigkugel fertigkneten, in der Schüssel lassen und mit einem Tuch abdecken. Der Teig sollte ca. 50 Minuten ruhen. Den Teig in 2 Teile teilen, zu Kugeln formen und auf einer bemehlten Fläche zu dünnen Fladen ausrollen (ca. 25 cm Durchmesser). Eine beschichtete Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und die Piadina Romagnola darin kurz von beiden Seiten backen, bis sie leicht hellbraun wird. Die Fladen noch heiß servieren.

Passende Füllungen für das Fladenbrot: Tomaten, Mozzarella, Rucola mit Balsamico beträufelt und mit Pfeffer gewürzt und evtl. 1 Tranche Rohschinken oder Parmaschinken.

53. Peperonata, Kosten ca. CHF 10.35.

Saison: Mai bis Oktober

Zutaten für 2 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
5-6	Peperoni verschieden farbig	4.50
1	Chilischotte, nach Belieben	0.40
4	Zwiebeln	1.00
1 Zehen	Knoblauch	0.20
1TL	Balsamico weiss	0.05
1 Dose	M-Classic Kantabrische Sardellen in Olivenöl	2.70
¼ - ½ EL	Kapern, eingelegt	0.90
2EL	Petersilie flachblättrig, gehackt	0.60
	Salz, nach Belieben	Aus dem Vorrat
	Pfeffer schwarz, nach Belieben	Aus dem Vorrat

Kosten total ca. **10.35**
Kosten pro Person ***5.20***

Zubereitung:
Paprika und die scharfe Schote waschen, trocken tupfen, der Länge nach halbieren und vom Stielansatz, den Trennwänden und den Kernen befreien. Die Paprika in große Teile zerschneiden, die scharfe Schote in etwas grobe Streifen.

Die Zwiebeln pellen, halbieren, dann in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen, vom inneren Keim befreien, dann fein hacken. Die Sardellen abtropfen lassen, Öl auffangen, kann verendet werden. Die Kapern abtropfen lassen. Petersilie waschen und hacken.

Öl in eine Pfanne mit Deckel geben und erhitzen. Dann die Zwiebeln hinein geben und unter gelegentlichem Rühren etwas weich dünsten. Nun die Paprikastücke, Chilischotenstreifen und Knoblauch hinzufügen, alles leicht salzen, einige Male umrühren und den Deckel auflegen. Ca. 10 Minuten dünsten lassen, dabei immer mal umrühren.
Nun den Balsamico gut verteilt darüber träufeln und alles noch 2/3 Minuten ohne Deckel weiterdünsten lassen. In der Pfannenmitte etwas Platz schaffen und dort hinein die Sardellen geben. Sie werden mit dem Kochlöffel zerdrückt und unter das Gemüse gerührt. Danach die abgetropften Kapern unterrühren. Das Ganze jetzt nochmal 3 Minuten erwärmen und immer wieder mal umrühren, so dass sich die Aromen schön verteilen können. Abschließend mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken und die Petersilie unterheben.

Die Peperonata kann warm und kalt genossen werden und getoastetes Brot passt hervorragend zur Peperonata.

54. Pilzschnitten, Kosten ca. CHF 4.30

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1	Zwiebel	0.20
1 Dose	Champignons, geschnitten, 230g	1.50
10g	Butter, bio Kochbutter, Naturaplan	0.20
1/2dl	Weisswein	0.50
1/2EL	Mehl	0.10
1dl	Bouillon (1/2 Würfel)	0.20
¼ Bund	Schnittlauch oder Petersilie oder Thymian	0.40
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
4 Tranchen	Toastbrot Vollkorn	1.20
Kosten total ca.		**4.30**
Kosten pro Person ca.		***2.15***

Zubereitung:
Champignons abtropfen lassen, Zwiebel schälen und fein schneiden. Zwiebel in Butter braten, Champignons beifügen und mit Bouillon ablöschen. Mehl mit Weisswein vermischen und darunter ziehen. Mit Sahne verfeinern und mit Schnittlauch oder Petersilie oder Thymian garnieren.

Brotscheiben toasten oder rösten und Champignons an Rahmsauce darüber verteilen.

Dazu passt ein Blattsalat hervorragend

55. Ramequin, Kosten ca. CHF 6.35

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
4-5 Tranchen	Brot	0.50
50g	Butter (bio Kochbutter Naturaplan) um die Brotscheiben zu bestreiche	1.00
1/2 dl	Weisswein trocken	0.50
1dl	Milch	0.20
2 kleine	Eier	1.20
1 P	Reibkäse (Gryuère)	2.40
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
0.5dl	Sahne (Vollrahm)	0.55
Kosten total ca.		**6.35**
Kosten pro Person ca.		***3.20***

Zubereitung:
Bestrichene Brotscheiben im Ofen bei 200 Grad 5-10 Min. tosten, Getoastetes Brot Ziegelartig in Auflaufform schichten und mit Weisswein beträufeln. Milch, Eier geriebener Käse, Salz und Pfeffer gut verrühren und mit geschlagenem Rahm mischen. Masse über das Brot verteilen und im Ofen bei 180 Grad während 20 Min backen.

Dazu passt ein Blattsalat hervorragend

56. Schweizer Wurstweggen, Kosten ca. CHF 5.50

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1Pack klein	Blätterteig	1.35
Füllung:		
125	Kalbsbrät	3.50
20g	Schinkenwürfel	0.45
¼ EL	Petersilie gehackt	0.10
½	Zwiebel klein, gehackt	0.10
1 kleines	Ei, bio	0.60
Kosten total inkl. Blätterteig ca.		**5.50**
Kosten pro Person		***2.75***

Zubereitung:
Zuerst die Zwiebel ganz fein schneiden und dann zusammen mit der gehackten Petersilie kurz glasig anschwitzen. Danach etwas abkühlen lassen.

Zwiebeln, Petersilie, Brät und die Schinkenwürfel gut vermengen. Blätterteige in 4 gleich große Rechtecke schneiden, aus der Brät-Mischung 4 kleine Würste formen und in der Mitte der ausgeschnittenen Blätterteigstücke platzieren. Den Rand mit etwas Eiweiß bestreichen und verschließen. Einmal umdrehen, die Seiten mit einer Gabel andrücken und auf ein Backblech, mit Backpapier ausgelegt, legen, dann mit Eigelb bestreichen. Nun, nur noch 15 - 20 Minuten bei 200 °C (Umluft) im Backofen goldgelb backen.

Dazu passt Salat oder Spinat hervorragend. Und sie schmecken auch kalt am darauffolgenden Tag sehr gut.

Tipp: Nicht ganz durchbacken oder gar roh einfrieren, so hat man immer eine Mahlzeit bereit, wenn unangekündigt Gäste kommen. Kleinere Portionen sind der ideale Partysnack.

57. Strudel pikant, Kosten ca. CHF 6.80 oder 9.85

Saison: Mitte August bis Februar

Zutaten für 3 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1	Strudelteig Migros 120g	2.50
Füllung pikant:		
1 Stange	Lauch	2.00
1	Karotten	
2	Kartoffel	
1/2P	Reibkäse	1.20
1 Pack	Schinkenwürfeli (TerraSuisse 65g)	1.60
Kosten total inkl. Strudelteig ca.		**6.80**

oder

250g	Spinat tiefgekühlt	1.60
100g	M-Classic ASC Rauchlachs Atlantik	3.95
100g	M-Budget Frischkäse natur	1.30
1 kleine	Zwiebel	0.30
1 Zehe	Knoblauch	0.20
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
1 Msp.	Muskatnuss gemahlen	Aus dem Vorrat
Kosten total inkl. Strudelteig ca.		**9.85**

Zubereitung:
Lauch, Rüebli Kartoffeln fein schneiden und in Gemüsebouillon al dente kochen. Auskühlen lassen und dann mit dem Käse und den Schinkenwürfeln mischen.
Das Gemisch auf den ausgelegten Strudelteig verteilen, dabei ringsum einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Rand mit Wasser befeuchten und den Teig mit der Füllung aufrollen. Ränder und Enden verschliessen, Strudel mit Gabel anstechen, damit der Dampf entweichen kann.

Zwiebel fein hacken und in wenig Fett andünsten. Knoblauch auspressen und Spinat hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Spinat kurz kochen. Abtropfen und auskühlen lassen. Abgetropfter Spinat auf dem Strudelteig verteilen, Frischkäse und Lachs darauf verteilen und Teig aufrollen. Ränder verschliessen und Strudel mit Gabel anstechen. Damit der Dampf entweichen kann.

Dazu passt ein Blattsalat hervorragen.

58. Toast mit Birnen und Speck, Kosten ca. CHF 4.90

Saison: August bis März

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
4 Tranchen	Toastbrot oder Brot	0.80
2 EL	Weisswein nach Belieben	0.50
8 Tranchen	Bratspeck	1.60
4 Tranchen	Gruyère Schmelzkäse	1.00
2	Birnen (gute Louise)	1.00
Kosten total ca.		**4.90**
Kosten pro Person		***2.45***

Zubereitung:
Birnen schälen, halbieren und Kernhaus entfernen und in kochendem Wasser kurz dämpfen (2-3 Minuten), dass diese noch bissfest sind, abtropfen lassen.
Toast mit Käse belegen, Birnenhälften darauf legen und mit je zwei Spreck-Tranche garnieren.
Während 8 bis 10 Min im vorgeheizten Ofen, 180C^0 überbacken. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

Dazu passt ein gemischter Salat hervorragend.

59. Vogelheu, Kosten ca. CHF 3.90

Saison: Mitte August bis Oktober, Lageräpfel bis Juni

Zutaten für 2 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
Ca. 130g	Brot, 1-2 Tage alt in	0.50
15g	Butter, bio Kochbutter, Naturaplan	0.30
2	Äpfel, je nach Grösse	1.30
2	Eier	1.20
1 dl	Vollmilch, bio	0.20
1 EL	Zucker	0.20
1 EL	Zimt	
	Zucker, nach Belieben	
Kosten total ca.		**3.90**
Kosten pro Person ca.		***1.45***

Zubereitung
Brot in der Butter hellbraun rösten. Äpfel dazugeben, mitrösten. Zucker daruntermischen. Eier, Milch und 1 EL Zucker verrühren, zum Brot giessen. Hitze reduzieren und unter Rühren stocken lassen. 3. Vogelheu auf Tellern anrichten. Zimt mit Zucker mischen und das Vogelheu mit Zimtzucker bestreuen.

Tipp:
Mit Vanilleglace ergänzt wird das Vogelheu zum Dessert (Zutatenmenge halbieren).
Vogelheu ohne Äpfel zubereiten, mit Apfelmus und Zimtzucker servieren.
Pikante Variante: Äpfel und Zucker weglassen, Ei-Milch-Masse z.B. mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss pikant würzen.

60. Wurzelgemüse-Speck Toast, ca. CHF 7.60

Saison: Juni bis Februar

Zutaten für 2 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
4 Tranchen	Toastbrot oder Brot	0.50
200g	Wurzelgemüse: (je nach Saison), z.B. Rüebli, Pfälzer Rüebli, Pastinaken, Petersilienwurzel, in feinen Streifen	2.00
1 EL	Butter zum Dämpfen	0.20
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer schwarz	Aus dem Vorrat
½ P	Speckwürfel TerraSuisse	0.90
2 Tranchen	Raclette Käse (140g) dünn geschnitten	4.00
Kosten total ca.		**7.60**
Kosten pro Person ca.		***3.80***

Zubereitung:
Brot mit der Hälfte der Butter bestreichen, auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Gemüse in restlicher Butter knapp weich dämpfen, evtl. wenig Wasser zugeben, würzen. Gemüse auf die Brotscheiben verteilen. Speckwürfelchen darüber streuen, Käse darauf legen. In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten backen, würzen mit Pfeffer schwarz oder Raclette-würzmischung.

Ein Blattsalat passt hervorragend dazu.

BROTAUFSTRICHE PIKANT

61. Auberginenpaste, Kosten ca. CHF 7.00

Saison: Juni bis Oktober

Zutaten für bis 4 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
1	Aubergine ca. 400g	1.50
½ Bund	Petersilie flachblättrig	0.80
2 Zehen	Knoblauch	0.40
4	getrocknete Tomaten	1.20
8	Oliven grün	0.80
1 EL	Kapern	0.60
4 EL	Olivenöl kalt gepresst	0.80
1 EL	Zitronensaft	0.40
50g	Ricotta oder Quark	0.50
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer schwarz	Aus dem Vorrat
	Cayennepfeffer, nach belieben	Aus dem Vorrat
Kosten total ca.		**7.00**
Kosten pro Person/Portion		***1.75***

Zubereitung:
Den Backofen auf 250 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 220 Grad). Die Aubergine waschen, den Stielansatz abschneiden, die Aubergine rundherum mit einer Rouladen Nadel oder einem Zahnstocher ein paar Mal einstechen. Aubergine auf das Backblech legen und in den heißen Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Aubergine etwa 30 Minuten backen, bis die Haut dunkel und das Auberginenfleisch weich ist (Testen, mit einem Messer einstechen!).

Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und mit der Petersilie sehr fein hacken. Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln. Olivenfleisch von den Steinen abschneiden und mit den Kapern grob hacken.

Die Aubergine so weit abkühlen lassen, dass man sie anfassen kann. Dann längs aufschneiden und das weiche Auberginenfleisch mit einem Löffel von der Schale abschaben. Auberginenfleisch mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft fein pürieren (Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab).

Alle zerkleinerten Zutaten mit dem Ricotta, Quark oder Schmand unter die Auberginencreme rühren. Paste mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant würzen.

Schmeckt am besten auf knusprigem Weißbrot oder zu türkischem Fladenbrot.

! Die Paste kann gut einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

62. Kräuterquark, Kosten ca. CHF 3.90

Saison: Januar bis Dezember, mit frischen Kräuter von Juni bis Oktober

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
150g	Rahmquark	1.10
	Salz	
	Pfeffer	
½ EL	Schnittlauch fein geschnitten	
1/2 EL	Petersilie fein geschnitten	0.30
1/2 EL	Kerbel fein geschnitten	0.30
Einige Blättchen	Basilikum fein geschnitten	0.30
1 Zehe	Knoblauch	0.20
Kosten total ca.		**2.20**
Kosten pro Person		***1.10***

Zubereitung:
Knoblauch schälen und pressen, Kräuter fein hacken. Knoblauch und Kräuter unter den Quark ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Min. 30 Minuten ziehen lassen

63. Schwarze Olivenpasste, Kosten ca. CHF 1.85

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für bis 3 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
125g	Oliven schwarz à la greque Migros	1.15
1 Zehe	Knoblauch	0.20
2 EL	Olivenöl extra vergine	0.40
1 Zweig	Thymian, Blättchen abgezupft	0.10
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer schwarz	Aus dem Vorrat
Kosten total ca.		**1.85**
Kosten pro Person/Portion		***0.65***

Zubereitung:
Oliven auf einen Teller legen und mit einem Glas- oder einem Tassenboden darauf drücken, so können die Steine gut entfernt werden.

Alle Zutaten in den Kutter und hacken, bis eine homogene Paste entsteht, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen ein Brot, eingelegte Gürkli, Oliven, Tomaten und Peperoni hervorragend.

64. Thunfisch Mouse, Kosten ca. CHF 3.85

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für bis 4 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
1 Dose	Thunfisch	1.35
1TL	Zitronensaft	0.20
1	Zwiebel	0.40
50g	Mayonnaise	0.90
50g	Frischkäse	1.00
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
	Paprika	Aus dem Vorrat
Kosten total ca.		**3.85**
Kosten pro Person/Portion		***1.90***

Zubereitung:
Alle Zutaten in den Kutter oder in ein hohes Gefäss und mit dem Pürierstab pürieren.

Dazu passen ein Brot, eingelegte Gürkli, Oliven, Tomaten und Peperoni hervorragend

BROTAUFSTRICHE SÜSS

65. Confiture du Lait, Kosten ca. CHF 3.00

Mittelalterliche Spezialität aus der Bretagne (Karamell als Brotaufstrich)

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für ca. 2 Gläser

		Preise in der CH ca. CHF
6.25dl	Vollmilch	1.25
250g	Zucker	0.25
½	Vanilleschotte oder 1 Vanillezucker Alnatura	1.50
1 Msp.	Natron	Aus dem Vorrat
Kosten total ca.		**3.00**

Zubereitung:
Milch und Zucker zusammen in einen großen Topf geben (Fassungsvermögen etwa das Dreifache wie die Flüssigkeitsmenge). Die Mischung nun langsam erhitzen, bis sich der Zucker vollkommen in der Milch aufgelöst hat.

Milch-Zucker-Mischung durch ein Sieb (Kaffeefilter oder Küchentuch) in ein anderes Gefäß umfüllen. Den Topf waschen und abtrocknen.

Topf wieder auf die Kochplatte setzen und Milch-Zucker-Mischung wieder in den Topf geben. Etwa 50 bis 60 Minuten bei hoher Hitze kochen lassen und dabei gelegentlich mit einem Holzlöffel umrühren. Zu Beginn vergrößert sich das Volumen der Milch noch erheblich, in diesem Fall die Temperatur verringern. Wenn die Mischung etwas eingekocht ist, kann man die Temperatur wieder erhöhen, es sollte stets kochen.

Nach den angegebenen 50 bis 60 Minuten wird die Mischung auffallend dunkler und dickflüssiger. Vanilleschote halbieren und das Mark vorsichtig heraus kratzen. Vanilleschote, ausgekratztes Mark und Natron zur Milch-Zucker-Mischung geben. Die Masse verfärbt sich nun braun. Hitze etwas reduzieren. Jetzt regelmäßig umrühren, bis sich die gewünschte Konsistenz gebildet hat. (Beim Abkühlen, dickt das Ganze noch deutlich nach. Wenn die Flüssigkeit etwa so eine Konsistenz wie Öl hat, dann hat sie nach dem Erkalten etwa die Konsistenz von Honig.)

Topf vom Herd nehmen, Vanilleschote herausfischen. Confiture du lait bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann mit einem Löffel gut durchrühren, dabei die etwas festere Masse vom Topfboden und Topfrand mit einrühren, dadurch wird die Konsistenz nochmals fester.
Confiture du lait sollte in Gläsern mit Deckel im Kühlschrank gelagert werden und hält sich dort mehrere Monate. Erinnert geschmacklich an Karamell.

66. Löwenzahnhonig, Kosten ca. CHF 1.45

Saison: Mai bis Juni

Zutaten für ca. 2-3 Gläser

		Preise in der CH ca. CHF
150g	Löwenzahn-Blüten	Aus der Natur
1/4 Z	Zitrone	0.30
½ L	Wasser	
500g	Zucker, kein Gelierzucker	0.50
½ P	Vanillezucker Alnatura	0.65
Kosten total ca.		**1.45**

Zubereitung:
Reife Blüten im Mai bis Juni ernten.

Löwenzahnhonig wird eingekocht, deshalb benötigen wir kein Gelierzucker.

Die gelben Blütenblätter von den Blüten abzupfen, sauber waschen und grob hacken. Die Viertel Zitrone in Scheiben schneiden. In einer grossen Pfanne die Blüten und die Zitronenscheiben mit dem Löwenzahnblütenhonig Wasser aufkochen. Die Herdplatte ausschalten und alles zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Anschliessend durch ein feines Sieb passieren und gut ausdrücken. Die Flüssigkeit falls nötig mit Wasser auf 1 Liter ergänzen.

Die Flüssigkeit zurück in die Pfanne geben und den Zucker und den Vanillezucker beifügen. Alles bei eher kleiner Hitze ungedeckt etwa 2 Stunden langsam einkochen lassen. Danach auf einem Teller eine Gelierprobe machen. Ist der «Honig» zu dünn (er soll die Konsistenz von dickflüssigem Honig haben), nochmals etwas einkochen lassen und die Gelierprobe wiederholen.

Den fertigen Honig in saubere, sterilisierte und gut getrocknete Gläser abfüllen und luftdicht verschliessen. Dunkel und kühl aufbewahrt, ist Löwenzahnhonig über 1 Jahr haltbar.

67. Wildfrüchtekonfitüre; Berberitzen Beeren , Kosten ca. CHF 0.20

Saison: Mitte August bis September

Zutaten für ca. 2 Gläser, je nach Grösse

Vorsicht!, vor den „fiesen“ Stacheln beim Ernten der Beeren.

		Preise in der CH ca. CHF
500g	Berberitzen Beeren	Aus der Natur
150-200g	Zucker (kein Gelierzucker)	0.20
Kosten total ca.		**0.20**

Zubereitung:
Berberitzen enthalten viel Pektin und sind Vitamin „C Bomben“, deshalb benötigen wir keinen Gelierzucker.

Beeren waschen und in einen Topf geben. Zucker beifügen und mischen, Topf zudecken und 2 Std. ziehen lassen.

Dann bei mittlerer bis hoher Temperatur auf die gewünschte Dicke einkochen.

Während die Beeren kochen, Gläser mit kochend heissem Wasser füllen, verschliessen und 5 Min. auf den Deckel stellen, damit dieser auch sterilisiert ist. Gläser leeren und mit kochend heisser Konfitüre füllen. Sofort schliessen und auskühlen lassen.

Tipp: Beeren können auch getrocknet werden und als Bereicherung zu Müessli gegeben werden oder in einem Safran Risotto mitgekocht werden (persische Spezialität).

68. Wildfrüchtekonfitüre: Holunderbeerenkonfitüre , Kosten ca. CHF 0.70

Konfitüre ohne Kerne, sämig für Geniesser.
Saison: August bis September

Zutaten für ca. 2-4 Gläser, je nach Grösse

		Preise in der CH ca. CHF
500g	Holunderbeeren	Aus der Natur
300-330g	Gelierzucker 1:1	0.70
1 TL	Zitronensaft	
Kosten total ca.		**0.70**

Zubereitung:
Die gesammelten Holunderbeeren müssen zunächst verlesen werden. Nur die ganz Schwarzen abzupfen. Anschliessend waschen und in einem Sieb abtropfen. Püriere der Holunderbeeren mit einem Mixstab. Das erhaltene Püree gründlich durch ein feines Sieb, Mehlsieb streichen. Es sollten die trockenen Kerne und Schalen zurückbleiben.

Das erhaltene Fruchtmark wiegen und dann in einen Topf geben.
Die gleich Menge Gelierzucker (1:1) wie das Fruchtmark wiegt dazu geben und in das Fruchtmark einrühren.

Das Holunderpüree zusammen mit dem Gelierzucker bei starker Hitze auf kochen, dabei das Fruchtmus gelegentlich rühren und für 4 Minuten sprudelnd kochen.

Gläser mit kochend heissem Wasser auffüllen und mit Deckel schliessen, dies sogleich für 5 Minuten auf dem Deckel stellen, um auch den Deckel zu sterilisieren.

Zitronensaft der Konfitüre beifügen und kurz weiter kochen. Gläser leeren und mit kochend heisser Konfitüre füllen. Sofort schliessen und auskühlen lassen.

HERZHAFTE SUPPEN ALS MAHLZEIT

69. Basler Brotsuppe, Kosten ca. CHF 3.70

Saison: Mai bis Oktober

Zutaten für 2 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
7dl	Wasser	
150-200g	Altes hartes Brot in grobe Stücke zerkleinert	Aus dem Vorrat
1	Würfel Fleischbrühe	0.30
2	Eier, bio	1.20
2EL	Parmesan	0.60
1 Stange	Stangensellerie fein geschnitten	0.30
1/8	Sellerieknolle fein geschnitten	0.20
1	Rüebli fein geschnitten	0.20
¼-½Stange	Lauch fein geschnitten	0.30
½	Zucchini, klein, fein geschnitten	0.30
¼-½KL	Kümmel, nach Belieben	0.05
Einige Blätter	Koriander gehackt	0.30
1 Msp.	Peperoncino gemörsert	0.05
Kosten total ca.		**3.70**
Kosten pro Person ca.		***1.65***

Zubereitung:
Das Wasser mit dem feingeschnittenen Gemüse und der Fleischbrühe aufkochen. 1 Msp. Peperoncino und Koriander und das Brot beigeben. Alles zusammen während 20 Min. leicht kochen lassen. Das Brot mit dem Schwingbesen gut verrühren. Kümmel beigeben. Suppe kochend heiss (damit das Ei anziehen kann) in Suppenteller/-schüssel geben und je Portion ein rohes Ei darauf geben und mit Parmesan bestreuen.

70. Bündner Gerstensuppe, Kosten ca. CHF 6.95 für 2 – 3 Personen

Saison: September bis April

Zutaten für 2-3 Person

		Preise in der CH ca. CHF
50g	Rollgerste	0.15
½ kleine	Knollensellerie	0.55
1	Karotte	0.50
2	Kartoffel	0.30
1 Stange	Lauch	1.20
¼	Kohl, nach Belieben	0.40
20g	Rote oder weisse Bohnen	1.65
1 Pack	Speckwürfel (TerraSuisse)	1,80
1 Pack	Schinkenwürfeli (TerraSuisse 65g)	1,60
1 EL	Mehl	
1½ Liter	Bouillon (2 Würfel, Naturaplan)	0.35
	Pfeffer	
	Salz	
0.5dl	Sahne (Vollrahm)	0.55
	Schnittlauch und oder Petersilie	0.20
Kosten total ca.		**9.25**
Kosten pro Person ca.		***4.15***

Zubereitung:
Die Gerste waschen und über Nacht einweichen. Sellerie, Rüebli und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die dicken Rippen vom Kohl wegschneiden und diesen in Streifen schneiden. Den Lauchstängel rädeln. Speckwürfel und Schinkenwürfel anbraten, in einer grossen Pfanne und Sellerie, Rüebli und Kohl darin mitdünsten. Gerste und Lauch beifügen und das Mehl unterrühren. Mit 11/2 Liter Wasser auffüllen. Den Bouillonwürfel darin auflösen und das Ganze während 1. Stunden köcheln. Nach der Garzeit mit Salz und einigen Pfeffer abschmecken und mit Rahm verfeinern und mit Schnittlauch und Petersilie garnieren. Falls die Suppe zu dick wird, kann man sie mit Wasser verdünnen.

71. Gulaschsuppe, Kosten ca. CHF 13.10, etwas teuer

Saison: Juni bis Oktober

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
200g	Rindsgulasch	4.50
1 KL	Öl zum Braten	
2 rote	Peperoni	2.60
1 grosse	Zwiebel	0.60
1dl	Rotwein	2.00
2-3	Tomaten	1.80
1TL	Tomatenkonzentrat	0.15
1	Knoblauchzehe	0.15
	Kümmel, nach Belieben	Aus dem Vorrat
1 EL	Paprika edelsüss	1.00
1	Peperoncini (scharf), bio	0.40
1 kleines	Lorbeerblatt	Aus dem Vorrat
1	Nelke	Aus dem Vorrat
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
1L	Bouillon (1.5-2 Würfel)	0.70
1 TL	Maizena	Aus dem Vorrat
3-4	Kartoffeln festkochend	0.60
Kosten total ca.		**13.10**
Kosten pro Person ca.		***6.55***

Zubereitung:

Tomaten schwellen, schälen und in je 8 Teile schneiden. Peperoni in Streifen schneiden, Zwiebel hacken und Knoblauch fein schneiden. Fleisch in wenig Öl gut anbraten, Zwiebel, Knoblauch und Peperoni in Streifen geschnitten mitdünsten. Kümmel zerreiben und mit Paprika beigeben, Maizena und Lorbeerblatt beigeben und mit Rotwein ablöschen. Tomatenwürfel, Peperoncini und Bouillon hinzufügen. Während 1 Std kochen lassen. Tomatenpüree hinzugeben und weitere 15–30min köcheln lassen. Maizena in wenig Wasser auflösen und zugeben. Lorbeerblatt und Nelke entfernen, abschmecken mit Salz und Pfeffer evtl. mit Wasser verdünnen und mit Brot servieren.

72. Hawaiianische Kokos-Ingwer -Karottensuppe, Kosten ca. CHF 6.35

Saison: Oktober bis Dezember

Zutaten für 2 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
500g	Rüebli (Karotten) geschält, in dünne Ringe geschnitten	1.00
½	Zwiebel fein gehackt	0.20
	Ingwer, Länge eines Daumennagels oder nach Belieben mehr	0.20
2	Süsskartoffeln oder Kartoffeln	1.00
200ml	Kokosmilch (Dose)	1.90
2.5dl	Gemüsebrühe	0.35
½ EL	Limettensaft	0.40
½ EL	Honig	0.50
1/2Bund	Koriandergrün	0.80
	Salz	
	Pfeffer	

Kosten total ca.	**6.35**
Kosten pro Person ca.	***3.20***

Zubereitung:
Zwiebeln in etwas Öl bei mittlere Hitze während 5 min. dämpfen. Karotten und Ingwer beigeben, weitere 5 min. dämpfen. Dann die Gemüsebrühe und die geschälten, gewürfelten Kartoffeln hinzugeben und kochen, bis das Gemüse weich ist (ca. 25 min). Abkühlen lassen. Die Gemüsesuppe mit dem Pürierstab pürieren. Anschließend Kokosmilch, Limettensaft und Honig hinzugeben und nur noch leicht erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit gehackten Korianderblättern bestreuen.

Falls die Suppe zu dick ist kann mit Gemüsebrühe nachverdünnt werden.

Ein Scheibe getoastetes Brot passt hervorragend.

73. Kartoffelsuppe, vegetarisch oder mit Fleisch, Kosten ca. CHF 6.30

Saison: Oktober bis Februar

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
250g	Kartoffeln, mehlig kochend	0.75
1 Stange	Lauch	0.80
1 kleine	Zwiebel	0.30
1	Karotte	0.40
¼ kleine	Knollensellerie	0.60
1 kleines	Lorbeerblatt	Aus dem Vorrat
1L	Bouillon (2 Würfel, Naturaplan)	0.70
30g	Speckwürfel	0.90
30g	Schinkenwürfel	0.80
0.5dl	Sahne (Vollrahm)	0.55
	Schnittlauch	0.10
	Muskatnuss	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
	Schnittlauch und oder Petersilie	0.40
Kosten total ca.		**6.30**
Kosten pro Person ca.		***3.15***

Zubereitung:
Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, Lauch in 1 cm dicke Tranchen schneiden und Karotten in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und mit Lorbeerblatt in den heissen Topf geben. Gemüsewürfel beigeben und alles andünsten, mit 2 l Bouillon ablöschen. Alles während 20-25 Min. weich kochen. Zwiebel und Lorbeerblatt entfernen und das Gemüse mit den Kartoffeln pürieren (Pürierstab). Pürierte Kartoffeln mit Gemüse zurück in die Bouillon geben. Speckwürfel und Schinkenwürfel anbraten und zur Suppe hinzufügen. Wenn nötig, Suppe mit Bouillon verdünnen und nochmals aufkochen. Mit Musskatnuss, Pfeffer und allenfalls Salz abschmecken. Mit Rahm verfeinern und mit Schnittlauch und oder Petersilie garnieren.

Dazu passen auch Wienerle, die zum Schluss während 10 Minuten in der Suppe erwärmt werden. Zusätzliche Kosten CHF 2.50 für 2 Paar Wienerle, Naturaplan.

Diese Suppe kann aber auch vegetarisch zubereitet werden, einfach Speck und Schinken weg lassen –Kosteneinsparungen: CHF .1.70

74. Kohlrabi-Suppe mit Steinpilzen, Kosten ca. CHF 4.70

Saison: April bis November
Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1	Kohlrabi	1.40
1	Kartoffel, mehlig kochend	0.20
1/2L	Bouillon (1 Würfel, Naturaplan)	0.35
0.5dl	Sahne (Vollrahm)	0.55
15g	Steinpilze getrocknet	1.80
	Schnittlauch, nach Belieben	0.10
Kosten total ca.		**4.70**
Kosten pro Person ca.		***2.35***

Zubereitung:
Steinpilze einweichen. Kohlrabi schälen und fein würfeln, Kartoffeln schälen und fein würfeln. Kohlrabi und Kartoffelwürfel in wenig Butter andünsten, mit Brühe ablöschen und 20 Min. weich kochen. Kohlrabi mit Kartoffeln pürieren. Eingeweichte Steinpilze hinzufügen und weitere 3-5 Min. leicht weiter kochen. Zum Schluss Rahm hinzufügen und mit Schnittlauch bestreuen.

Variante: Anstelle von Steinpilzen, pro Person 2-3 frische Champignons fein schneiden und scharf anbraten. Ist auch ein wenig kostengünstiger.

Dazu passt Brot oder geröstetes Brot hervorragend.

75. Kürbissuppe mit Curry, Kosten ca. CHF 4.55

Saison: August bis Januar
Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
300g	Kürbis (Moscat)	2.00
100	Kartoffel, mehlig kochend	0.50
1	Schalotte	0.40
1 Zehe	Knoblauch	0.10
20g	Butter, bio	0.70
3dl	Bouillon (1Würfel)	0.35
1dl	Sahne (Vollrahm)	0.90
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
	Muskatnuss	Aus dem Vorrat
	Curry, nach Belieben	Aus dem Vorrat
Kosten total ca.		**4.55**
Kosten pro Person ca.		***2.30***

Zubereitung:
Kürbis schälen, in Stücke schneiden (ergibt ca. 450 g). Schalotten und Knoblauch schälen, grob hacken. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten und Knoblauch andämpfen, Kürbis ca. 5 Min. mitdämpfen.
Bouillon dazu giessen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Suppe pürieren, Rahm dazu giessen und würzen.

Brot und geröstetes Brot passen hervorragend.

76. Kürbissuppe mit Salbei, Kosten ca. CHF 5.15

Saison: August bis Januar
Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
250g	Kürbis (Moscat)	1.60
1	Schalotte	0.40
1 Zehe	Knoblauch	0.10
20g	Butter, bio	0.70
3dl	Bouillon (1Würfel)	0.35
0.5dl	Sahne (Vollrahm)	0.45
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
0.5dl	Sahne (Vollrahm)	0.35
20g	Butter, Bio	0.70
1 EL	Kürbiskerne	0.50
6 – 8	Salbeiblätter	
Kosten total ca.		**5.15**
Kosten pro Person ca.		***2.60***

Zubereitung:
Kürbis schälen, in Stücke schneiden (ergibt ca. 450 g). Schalotten und Knoblauch schälen, grob hacken. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten und Knoblauch andämpfen, Kürbis ca. 5 Min. mitdämpfen.
Bouillon dazu giessen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Suppe pürieren, Rahm dazu giessen, würzen.

0.5 dl Rahm flaumig schlagen. Butter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Kürbiskerne und Salbei knusprig braten. Suppe anrichten, mit leicht geschlagenem Rahm, Kürbiskernen und Salbei garnieren.

Brot und geröstetes Brot passen hervorragend

77. Minestrone ticinese, Kosten ca. CHF 7.85

Saison: August bis Januar
Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
2	Karotten	0.60
1/4	Knollensellerie	0.60
100g	Lauch	0.80
¼ Kopf	Kohl	0.70
75g	Kürbis	0.45
1 Zehe	Knoblauch	0.10
1 kleine	Zwiebel	0.30
2-3 EL	Olivenöl	0.40
60g	Tomaten-Püree	0.20
0.75 -1L	Bouillon (1.5-2 Würfel, Naturaplan)	0.70
1 kleine Büchse	Weisse Bohnen, abspülen	1.30
2	Kartoffeln, festkochend	0.40
50g	Maccheroni (Pasta)	0.25
1-2 Blätter	Salbei	0.20
2-4 Blätter	Basilikum	0.20
2 EL	Parmesan	0.65
Kosten total ca.		**7.85**
Kosten pro Person ca.		***3.95***

Zubereitung:
Die Gemüse fein schneiden und mit Zwiebel und zerdrücktem Knoblauch in Olivenöl dünsten Tomaten Püree hinzufügen und mitdünsten und mit Bouillon ablöschen. Während 15 Min kochen lassen. Weisse Bohnen abspülen und mit fein geschnittene Kartoffeln hinzu- fügen und weitere 5 Min kochen lassen, dann Maccheroni bei geben und weitere 10 Minuten kocher lassen. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit den Kräuterr würzen und mit Parmesan servieren.

SALAT-IDEEN

78. Bayrischer Kartoffelsalat mit Gurke, Kosten ca. CHF 2.10

Saison: Mai bis Oktober

Zutaten für 2 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
400g	Kartoffeln, kleine festkochend	1.20
1	Zwiebel rot	0.40
2.5dl	Fleischbrühe	0.30
1/2EL	Weissweinessig	0.10
1EL	Sonnenblumenöl	0.10
¼	Salatgurke	0.30
1EL	Schnittlauch, fein geschnitten	0.10
Kosten total ca.		**2.50**
Kosten pro Person ca.		***1.25***

Zubereitung:
Kartoffeln mit der Schale kochen (ca. 25 Minuten), dann mit kalten Wasser abschrecken. Nun die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel klein würfeln und zufügen. Die Brühe erwärmen, Essig und Öl unterrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und über die warmen Kartoffeln gießen. Diese darin 15 Minuten durchziehen lassen. Die Gurke schälen und dünn hobeln oder raspeln. Den Schnittlauch klein schneiden. Nun bei Bedarf die überschüssige Brühe von den Kartoffeln abgießen, die geraspelte Gurke unterheben, nochmals mit Salz, Pfeffer und evtl. Essig abschmecken und mit dem Schnittlauch bestreuen. Sofort lauwarm servieren.

Dazu passen Brühwürste (Wienerli / Schweinswürste), Fleischkäse oder grilliertes Gemüse hervorragend.

79. Chicorée mit Mandarinen, Kosten ca. CHF 4.15

Saison: November bis Januar

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
3-4	Chicorée	2.30
2	Mandarine, bio	2.15
8	Mandeln grob gehackt	0.10
Kosten total ca.		2.90

Salatsauce:

1 TL	Salz	Aus dem Vorrat
1 TL	Senf	0.05
2 EL	Weissweinessig, bio	0.20
2 EL	Sonnenblumenöl	0.40
1/2 EL	Rahmquark	0.30
1/2 EL	Mayonnaise, bio	0.30
Kosten total ca.		**1.25**
Kosten total für Salat inkl. Sauce		**4.15**
Kosten pro Person		***2.10***

Zubereitung:
Chicorée mit warmen Wasser waschen, entfern Bitterkeit und halbieren und Storen entfernen, einige ganze Blätter bei Seite legen, Chicorée fein schneiden und mit Salatsauce mischen Mandarine schälen und weisse Fäden entfernen. Schnitze der Mandarine lösen und in kleine Würfel schneiden. Mandeln grob hacken und beides über dem Salat verteilen.

Salatsauce: alle Zutaten gut mischen und den Salat damit beträufeln.

Dazu passt Brot hervorragend.

Variante: Anstelle der Mandarinen und Mandeln eine Banane Pekan-Nüsse oder Baumnüsse verwenden.

80. Eiersalat nach Schweizer Art, Kosten ca. CHF 4.50

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
5	Eier, bio	3.00
1EL	Mayonnaise, bio	0.60
1 EL	Sauerrahm	0.60
½ TL	Senf	0.05
½EL	Weissweinessig, bio	0.15
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
	Schnittlauch, nach Belieben	0.10
Kosten total ca.		**4.50**
Kosten pro Person ca.		***2.25***

Zubereitung:
Für den klassischen Eiersalat zuerst die Eier in einem Topf mit Wasser hart kochen. Anschließend im kaltem Wasser abschrecken, schälen und in Stücke schneiden.

Nun in einer Schüssel die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer, Essig und Sauerrahm gut verrühren. Die Eier untermengen und für drei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Dazu passt getoastetes Brot hervorragend.

81. Nüssli-/Feldsalat mit Ei und Speck, Kosten ca. CHF 8.65

Saison: September bis Mitte April

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
130g	Nüsslisalat (Feldsalat) Annas Best	3.90
2	Eier, hart gekocht	0.70
1 Pack	Speckwürfel (TerraSuisse),nach Belieben	1,80
1 EL	Baumnusskerne od. Kernenmix f. Salat	0.70
2-4 EL	Croutons, selber gemacht aus altem Brot	
Kosten total ca.		7.10
Kosten pro Person ca.		3.55

Französische Salatsauce ca. 1dl:

½	Zwiebel	0.20
2 TL	Petersilie oder Schnittlauch getrocknet	Aus dem Vorrat
2 EL	Weissweinessig, bio	0.30
1 TL	Senf	0.05
1 EL	Mayonnaise, bio	0.60
4 EL	Sonnenblumenöl, bio	0.60
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	
Kosten total ca.		**1.55**
Kosten total für Salat inkl. Sauce		***8.65***
Kosten Salat inkl. Sauce pro Person		***4.35***

Zubereitung:
Eier während 10 Min. hart kochen, danach mit kaltem Wasser abschrecken und auskühlen lassen.

Salat waschen und rüsten, abtropfen lassen und dann auf Teller anrichten.

Salatsauce zubereiten, Zwiebel fein hacken und in Gefäss geben, Kräuter fein hacken oder trockene Kräuter zwischen den Fingern zerreiben und zu den Zwiebeln geben, Senf und Mayonnaise hinzufügen und alles gut verrühren. Nach und nach Öl langsam unterrühren.

Speckwürfel kross braten.

Salatsauce über dem Salat verteilen, Salat mit den Eiern, Speckwürfeln und Nusskernen garnieren.

Dazu passen Brot oder Ofenkartoffeln hervorragend.

82. Randen mit Orange, Kosten ca. CHF 4.05

Saison: November bis Februar

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1-2	Randen (je nach Grösse) gedämpft, bio	2.60
1	Orange, bio	0.70
Kosten total ca.		**3.30**

Salatsauce:

1 EL	Essig	0.20
1 TL	Senf	0.05
2 EL	Sonnenblumenöl	0.50
	Orangensaft vom Schneiden der Orange	
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
Kosten Salatsauce Total		075
Kosten Total für Salat inkl. Sauce		**4.05**
Kosten pro Person		***2.05***

Zubereitung:
Randen in Scheiben oder Würfel schneiden. Orange schälen, weisse Fasern entfernen und Schnitze lösen, Schnitze in mundgerechte Stücke schneiden. Ausgelaufener Saft auffangen und für Salatsauce verwenden. 1 EL Essig, Orangensaft mit Salz, Pfeffer und Senf vermengen. 2 – 3 EL Öl hinzufügen und mit den Randen vermengen. 2/3 der Orangenwürfel darunter ziehen und die Restlichen als Garnitur auf dem Salat verteilen.

Dazu passt dunkles Brot hervorragend.

83. Selleriesalat mit Ananas und Baumnüssen ca. CHF 4.05

Saison: Mitte September bis Mai, Nüsse von Mitte September bis November

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1	Knollensellerie gross	2.00
1 Dose	Ananasstücke (Sun Queen)	1.30
1 EL	Baumnusskerne	0.70
½ Becher	Naturjoghurt bio	0.35
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
1 EL	Zitronensaft aus Bio Zitrone	0.40
1-2 KL	Ananassaft	
Kosten total ca.		**4.05**
Kosten pro Person ca.		***2.05***

Zubereitung:
½ Zitrone auspressen. Knollensellerie schälen und raffeln und Zitronensaft darüber verteilen, 1 EL Ananassaft, Jogurt Salz und Pfeffer hinzufügen und gut mischen, damit der Sellerie nicht braun wird. Ananasstücke und Baumnusskerne unterziehen.

Dazu passt getoastetes Brot oder Laugenbrot hervorragend.

84. Teigwarensalat a la Caprese, Kosten ca. CHF 2.10

Saison: Juni bis September

Zutaten für 2 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
200g	Pasta (Penne)	0.90
2-3	Tomaten	1.40
1-2 Zehen	Knoblauch	0.40
Einige Blätter	Basilikum, Menge nach Belieben	0.50
150g	Mozzarella, bio	2.15
	Salz	
	Pfeffer	
1-1.5EL	Olivenöl kalt gepresst	0.30
Kosten total ca.		**5.45**
Kosten pro Person ca.		***2.75***

Zubereitung:
Penne al dente kochen. Währenddessen, Tomaten würfeln, Knoblauch pressen und Basilikumblätter fein schneiden. Tomaten, Knoblauch und Basilikum in grosse Schüssel geben, die abgetropften noch warmen aber nicht mehr heissen Penne dazu geben, Mozzarella und Würfel schneiden und darüber geben, ein EL Olivenöl darüber verteilen und mit Pfeffer würzen, alles mischen. Noch lauwarm geniessen.

85. Weisskohl-Karottensalat, Kosten ca. CHF 3.90

Saison: September bis Mai

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1/2	Weißkohl (Kabis weiss)	0.60
2	Karotten	0.60
1	Zwiebel	0.30
100g	Sauerrahm	0.80
100g	Mayonnaise	1.00
1 EL	Senf	0.50
2TL	Essig	0.05
1-3 TL	Zucker	0.05
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer	Aus dem Vorrat
Kosten total ca.		**3.90**
Kosten pro Person ca.		***1.95***

Zubereitung:
Vom Weißkohl die unschönen äußeren Blätter entfernen. Nun die Möhren putzen.
In einer anderen Schüssel die Soße zubereiten. Dafür Mayonnaise mit saurer Sahne vermengen und dann Senf, Salz, Pfeffer, Essig und zum Schluss auch den Zucker unterrühren (den Zucker nach und nach dazugeben, es hängt von eurem Geschmack ab, ob der Salat eher süß oder würzig sein soll).

Das Gemüse zu der Soße geben und vermischen.

Am besten schmeckt der Salat, wenn man ihn mindestens zwei Stunden ruhen lässt, denn dann haben sich die Geschmäcker aller Komponente verbunden.

Dazu passt ein deftiges Vollkornbrot hervorragend.

86. Wurstsalat, Kosten ca. CHF 7.20

Saison: Juni bis August

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1 Paar	Klöpfer (Cervelat)	1.40
1	Zwiebel, in Ringe geschnitten	0.40
50	Käse (Appenzeller)	1.50
1	Tomaten	0.60
	Saure Gurke oder Gürken	0.30
1	Ei, hart gekocht geviertelt	0.60
2-4	Radieschen	0.80
1 EL	Schnittlauch, fein geschnitten	0.60
1 EL	Weissweinessig	0.20
2 Msp.	Senf	0.10
1 EL	Saure Sahne oder M-Dessert	0.50
1 EL	Mayonnaise	0.55
1 EL	Bouillon flüssig	0.05
	Salz	
	Pfeffer	
Kosten total ca.		**7.20**
Kosten pro Person ca.		***3.60***

Zubereitung:
Klöpfer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Käse fein schneiden.. Alles mischen und mit Salatsauce vermengen, Auf Teller 2-3 Blätter Kopfsalat legen und Wurstsalat darauf geben Zwiebel Ringe darauf verteilen, mit Tomatenschnitzen, mit Ei Viertel und Radischen garnieren und Schnittlauch darüber streuen.

Dazu passt hervorragend Brot und ein Bier oder saurer Apfelsaft.

SALATSAUCEN

87. Italienische Salatsauce, ergibt ca. ½ Liter, ca. CHF 1.85

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1dl	Weissweinessig, bio	0.50
4 EL	Olivenöl, kalt gepresst	1.05
1kleine oder 1/4	Zwiebel	0.10
20g	Senf mild	0.10
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer schwarz	Aus dem Vorrat
2 TL	Oregano	Aus dem Vorrat
Kosten total ca.		**1.85**

Zubereitung:
Zwiebeln schälen und fein hacken, Senf, Gewürze und gehackte Zwiebel und Kräuter in Schüssel geben. Weissweinessig beigeben und gut verrühren, .Öl beigeben und gut verrühren. Vor dem Beträufeln des Salates Sauce gut trocken schütteln.

Die Salatsauce passt hervorragend zu Blattsalat und zu gemischtem Salat.

Bemerkungen: Die Salatsauce kann gut 2 Wochen aufbewahrt werden. (auch ohne Kühlung)

88. Italienische Salatsauce mit Balsamico, ergibt ca. 1.5 dl, ca. CHF 2.10

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1/2dl	Aceto Balsamico di Modena, Bio (Migros)	0.60
1kleine oder 1/4	Zwiebel	0.10
1TL	Senf	0.10
1 dl	Olivenöl, kalt gepresst (Alnatura)	1.30
	Salz	Aus dem Vorrat
	Pfeffer schwarz	Aus dem Vorrat
Kosten total ca.		**2.10**

Zubereitung:
Zwiebeln schälen und fein hacken, Senf, Gewürze und gehackte Zwiebel und Kräuter in Schüssel geben. Weissweinessig beigeben und gut verrühren, .Öl beigeben und gut verrühren. Vor dem Beträufeln des Salates Sauce gut trocken schütteln.

Die Salatsauce passt hervorragend zu Blattsalat und zu gemischtem Salat

89. French Dressing mit Kräutern ergibt ca. 2.5dl, ca. CHF 4.25

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
	Kerbel	0.50
	Estragon	
	Petersilie	
2 Blatt	Liebstöckel	
1 TL	Salz	Aus dem Vorrat
½ TL	Selleriesalz	0.20
1	Ei, hartgekocht	0.60
1 TL	Senf	0.05
6 EL	Weissweinessig	0.50
4 EL	Sonnenblumenöl	0.80
1 EL	Rahmquark	0.55
1 EL	Mayonnaise	0.55
4 EL	Sahne (Vollrahm)	0.50
	Pfeffer schwarz, nach Belieben	
Kosten total ca.		**4.25**

Zubereitung:
Frische Kräuter kalt abspülen, grob zerzupfen und die Stängel entfernen. Die Blätter mit Salz und dem Selleriesalz zu Mus zerreiben (oder je 1/2 TL getrockneten Kerbel und Estragon sowie 1 gute Messerspitze getrockneten Liebstöckel mit der frischen Petersilie, dem Salz und 1 Tropfen Wasser zerstampfen und 2 Std. durchziehen lassen).

Das Ei kochen, schälen und das Eigelb zu dem Mus geben. Die restlichen Zutaten zufügen. Alles mit dem Schneebesen gründlich glatt, aber nicht schaumig schlagen. Das Eiweiß fein hacken und zuletzt untermischen.

Nach der Ruhezeit noch mal kosten ob sie so ok ist, wenn nicht, noch mal nachwürzen, aber am besten ist es, wenn man sie natürlich einen Tag eher zubereitet. Dann in den Kühlschrank stellen. Somit kommen die Gewürze und Kräuter so richtig zur Geltung

Die Salatsauce passt hervorragend zu Fleischsalat, Wurstsalat, kaltem Gemüse wie Blumenkohl, Stangenspargel, Tomaten, Artischocken, für gekochten Schinken und hart gekochten Eiern.

Bemerkungen: Die Salatsauce kann nur 1 bis 2 Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden.

DESSERTS

90. Apfelstrudel mit Vanillesauce , Kosten, ca. CHF 11.70 für 4 P.

Saison: Mitte September bis Oktober, Lageräpfel bis Juni

Zutaten für 4 Person

		Preise in der CH ca. CHF
Strudel:		
1	Strudelteig Migros 120g	2.50
500g	Äpfel z.B. Boskoop	1.80
1	Zitrone, bio	0.80
40g	Sultaninen	0.45
45g	Rohrzucker/Zucker	0.10
1 P	Vanillezucker, Alnatura	1.25
½ - 1 TL	Zimt gemahlen	0.10
4 EL	Haselnüsse gemahlen	0.85
30g	Butter, bio	0.50
Kosten Strudel.		**8.35**

Vanillesauce:		
500dl	Milch	0.90
1 P	Vanillezucker, Alnatura	1.25
2 EL	Zucker	0.40
½ EL	Maizena	0.20
1	Ei	0.60
Kosten Crème		***3.35***
Kosten total Strudel mit Crème		**11.70**
Kosten pro Person		***2.95***

Zubereitung:
Teig ausbreiten auf dem mit Backpapier ausgelegtem Backblech.

Füllung für Strudel:

Zitronenschale raffeln, Zitrone auspressen.
Äpfel schälen und an Bircher-Raffel raffeln. Mit Zitronensaft mischen. Sultanine, Zucker, Vanillezucker, Zimt und gemahlenen Haselnüssen mit den Äpfeln mischen.

Füllung auf dem Teig verteilen, dabei ringsum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen, aufrollen. Strudel mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit der Butter bestreichen. Restliche Butter während dem Backen den Strudel damit einstreichen.

Vanillesauce:
Milch, Zucker, Vanillezucker und Maizena mischen und mit dem Schwingbesen verrühren, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Das Ei verquirlen und zur Milch geben, nochmals erwärmen, jedoch nicht kochen, die Pfanne, ca. 2 Min. weiterrühren. Sauce durch ein Sieb in eine Sauciere giessen, warm zum Strudel servieren.

91. Apfelküechli mit Vanillesauce, Kosten ca. CHF 7.85

Saison: Mitte August bis Oktober, Lageräpfel bis Juni

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
2	Äpfel	1.10
250g	Weissmehl (Naturaplan)	0,80
1 Prise	Salz	
2dl	Milch	0.40
2	Eier, bio	1.20
Kosten total ca.		**3.50**
Kosten pro Person		**1.75**

Zubereitung:
Für die schnellen gebackenen Apfelringe zuerst das Mehl in eine Schüssel geben, salzen, Milch und Ei dazu, gut verrühren sodass ein dickflüssiger Teig entsteht.

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden mit Zitrone leicht beträufeln.

In einer Pfanne das Fett heiß werden lassen. Die Apfelringe in den Teig tauchen und im heißen Fett ausbacken. Öfter wenden, sobald sie schön goldbraun sind aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Noch heiß mit Zucker und Zimt bestäuben und servieren.

92. Banane mit geschmolzener Schokolade, Kosten ca. CHF 4.70

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 2 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
1	Banane	0.50
50g	Schokolade dunkel, Suprême	1.90
50g	Mandelblätter oder Mandelstifte	0.90
Kosten total ca.		**4.70**
Kosten pro Person ca.		***2.35***

Zubereitung
Mandelblättchen oder –stifte in Bratpfanne leicht rösten.

Schokolade im Wasserbad schmelzen. Banane pellen und der Länge nach halbiere und auf zwei flache Dessertteller legen.

Geschmolzene Schokolade über die Bananenhälften verteilen und mit gerösteten Mandeln garnieren.

93. Kogiun amand (Bretonischer Butterkuchen), Kosten ca. CHF 2.65

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 3-4 Personen

		Preise in der CH ca. CHF
140g	Weissmehl (Typ 550)	0.40
85g	Wasser	
1/2TL	Salz (2.5g)	Aus dem Vorrat
1 Msp.	Trockenhefe (oder 2.5g frische Hefe)	0.05
100g	Zucker	0.50
100g	Butter	1.70
Kosten total ca.		**2.65**
Kosten pro Person ca.		

Zubereitung:
Mehl in eine große Schüssel sieben und mit dem Salz vermengen. 10 g weiche Butter zum Mehl geben und mit den Fingern verreiben. Die Hefe in 85 ml lauwarmem Wasser auflösen und zur Mehlmischung geben. zu einem glatten, elastischen Teig verarbeiten. Diesen dann eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. 100 kalte Butter oder Butter gesalzen zwischen zwei Lagen Backpapier zu einem Ziegel von einer Größe von ca. 10 x 10cm ausrollen. Da die Butter ja relativ kalt und hart ist geht das am besten, wenn man 3 bis 4-mal beherzt mit dem Wallholz draufschlägt und sie dann erst ausrollt.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen (ca. 30 x 30 cm). Den Butterziegel in die Mitte legen und den Teig von beiden Seiten darüber falten, so dass drei Teigschichten entstehen. Jetzt dreht ihr den Teig um 90° (die ‚offene Seite' zeigt zu euch hin), rollt ihn abermals rechteckig aus und faltet ihn wieder. Die gleiche Prozedur noch zwei Mal wiederholen. Danach den gefalteten Teig in Frischhaltefolie wickeln und ihn abermals eine Stunde in den Kühlschrank ruhen lassen.

Nach der Ruhezeit heizt ihr den Backofen auf 180 Grad auf. Währenddessen die Arbeitsfläche nun mit Zucker bestreuen und den Teig abermals wie oben beschrieben ausrollen, falten und wieder ausrollen und falten, dabei die Teigoberfläche gut mit Zucker bestreuen. Danach den Teig auf eine Größe von ca. 25x25 cm ausrollen. Die vier Ecken in die Mitte falten, den Teig die auf ein mit Backpapier belegte Backblech Ø 14-16cm legen und die vier Ecken, die über den Rand schauen erneut zur Mitte einklappe, so dass kein Teig mehr über den Rand des Bleches schaut. Die Oberfläche mit Zucker bestreuen und im Backofen ca. 20 -25 Minuten knusprig braun backen. Der Zucker muss richtig karamellisiert sein. Die Kouign Amann anschließend auf einem Rost abkühlen lassen, damit sie rundherum schön knusprig bleibt.

94. Nektarinenmus, ein Sommerdessert Kosten ca. CHF 4.95

Saison: Juni bis September

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
3	Nektarinen	1.80
1/2EL	Zitronensaft, aus einer Bio Zitrone	0.40
1 P	Vanillezucker Alnatura	1.25
2TL	Zucker	0.10
1Msp.	Zimt	
2 dl	Sahne (Vollrahm)	1.40.
2 Blättchen	Pfefferminze, nach Belieben	
1TL	Pistazienkerne gehackt	
Kosten total		**4.95**
Kosten pro Person		***1.65***

Zubereitung:
Die Nektarinen 30 Sek. in kochende Wasser tauchen, heraus nehmen und in Schale legen. Früchte mit kaltem Wasser übergiessen. Die Haut abziehen, Früchte in 4 Teile schneiden und Kern entfernen. 1/4 einer Nektarine beiseite stellen. Zitronensaft und Zucker und den Zimt dem Fruchtfleisch beigeben und mit Mixer oder Pürierstab pürieren.

Sahne steif schlagen und unter das Fruchtpürée ziehen. Masse in zwei Gläser füllen, mit Nektarinen Stückchen garnieren. Nach Belieben mit Minze Blatt und oder gehackten Pistazienkernen garnieren.

Variante: Anstelle von Nektarinen kann man auch Pfirsiche verwenden und/oder den Zimt mit Vanillezucker ersetzen.

95. Orange mit Crème fraîch und Zimt, Kosten ca. CHF 3.90

Saison: Mitte September bis Februar

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1	Orange bio	1.20
½ Becher	Crème fraîche	1.30
2 KL	Zucker oder Rohrzucker	0.10
	Zimtpulver	1.30
Kosten total ca.		**3.90**
Kosten pro Person		***1.95***

Zubereitung:
Orange schälen, weisse Fäden entfernen und feine Tranchen schneiden. Orangenscheiben auf zwei Teller verteilen

Crème fraîche mit Zucker mischen und auf den Orangen verteilen.
Alles nochmals mit Rohrzucker (Zucker) leicht betreuen und Zimt darüber verteilen

96. Orangenpudding, Kosten ca. CHF 5.45

Saison: Mitte September bis Februar

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
1/8 Liter	frisch ausgepresster Orangensaft (ca 1-2 Orangen)	1.20
3 Blätter	Gelatine	0.40
2	Eigelb	1.20
50g	Zucker	0.10
1P	Vanillezucker Alnatura	1.25
1/8l	Sahne (Vollrahm)	1.30
1 Likörglas	Orangenlikör oder Kirschwasser, nach Belieben	
Kosten total ca.		**5.45**
Kosten pro Person		***2.75***

Zubereitung:
Dessert kann nur mit frischen Orangen hergestellt werden, mit gekauftem Saft ist es nicht gut.

Schale einer Orange fein raffen.

Orange auspressen, und den Orangensaft in einer Pfanne erhitzen, bis sich Schaumkronen bilden, aber nicht kochen lassen!
Die Gelatineblätter in kaltem Wasser quellen lassen. 4 Eigelbe mit dem Vanillezucker hellschaumig aufschlagen. Unter Rühren den heissen Orangensaft zugiessen.
Im heißen Wasserbad 3 Minuten rühren, herausnehmen und die abgetropfte Gelatine darin auflösen, Orangenchester (fein geraffelte Orangenschale) hinzu geben.

Crème kalt stellen. Bevor die Masse stockt, die geschlagene Sahne unterheben. Mit Orangenlikör oder Kirschwasser verfeinern. In eine kalt ausgespülte Glasschale füllen. Mindestens eine Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

97. Orangen-Tuiles, Kosten ca. CHF 3.30 für ca. 24 Stücke.

Saison: Mitte September bis Februar

Zutaten für ca. 24 Stücke

		Preise in der CH ca. CHF
50g	Weissmehl (Naturaplan)	0,20
150g	Zucker	0.20
60g	Mandeln geschält, gemahlen	1.20
1	Orange bio	1.00
30g	Butter, bio	0.50
Kosten total ca.		**3.30**

Zubereitung:
Die Eiweiße mit dem Zucker steif schlagen. Die Mandeln, das Mehl und den Vanillezucker unterrühren. Die Masse mit Frischhaltefolie zudecken und über Nacht kühl stellen.

Backpapier auf die Bleche legen. Die Backbleche wenn möglich kühl stellen. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Orangen-Tuiles können in eine Dose ca. 1 Woche aufbewahrt werden.

98. Panna Cotta, Kosten ca. CHF 3.30

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für 2 Person

		Preise in der CH ca. CHF
2.5dl	Sahne (Vollrahm)	1.70
1/2dl	Milch	0.10
1 P	Vanillezucker Alnatura	1.25
15-20g	Zucker, nach Belieben	0.10
1.5 Blätter	Gelatine	0.15
Kosten total ca.		**3.30**
Kosten pro Person ohne Früchte		***1.65***

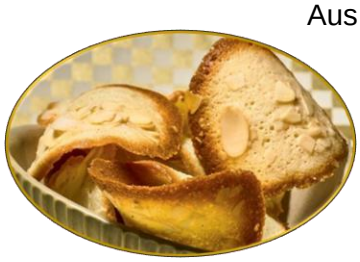
Zubereitung:
Rahm mit dem Vanillezucker dem Zucker aufkochen und während 10-15 Min. leicht kochen. Topf von Herd nehmen. Und die eingelegte ausgedrückte Gelatine beifügen und gut umrühren bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Panna Cotta in zwei kleine Gläser füllen und im Kühlschrank während 3 - 5 Std fest werden lassen.
Feste Panna Cotta mit Fruchtsauce (Früchte (Beeren oder Aprikosen) mit Zucker, Verhältnis 4 zu 1 mit wenig Wasser weich kochen und pürieren, auskühlen lassen und die Panna Cotta geben oder frische Früchte oder Beeren dazu servieren.

99. Tuiles mit Mandeln, Kosten ca. CHF 3.95 für ca. 40St.

Saison: Januar bis Dezember

Zutaten für ca. 40 Stück

		Preise in der CH ca. CHF
80g	Butter, bio	0.80
100g	Puderzucker	0.30
2	Eiweisse, bio	1.20
1 Priese	Salz	Aus dem Vorrat
1 P.	Vanillezucker, Alnatura	1.25
70g	Mehl	0.25
50g	Mandelblätter	0.90
Kosten total ca.		**4.70**



Zubereitung:
Butter im Topf schmelzen und abkühlen lassen.

Backofen auf 160 Grad, Umluft nicht empfehlenswert, Gas Stufe 2 vorheizen.

Puderzucker sieben. Eiweiß und Salz mit den Quirlen des Handrührers kurz schaumig schlagen, dann Puderzucker nach und nach zufügen. Rühren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Vanillezucker unterrühren. Mehl sieben, nach und nach zufügen und rühren, bis eine dickliche Masse entstanden ist. Abgekühlte Butter unterrühren.

Backbleche Backpapier belegen. Jeweils etwas Teig auf dem Blech mit einem Teelöffel zu einem dünnen Taler (Ø 5 cm) verstreichen. Dabei 3–4 cm Abstand zwischen den Talern lassen. Taler mit Mandelblättchen bestreuen. Bleche nacheinander auf die obere Schiene in den Ofen schieben, Teig in etwa 6 Minuten goldbraun backen.

Aus dem Ofen nehmen, sofort vorsichtig mit einem Spachtel oder einem dünnen Messer vom Blech lösen. Taler auf 1–2 möglichst schmale Nudelhölzer oder Flaschen legen und dabei vorsichtig andrücken, sodass sie eine gerundete Form bekommen. Die Taler so abkühlen und fest werden lassen – etwa so lange, bis das nächste Blech gebacken ist. Plätzchen von den Nudelhölzern oder Flaschen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

SAISON VON GEMÜSE, SALATEN UND FRÜCHTEN

Saison CH	
Saison	
Keine Saison	

Saisonkalender: Gemüse

	Jan.	Feb.	Mrz.	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Auberginen												
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Champignons												
Chicorée												
Chinakohl												
Federkohl												
Fenchel												
Kabis weiss												
Rüebli/Karotten												
Kartoffeln												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Krautstiel												
Kürbis												
Lauch												
Pastinaken												
Peperoni												
Rosenkohl												
Schwarzwurzeln												
Spinat												
Stangensellerie												
Süsskartoffeln												
Tomaten												
Topinambur												
Wirz												
Zucchetti												
Zuckermais												
Zwiebeln												

Saison CH	
Saison	
Keine Saison	

Saisonkalender: Salate

	Jan.	Feb.	Mrz.	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Batavia												
Cicorino												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endivien												
Frisée												
Gurken												
Kopfsalat												
Kräuter frisch												
Lattich												
Lollo												
Nüsslisalat												
Radieschen												
Randen												
Rettich												
Rucola												
Zuckerhut												

Saisonkalender: Früchte und Nüsse

	Jan.	Feb.	Mrz.	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel												
Aprikosen												
Baumnüsse												
Berberitze Beeren												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Haselnüsse												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Kastanien/Maroni												
Kirschen												
Löwenzahnblüten												
Johannisbeeren												
Nektarinen												
Orangen												
Pfirsich												
Pflaumen												
Quitten												
Trauben blau												
Trauben weiss												
Zwetschgen												