

Frühstück

Beerenmüsli

500 g frische Erdbeeren oder andere Beeren (oder tiefgefroren und aufgetaut)

300 g Erdbeeren mit der Gabel zerdrücken
(frische Erdbeeren in kleine Würfel schneiden und
beiseite stellen, Rest als Garnitur vorbereiten)

500 g Joghurt, nature (0-1% Fett)

4 EL Honig

4 EL Baumnüsse, gehackt

5 EL Haferflocken

5 EL Dinkel, geschrotet

4 EL Leinsamen

miteinander in einer Schüssel vermengen und
Beeren dazugeben und 15-20 Minuten ziehen
lassen und mit den restlichen Beeren garnieren



Apéro oder Brotaufstrich Hummus-Variationen

Hummus, Classic

1 Dose Kichererbsen	in ein Sieb geben und abspülen und gut abtropfen lassen, in ein hohes Gefäss geben
½ TL gemahlene Kreuzkümmel	
1 EL Zitronensaft	
1 Knoblauchzehen, gepresst	
1-2 EL Tahini aus geschältem Sesam hinzufügen	
60 ml Wasser	dazugeben und alles zu einem cremigen Brei pürieren und mit
Salz	abschmecken

Beim pürieren evtl. noch etwas Wasser dazugeben, bis die cremige Konsistenz erreicht ist.

Das Tahini (Sesampaste) sollte unbedingt aus geschältem Sesam hergestellt sein, sonst wäre der Geschmack des Hummus zu intensiv und würde die anderen Zutaten überdecken.

Randenhummus

1 Zwiebel	schälen und in feine Würfel schneiden
1 EL Olivenöl	in eine Pfanne geben und erhitzen, die geschnittenen Zwiebeln darin glasig dünsten und abkühlen lassen.
1 Rezept Hummus	
150 g gegarte Randen	würfeln (1x1 cm)
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	
1½ EL Zitronensaft	
2 Knoblauchzehe, gepresst	
ca. 2 Msp. Cayenne	mit
Salz	abschmecken

❖ Abgekühlte Zwiebeln, Hummus, Randen, Zitronensaft und Gewürze glatt pürieren.



Tomaten-Hummus

1-2 EL Tomatenpüree
6-8 eingelegte Tomatenhälften

1 Rezept Hummus

zugeben und alles miteinander pürieren

1 Bund Basilikum

in feine Streifen schneiden und
unterrühren, mit

Salz

Pfeffer aus der Mühle

würzen und abschmecken

Curry-Hummus

1 Zwiebel
1 EL Olivenöl

schälen und in feine Würfel schneiden
in eine Pfanne geben und erhitzen, die
geschnittenen Zwiebeln darin glasig dünsten

1 kleinen Apfel

schälen, Kerngehäuse entfernen, in kleine
Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben
dazugeben und kurz mitdünsten, abkühlen
lassen. Zusammen mit

1 EL Curry

1 Rezept Hummus

pürieren und mit

Salz

Pfeffer aus der Mühle

würzen und abschmecken

Apéro

Balsamicofeigen mit Rohschinken

1/8 l Balsamicoessig
1/8 l Rotwein
2 TL Honig

in einem kleinem Topf erhitzen und zu einer
Konsistenz wie Sirup einkochen
mit

Salz

Pfeffer aus der Mühle

würzen

6-8 Stück Feigen

vierteln, evtl. schälen und in dem Sirup einlegen
und darin schwenken, ca. 5 Minuten ziehen
lassen

300 g Rohschinken

2 Hand voll Rucola oder Nüsslisalat

locker auf Teller geben, Feigen daraufsetzen und
den Rest der Essigreduktion darüber träufeln.



Salat (4 Personen)

Belugalinsen-Randensalat

Für die Vinaigrette:

4 EL Rapsöl

2 EL Balsamico Essig

1 TL Zitronensaft

2 TL Sojasauce

2 TL grober Senf

1 TL Zucker

2 cm frischer Ingwer, gerieben

alles zusammen verrühren und beiseite stellen

Für die Linsen:

etwas Rapsöl

in einem Topf erhitzen

1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gepresst

zugeben und andünsten

100 g Belugalinsen

1 Lorbeerblatt

beigeben und kurz mitdünsten

Wasser

ablöschen, so dass die Linsen bedeckt sind, ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.

Das Wasser abgiessen, Lorbeerblatt entfernen, Linsen sofort mit der Vinaigrette vermischen (die Sauce wird besser warm von den Linsen aufgenommen)

250 g gekochte Randen

sehr fein würfeln (ca. 1x1 cm), zu den Linsen geben und mit

Salz

Pfeffer aus der Mühle

würzen und abschmecken



Beilage (4 Pers) oder Hauptgang (2 Personen)

Safran Risotto

Kochzeit ca. 20 Minuten

1 EL Olivenöl	in einer Chromstahlpfanne erhitzen
1 Zwiebel, kleine Würfel 1 Knoblauchzehe, gepresst	unter Rühren, glasig dünsten (ohne Farbe, sonst entstehen Bitterstoffe)
200 g Risotto Reis (Carnaroli, Vialone, Arborio)	zugeben und kurz mitdünsten
1 Brief Safranpulver 1 dl Weisswein	zugeben, mischen ablöschen, aufkochen, 1 Minute kochen lassen

5-5½ dl Wasser, kochend
1-2 TL Bouillon Konzentrat

Bouillon auflösen
nach und nach zum Reis geben

Variante 1: traditionell

immer nur wenig Bouillon zugeben, wenn die Flüssigkeit beinahe eingekocht ist und ständig rühren.

Variante 2: vorbereiten

3½ dl Bouillon aufs Mal zugeben, aufkochen, zudecken, 2 Minuten (Induktion 3 Minuten) kochen lassen, Herd ausschalten, Pfanne auf dem Herd stehen lassen.
Vor dem Servieren, ca. ½ dl Bouillon zugeben und unter Rühren langsam erwärmen. Weitere Bouillon unter Rühren, je nach Garpunkt vom Reis zugeben.

1-2 EL Rahm**
Evtl. geriebener Käse
Evtl. Aceto Balsamico

zugeben und abschmecken

** Variante:

Rahm austauschen zu: Mascarpone, Sauerrahm



Beilage (2-3 Pers)

Spinat mit gerösteten Pinienkernen

20 g Pinienkerne	ohne Fett in einer Pfanne goldgelb rösten
600 g Blattspinat	gründlich waschen, in kochenden Salzwasser Blanchieren und im kalten Wasser abschrecken Und in ein Sieb abschütten und die Flüssigkeit gut ausdrücken
1 Zwiebel	in feine Würfel schneiden
1 Knoblauchzehe, gepresst	
1 EL Öl	in einer Stielpfanne erwärmen, <ul style="list-style-type: none">• Zwiebeln und Knoblauch andünsten• Spinat dazugeben und mitdünsten Mit
Muskatnuss, gerieben	
Salz	
Pfeffer aus der Mühle	würzen und abschmecken Vor dem Servieren mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen



Fischhauptgang (4 Pers) Papillote mit Saiblingfilet

Backofen auf 200°C vorheizen

600-800 g Saiblingfilet, ohne Haut

mit

Saft ½ Zitrone

Salz, jodiert

Pfeffer aus der Mühle

marinieren

200 g Rüebli

200 g Stangensellerie

rüsten und in schmale Streifen schneiden oder
grob raffeln

½ Stange Lauch

in schmale Streifen schneiden

1 Bund Dill

Spitzen abzupfen

Salz, jodiert

Pfeffer aus der Mühle

etwas Weisswein

etwas Olivenöl



Zubereiten der 4 Papilloten:

- ❖ Backpapier mit etwas Olivenöl bestreichen, dadurch bräunt das Papier nicht so stark.
- ❖ Vorbereitetes Gemüse in der Mitte verteilen, Saiblingfilet auf das Gemüsebett legen mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, Dillzweige belegen und mit etwas Weisswein und Olivenöl beträufeln
- ❖ Zu einem luftdichten Päckchen locker verschliessen, in den 200°C vorgeheizten Backofen schieben und 10-15 Minuten garen.

Variante:

Der Saibling kann auch mit anderem Fisch ausgetauscht werden z.B. Seezunge, Bachforelle, Seeteufel oder auch Pouletbrustwürfel...



Vegetarischer Hauptgang (4 Personen)

Kartoffel Linsen Gratin

200 g grüne Linsen

1 Lorbeerblatt

in reichlich Wasser bei mittlerer Hitze 20 Minuten weich kochen

2 Rüebli

klein gewürfelt und nach 10 Minuten zu den Linsen geben und mitkochen

2 Peperoni

Strunk und Kerne entfernen, grobe Würfel schneiden

1 grosse Zwiebel

in Streifen schneiden

1 ELOlivenöl

3 Knoblauchzehen, gepresst

1 Dose Pelati Tomaten (400 g)

2 TL Oregano

1½ TL Kreuzkümmel

1 TL Sojasauce

erhitzen, Peperoni und Zwiebeln andünsten mitdünsten

zu den Peperoni und Zwiebeln geben, kurz köcheln lassen, Linsen und Rüebli dazugeben

Salz

Pfeffer aus der Mühle

abschmecken

500 g festkochende Kartoffeln

schälen und in dünne Scheiben schneiden

100 g geriebener Gryerzer

❖ Backofen auf 200°C vorheizen

❖ Linsengemüse in eine Gratinform geben, mit rohen Kartoffelscheiben belegen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und dem geriebenen Gryerzer betreuen.

❖ Gratin bei 200°C ca. 30 Minuten backen, bis die Kartoffeln gegart und gebräunt sind.



Vegetarischer Hauptgang (4 Personen)

Spinat-Polenta Gratin

Backofen auf Ober- und Unterhitze 160°C (Umluft 145°C) vorheizen

500-600 ml Wasser

1 EL Olivenöl, raffiniert

Salz

Pfeffer aus der Mühle

¼ TL Kurkuma

¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen in einem Topf erhitzen

4 getrocknete Tomaten,
fein geschnitten zufügen

120 g Polenta oder Bramata kräftig in die Flüssigkeit einrühren, auf kleiner Hitze quellen lassen.

1 Thymianzweig, Blätter abgezupft und
30 g geriebener Sbrinz unter die Polenta mischen mit

Salz

Pfeffer aus der Mühle nachwürzen
Die Polenta gleichmässig in eine Gratin Form streichen

500 g Spinat, blanchiert oder tiefgekühlt und aufgetaut grob mit dem Messer zerkleinern

1 Zwiebel in feine Würfel schneiden

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 EL Olivenöl in einem Topf erwärmen und die Zwiebelwürfel
Mit dem Knoblauch andünsten, vorbereiteten Spinat dazugeben mit

Muskatnuss, gerieben

Salz

Pfeffer aus der Mühle abschmecken und auf der Polenta verteilen

10 Kirschtomaten, halbiert auf dem Spinat verteilen

❖ Spinat-Polenta Gratin ca. 15-20 Minuten backen und mit geriebenen Sbrinz servieren

Tipp

❖ Anstatt Spinat Krautstiel verwenden

