

# „Was koche ich heute?“

## Fleischlose Rezepte aus der Kochecke

### Nudel- und Reisgerichte:

Spaghetti all' arometo  
Spaghetti mit Pesto  
Spaghetti aglio, olio e peperoncino  
Nudeln mit Steinpilz-Öl-Sauce  
Penne mit schneller Tomatensauce  
Nudeln mit Mascarpone-Walnuß-Sauce  
Nudeln mit Gorgonzola-Sahne-Sauce  
Ravioli mit Ricotta- und Spinat-Füllung  
Steinpilz-Risotto  
Frühlingsrisotto mit Spargel  
Rosmarin-Risotto  
Risotto alla zucca (mit Kürbis)

### Hauptgerichte:

Gemüsesuppe (mit Brennesseln und Kräutern)  
Minestrone - bunte Gemüsesuppe  
Gemischte Gemüse in Tomatensauce  
Strangolapreti (Spinat-Nocken in Tomatensauce)  
Blätterteigtaschen mit Schafskäsefüllung  
Frittata  
Pfannkuchen mit Pilzen und Appenzeller  
Kartoffelklösse halb und halb  
Kartoffelpuffer

### Überbackenes:

Gnocchi mit Gorgonzola, Salbei und Parmesan überbacken  
Spargel auf Blattspinat (gratininiert)  
Italienischer Gemüseauflauf  
Gebackener Pecorino mit Blattspinat  
Parmigiano di Melanzane (Auberginenaufwurf)  
Chatschapuri - Georgisches Käsebrot  
Kartoffelgratin

### Verschiedenes:

Mais-Matsche (indisch)  
Wintersalat mit Feldsalat, Radicchio und Rucola

## Spaghetti all' arometo

### *Spaghetti mit Kräutern*

Diese Abwandlung der Spaghetti aglio, olio e peperoncino wartet mit einem herrlichen Duft auf und ist noch dazu blitzschnell fertig.

**Zutaten:** (für 4 Personen)

300 g Spaghetti  
viele Kräuter (1 Bund gemischt):  
Frühlingszwiebeln, Thymian, Minze, Rosmarin, Majoran, Mepitella (=Melisse), Petersilie  
6 EL Olivenöl  
8 Knoblauchzehen  
1 Hauch Cayennepfeffer, Salz  
etwas frisch geriebenen Parmesan

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

1. Die frischen Kräuter waschen, abtrocknen, gegebenenfalls vom Stengel zupfen und dann mit einem Wiegemesser sehr fein hacken.
2. Nun einen großen Topf mit ausreichend Salzwasser und einem Tropfen Öl zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, werfe man die Nudeln hinein.
3. Auch der Knoblauch wird ganz fein gehackt und sanft im Olivenöl (ca. 2 EL pro Person) gedünstet.
4. Sobald die Nudeln gar sind, werden sie abgegossen. In das Öl kommen nun die Kräuter, die nur eben erwärmt werden, anschließend werden die Spaghetti zu dem aromatischen Öl gegeben und alles gut miteinander vermischt. Noch mit rosenscharfem Paprika und Salz abschnecken und sofort servieren.

Jede Portion sollte mit frisch geriebenem Parmesan bestreut werden.

## Spaghetti mit Pesto

*Ein Knoblauchträger par excellence. Eignet sich als Grundlage extensiven Rotweinmißbrauchs.*

**Stichworte:** auch für Kochanfänger, einen Hauch exotisch, knoblauchträchtig, scharf, kaum orgiengeeignet, Rezept für zwei Personen. Es handelt sich um ein ausgesprochenes Leichtprodukt, daß höchstens einen viertel Liter Olivenöl enthält ...

### **Pesto:**

- 3 Eßlöffel Pinienkerne
- 1 Bund Basilikum (es geht auch Basilikum aus der Tiefkühltruhe)
- 1 Prise Salz
- 3 Knoblauchzehen
- 100g Pecorino oder Parmesan (hier scheiden sich die Geister ...)
- Olivenöl nach Gefühl (etwa 1/8 – 1/4 l)
- 1 Flasche Rotwein

### **Nudeln:**

- 250 g Spaghetti
- 2 – 3 l Salzwasser
- etwas Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 20 – 30 Minuten

Puristen geben sich die Kugel und bereiten das Pesto in einem Mörser von Hand zu, Technikbesessene greifen zum Pürrierstab oder der Küchenmaschine.

**Übersicht:** Es sind das Pesto und die Nudeln zu bereiten. Da das Pesto im allgemeinen zeitaufwendiger ist, beginne man hiermit. Die Arbeiten sind mühelos von einer Person zu bewältigen. Dieses Gericht eignet sich zum Ausklang eines langes Arbeitstages genauso wie als Frust-Stopper. Die ausführende Person sollte mit einer Flasche Rotwein beginnen. Als Profi-Tip mag gelten, daß der Engagierte sich natürlich keinen Iglo-Tiefkühl-Basilikum-Riegel gibt, sondern frische Blätter vom Markt verwendet. (Dieser Ratschlag gehört in jede anständige Kochliteratur, aber unter uns: ich nehme auch ganz schön oft Tiefkühl-Basilikum, wenn's schnell gehen muß ...)

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne bei milder Hitze rösten, sonst brennen sie an. Die Kerne werden von Zeit zu Zeit durch Rütteln der Pfanne gewendet.
2. Das Basilikum in eine kleine, feste Schale geben, eine Prise Salz dazugeben. Schon mal den Rotwein kosten.
3. Den Knoblauch putzen und fein gehackt dazugeben. Geröstete Pinienkerne vom Feuer nehmen und ebenfalls fein zerhackt in die Schale geben.
4. Den Pecorino bzw. den Parmesan auf einen Extra-Teller reiben (Extra-Teller ist wichtig!). Nun abwechselnd etwas Olivenöl und geriebenen Käse in der Schale mit den anderen Zutaten vermischen. Profis würden das in einem Mörser verreiben.

Es soll eine relativ feste Masse entstehen. Fester wird sie durch Zugabe von geriebenen Parmesan, flüssiger durch Zugabe von Olivenöl. Das Öl sollte aber nicht als See obenauf schwimmen! Kalorienbewußte tragen bei der Olivenölzugabe Sonnenbrille.

5. Die Spaghetti in ausreichend viel, sprudelnd kochendes Salzwasser eindrücken. Etwas Olivenöl zugeben, etwas Rotwein trinken und den Tisch decken. Spagetti zuweilen umrühren. Nach der Garzeit (5 – 10 Minuten) abgießen und nicht mit Wasser ablöschen: Gute Spaghetti leiden darunter und schlechte Spaghetti werden kaum besser.

Spaghetti auftun und mit Pesto bekleckern, dann untermischen und aufessen. Käsesüchtige streuen sich noch eine Extraportion geriebenen Käse darüber.

Zur Gewissensfrage „Pecorino oder Parmesan?“ kann ich nur sagen: das hängt davon ab. Parmesan kriege ich normalerweise im Supermarkt um die Ecke, Pecorino nur im Käsespezialitätengeschäft.

Wenn ich wenig Zeit habe, nehme ich daher Parmesan, lieber mag ich es aber mit Pecorino.

## **Spaghetti aglio, olio e pepperoncino**

*Spaghetti mit Knoblauch, Olivenöl und Chilischoten* Dies Gericht hat den unglaublichen Vorteil, daß ich die Zutaten fast immer im Hause habe. Also: *das* Rezept für den Hunger nach Ladenschluß.

### **Zutaten:**

1/8 l Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
1 – 2 kleine, scharfe Chilischoten  
Salz, Pfeffer  
etwas Parmesan

### **Nudeln:**

250 g Spaghetti  
2 – 3 l Salzwasser  
etwas Olivenöl

### **Zubereitungszeit:** 15 Minuten

1. Einen großen Topf mit Salzwasser und einem Schuß Olivenöl aufsetzen. Während sich das Wasser erhitzt, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden, die Chilischoten zerkleinern.
2. In einem kleinen Topf das Olivenöl, den Knoblauch und die Chilischoten bei leichter Hitze kurz andünsten. Vom Feuer nehmen und mit Pfeffer und Salz würzen.  
  
Den Parmesan reiben und in ein Schälchen füllen.
3. Wenn das Wasser kocht, die Nudeln hineinwerfen und bißfest kochen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, aber nur leicht abtropfen lassen. In einem Topf mit der Öl-Mischung vermengen und auf tiefen Tellern servieren und je nach Geschmack mit dem geriebenem Parmesan bestreuen.

Eine andere Variante des Gerichtes sieht vor, daß man noch etwas gewaschene und gehackte glatte Petersilie mit den Nudeln vermischt. Angeblich soll das die Knoblauch-Ausdünstungen in vertretbarem Rahmen halten, meiner unmaßgeblichen Ansicht nach fügt es aber nur eine andere, leckere Geschmacksnote hinzu.

## Nudeln mit Steinpilz-Öl-Sauce

Das „Ich-komm-nach-Hause-und-muß-ganz-schnell-was“-Essen!

### Zutaten:

einige getrocknete Steinpilze (ca. 20 g oder 1/2 Wasserglas)  
2 – 3 Knoblauchzehen  
gutes Olivenöl (nach Auge, ca. 1/8 l)  
1 Bund glatte Petersilie (bei jedem türkischen Gemüseladen erhältlich)  
Pfeffer, Salz  
etwas geriebenen Parmesan (ca. 50 – 100 g)

### Nudeln:

250 g Spaghetti  
2 – 3 l Salzwasser  
etwas Olivenöl

### Zubereitungszeit: 20 – 30 Minuten

1. Gleich nachdem Nach-Hause-Kommen weiche ich – vorm Jacke-ausziehen – die Steinpilze in einem Wasserglas ein: Glas halb mit Pilzen füllen, Wasser drauf, wegstellen, Jacke ausziehen. Sodann den Knoblauch in feine Würfel schnippeln. Die Petersilie gründlich waschen und auf einem großen Brett mit dem Hackemesser traktieren.
2. Sodann einen kleinen Topf holen und Olivenöl hineinfüllen, so daß der Boden gut bedeckt ist. Bei milder Hitze den Knoblauch andünsten, dann die Petersilie dazugeben und weiterschmurgeln lassen.
3. Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen, das Wasser zum Kochen bringen. Die Steinpilze aus dem Einweichwasser nehmen (*Das Pilz-Einweichwasser nicht wegschütten, sondern mit in das Nudelwasser geben!*), ausdrücken und auf einem Schneidebrett zerhacken und im Topf eine Weile mitschmurgeln lassen.
4. Sobald das Nudelwasser kocht, die Nudeln hineingeben und ca. 8 – 10 Minuten, je nach Sorte, sprudelnd garkochen lassen. Die Steinpilz-Sauce mit Salz und frischen (schwarzen) Pfeffer aus der Mühle würzen.
5. Sind die Nudeln bißfest, nicht allzu entschlossen abschütten – ein bißchen Feuchtigkeit schadet nix – und in den Saucenpfopf geben, gut durchrühren. Mit Parmesan bestreut ist das ruck-zuck-Essen fertig.

Steinpilze sind ein recht teurer Spaß, wenn man sie hier in Deutschland kauft. Davon abgesehen findet man sie selten im Supermarkt, ich gehe im Fall des Falles zu La Vigna“. Es gibt aber auch einige italienische Versandketten, die Steinpilze in größeren Packungseinheiten anbieten (200 g zu etwa 30,- DM). Das ist billiger als die 20 g-Pakete und deckt den Bedarf für eine ganze Weile – 200 g Trockenpilze ergeben ein Paket etwa so groß wie eine 500 g-Nudelpackung. Da ich mich gern damit

bevorräte, geraten mir ab und zu mal ein paar Fitzel Steinpilz als Gewürz in das eine oder andere Gericht ... zum Beispiel in die Supplì alla romana.

## **Penne mit schneller Tomatensauce**

oder „Die schnellste Tomatensauce der Welt“

### **Zutaten:**

1 Dose Tomaten  
1 Schuß Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
einige Blättchen frisches Basilikum  
ein Eckchen Parmesan

### **Nudeln:**

250 g Penne (das sind die schräg angeschnittenen, kurzen Nudelröhrchen)  
2 – 3 l Salzwasser  
etwas Olivenöl

### **Zubereitungszeit:** 20 Minuten

1. Einen großen Topf mit Salzwasser und einem Schuß Olivenöl aufsetzen. Während sich das Wasser erhitzt, die Dose Tomaten mit einem geeigneten Werkzeug öffnen. (Das mag sich als problematisch, doch nicht unlösbar erweisen ...) Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
2. In einem kleinen Topf das Olivenöl, den Knoblauch und die ausgepreßten Tomaten bei leichter Hitze kurz andünsten. Mit Pfeffer und Salz würzen.  
  
Den Parmesan reiben und in ein Schälchen füllen. Die Basilikumblätter pflücken und anschließend in mundgerechte Stücke zerpfücken.
3. Wenn das Wasser kocht, die Nudeln hineinwerfen und bißfest kochen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen. Die Nudeln portionsweise auf tiefen Tellern mit einem Fatz Sauce und einigen Fätzeln Basilikum servieren. Je nach Geschmack mit dem geriebenem Parmesan bestreuen und aufessen.

Hierbei kann mensch nun wirklich kein getrocknetes oder eingefrorenes Basilikum verwenden, daher ist es ein echtes Sommergericht. Basilikum wird in den meisten Supermärkten in der Gemüseabteilung in Töpfen feilgeboten, wobei auch über den Geschmack dieser Ware abfällige Stimmen lautwerden. Der Purist kauft selbstmurmelnur gewaltfrei (und vor allem frisch) geerntetes Basilikum vom Markt.

## Nudeln mit Mascarpone-Walnuß-Sauce

*Eine wahre Kalorienbombe!*

**Stichworte:** auch für Kochanfänger. Es handelt sich mal wieder um ein ausgesprochenes Leichtprodukt.

### Mascarpone-Walnuß-Sauce

50 g Butter  
1 Zehe Knoblauch  
200 g Walnußkerne  
200 g Mascarpone 60 g Parmesan (oder auch mehr ...)

### Nudeln:

500 g Nudeln  
2 – 3 l Salzwasser  
etwas Olivenöl

### Zubereitungszeit: 20 – 30 Minuten

1. Die Walnußkerne mit einem Messer oder – für Technik-Freaks - mit einem Mixeraufsatz oder ähnlichem Gerät fein hacken.  
  
Die Knoblauchzehe ausziehen und ebenfalls fein hacken (oder pressen).
2. In einem Topf die Butter schmelzen und bei milder Hitze die Walnüsse und den Knoblauch sanft anschmurgeln.
3. Nun den Mascarpone dazugeben und bei milder Hitze köcheln lassen.
4. Die Nudeln in ausreichend viel, sprudelnd kochendes Salzwasser eindrücken, dem ein Schuß Olivenöl beigegeben wurde. Nudeln zuweilen umrühren.
5. Während die Nudeln kochen, sollte der Parmesan gerieben werden. Den Tisch etwa jetzt decken. Sobald die Nudeln gar sind, also nach 5 - 10 Minuten, abgießen und *nicht* mit Wasser ablöschen – wir wissen ja bereits: Gute Nudeln leiden darunter und schlechte Nudeln werden kaum besser.  
  
Der Parmesan wird nun mit den Nudeln vermengt, anschließend in den Topf zu der Mascarpone-Sauce gegeben und schleunigst aufgegessen.



## Nudeln mit Gorgonzola-Sahne-Sauce

Ein leckeres Last-Minute-Gericht ganz ohne Fleisch, daß ich oft aus „Resten“ herstelle – also auch äußerst einkaufsfreundlich.

### Gorgonzola-Sahne-Sauce:

50 g Parmesan (am Stück, am besten frisch reiben!) 1 Stange Bleichsellerie  
1 kleine Möhre  
1 kleine Zwiebel  
1 Schnitz Butter 150 g Gorgonzola  
200 – 250 g Sahne, ein Teil kann auch durch Mascarpone ersetzt werden. Pfeffer, Salz

### Nudeln:

250 g Spaghetti  
2 – 3 l Salzwasser  
etwas Olivenöl

### Zubereitungszeit: 20 – 30 Minuten

1. Den Parmesan fein reiben und in einer Schale beiseite stellen.
2. Die Selleriestange, die Möhre und die kleine Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In einem kleinen Topf die Butter bei mittlerer Hitze erwärmen und darin das Gemüse sanft andünsten.
3. Sobald das Gemüse gar ist, also nach etwa 5 – 10 Minuten, gibt man das ganze in einen hohen Mixerbecher und tobt sich in selbigem mit dem Pürierstab aus. Zum zerstörten Gemüse gesellt sich dann der Gorgonzola, der Pürierstab macht daraus eine homogene Matsche.

Durch das Pürieren werden die Schimmelstreifen des Gorgonzolas zerkleinert, wodurch die Sauce sehr viel angenehmer in der Optik wird und auch heiklen Gemütern einen ungetrübbten Genuß ermöglicht.

Falls man nicht stolzeR BesitzerIn eines Pürierstabes ist, macht das nichts, in dem Fall muß man allerdings den Anblick der Gorgonzola-Edelschimmel-Plocken ertragen können.

4. Die Gemüse-Gorgonzola-Masse schlüpft nun vorsichtig wieder in den Topf zurück und wird bei milder Hitze zusammen mit der Sahne erwärmt.
5. Während der Sauce langsam warm wird („some like it hot“), setzt man das Nudelwasser mit einem Schuß Olivenöl auf. Sobald das Salzwasser sprudelnd kocht, werfe man schwungvoll die Nudeln rein. Das Gericht gelingt übrigens genauso gut, wenn man die Nudeln ohne Schwung ins Wasser glibschen läßt ...

Den Tisch decken und eventuell die Teller im Ofen bei 50 Grad vorwärmen. Die Nudeln zuweilen umrühren. Nach der Garzeit (5 – 10 Minuten) abgießen und nicht mit Wasser ablöschen. (Regelmäßige LeserInnen wissen ja: Gute Nudeln leiden darunter und schlechte werden kaum besser.)

6. Die Nudeln mit einer Kelle Sauce übergießen und etwas Parmesan darüberstreuen. Guten Appetit!

Eine Variation besteht darin, das man frische Champignons in Scheiben schneidet und angebraten unter die Sauce mengt. Fleischfressende Pflanzen braten die Champignons noch mit ein paar Schinkenstreifen an, der Schinken sollte aber ganz mild sein.

## **Ravioli con ricotta e spinaci**

### *Nudeltaschen mit Ricotta-Spinat-Füllung*

Nudelteig selber zu machen ist schon ein wenig aufwendig – ich selbst scheue die Mühe, den Teig mit einem Nudelholz dünn auszurollen. Eine Nudelmaschine erleichtert die Arbeit ungemein.

#### **Zutaten:** (für 6 Personen)

500 g Mehl  
4 Eier  
1 Prise Salz  
etwas Wasser  
ein Teigrädchen oder ein Sherryglas

#### **Füllung:**

800 g Spinat (tiefgefroren oder frisch)  
300 g Ricotta (ersatzweise Quark)  
2 Eier  
geriebener Parmesan (ca. 6 EL)  
Muskatnuß

#### **Sauce:** (kann z.B. auch durch eine Lachssauce ersetzt werden)

ca. 50 g Butter  
1-2 EL Mehl  
2 EL Ricotta  
Salbeiblätter und Rosmarin (beides frisch)

#### **Zubereitungszeit:** 1 1/2 Stunden

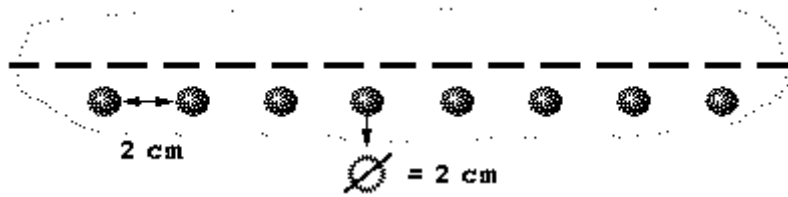
1. Aus dem Mehl, 4 Eiern, 1 Prise Salz und etwas Wasser stelle man einen Nudelteig her. Die Wassermenge muß man nach Augenmaß bestimmen, der Teig soll fest, aber geschmeidig werden. Ich gieße das Wasser aus einem Glas immer schluckweise an den Teig, der allerdings nicht kleben sollte!

Damit die Klebstoffe im Mehl aktiv werden, muß der Teig nun auf einer bemehlten Arbeitsfläche gründlich durchgeknetet werden, bis er sich schön geschmeidig anfühlt. Gegebenenfalls Mehl oder Wasser – je nach Konsistenz – zugeben.

2. Für die Füllung muß ggf. der Spinat zuvor kurz blanchiert werden, Tiefkühlspinat muß auftauen. Ist dies geschehen, gebe man ihn zusammen mit 300 g Ricotta oder Quark in eine Schüssel. Diese Masse reichere man mit 2 Eiern, 6 EL geriebenem Parmesan, Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuß an. Die fertige Füllung stelle man beiseite.
3. Nun beginnt der Kampf mit dem Teig: die geschmeidige(!) Nudelrohmasse gebe man nun der Nudelmaschine zu essen. Der Teig wird dazu in mundgerechte, längliche Häppchen zerteilt. Man kämpfe sich dabei nach und nach von Stufe 1 bis etwa Stufe 5 vor.

Die fertige Nudelplatte wird dann flach auf der bemehlten Arbeitsfläche ausgebreitet.

4. Nun setze man in etwa 2 cm Abstand kleine Kügelchen aus Füllung in einer Reihe auf den Teig:



Die unbesetzte Längsseite der Teigplatte wird dann umgeklappt. Vorsichtig aber energisch wird nun der Teig um die Kügelchen herum angedrückt. Anschließend werden die einzelnen Ravioli entweder mit einem umgestülpten Sherryglas ausgestanzt oder mit einem Teigrädchen ausgerollert.

5. In ausreichend viel sprudelnd kochendem Salzwasser werden die Ravioli dann gekocht. Während das Wasser erhitzt wird, kann die **klassische Sauce** wie folgt hergestellt werden:

In eine große feuerfeste Schale gebe man die Butter, den Ricotta und das Mehl zusammen mit den Salbeiblättern und dem Rosmarin. Die Schale wird dann auf den Nudeltopf gestellt – sie sollte also entsprechend groß sein! – und die Zutaten sanft im Wasserdampf erhitzt, währenddessen rührt man sie ab und zu um. Sollte die Sauce durch den Quark/Ricotta zu fest werden, gibt man etwas Nudelwasser dazu.

6. Die Ravioli werden abgeschüttet, sobald sie gar sind. Das dauert je nach Dicke des Teiges etwa 4 Minuten (evtl. probieren!). Anschließend gebe man sie in die Sauce, vermenge alles miteinander und serviere sie unverzüglich. Wer mag, kann noch geriebenen Parmesan darüberstreuen.

## Steinpilz-Risotto

*Risotto con funghi porcini*

Wie die Nudeln mit Steinpilzen ist dieses Rezept absolut ich-habe-Hunger-und-keine-Zeit-zum-Einkaufen-tauglich: Reis und Steinpilze habe ich fast immer vorrätig, eine Flasche Weißwein und ein Eckchen Parmesan findet sich auch meist. Sofern mir die Stadtwerke nicht das Wasser abstellen, kann gar nichts mehr schiefgehen! Außer, der Reis hängt an ...

**Zutaten:** (für 4 Personen)

getrocknete Steinpilze – 1 Wasserglas voll (ca. 30 g)  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 – 2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
300 g Risotto-Reis (Rundkornreis der Sorte Avorio, es geht auch Milchreis)  
1/4 l Weißwein  
Wasser  
50 g geriebener Parmesan oder Pecorino  
Pfeffer, Salz

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

1. Wie bei jedem Steinpilz-Rezept müssen als erster Schritt die Pilze eingeweicht werden. Da ich Steinpilze pfundweise einkaufe, kann ich die benötigte Menge nur grob auf etwa 30 g schätzen, ich fülle ein Wasserglas mit den trockenen Pilzenscheiben. Dann fülle ich Wasser dazu und stelle das Glas für etwa 1/2 Stunde beiseite.

Während die Pilze weichen, geht es der Zwiebel und dem Knoblauch kurz vor Ende der 1/2-stündigen Einweichzeit an den Kragen: auf einem Schneidbrett wird beides nach dem Ausziehen in kleine Würfel geschnitten. Stehen Zwiebel und Knoblauch bereit, drücke man nun die Steinpilze vorsichtig aus: das Einweichwasser wird aufgehoben, es kommt später an den Reis. Die Steinpilze werden nun ebenfalls kleingeschnitten.

Sicherheitshalber sollte man jetzt schon mal den Parmesan reiben und griffbereit neben den Herd stellen.

2. Das Olivenöl wird nun in einen Topf gegeben und auf dem Herd mild erhitzt. Sobald es sich wellt, gebe man die Zwiebel hinein und dünste sie vorsichtig bei mittlerer Hitze.

Ist die Zwiebel glasig, gebe man auch Knoblauch und die Steinpilze dazu, damit sie ganz sanft mitschmurgeln. Jetzt riecht es schon gut! Unterdessen kann man schon mal der Flasche Wein an den Kragen gehen, vielleicht ein Schlückchen vorher kosten ... so, dann hat man aber auch lange genug untätig neben dem Topf gestanden. Nun aber zügig wieder den Kochlöffel in die Hand genommen, fein umgerührt und den Reis einrieseln lassen! Jedes Reiskorn sollte gut in dem Öl gewendet sein, bevor man das Steinpilzwasser dazugießt.

3. Nach und nach gibt man nun den Weißwein und schluckweise Wasser ins Risotto. „Un buon risotto vuole tempo.“ Stimmt, ein gutes Risotto braucht Zeit. Man sollte schon regelmässig umrühren, ab und zu einen Schluck Wasser nachfüllen und schauen, ob es gut ist. Mit einiger Übung *sieht* man einfach, wann der Reis genau richtig gegart ist – wer's nicht allein durch die Optik entscheiden kann, probiert halt ab und zu.

Wer möchte, sollte nun die Teller vorwärmen, da ein Risotto auf dem Teller rasch kalt wird und dann natürlich nicht mehr so gut schmeckt.

Der Reis darf nie ganz trocken kochen, am Ende sollte das Risotto cremig-halbflüssig sein (-herrjeh-gib-mir-Worte-!): es darf ruhig *dickflüssig* sein, zu trocken schmeckt's nicht so gut. Kurz bevor der Reis gar ist, rühre man den Parmesan unter und schmecke mit Pfeffer und Salz ab.

Die Zwiebel kann man durch 2 Frühlingszwiebeln oder 2 Schalotten ersetzen, wodurch der Geschmack leicht anders wird. Welche Variante am leckersten ist, kann man nur durch Ausprobieren herausfinden! Zu dem kräftigen Steinpilz-Aroma ziehe ich die „stinknormale“ Zwiebel vor.

## Frühlings-Risotto

*mit Spargel, Erbsen und Bohnen*

Trotz imposant anmutender Zutatenliste ist es ein Gericht, das mit vernünftigem Aufwand sehr lecker ist. Zudem kommt es ganz ohne Fleisch aus ...

### Zutaten:

200 g Spargel  
100 g grüne Bohnen (ggf. tiefgekühlt)  
100 g Erbsen (ggf. tiefgekühlt)  
3 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund glatte Petersilie  
300 g Avorio-Reis (Rundkornreis)  
1 Glas trockener Weißwein (z. B. ein Pinot Grigio)  
1 l Gemüse- oder Fleischbrühe  
gut 50 g Butter  
100 g geriebener Parmesan

### Zubereitungszeit: 30 – 40 Minuten

1. Den Spargel schälen, die Bohnen waschen und putzen, und die Erbsen vorbereiten. Spargel und Bohnen werden in kleine Abschnitte zerstückelt. Den Liter Gemüsebrühe in der Zwischenzeit zum Kochen bringen.
2. Sobald das geschehen ist, wird mit der Zubereitung des Reises begonnen:  
Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe zerdrücken oder feinhacken und die Petersilie feinschneiden.  
3 Eßlöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel mit dem Knoblauch darin bei mittlerer Temperatur andünsten und dann die Petersilie einige Zeit mitgaren. Dann wird der Reis dazugegeben und unter Rühren solange mitgebraten, bis die Körner rundum im Öl gewälzt sind. Dann langsam das Glas Wein dazugeben und nach und nach die Gemüsebrühe auf den Reis gießen.
3. Während der Reis gart (ab und zu umrühren, sonst hängt er an!), in einem zweiten (kleinen) Topf Salzwasser zum Kochen bringen und dort die Bohnen gut 10 Minuten bißfest kochen. Topf Nummer 3 (ebenfalls klein) stellt das Salzwasser für die Spargelstücke, die dort 5 – 10 Minuten ein Sprudelbad genießen.
4. Der Reis dürfte nun die Flüssigkeit fast ganz aufgesogen haben und schleimig-mapfig vor sich hin blubbern. Dieser Geysir wird nun mit dem Gemüse angereichert.
5. Der Parmesan wird nun – so noch nicht geschehen – gerieben und bis auf eine kleine Schale voll zusammen mit einem dicken Schnitt Butter unter die Reismasse gezogen und untergerührt. Das fast fertige Risotto muß nun noch mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt werden.  
Bei Tisch kann man nach Belieben noch ein wenig Parmesan über das Risotto streuen.

## Rosmarin-Risotto

### *Risotto al rosmarino*

Die (fast) einfachste Version des Risottos: einfach etwas pulverisierten, frischen Rosmarin unter das bereits fix und fertige Risotto rühren. Allerdings bedarf es zuvor dem feinsten Hacken von einem Bund frischen, zarten Rosmarins ... Geduld ist gefragt, denn bis der Rosmarin wirklich fein pulverisiert ist, dauert es gut eine halbe Stunde am Hackbrett.

Schlauberger seien gewarnt: eine Moulinette oder andere elektrische Küchenhilfe taugt in diesem Fall nicht sonderlich. Experimente haben gezeigt, daß der Rosmarin zu heiß wird und verbrennt, was dem Geschmack außerordentlich abträglich ist.

### **Zutaten:** (für 4 Personen)

- 1 Bund frische, zarte Rosmarinzweigelein
- Grundrezept Risotto:*
- 1 Bund (= 3 -4) Frühlingszwiebeln, ersatzweise 1 Zwiebel
- 4 - 6 Knoblauchzehen
- 6 - 8 EL Olivenöl
- 1 l Brühe
- 200 g Rundkornreis (z. B. Sorte Avorio oder Vialone)
- 1/8l trockener Weißwein
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Salz (Vorsicht: auch die Brühe ist schon salzig!)
- Butter, etwa einen 2cm breiten Schnitt vom 250 g Stück
- 100 g Parmesan, frisch gerieben

### **Zubereitungszeit:** 35 - 40 Minuten (plus 30 Minuten Rosmarin-Hacken)

1. Man beginne mit dem Pulverisieren des Rosmarins. Von den gewaschenen, trockengetupften Zweigen zupfe man die zarten Teile und Nadeln ab und lege sie auf ein ausreichend großes Hackbrett. Dann wiege man den Rosmarin so fein, daß keine Nadelteile mehr spürbar sind. Das dauert in der Tat eine halbe Stunde!

Man kann diese Arbeit schon bis zu einem Tag vorher durchführen. Das frische Rosmarinpulver sollte man dann in einem luftdichten Behälter oder Alu-Folie aufbewahren.

2. Die übrigen Schritte sind genau wie im **Grundrezept:**

Die Frühlingszwiebeln in Würfel schneiden. Die 4 - 6 Knoblauchzehen sehr fein hacken. Man stelle die Brühe neben dem Herd bereit.

Das Olivenöl in einem breiten Topf zerlaufen lassen und die Frühlingszwiebel und den Knoblauch darin bei milder Hitze glasig dünsten. Zwiebel und Knoblauch sollen ganz sanft gar gedünstet werden. Wenn die Temperatur zu hoch wird, bräunt der Knoblauch zu stark. In dem Fall gebe man eine Kelle Brühe hinzu.

Ist das Gemüse gar, den Reis dazugeben und kräftig rundum mitdünsten, bis die Reiskörner ebenfalls glasig sind.



3. Dann ein wenig Brühe angießen und gut umrühren. 1/8 l Wein, 1 Prise Cayennepfeffer und eine Prise Salz hinzugeben und nach und nach die Brühe angießen.

Etwa 25 – 30 Minuten quellen lassen. Immer wieder gut umrühren, damit der Reis nicht am Topfboden anhängt.

4. Gegen Ende der Garzeit gebe man die restlichen 20 g Butter (1 Schnitz von etwa 1/2 cm Breite) und auch den geriebenen Parmesan dazu.

Wichtig ist, daß das Risotto die richtige Konsistenz hat: es darf nicht zu trocken sein, sondern muß leicht flüssig und cremig sein. Im Zweifel eher noch einen kleinen Schluck mehr Flüssigkeit dazugeben, der durstige Reis wird es aufsaugen. Doch Obacht: zuviel Wein übersäuert das Essen! Wenn die angegebene Menge Flüssigkeit nicht ausreichen sollte, lieber Brühe oder Wasser zugeben.

Der Reis muß ganz gar sein und darf nicht knackig in den Zähnen knirschen. Ein gutes Risotto ist keinesfalls körnig, sondern im Gegenteil eher zähflüssig bis suppig, je nach Geschmack.

**Ende Grundrezept.**

5. Ganz zum Schluß nehme man das Risotto vom Herd und rühre eßlöffelweise das Rosmarinpulver unter. Zwischendurch abschmecken, das Risotto muß kräftig nach Rosmarin schmecken.

## Risotto mit Kürbis

*Risotto alla zucca*

„Einfach lecker“ trifft genau auf dieses Rezept zu, übrigens auch für Leute, die eigentlich keinen Kürbis mögen. Hierzulande ist Kürbis ja oft nur als süß-sauer eingelegtes Gemüse bekannt. Man kann Kürbis aber auch ohne Essig verarbeiten. Ein Beispiel dafür ist dieses Risotto.

Kürbis gehört nicht unbedingt zu den Standardgerichten, aber man bekommt ihn auf dem Wochenmarkt, meist auch in Teilen – selbst Kürbis-Risotto-Fanatiker dürften sich mit dem Verzehr ganzer Früchte schwertun!

**Zutaten:** (für 4 Personen)

1 Schnitz Kürbis (mit Schale etwa 200 – 250 g)  
*Grundrezept Risotto:*  
1 Bund (= 3 -4) Frühlingszwiebeln, ersatzweise 1 Zwiebel  
4 – 6 Knoblauchzehen  
6 – 8 EL Olivenöl  
ca. 1 1/4 l Brühe  
200 g Rundkornreis (z. B. Sorte Avorio oder Vialone)  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 Prise Salz (Vorsicht: auch die Brühe ist schon salzig!)  
Butter, etwa einen 2cm breiten Schnitt vom 250 g Stück  
100 g Parmesan, frisch gerieben

**Zubereitungszeit:** 40 – 45 Minuten

1. Dies Risotto entspricht fast dem Grundrezept, nur daß kein Wein dazugegeben wird und noch ein Schnitz Kürbis vorbereitet wird. Dazu schneide man das Fruchtfleisch aus der Schale und dann in kleine Würfel.
2. Die übrigen Schritte sind beinahe genau wie im **Grundrezept:**  
  
Die Frühlingszwiebeln in Würfel schneiden. Die 4 – 6 Knoblauchzehen sehr fein hacken. Man stelle die Brühe neben dem Herd bereit.  
  
Das Olivenöl in einem breiten Topf zerlaufen lassen und die Frühlingszwiebel und den Knoblauch darin bei milder Hitze glasig dünsten. Zwiebel und Knoblauch sollen **zusammen mit dem Kürbisfleisch** ganz sanft gar gedünstet werden. Wenn die Temperatur zu hoch wird, bräunt der Knoblauch zu stark. In dem Fall gebe man eine Kelle Brühe hinzu.  
  
Ist das Gemüse gar, den Reis dazugeben und kräftig rundum mitdünsten, bis die Reiskörner ebenfalls glasig sind.
3. Dann ein wenig Brühe angießen und gut umrühren. 1/8 l Wein, 1 Prise Cayennepfeffer und eine Prise Salz hinzugeben und nach und nach die Brühe angießen. Etwa 25 – 30 Minuten quellen lassen. Immer wieder gut umrühren, damit der Reis nicht am Topfboden anhängt.
4. Gegen Ende der Garzeit gebe man die restlichen 20 g Butter (1 Schnitt von etwa 1/2 cm Breite) und auch den geriebenen Parmesan dazu.

Wichtig ist, daß das Risotto die richtige Konsistenz hat: es darf nicht zu trocken sein, sondern muß leicht flüssig und cremig sein. Im Zweifel eher noch einen kleinen Schluck mehr Flüssigkeit dazugeben, der durstige Reis wird es aufsaugen. Doch Obacht: zuviel Wein übersäuert das Essen! Wenn die angegebene Menge Flüssigkeit nicht ausreichen sollte, lieber Brühe oder Wasser zugeben.

Der Reis muß ganz gar sein und darf nicht knackig in den Zähnen knirschen. Ein gutes Risotto ist keinesfalls körnig, sondern im Gegenteil eher zähflüssig bis suppig, je nach Geschmack.

## Minestra die verdure

### *Fleischlose Gemüsesuppe*

Diese Suppe hat nichts mit der bei uns bekannten Minestrone zu tun. Optisch ist sie von einem wenig ansprechenden Grün, dafür duftet sie herrlich! Als Extra ist sie ganz und gar vegetarisch.

Bei den angegebenen Kräutern kann man variieren, vermutlich wird auch nicht jeder Bergminze bekommen – ich selbst habe sie mir als Pflanze aus Francas Wiese in Italien abgestochen und in mein Kräutergärtlein gepflanzt. Franca empfiehlt: frische, heimische Kräuter von guter Qualität, dann wird die Suppe von allein lecker.

Natürlich hat nicht jeder den Feldrand vor der Tür, der zum Krätersammeln einlädt, aber vielleicht bekommt auch ein Spaziergang so einen höheren Nährwert als üblich!

### **Zutaten:** (für ca. 4 Portionen)

2 mittelgroße Kartoffeln  
2 Stangen Bleichsellerie  
2 Möhren  
2 Zucchini  
100 g Erbsen  
100 g Mangold  
1/2 kleinen Fenchel  
etwas Brennesseln  
etwas Boretsch  
ca. 50 g Kohl (Weißkohl, Wirsing)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Tomate  
einige Kräuter, jeweils ein paar Blätter:  
– Salbei, Rosmarin  
– Thymian, Majoran  
– Minze, Bergminze (ital.: *nepitella*), Petersilie  
50 g Butter („1 Schnitz“, sagt Franca :-))  
ca. 120 g Reis (falls eine dünne Suppe gewünscht ist: nur 50 g Reis)  
geriebener Parmesan  
frisches Basilikum  
Pfeffer, Salz nach Geschmack

### **Zubereitungszeit:** recht lang, hängt von der Gemüse-Putz-Geschwindigkeit ab ...

1. Alle Gemüse und Kräuter mischen und putzen, in mundgerechte Größe geschnitten in einen großen Topf geben. Das dauert seine Zeit!
2. Wenn man nach wenigen Stunden den Gemüseberg bewältigt hat, gebe man Salz und Pfeffer nach Geschmack dazu und erhitze den Topf mit der Gemüsemischung sanft. Das Gemüse soll im eigenen Saft langsam gegart werden!
3. Nachdem das Gemüse zusammengefallen ist und nur noch die halbe Menge Platz im Topf beansprucht, gieße man kochendes Wasser dazu, so daß das Gemüse bedeckt ist.

Nun lasse man den Reis einrieseln. Ein deftiger, sättigender Eintopf benötigt 120 g Reis, für eine leichtere Suppe genügen 50 g Reis.

4. Während der Reis langsam gart, gebe man den Schnitt Butter, und 2 – 4 EL geriebenen Parmesen dazu.

Sobald der Reis gar ist und erst kurz vor dem Servieren wird die Minestra mit frischem Basilikum, feingehackt, gewürzt.

Wieder ein Gericht für Parmesansüchtige: es darf geriebener Käse dazugereicht werden!

Die lange Liste an Gemüsen kann nach Phantasie, Geschmack und Jahreszeit variiert werden. Je mehr verschiedene Gemüse und frische Kräuter hinein kommen, desto intensiver wird der Geschmack.

Auch die Zubereitungszeit läßt sich durch Hinzunahme von mehr Gemüsesorten sowie der Erhöhung der Personenzahl beliebig in die Höhe schrauben!

Als Faustregel für den Reis gilt: bei einem sättigenden Eintopf nehme man ca. 30 g pro Person, das entspricht etwa einer Faustvoll Reis.

## Bunte Gemüsesuppe

*Minestrone*

**Achtung:** Kein Gericht für Kurzenschlossene – die Bohnen müssen 8 Stunden einweichen!

Spätestens nach Weihnachten giere ich nach Gemüse. Der Winter ist zum Glück gar nicht so gemüselos, wie man oft denkt. Es gibt durchaus leckere Kohlsorten und getrocknete Hülsenfrüchte, die mit anderem Grünzeug kombiniert eine herrliche Suppe ergeben.

In unserer hochtechnisierten Zeit ist es kaum noch ein Problem, auch im Winter frisches Gemüse zu bekommen. Für diese Suppe braucht man schon das eine oder andere Tiefkühlgemüse, da der Winter kaum dem Wachstum von z. B. Erbsen förderlich ist.

Ich besorge die Zutaten bei einem Gemüseladen um die Ecke, weil ich sie dort in guter Qualität und auch kleine Mengen erhalte.

**Zutaten:** (für 4 Personen)

100 g trockene weiße Bohnen  
1/2 TL Salz  
2 kleine, getrocknete Chilischoten  
100 g Rosenkohl  
3 Stangen Staudensellerie  
2 Zwiebeln  
4 Möhren  
1 Stange Porree  
100 g durchwachsenen Bauchspeck  
5 EL Olivenöl  
1 großen Topf (ca. 6 l Fassungsvermögen)  
2 Lorbeerblätter  
2 Knoblauchzehen  
3 Kartoffeln  
1 kleine Zucchini  
1 rote Paprikaschote  
100 g Erbsen (z. B. tiefgekühlt)  
1 Bund glatte Petersilie  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 1 1/2 Stunde (plus 8 Stunden Einweichen)

1. Je nachdem, wann gegessen wird, müssen die weißen Bohnen am Abend vorher oder am Morgen in kaltem Wasser eingeweicht werden und fein zugedeckt im Topf schön aufquellen. (Währenddessen kann sich der Hobbykoch oder die Hobbyköchin je nach Tageszeit im Bett bzw. bei der Arbeit vergnügen ...)
2. Kommen wir nun zum Zeitpunkt, an dem die Suppe bald gegessen werden soll. Da die Bohnen am längsten zum Garkochen benötigen, fangen wir mit dem Bohenn-Kochen an. Dazu gießen wir das Einweichwasser ab: das gelbliche Wasser enthält die beliebten Blähstoffe („Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen,,“).

In einem Topf mit zapffrischem Wasser setze man den Topf mit den Bohnen auf den Herd, gebe 1/2 TL Salz und die 2 getrockneten Chilischoten hinzu und bringe das Wasser zum Kochen.

Sobald es kocht, reguliere man die Herdplatte auf mittlere Hitze und gare die Bohnen eine gute Stunde lang.

Wenn man tiefgekühlte Erbsen verwendet, sollten diese jetzt aus der Tiefkühltruhe gebeten werden.

3. Zweitlangsamstes Gemüse ist der Rosenkohl. Die kleinen Rosenkohlknospen werden erst sorgfältig geputzt. Damit auch der Rosenkohl nicht für Verdauungsproblemen führt, blanchieren wir ihn, bevor er in die Suppe darf. Dazu werfen wir die Rosenkohlknospen etwa 5 Minuten lang in kochendes Wasser und schöpfen sie dann mit einer Schöpfkelle heraus.

Auf einem Teller harren sie der weiteren Verarbeitung.

4. Die restliche Zeit, bis die Bohnen gar sind, nutze man, um die anderen Gemüse klein zu bekommen. Man wasche und putze die 3 Stangen Sellerie und den Porree, pelle die Zwiebeln, schäle die Möhren, schneide alles klein und stelle das Gemüse auf einem Teller beiseite.

Den Bauchspeck schneide man ebenfalls in kleine Würfel und brate ihn in einem großen Topf mit 3 EL Olivenöl sanft an, bis er schön angebräunt und fast knusprig ist.

Dann gebe man das bereitstehende geputzte Gemüse dazu: Sellerie, Porree, Zwiebel und Möhre und dünste es bei mittlerer Hitze und geschlossenem Topfdeckel sanft an.

5. Währenddessen wasche, schäle und schneide man die Kartoffeln, die Zucchini und die rote Paprikaschote und stelle es auf einem Teller beiseite. Die 2 Knoblauchzehen pellen und feinhacken oder pressen.

Ist das Gemüse im Topf ausreichend gedünstet – also die Möhren nicht mehr allzu hart im Biß – gebe man 2 Liter Wasser und das bereitsstehende restliche Gemüse hinzu. Auch an die Erbsen denken! Man würze mit den 2 Lorbeerblättern und dem zerkleinerten Knoblauch.

6. Nun dürften auch die Bohnen weichgekocht sein. Man schütte auch das Kochwasser ab – keine Chance den Blähungen! – und gebe die Bohnen mit den Chilischoten zur Suppe. Nun bei mittlerer Hitze noch 20 Minuten sanft garen lassen.

Vor dem Servieren hacke man die gewaschene glatte Petersilie und streue sie in die Suppe. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Aber Vorsicht mit der Pfeffermenge: die Chilischote verleiht der Suppe eine hinterhältige Schärfe, die man leicht unterschätzt.

Lorbeerblätter und Chilischoten sollten nicht mitgegessen werden.

Diese Suppe hat mir gezeigt, woraus die von mir gern verwendeten Gemüsebrühwürfel bestehen! Ich finde es wirklich bemerkenswert, welch kräftigen Geschmack die verschiedenen Gemüsesorten zusammen entwickeln. Einfach lecker! Auch der Geruch, den sie in der Küche verströmen ist einfach zum Reinbeißen.

## Gemischte Gemüse in Tomatensauce

Die geschmorten Gemüse mache ich gern für ein Buffet oder als Imbiß am Abend, sie eignen sich aber auch als Vorspeise.

Die Hauptarbeit besteht im Kleinschneiden des Gemüses. Ist das Gemüse erst einmal geschmort, kann dies Gericht sowohl warm, lauwarm wie auch kalt serviert werden. Im Kühlschrank hält es sich etwa 3 Tage.

**Zutaten:** (als Vorspeise für 6 – 8 Personen)

- 1 mittelgroße Aubergine
- 1 kleine Zucchini
- 1 Paprikaschote, rot oder grün
- 1 große Zwiebel
- 50 g frische Champignons, möglichst kleine Köpfe
- 4 frische Knoblauchzehen
- 1 gutes Kochmesser
- ausreichend Olivenöl (mindestens 8 EL)
- 1 – 2 große Dosen Tomatenmark (2 – 4 EL)
- 1 Prise rosenscharfer Paprike
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Bund glatte Petersilie

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

1. Die Aubergine wird gründlich gewaschen, der Stielansatz entfernt, der Länge nach geteilt und dann in etwa 1 – 2 cm dicke Scheiben geschnitten. Falls die Aubergine sehr dick ist, sollte man die Scheiben eventuell vierteln.

Auf einem Teller beiseite stellen.

2. Die Zucchini waschen, ebenfalls vom Stielansatz befreien und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wird die Zucchini zu dick, sollte man die Scheiben gegebenenfalls halbieren.

Auch die Zucchini in einem Behältnis zur Seite stellen.

3. Die äußere Schale der Zwiebel entfernen und die Zwiebel in Viertelringe schneiden.

In einem flachen, breiten Topf 4 EL Olivenöl erhitzen, aber nicht zu stark! Sobald es heiß ist auf mittlere Hitze herunterregeln. Insgesamt 1 – 2 Handvoll der Auberginenstücke, Zucchini-scheiben und Zwiebelringe in das Fett geben, bis der Topfboden gut bedeckt ist, und sanft anbraten. Sobald das Gemüse rundum angebraten ist, den Deckel auf den Topf setzen und eine Weile dünsten lassen.

4. Währenddessen die Champignons waschen, das untere Stielende abschneiden und gegebenenfalls die äußere Haut abschälen. Sind die Champignons sehr groß, viertele man sie, ansonsten lasse man sie ganz.

Zwischendurch ab und zu im Topf die erste Portion Gemüse umrühren.



5. Mittlerweile sollte der erste Schwung Gemüse gar sein. Also wird es in ein Behältnis umgefüllt und beiseite gestellt. In den Topf gebe man nun eine weitere Portion Olivenöl und wiederhole die Prozedur des Anbratens mit einer weiteren Fuhre kleingeschnittenen Gemüses.

6. Jetzt hat man Zeit, auch der Paprika zuleibe zu rücken: waschen, vierteln, Kerne und weiße Häute entfernen, dann in schmale Streifen schneiden. Zwischendurch das Umrühren im Topf nicht vergessen!

Endspurt: nur noch der Knoblauch harret seiner Vollstreckung. Selbiger wird in feine Scheibchen geschnitten und unter eine Portion garendes Gemüse gerührt und nur leicht angedünstet.

7. Auch das übrige kleingeschnittene Gemüse muß angebraten werden. Wieviele Durchgänge man zum Anbraten benötigt, hängt von der Größe des Topfes und der Größe der erstandenen Gemüse ab.

Ist auch die letzte Portion Gemüse gegart, gebe man alles Gemüse wieder in den Topf und rühre das Tomatenmark unter. Ich gebe zunächst eine große Dose Tomatenmark hinein, spüle die darin verbliebenen Reste mit ein wenig Wasser aus und rühre dann die Masse im Topf gut um. Je nach Optik und Geschmack lasse ich es mit Tomatenmark gut sein – oft gebe ich allerdings noch eine weitere Dose Tomatenmark dazu: ich mag es gern recht tomatig.

Das ganze wird noch einmal kurz erwärmt und mit einer Prise rosenscharfem Paprika, Salz und Pfeffer gewürzt. Dann ziehe man den Topf vom Herd.

8. Das Finish gebührt der Petersilie: sie gibt den frischen Hauch grün. Dazu muß sie aber erst gebadet werden, wird dann trockengeschleudert und mit einem Messer feingewiegt. Dann wird sie unter die Gemüsemasse gerührt.

Noch einmal abschmecken – fertig. Auf einer Servierplatte kann das Gemüse nun entweder sofort gereicht werden oder aber auch für später bereit gestellt werden.

Es ist kein Zufall, daß in knoblauchhaltigen Rezepten oft Petersilie als Begleiter auftritt: die schwefelige Verbindung im Knoblauch wird durch Chlorophyll aufgebrochen, das ausreichend in der Petersilie vorhanden ist - dadurch stinkt man nach dem Genuß, so ist zumindest die Hoffnung, nicht gar so sehr nach Knoblauch.

## Strangolapreti

### *Spinat-Nocken mit Parmesan in Tomatensauce*

Dies Rezept bietet eine hervorragende Art, altes Weißbrot zu verwerten! Es braucht etwas Zeit und Ruhe, aber die Mühe lohnt sich.

Unabdingbar: frische Salbeiblätter! Salbei ist auf dem Wochenmarkt erhältlich, eignet sich aber auch hervorragend, um als winterharter Strauch den Garten – so vorhanden – den ganzen Sommer über mit Duft zu durchziehen. Zur Not gedeiht er bei guter Pflege auch im Blumentopf.

**Zutaten:** (für 4 – 6 Portionen)

250 g Weißbrot vom Vortag  
150 ml Milch  
500 g Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)  
2 Eier  
4 – 5 EL Mehl (eventuell mehr)  
Salz, Pfeffer, Muskatnuß  
50 g Butter  
einige Salbeiblättchen (nicht zu knapp)  
50 g geriebener Hartkäse (Bergkäse wie Emmentaler oder Parmesan)

**Tomatensauce:**

1 Zwiebel  
1 Möhre  
1 Stange Bleichsellerie (auf dem Markt kann man Sellerie manchmal stangenweise kaufen)  
1 Knoblauchzehe  
etwas Olivenöl  
1 große Dose Tomaten  
1 kleine Dose Tomatenmark  
Salz, Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 1 Stunde (plus 2 Stunden Ruhezeit)

1. 250 g Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Mit 150 ml Milch übergießen, gut durchmischen und mit einem Teller abdecken. Den Teller mit einem Gewicht beschweren und mindestens 2 Stunden lang durchziehen lassen.
2. *2 Stunden später:*  
Den frischen Spinat blanchieren, tiefgefrorenen auftauen lassen. Die Feuchtigkeit rausdrücken und so fein wie möglich hacken.
3. Den gehackten Spinat mit dem eingeweichten Brot, 2 Eiern und 4 – 5 EL Mehl gründlich verkneten. Mit Salz, Pfeffer und frischgeriebener Muskatnuß würzen.
4. *Zwischenspiel für die Tomatensauce:*  
Die Zwiebel, die Möhre, den Bleichsellerie und die Knoblauchzehe fein schneiden, in Olivenöl glasig dünsten. Die Dose Tomaten und das Tomatenmark dazugeben und aufkochen lassen. Dann auf kleiner Flamme weiterköcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

*Weiter mit den Nocken:*

Eine Platte im Ofen vorwärmen. Wer Energie sparen will, kann aber auch in wenigen Minuten einen tiefen Teller oder eine Schale zum Vorwärmen auf den Topf mit dem kochenden Salzwasser stellen. Den Käse reiben und beiseite stellen.

5. In einem ausreichend großen Topf 2 l Salzwasser aufkochen und mit zwei Eßlöffeln einen „Probenocken“ abstechen, ins kochende Wasser geben und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Je nach Konsistenz des Probeteils die übrige Brotmasse mit Milch oder Mehl ergänzen.

Aus der Brotmasse die Nocken mit der richtigen Konsistenz abstechen, ins kochende Wasser gleiten lassen und garziehen lassen (etwa 5 Minuten). Ich selbst komme nicht allzugut mit dem Abstechen-und-in-den-Topf-plumpsen-lassen zurecht und steche lediglich mit dem Löffel ab, forme dann aber die Nocken mit den Händen. Ich habe dadurch auch ein besseres Gefühl für die Konsistenz.

6. Die gegarten Nocken mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf der vorgewärmten Platte zwischenlagern. 50 g Butter in der Pfanne zerlassen und die Salbeiblättchen darin schwenken. Die Nocken in die Pfanne geben und gut mit der Butter vermischen. Mit dem geriebenem Parmesan bestreuen und zusammen mit der Tomatensauce heiß servieren.

Die Nocken eignen sich auch hervorragend als – aufwendige – Beilage zu saucenhaltigen Gerichten, etwa Ossobuco oder geschmorte Braten. In dem Fall verzichtet man auf die Tomatensauce.

## Blätterteigtaschen mit Schafskäsefüllung

*Ein fleischloses Gericht*

Schnell, billig, einfach! Sofern man auf Blätterteig aus der Tiefkühltruhe zurückgreift, ist es ein wahres Schnellgericht.

Mit einem Möhrensalat als Beilage wird ein komplettes Essen draus, genausogut eignen sich die Teigtaschen auch als Gabe für das (kalte oder warme) Buffet.

**Zutaten:** (Für 12 Teigtaschen / 4 – 6 Personen)

1 Packung Tiefkühlblätterteig  
etwas Mehl zum Bestäuben der Arbeitsfläche  
1 Ei  
Kuchenrolle/Nudelholz  
2 Backbleche  
3 Möhren (*Achtung: man benötigt noch mehr Möhren für den Salat!*)  
2 Zwiebeln  
etwas Öl zum Andünsten  
1 Klotz Schafskäse (nach Auge, Türkenübliche Packungsgröße)  
1 – 2 Teelöffel getrockneter Thymian  
Pfeffer, Salz

### **Möhrensalat:**

8 Möhren  
4 Äpfel  
Saft einer Zitrone

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

1. Der Blätterteig sollte nicht mehr ganz steif gefroren sein, am besten ist er zu verarbeiten, wenn er nur schon leicht angetaut ist. Faustregel: nach dem Einkaufen nach Hause fahren, den Blätterteig auf der Arbeitsfläche ablegen und erst mal in Ruhe eine Tasse Kaffee trinken, die Post aufmachen – *dann* erst mit Kochen anfangen!

Die Zwiebeln pellen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüswürfel andünsten, bis sie gegart sind. Dabei immer mal wieder umrühren.

2. Während das Gemüse ins Schwitzen kommt, den Schafskäseklotz ebenfalls in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen. Sobald das Gemüse gar ist, die Herdplatte abschalten und die Pfanne zur Seite stellen. Wenn es leicht abgekühlt ist, die Schafskäsewürfel dazugeben und mit dem Teelöffel Thymian, Pfeffer und wenig Salz (der Käse ist oft salzig genug!) abschmecken.
3. Nun die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Die rechteckigen Teigscheiben nacheinander halbieren, so daß in etwa Quadrate entstehen. Ein Ei trennen, z. B. in zwei Tassen oder Gläser. Einen Backpinsel bereitlegen.

Jedes Teigquadrat leicht ausrollen, nach Gusto in längliche Rechtecke (das ergibt rechteckige Taschen) oder zu Quadraten (daraus werden dreieckige Taschen). In die Mitte mit einem

Teelöffel jeweils einen Klecks der Schafskäse-Matsche setzen. Den Rand der Teigfläche jeweils mit etwas Eiweiß bestreichen - möglichst kein Eiweiß auf die Blätterteigkante geraten lassen, sonst blättert er nicht mehr richtig! - und zuklappen. Mit den Zinken einer Gabel die Ränder ringsum gut aufeinanderdrücken.

4. Den Ofen auf 175 – 200 C vorheizen. Das Eigelb mit der Gabel durchquirlen und die fertigen Teigtaschen damit bestreichen. Dadurch werden die Taschen beim Backen schön goldbraun. Auf die Backbleche setzen und ab damit in den Ofen, ca. 20 Minuten lang backen, bis sie goldbraun sind.

5. Unterdessen mag man sich an das Schnitzen des Möhrensallates machen:

Die Möhren und Äpfel schälen, die Äpfel in Viertel Teilen und das Kerngehäuse entfernen. Jetzt geht's einer Zitrone an den Kragen, den erpressten Saft stelle man griffbereit neben die Salatschale. Sodann Möhren und Äpfel auf einer Reibe ... richtig! ... reiben. Nach und nach mit dem Zitronensaft beträufeln, damit der Salat nicht unappetitlich braun wird. Umrühren, fertig!

Die Taschen aus dem Ofen holen und mit dem Salat aufmampfen.

Die Blätterteigtaschen schmecken auch kalt recht gut. Da eine Tiefkühlblätterteigpackung (schön langes Wort :-)) 12 Taschen ergibt, bleiben oft Reste übrig, die aber auch noch am nächsten Tag gut schmecken.

## Frittata di cipolle

*Italienischer Rührei-Pfannkuchen mit Zwiebeln*

Eine Frittata ist sowohl eine Vorspeise als auch eine Hauptspeise – je nach Stil des Essens. In Italien wird auch ein Panino (= belegtes Brötchen) auch mit einem kalten Tortenstück Frittata belegt.

**Zutaten:** (für 4 Personen)

2 große Gemüsezwiebeln  
6 Eier  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
evtl. frische Kräuter  
1 schuß Mineralwasser  
50 g frisch geriebener Parmesan  
2 EL Olivenöl zum Braten der Zwiebeln  
eine Pfanne mit Deckel, die nicht „klebt“  
noch 1 EL Öl ...

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

1. Die Zwiebeln müssen erst einmal gehäutet werden, damit sie sich dann bereitwillig in dünne Ringe schneiden lassen.

2 EL Olivenöl werden nun in einer Pfanne erhitzt, die auch einen passenden Deckel hat. Man gebe die Zwiebelringe hinein, verringere die Hitze und dünste die Zwiebeln bei nunmehr mittlerer Hitze einige Minuten an.

Wenn die Zwiebeln gegart sind, gebe man ein wenig Wasser dazu (einen Schluck, etwa eine kelle voll), damit sie nicht zu braun werden, würze mit Salz und Pfeffer und bedecke die Pfanne mit dem passenden Deckel. Nun lasse man die Masse weitere 15 Minuten zugedeckt garen.

2. In einer Rührschüssel werden nun die Eier zerdeppert. Glücklicherweise brauchen wir die Eier nicht zu trennen, so daß auch taktill ungeschickte Köche damit zurechtkommen sollten. Nun gebe man Salz, frisch gemahlener Pfeffer, falls vorhanden ein paar frische Kräuter und einen Schluck sprudelndes Mineralwasser zu den Eiern und schlage alles kräftig durch.

Wenn die Zwiebeln nun wirklich weich sind, sprich: nachdem 15 Minuten vergangen sind, gebe man sie zu der Eimasse und vermische alles gut miteinander.

3. Nun wird eine Pfanne mit einem EL Öl beglückt. Sobald das Öl heiß ist, gebe man die Ei-Zwiebel-Masse hinein. Bei milder Hitze lasse man die Masse nun einige Minuten stocken, bis die Eimasse an den Rändern fest wird.

Nun wird die Frittata gewendet: dazu bedecke man die pfanne mit einem flachen Teller, stülpe sie um und lasse die Frittata mit der ungebräunten Seite nach unten wieder in die Pfanne gleiten. Noch einige Minuten auch die zweite Seite bräunen.

4. Die Frittata kann noch warm aber auch kalt gegessen werden. Man serviere auf einem Teller, in kleine Tortenstückchen aufgeschnitten.

Frittata gibt es in vielen Variationen: mit Pilzen, Kräutern, so wie bei uns Pfannkuchen (Eierkuchen) mit zahlreichen Füllungen und Beilagen bekannt sind. Dieses Rezept ist das Klassische, dabei kann man auch die Gemüsezwiebeln durch Frühlingszwiebeln ersetzen.

## **Pfannkuchen mit Pilzen und Appenzeller**

*Einfach, schnell und preiswert*

Achtung: es handelt sich hier um ein Rezept für dicke, fette Pfannekuchen, wer zarte hauchdünne Cepas erwartet, wird garantiert enttäuscht!

Mir gefällt an diesem Gericht so gut, daß ohne Probleme auch eine süße Variante abfällt: wenn ich Lust auf süße Pfannkuchen „hinterher“ habe, mache ich ein Glass Heidelbeeren, Apfelmus oder Birnen auf und backe einen Pfannkuchen „natur“.

**Zutaten für den Pfannkuchenteig:** für 6 Pfannkuchen

4 Eier  
200 g Mehl  
1/2 l Milch  
1 Prise Backpulver  
1 Prise Salz  
Sonnenblumenöl zum Backen der Pfannkuchen

**Für die Füllung:**

100 g Pilze  
1 kleine Zwiebel  
Sonnenblumenöl zum Anbraten  
Pfeffer, Salz  
6 Scheiben Appenzeller (oder Greyerzer)

**Zubereitungszeit:** 20 – 30 Minuten

1. Die Eier müssen getrennt werden: die Eiweiße gebe man in einen hohen Rührbecher, die Eigelbe gehören in eine breite Rührschüssel.

Zu den Eigelben wird nun nach und nach jeweils ein wenig Milch und ein wenig Mehl gegeben und mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen kräftig gerührt.

Zum Schluß wird das Backpulver und das Salz gut daruntergemischt.

2. Nun wird die Pilzfüllung vorbereitet. Dazu die Pilze waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In einem kleinen Topf etwas Öl erhitzen und darin die Pilze mit den Zwiebeln anbraten. Aus den Pilzen sollte die Flüssigkeit weitestgehend verdampfen, das dauert eine Weile.

Wenn die Pilze fertig angebraten sind, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

3. Die Rinde von den Appenzellerscheiben abschneiden. Den vorbereiteten Appenzeller neben den Herd bereitstellen. Soweit ist die Füllung vorbereitet.

4. Zu den Eiweißen einen Schuß Mineralwasser geben und mit peinlich sauberen Quirlen oder einem ebenso sauberen Schneebesen zu Eischnee steifschlagen, der schnittfest ist.

Den Eischnee vorsichtig, aber gründlich unter den Teig heben. Der vorsorgliche Koch stellt nun die Eßsteller in den auf 50 C vorgeheizten Ofen.

5. In einer Pfanne etwas Öl zunächst auf großer Flamme erhitzen, bis es sich wellt. Dann eine Kelle voll Teig in die Mitte der Pfanne gießen und auf dem Pfannenboden verlaufen lassen. Die Herdplatte auf mittlere Temperatur einstellen. Sobald sich der Rand des Pfannkuchen hellbraun färbt, kann man den Pfannkuchen vorsichtig mit einem Pfannenheber wenden.

Auf eine Hälfte der gebackenen Seite verteilt man nun 1 – 2 Eßlöffel Pilzmasse und bedeckt diese mit einer Scheibe Appenzeller. Sobald der Pfannkuchen auch von der zweiten Seite gebacken ist, tut man ihn auf einen vorgewärmten Teller. Dort angelangt, klappt man ihn „zu“, also die nichtbelegte Seite auf die Pilz-Appenzeller-Seite.

6. Das wiederholt man nun bis zum Ende des Teiges.

Nachteil des Gerichtes ist eindeutig, daß immer eine Person am Ofen stehen muß und Pfannkuchen backt, da sie frisch und heiß am besten schmecken. Freundliche Kochgemeinschaften wechseln sich daher beim Essen und Backen ab.



## Kartoffelklöße halb und halb

*Beilage zu Braten, aber auch als Hauptgericht möglich*

Dies ist das Rezept für Kartoffelklöße halb und halb: halb aus rohen Kartoffeln, halb aus gekochten. Traditionell stammen die gekochten Kartoffeln vom Vortag, an dem sie z. B. als Salz- oder Pellkartoffeln übrig geblieben sind.

**Zutaten:** (als Beilage für 6 Personen, als Hauptgericht für 4 Personen)

500 g rohe Kartoffeln  
500 g gekochte Kartoffeln  
5 – 6 Scheiben Weiß- oder Toastbrot  
Fett zum Anbraten (Butter oder Sonnenblumenöl)  
1 Ei  
1/2 – 1 TL Salz  
1 EL Mehl  
1 EL Kartoffelstärke 1 sauberes Tuch (z. B. Geschirrtuch), 1 Pfanne, 1 großer Topf

**Zubereitungszeit:** 60 Minuten

1. Die rohen Kartoffeln schälen, waschen und in eine Schale reiben. Dann den feuchten Teig in das Tuch geben, gründlich ausdrücken und in eine Schale geben. Die gekochten Kartoffeln dazureiben.
2. Auf einem großen Brett 5 – 6 Scheiben Toastbrot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit dem Fett bei mittlerer Hitze sanft goldbraun rösten. Vom Herd nehmen.
3. Zu den geriebenen Kartoffeln gebe man nun ein Ei, Salz und je einen Eßlöffel Mehl und Kartoffelstärke sowie die gerösteten Brotwürfel und vermenge alles miteinander.  
  
Während ein großer Topf mit viel Salzwasser auf dem Herd erhitzt wird, forme man mit beiden Händen etwa Tennisball-große Klöße und stelle sie auf einem Teller oder Brett bereit.
4. Sobald das Wasser sprudelnd kocht, gare man die Klöße bei offenem Topf. Sie sind gar, wenn sie beginnen, an die Oberfläche zu schwimmen. Es ist ratsam, einen Kloß zu probieren, um sicherzugehen, daß sie gar sind.

Wenn die Klöße als Hauptgericht gedacht sind, gibt es braungebratene Zwiebeln und eine Extra-Portion geröstete Brotwürfel dazu. Meine Eltern mögen auch gern Birnenkompott dazu, mir ist in diesem Fall die Süß-herzhaft-Kombination etwas zu gewagt.

## Kartoffelpuffer

*Hoher Fettgehalt, aber lecker*

In Berlin wird ein Imitat auch unter dem Namen Reibekuchen geführt, welches selbstverständlich höchstens entfernte Ähnlichkeit mit *den* Kartoffelpuffern schlechthin hat.

Einziges Wermuthstropfen dieses Gerichtes ist eine verstärkte Küche (kann durch Abzugshaube vermindert werden). Und dann steht ein armer Mensch an der Pfanne, während der Rest futtert (dem kann durch wechselnde Köche/Köchinnen abgeholfen werden).

**Zutaten:** (für 2 Personen)

1 kg Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Ei  
1/2 – 1 TL Salz  
Haferflocken nach Auge (und Kartoffelsorte)  
2 EL saure Sahne (= Schmand)  
wer hat: 1 Küchenmaschine zum Reiben der Kartoffeln  
(viel) Sonnenblumenöl zum Backen in der Pfanne

**als Beilage:**

1 Glas *selbstgemachtes* Kompott, vorzugsweise Apfelmus, Apfelstücke oder Heidelbeeren

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten (plus Zeit in der Pfanne)

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in einer Schale mit Wasser beiseite stellen. Die Zwiebel schälen.  
Wer hat, schleppe nun seine 1a-Küchenmaschine heran. Relative Küchentechnik-Muffel wie ich stehen weiterhin treu zur Handreibe, büßen dadurch aber mindestens eine Viertelstunde Zeit bei der Zubereitung sowie Teile der Fingernägel ein.  
Die Kartoffeln werden nun zusammen mit der Zwiebel gerieben. Dabei ist es normal, wenn der Kartoffelteig leicht wässrig ist und ein wenig braun wird.
2. In den Teig rühre man nun 2 EL Schmand – er sorgt dafür, daß der Teig schön hell bleibt. Man gebe ein Ei und Salz dazu. Nun kommt der schwierige Teil: es müssen soviel Haferflocken an den Teig gegeben werden, bis er gebunden ist. Je nach Kartoffelsorte kann das recht viel sein!  
Der-die-das Kompott wird nun vorsorglich in eine Schale gefüllt und ein Knecht zum Tischdecken herbeigeht.
3. Mama hat ein eingebraute, bewährte Pfanne, die sie nun auf den Herd stellt. Puffer-Neulinge wählen eine gut bratende, schwere Pfanne aus dem Arsenal aus – ich habe auch erst rumprobiert! Darin wird ein Schuß (ca. 2 – 3 EL) Sonnenblumenöl zunächst bei großer Hitze erwärmt.  
Sobald das Fett richtig heiß ist, wird mit einem großen Löffel oder einer Kelle ein Schlag Pufferteig in die Pfanne gegeben, auf etwa 1/3 des Pfannebodens verstrichen und der Herd auf mittlere Hitze heruntergeregelt. Färbt sich der Rand braun, hebe man den Puffer an: ist die Unterseite goldbraun, kann man ihn mit einem Pfannenheber wenden und auch die zweite

Seite backen. Es sollte immer genug fett in der Pfanne sein, oft gibt man noch einen Schuß vor oder nach dem Umdrehen in die Pfanne.

Gelingt der „Probepuffer“ nicht (er reißt, wird matschig), ist er noch nicht trocken genug: ein wenig Haferflocken schaffen Abhilfe. Gelingt der Teig, werden in die Pfanne jeweils drei Puffer gleichzeitig gebacken. Meine Mutter hat immer 2 – 3 Pfanenn gleichzeitig im Einsatz (und unter Kontrolle).

4. Die fertigen Puffer abtropfen lassen und auf einem vorgewärmten Teller „sammeln“. Etwa in Zehner-Blöcken werden sie den Gierigen zum Fraße vorgeworfen.

Ich bestreue gern die fertigen Puffer mit einer Extra-Portion Salz, dazu gibt's Kompott (ja, zu den gesalzenen Dingern!).

Aus Kanada erreichte mich folgender Tip:

*Hello Christine, Bin eben mal auf Deiner homepage rumgelungert, sah das Rezept von den Kartoffelpuffern! Weisst Du wie einfach und schnell man das machen kann? Ich nehme ein bis zwei Eier tue sie in einen Blender, weiss leider nicht wie der auf deutsch heisst, doch es ist der, mit dem man auch Getraenke mixen kann! nach den Eiern, ist sehr wichtig, weil sie ja fluessigkeit liefern, kommen die anderen Zutaten dazu! Es geht so schnell! Kartoffeln muessen allerdings geschnitten hineinkommen! Viel Spass! Alexa aus Canada*

## Gnocchi mit Gorgonzola, Salbei und Parmesan überbacken

*ohne Fleisch ...*

„Mach Dir keine Mühe, mach Gnocchi“ ... man braucht schon etwas Ruhe, um die vielen kleinen Klopse zu formen. Nicht unbedingt ein Gericht, das man „eben schnell“ abends macht.

Mit einem frischen gemischten Salat ergibt es eine komplette Mahlzeit.

**Zutaten:** (für 4 Personen)

500 g Kartoffeln (möglichst eine mehlig kochende Sorte)  
eine Kartoffel-Quetsche  
1 Tüte Mehl (ein Vorrat von mind. 200 g ist ratsam)  
1 Messerspitze Backpulver  
1 Ei  
frisch geriebener Muskat  
Pfeffer, Salz  
eine Schaumkelle  
Butter zum Ausfetten  
100 g Gorgonzola  
1 Becher Schlagsahne  
einige Salbeiblätter (gibt's auf dem Altstadtmarkt als Bund oder Pflanze für den Balkonkasten)  
Pfeffer, Salz  
50 – 100 g geriebener Parmesan

Wer so gar nicht ohne Fleischeinlage auskommt, kann zusätzlich 1 – 2 Scheiben gekochten Schinken in Streifen dazugeben.

**Zubereitungszeit:** 60 Minuten

1. Zunächst bereiten wir die Kartoffeln als Pellkartoffeln zu: Die Kartoffeln waschen, in einen Topf geben und mit kaltem Wasser knapp bedecken und Salz dazugeben. Die Kartoffeln zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garkochen lassen.

*Wann ist eine Kartoffel gar?*

- Martialische Testmethode: beim Eindrücken mit dem Finger gibt die Kartoffel nach. Nur für Personen mit Teflon-Gliedmaßen.
- Messerprobe: wenn man ein spitzes Messer hineinsticht, setzt die Kartoffel keinen wesentlichen Widerstand entgegen (ist also ausreichend „tot“).

Die fertigen Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und dann unter Einsatz von Gabel und Schälemesser von der Pelle (ital.= Haut) befreien.

2. Nun stellt man eine Rührschüssel bereit, in die man mit Hilfe der Kartoffel-Quetsche die ausgezogenen Kartoffeln preßt. Da diese Masse noch ziemlich heiß ist, sollte man sie jetzt erst einen Moment abkühlen lassen – auch wenn man Teflon-Finger hat, denn sonst stockt das hineinzugebende Ei ...

Ist die Masse nur noch lauwarm, zerdeppert man ein Ei und gibt es mit einem Schuß Mehl in den Kartoffelbrei. Vor dem Durchkneten empfiehlt die erfahrene Gnocchi-Köchin, einen

Hilfs-Sklaven zum Mehl-Schütten bereitzustellen, weil anfangs beim Kneten recht viel Teig an den Fingerchen klebt und man dadurch die Küche leicht in einen renovierungsbedürftigen Zustand versetzen kann.

Man gibt – oder besser: läßt geben – nach und nach so viel Mehl zur Kartoffelmasse, bis ein geschmeidiger, nicht mehr aggressiv-klebender Teig entstanden ist. Das Verfahren ist ähnlich zum Hefeteig. Während dieses Vorganges vergißt man nicht, zu einer Portion Mehl auch die Messerspitze Backpulver zuzusetzen. Das macht die Gnocchi „noch leichter“.

3. Der fertige Kartoffelteig wird als krönender Abschluß mit Muskat, Pfeffer und Salz nach Geschmack gewürzt.

Auf einem bemehlten Backbrett wird der Teig portionsweise zu langen, schmalen Würsten gerollt. Mit einem Messer werden nun Teigstücke abgeschnitten. Wer es gern hübsch mag, schneidet in jedes Stück noch zwei „Ritzen“ wie in einem Brotlaib, dann saugen die Gnocchi auch die Sauce besser auf. Die Teigstücke haben dann die richtige Konsistenz, wenn sie beim Schneiden leicht vom Messer abfallen. Ist das nicht der Fall, lieber noch ein bisschen mehl unterkneten. Der Teig sollte nicht mehr kleben.

Auf diese Weise bereite man nun aus dem gesamten Teig kleine Gnocchi („Mach Dir keine Mühe ...“).

4. Das schlimmste hat man hinter sich. Also: erst mal die Teigberge von den Händen waschen. Jetzt nur noch den Ofen auf 175 C vorheizen, einen großen Topf mit viel Salzwasser zum Kochen bringen und eine hohe Auflaufform mit etwas Butter ausfetten. Den Salbei waschen.

Wenn das Wasser sprudelnd kocht, die Gnocchi portionsweise hineingeben und gar ziehen lassen. Das erkennt man daran, daß sie an die Oberfläche schwimmen (ca. 2 – 4 Minuten). Dann mit der Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und in die Auflaufform füllen.

Wenn der Boden mit einer Schicht gekochter Gnocchi bedeckt ist, einige Stücke Gorgonzola darüberschneiden, mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen, einige Blätter Salbei hineinlegen und mit etwas Sahne übergießen und etwas gerieben Parmesan einstreuen. Dann wieder Gnocchi daraufschichten. Die Prozedur wiederholen, bis alle Gnocchi in der Form Platz genommen haben. Gegebenenfalls den Rest Sahne und Käse als Deckschicht nehmen.

Das Ganze nun solange im Ofen überbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist und brutzelt.

Mehlig kochende Kartoffeln sind gar nicht mehr so leicht aufzutreiben. Waren sie früher noch in jedem Supermarkt zu finden, scheinen sie mittlerweile so wenig gefragt zu sein, daß sie sogar auf dem Wochenmarkt nur an wenigen Ständen angeboten werden. Gnocchi gelingen auch mit festkochenden Sorten, dann steigt aber der Mehlanteil und die Gnocchi werden insgesamt etwas fester.

## Spargel auf Blattspinat

*im Ofen überbacken*

Ein Spargelrezept aus der Vollwertküche – ganz ohne Fleisch und dennoch ein außergewöhnlich leckeres Gericht, das auch optisch etwas hermacht.

Die Zubereitung ist etwas aufwendiger, eher etwas für lange, freie Wochenenden, wie sie ja glücklicherweise vermehrt im Mai während der Spargelsaison auftreten.

### **Zutaten:** (für 4 Personen)

1 kg Spargel, möglichst frisch  
1 Prise Salz  
1 Schnitz Butter 1 – 2 EL Öl  
1 – 2 Knoblauchzehen  
750 g frischen Blattspinat  
1 Schluck Weißwein (wie üblich: trocken, wer keinen Alkohol mag, kann den Wein durch 1 EL Zitronensaft ersetzen)  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### **Bechamelsauce:**

2 cm-Schnitz Butter (also etwa 60 g)  
3 EL Mehl (Vollkornmehl oder gern auch Kastanienmehl)  
ca. 400 ml Milch  
Salz  
frisch geriebene Muskatnuß

### **und außerdem:**

50 g geriebener Parmesan oder anderer Hartkäse (z. B. Emmentaler)  
2 EL ganze Haselnüsse  
1 viereckige flache Auflaufform  
Butter zum Ausfetten  
falls zur Hand: einige dienstfertige Geister, die bei der Zubereitung helfen (Spargel schälen, Sauce rühren, usw.)

### **Zubereitungszeit:** 1 1/2 Stunden (plus 20 Minuten überbacken)

1. Das Gericht der vielen Töpfe und Arbeitsgänge! So geht's:

**Spargel zubereiten:** Das Schälen des Spargels ist etwas für duldsame Gemüter, die Arbeit wird enorm durch einen funktionierenden Sparschäler erleichtert. Man schäle den Spargel vom Kopf zur Wurzel. Wenn er am unteren Ende noch Fäden zieht oder sich nicht saftig-elastisch anfühlt, schäle man lieber etwas mehr ab - harte Spargelfasern schmecken nicht hübsch im Mund!

In einem Topf, der die ganzen Spargelstangen aufnehmen kann, erhitze man Wasser und gebe Salz und ein Stückchen Butter hinein. Kocht das Wasser, gebe man die Spargelstangen hinein, regle den Herd auf mittlere Hitze herunter und gare den Spargel je nach Dicke der Stangen etwa 15 - 20 Minuten lang.

## 2. Was passiert mit dem Blattspinat?

Der Spinat wird erst einmal einer gründlichen Wäsche unterzogen, damit es später beim Essen nicht zwischen den Zähnen knirscht. Ist er gesäubert, wird er grob mit den Händen zerrupft, dann läßt man ihn abtropfen.

Man entkorke eine Flasche gut gekühlten Weißweins - gut gekühlt, weil man ihn vielleicht auch zum Essen reichen möchte! Dann pelle man den Knoblauch und lege ihn bereit.

In einem ausreichend großen Topf erhitze man 1 - 2 EL Öl und gebe den abgetropften Spinat hinein, gieße einen Schluck Weißwein dazu und zerhacke oder zerdröcke den Knoblauch. Man lasse den Spinat bei milder Hitze in 10 etwa Minuten zusammenfallen - der Volumenverlust dabei ist erstaunlich, aber das gehört so!

Kurz vor Ende der Garzeit würze man mit Salz und Pfeffer. Dann nehme man den Topf von der warmen Platte und stelle ihn beiseite.

3. **Nun noch die Bechamelsauce:** Dazu kommt Topf Nr. 3 ins Spiel (Abwasch, ich hör Dich trapsen!). Während Spinat und Spargel gare, schmelzen wir darin bei milder Hitze den dicken Schnitt Butter, Butter ist sehr empfindlich! Dorthinein rühren wir mit einem Schneebesen die 3 EL Vollkorn- oder Kastanienmehl. Sobald die Masse klumpig wird, wird die Milch nach und nach daruntergerührt. Es soll eine sämige Sauce entstehen.

Ist die gesamte Milch in der Sauce verschwunden, nehme man den Topf von der Platte und würze mit frisch geriebener Muskatnuß und ausreichend Salz.

4. **Endspurt ...** was nicht heißt, das nun nix mehr zu tun ist. Noch liegen die Haselnüsse ungeröstet da und auch der Käse ist nicht gerieben.

Zunächst heize man den Ofen auf 200 C (Heißluft: 175 C) vor.

Also nehmen wir eine Pfanne (entspricht quasi Topf Nr. 4) und geben die 2 EL ganze Haselnüsse hinein. Bei mittlerer Hitze werden sie nun ohne weitere Fettbeigabe geröstet und dabei ab und zu gerüttelt, damit sie rundum goldbraun werden. Ist dieser Zustand erreicht, ribbele man die Schale von den Nüssen. Durch das Rösten löst sich die Schale leichter von dem Haselkern, aber Vorsicht: die Nüsse sind sehr heiß! Die noch warmen geschälten Nüsse werden nun mit einem scharfen Messer in Scheiben geschnitten oder grob gehackt und dann beiseite gestellt.

Der Käse wird mittelfein auf einen Teller gerieben und ebenfalls beiseite gestellt.

Die Auflaufform wird nun ausgefettet und als erste Schicht ein Bett aus Blattspinat ausgebreitet. Man hebe die Spargelstangen aus dem Wasser und lasse sie abtropfen, bevor sie auf den Spinat gelegt werden. Der Spargel wird nun mit der Bechamelsauce bedeckt. Darauf streue man die Haselnüsse und den geriebenen Käse.

Man überbacke den Auflauf etwa 20 Minuten bei 200 C (Heißluft: 175 C).

## Italienischer Gemüseauflauf

*mit vielen Sommergemüsen, ohne Fleisch, etwas zeitaufwendig*

Als ich diesen Auflauf zum ersten Mal zubereitete, habe ich 1 1/2 Stunden lang 3 Kilo Gemüse geputzt – damals kochte ich für 8 Personen. Bei der klassischen „Rezeptgröße“ von 4 Personen ist der Aufwand nicht gar so hoch, aber Lust zum Schnippeln ist auch hier schon nötig.

Eine witzige Zutat bei diesem Gericht stellen die Fadennudeln dar, die ich vorher nur als Suppeneinlage kannte. Sie saugen die Flüssigkeit auf, die aus den Gemüsen herauskocht, so daß der Auflauf nicht allzu suppig wird. Durch die frischen Kräuter duftet der Auflauf gar köstlich.

Wenn man genügend Schneid-Sklaven rekrutieren kann, eignet sich der Auflauf auch hervorragend als Mahl an einem Sommerabend im Kreise der 20 besten Freunde. Bei einer großen Anzahl von Mitessern kann man den Auflauf in der Fettpfanne garen oder auf mehrere große Auflaufformen verteilen.

### **Zutaten:** (für 4 Personen)

2 kleine Zucchini (etwa 250 g)  
1 kleine Aubergine (ebenfalls etwa 250 g)  
Salz  
2 – 4 Kartoffeln (ca. 250 g)  
2 grüne Paprika  
100 g Schafkäse (1 schmale Scheibe), ruhig kräftig im Geschmack, aber nicht zu salzig  
100 g Fontina (oder mittelalter Gouda)  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Bund Basilikum  
einige Blättchen frischer Oregano (ersatzweise Majoran oder 3 TL getrockneter)  
1 EL Öl zum Einfetten der Form  
... und natürlich eine Form zum Ausfetten!  
50 g Fadennudeln

### **für die Sauce:**

1 – 2 Stangen Beichsellerie  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
gut 500g reife Tomaten oder 1 große Dose Tomaten  
1 groß Dose Tomatenmark  
1 EL schwarze Oliven  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, etwas Salz

### **Zubereitungszeit:** 1 Stunde (plus ca. 1 Stunde Garzeit im Ofen)

1. Wir beginnen bei diesem Gericht mit der **Zubereitung der Sauce**. Während die Sauce dann auf dem Herd einkocht, bleibt genügend Zeit zum Schnippeln des Gemüseberges.

Den Beichsellerie waschen, von den groben Blättern befreien und dann in feine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Die harte Schale von den beiden Knoblauchzehen entfernen und den Knoblauch fein hacken oder durch die Knoblauchpresse geben.

Wer Tomaten aus der Dose verwendet, braucht nun bloß die Dose zu öffnen. Frische Tomaten werden gewaschen, von den festen grünen Stielansätzen befreit und in kleine Würfel geschnitten. Die Dose Tomatenmark öffnen und zur Seite stellen.



2. Ist alles geschreddert, gebe man nun in einem Topf mit breitem Boden oder einer großen Pfanne das Olivenöl und dünste das Gemüse darin bei mittlerer Hitze glasig.

Dann die Tomaten und das Tomatenmark hinzugeben. Die Tomatenmarkdose wird mit ein wenig Wasser ausgespült und das „Spülwasser“ ebenfalls in den Topf gegeben.

Das ganze lasse man nun bei mittlerer Hitze etwa eine halbe Stunde lang sanft einkochen.

Nun zerkleinere man die schwarzen Oliven, sofern man welche mit Stein verwendet, sollte man diesen vorher entfernen. Dann gebe man sie in die Tomatensauce. Am Ende der Garzeit würze man die Sauce mit Pfeffer und vorsichtig mit Salz – die Oliven sind auch schon salzig!

3. Es folgt **Phase 2**: die Zutaten für den Auflauf werden zerschnippelt.

Für einen reibungslosen Arbeitsablauf stelle man am besten gleich eine ganze Batterie Teller oder Schalen bereit, die das kleingeschnittene Gemüse aufnehmen können. Ganz wie bei den Fernsehköchen, es grüßt ein großer Abwasch!

Die Zucchini werden nun in etwa 1/2 cm dicke Scheiben geschnitten und auf einem Teller beiseite gestellt. Mit den Auberginen verfähre man ebenso, allerdings sollte man die Auberginen mit reichlich Salz bestreuen, damit ihnen die Bitterstoffe entzogen werden.

Nun geht's ans Kartoffelschälen und -waschen. Die Kartoffeln schneide man dann in sehr feine Scheiben, sonst werden sie nicht richtig gar. Die kartoffelscheiben lege man auf einen mit Wasser gefüllten Teller, damit sie nicht braun anlaufen.

Die Paprikaschoten wollen auch gewaschen, geputzt und in feine Streifen geschnitten werden.

4. Der Backofen sollte jetzt auf 200 C vorgeheizt werden.

Von dem „gelben“ Käse Marke Fontina oder Gouda entferne man die Rinde und raffele ihn auf einer groben Küchenreibe – auch er wird auf einem Teller „zwischengelagert“. Den Schafkäse lasse man gut abtropfen und schneide ihn dann in feine Würfel.

Die Kräuter – Petersilie, Basilikum und Oregano – waschen, die Blätter von den harten Stielen zupfen und mit einem Messer grob hacken.

5. **Endspurt**: Die Auflaufform nun mit 1 EL Öl ausfetten und die Teller-Batterie griffbereit um die Auflaufform versammeln. Das Salz von den Auberginen abspülen und die Auberginenscheiben gut ausdrücken, wieder auf einen Teller legen und diesen zu den Artgenossen stellen.

Nun geht die Schichterei los! Ich gebe einfach die einzelnen Schichten in einer Liste an:

- 1/3 Fadennudeln
- alle abgetropften Kartoffelscheiben
- Auberginenscheiben
- Paprikastreifen
- 1/3 Fadennudeln
- je 1/3 Schafkäsewürfel und geriebener Käse
- 1/2 der gehackten Kräuter
- 1/2 der gekochten Tomatensauce
- Zucchinischeiben
- das letzte 1/3 Fadennudeln
- die zweite 1/2 der gehackten Kräuter
- die zweite 1/2 der gekochten Tomatensauce
- als Deckschicht: der restliche Käse

Den Auflauf nun etwa 1 Stunde lang bei 200 C im Backofen garen, sollte er gegen Ende der Garzeit sehr dunkel werden, decke man ihn mit einem anderen Blech oder mit Alu-Folie ab.

## Gebackener Pecorino

dazu: gedünsteter Blattspinat, ohne Fleisch

Sobald man den Käse erbeutet hat und Olivenöl im Hause ist, kann kaum noch was schiefgehen. Es sei denn, man holt sich am Ofen eine Brandblase!

Statt Pecorino kann man auch spanischen „Manchego“ nehmen.

### Zutaten: (für 4 Personen)

- 4 dünne Scheiben mittelalten Pecorino (ca. 2 cm dick)
- 1/2 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 4 feuerfeste Teller (oder 1 flache Auflaufform)

### Blattspinat als Beilage:

- 500 g Blattspinat
- 1/2 Knoblauchzehe
- 3 EL Zitrone oder 4 EL Weißwein
- frisch gemahlener Pfeffer, Salz

### Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Die Oberfläche der feuerfesten Teller (oder der Auflaufform) wird mit der halben Knoblauchzehe eingerieben und dann mit etwas Olivenöl gefettet. Auf jeden Teller lege man je eine Scheibe Pecorino, die man mit dem restlichen Olivenöl beträufele.  
Nun heize man den Ofen auf 180 C vor.
2. Hat man sich für frischen Blattspinat entschieden und nicht den nahen Verwandten aus der Tiefkühltruhe genommen, ist der Spinat von Schmutz und Dreck zu befreien, vorzugsweise durch Abspülen mit frischem Wasser. Eklige Blätter aussortieren, harte Stiele rausschneiden, und schon wandert das Grünzeug leicht abgetropft in einen ausreichend großen Topf.  
Unter Einwirkung von mässiger Hitze wird der Spinat bald aufgeben und in sich zusammensacken. Speziell wen er auch noch Dunkelhaft bekommt (= Deckel drauf!).  
Der Pecorino darf sich jetzt den Ofen von innen angucken!
3. Ist der Spinat zusammengeschrumpft, gieße man nun den Zitronensaft oder den Weißwein hinzu – was von beiden ich auswähle, mache ich von den Vorräten und meiner Tageslaune abhängig. Die halbe Knoblauchzehe gibt dem Spinat noch mehr Aroma, was durch Pfeffer und Salz abgerundet wird.  
Hitze nun recht klein drehen, sonst gibt es häßliche braune Stellen ...
4. Mittlerweile (etwa nach 10 – 15 Minuten) sollte der Pecorino ins Schwitzen gekommen sein und auch schon leicht goldbraun. Ganz wie man den Käse am liebsten mag – von *noch-ziemlich-fest* bis *Käsefondue-zieht-Fäden* ist alles erlaubt – serviere man den Käse möglichst heiß und reiche dazu den Spinat.

In Begleitung von einem knusprigen Weißbrot ist es eine prima schnelle, wenn auch nicht ganz leichte Mahlzeit!

## Parmigiana di Melanzane

*Auberginen-Auflauf mit Parmesan*

**Stichworte:** recht aufwendig, verräuchert die Wohnung vollständig und langanhaltend, überzeugt sogar Auberginen-Hasser, deckt den Kalorienbedarf einer fünfköpfigen Familie.

### Zutaten:

1 kg Auberginen (etwa 3 – 4 mittelgroße)  
viel Salz zum „Entbittern“  
1 sehr schwerer Werkzeugkasten  
1/2 Flasche (Pflanzen-)Öl  
1 Dose Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Basilikum  
Pfeffer, Salz  
2 Eier  
300 g Mozzarella  
100 g Parmesan (oder mehr, je nach Geschmack)  
1 Stangenweißbrot

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten (plus ca. 3 Stunden Entwässern der Auberginen)

1. Aufgabe 1: aus 2 cm-starken Auberginenscheiben sollen 4mm starke, dreckig-braun aussehende Lappen werden.

Die Auberginen werden der Länge nach auf einem großen Schneidebrett in 1 – 2 cm dicke Scheiben geschnitten. Jede Scheibe wird von beiden Seiten mit Salz bestreut und z.B. auf eine Fleischplatte gelegt, die vorsichtshalber schon auf das Ablaufbrett der Spüle positioniert wird.

Gegen Ende dieses Arbeitsvorganges dürfte sich ein ziemlicher Berg auf der Platte türmen. Auf diesen Berg lege man nun das große Schneidebrett und den Werkzeugkasten. Wer keinen Werkzeugkasten zur Hand hat, nehme einen oder mehrere andere *sehr* schwere Gegenstände zum Beschweren des Turmes.

Im Laufe der nächsten halben Stunde wird sich eine braune Sauce auf der Platte sammeln, die ab und zu abgegossen werden sollte; der Turm wird dabei immer flacher.

2. Nur wenige Stunden später ...

Nun beginne man mit der Zubereitung der Tomatensauce. Dazu hacke man das Bund Basilikum. Gleiches Massaker richte man mit den Knoblauchzehen an. Den Knoblauch in etwas Olivenöl and„unsten. Die Dose Tomaten aufmachen, rein in den Topf und sachte vor sich hinköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und mit Basilikum bestreuen.

Während die Sauce leicht vor sich hinköchelt, Sorge man für hartgekochte Eier. Während wiederum die Eier kochen, reibe man den Parmesan. Die hartgekochten Eier bitte in Scheiben schneiden, ebenso den Mozzarella.

3. Jetzt kommt die Stelle für Masochisten: in einer Pfanne müssen nun portionsweise die Auberginenlappen angebraten werden. Das verbraucht etwa eine halbe Flasche Öl, grob geschätzt. Die Küchentür sollte geschlossen bleiben.

Die angebratenen Auberginen lege man zum „Abtropfen“ auf ein mit Küchenpapier belegtes Rost.

4. Eine Auflaufform ist jetzt vonnöten: darin schichte man je eine Lage Auberginen, etwas Tomatensauce, je ein paar Scheibchen Eier sowie einige Scheibchen Mozzarella und Parmesan. Die letzte Schicht sollte Tomatensauce sein, etwas Parmesan bitte noch aufheben. Den Rest Parmesan streue man erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit drüber.

Nun ab in den Ofen mit der Form, bei 175 Grad für etwa 40 Minuten. 10 Minuten vor Ende der Garzeit nicht vergessen den Parmesan draufzustreuen! Dann mit dem aufgeschnittenen Weißbrot servieren. Dazu paßt ein feiner Rotwein.

5. Letzte Aufgabe: Wohnung lüften (Dauer: etwa 2 Tage).

Dazu paßt gut ein Rotwein.

## Chatschapuri

*Georgisches Käsebrot – braucht viel Zeit!*

Ich kann den Namen dieses Gerichtes lediglich schreiben, aber nicht aussprechen, was dem Genuß aber keinen Abbruch tut. Mit einem gemischten Salat als Beilage ist es frisch aus dem Ofen eine Hauptmahlzeit für 4 Personen, ebensogut kann man es aber auch lauwarm oder kalt auf ein Buffet stellen.

Die Menge der Käsefüllung kann man durchaus verdoppeln, wenn man es etwas saftiger liebt. Für diesen Tip wie überhaupt für das ganze Rezept bedanke ich mich recht herzlich bei Ulli und Micha, der Welt beste mir bekannte Brotbäcker!

### Zutaten für den Hefeteig:

1/4 l lauwarme Milch (aber nicht wärmer als 40 C)  
1 Würfel Hefe  
1/2 Teelöffel Zucker  
500 – 600 g Weizenmehl (Type 405)  
1 Eßlöffel Zucker  
2 Teelöffel Salz  
125 g weiche Butter 1 Meßgerät (Zollstock oder ähnliches)

### Zutaten für die Füllung: (eventuell doppelte Menge, je nach Geschmack)

125 g Emmentaler Käse (45/125 g Schafskäse (50/125 g weicher, milder Camembert (45/125 g Quark  
15 g Butter (also ein „Schnitz„)  
1 Ei

### Zubereitungszeit: 1 3/4 Stunde, Backzeit 1 Stunde

#### 1. *Wir basteln uns einen Hefeteig:*

dazu wärmen wir 1/8 l Milch ganz leicht auf dem Herd an, geben sie in eine Schüssel und bröseln den Klotz Hefe hinein. Dann füttern wir die Hefe mit 1/2 Teelöffel Zucker und stellen die abgedeckte Schüssel für 10 Minuten an einem warmen, zugfreien Ort (also nicht an den Bahnhof – Brüllwitz!).

#### 2. Das Pfund Mehl geben wir in eine große Schüssel. Dazu gesellen sich der restliche 1/8 l Milch, der Hefevorteig, 1 Eßlöffel Zucker, 2 Teelöffel Salz und 125 g weiche Butter. Nun alles mit einem großen Löffel oder ganz rustikal mit den Händen gut miteinander verrühren.

Üblicherweise will Hefeteig kräftig geschlagen werden – bis er schön glatt ist und sich von der Schüssel löst. Frei nach Lorito: „Eine gute Hausfrau hat im Gefühl, wann ein Ei 4 1/2 Minuten gekocht hat.“ Daher wird sie auch bemerken, wenn mehr Mehl unter den Teig gehört und gegebenenfalls etwas mehr Mehl unterkneten.

Die Ärmel hochgekremple: den Teigklops nun auf der immer wieder neu bemehlten Arbeitsplatte etwa 10 Minuten gründlich kneten. Wenn der Teig glatt und elastisch ist – typischerweise ist der oder die BäckerIn dann eher verspannt und abgearbeitet – wird die Schüssel grob gesäubert und leicht ausgefettet.

Zum Ruhen legt man den Teig zurück in die Schüssel und stellt ihn etwa 45 – 60 Minuten abgedeckt an einen warmen Ort, bis sich die Teigmasse verdoppelt hat.

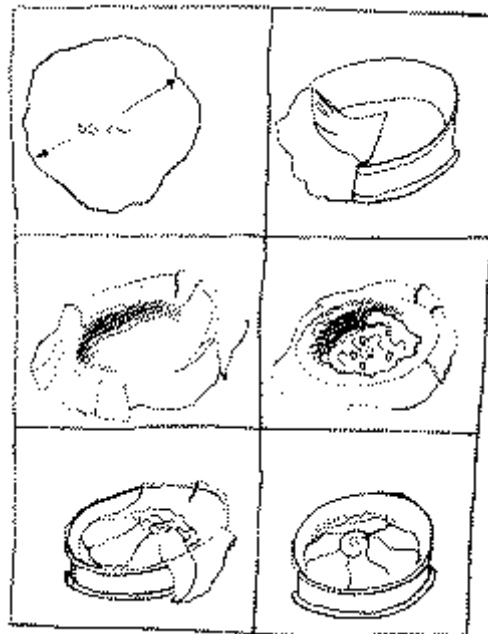
3. *Wir schnitzen uns eine Füllung:*

Den gesamten Käse – also Emmentaler, Schafskäse und Camembert – in kleine Würfel schneiden bzw. zermatschen. Den Emmentaler beiseite stellen, den Schafskäse mit dem Camembert in eine Schale füllen.

4. Zu der Käsemischung gebe man 125 g Quark, den Schnitt Butter und das Ei und überlasse das Ganze den rotierenden Messern eines Pürierstabes, so daß eine glatte, zähe Masse entsteht. Die Emmentalerwürfel darunterermischen.

5. *Schreiten wir zur Vollendung:*

Den Ofen auf 50 C vorheizen (Gas: niedrigste Stufe). Den plusterigen Teig mit einem gezielten Handkantenschlag zusammenschlagen, durchkneten und auf einer freien Arbeitsfläche zu einem Kreis von etwa 55 cm Durchmesser ausrollen (hier kommt der Zollstock zum Einsatz). Für die folgende Beschreibung nehme ich ein Bild zur Hilfe:



Den ausgerollten Teig leicht bemehlen und zu einem Viertelkreis aufeinander falten. Das Kreisviertel mit der Spitze in die Mitte einer gefetteten Springform von 22 cm Durchmesser legen. Der Teig wird nun wieder auseinandergefaltet und schlappt nun möglichst gleichmässig über den Rand der Form.

6. Die Käsefüllung wird nun in der Mitte zu einem Berg gehäuft. Der heraushängende Teigrand wird nach innen über den Käserand gedeckt, wobei der Teig in lockere Falten gelegt wird (siehe Bild). Die Teigenden in der Mitte zusammenfassen und zur einem Knauf verdrehen (nochmals aufs Bild gucken!).

Das fertige Brot 10 Minuten auf der mittleren Schiene des Ofens gehen lassen und dann bei 175 C (Gas: Stufe 3) 1 Stunde backen lassen.

## Kartoffelgratin

*mit Sahne und Käse*

**Zutaten:** (Beilage für 4 Personen, als Hauptgang für 2 Personen)

1 flache Auflaufform mit großer Oberfläche  
etwas Fett zum Einfetten der Form  
6 – 8 mittelgroße Kartoffeln  
200 g Schlagsahne  
150 – 200 g Käse (von mittelaltem Gouda über Appenzeller bis Parmesan oder einer Mischung ist alles denkbar!)  
frisch geriebene Muskatnuß  
Pfeffer, Salz

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

1. Man heize den Ofen auf 175 C vor.

Der Käse wird auf einer groben Reibe gerieben und beiseite gestellt. Die Auflaufform einfetten.

Die Kartoffeln werden geschält und in sehr dünne Scheiben geschnitten oder gehobelt. Da ich mir oft und gern beim Hobeln Körperteile amputiere, nehme ich lieber die Mühe auf mich, die Kartoffeln mit einem großen, scharfen Messer zu zerlegen.

2. Je nach Disposition des Kochs / der Köchin werden die Kartoffelscheiben nun in die Auflaufform geschichtet. Ich entscheide mich für die Variante „Geduldsspiel“ und lege je eine Lage Kartoffelscheiben schuppenartig am Rand der Form entlang und arbeite mich langsam kreisförmig bis zur Mitte. Dafür ernte ich stets ungläubiges Staunen und grenzenlose Bewunderung von meiner Schwiegermama. Weniger geduldige Menschen (z. B. Schwiegermama) schichten à la „Laissez faire“ und verteilen die Kartoffeln irgendwie in der Form.

Falls dann noch Kartoffelscheiben übrig sind, lege ich diese ebenso in eine zweite Lage, aber erst nachdem etwas Geschmack auf die erste Lage gekommen ist:

Nachdem man die Kartoffeln mit reichlich Muskat, Pfeffer und Salz gewürzt hat, streue man 1/3 des geriebenen Käses darüber und begieße sie mit der Sahne. Der restliche Käse bildet die „Deckschicht“. Bei mehreren Schichten Kartoffeln gebe man auf jede Schicht etwas Sahne und Käse.

3. Der Gratin geht jetzt für 35 – 45 Minuten in den Ofen. Die exakte Garzeit richtet sich nach der Optik, frei nach dem Motto „Eine gute Hausfrau hat im Gefühl, wann ein Kartoffelgratin gar ist,“: der Käse sollte zumindest leicht angebräunt sein.

## Mais-Matsche

Heike V. nennt dieses Gericht liebevoll „Erbrochenes von kleinen Krischnas“, was man erst nachvollziehen kann, wenn man es gesehen hat. Ihrer Einschätzung nach ist dieses Gericht aufgrund seiner Schärfe besonders gut geeignet als Vorspeise vor Hauptmahlzeiten, die geschmacklich - oder auch sonstwie - völlig mißlungen sind.

**Zutaten:** (für 4 Portionen als Vorspeise)

- 1 Dose Mais
- 1 Pürierstab
- 1 „Schuß“ Milch
- etwas Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- 1 Teelöffel Haldi
- 1 Eßlöffel Öl zum Anbraten
- 1/2 Teelöffel Methi (Bockshornkleesamen)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- etwas Chilipulver

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

1. Den Inhalt der Dose Mais in einen hohen Mixbecher füllen und gründlich pürieren. Dann soviel Milch dazugeben, bis die Masse schön breiig ist. Mit etwas Zitrone, einer Prise Zucker und einem Teelöffel Haldi abschmecken.
2. Diese Masse soll nun in einer Pfanne leicht angebraten werden. Dazu gebe man Öl in eine Pfanne und erhitze es. Zu dem Öl gebe man, schon während es noch kalt, ist die Bockshornkleesamen und den Kreuzkümmel.

Sobald den Gewürzen zu heiß in der Pfanne wird, werden sie Fluchtversuche unternehmen – dann ist der richtige Zeitpunkt, um den Maisbrei in die Pfanne zu gießen. Die Masse nun stetig gut umrühren, mit Chili nach Geschmack abschmecken.

Wenn die Masse heiß ist, kann das Breichen geschlabbert werden!



## Wintersalat

*mit Feldsalat, Radicchio und Rucola*

Wieder mal eines der „Rezepte“, bei denen die Zutatenliste eher ein Vorschlag ist. Bei Salaten sind wie bei vielen Gerichten die frischen Zutaten das Geheimnis. Daher entscheide ich oft spontan beim Kauf, welche Salatsorte ich nehme.

Dieses Rezept ist im Grunde eher ein **Plädoyer für Salat**. Viele Leute essen nämlich nur deshalb keinen Salat, weil er oft in einer zu sauren Sauce liegt oder aus fantasielosem Eisbergsalat mit einem Dressing aus der Flasche (mit den Vitaminen B, A, S und F) besteht.

**Zutaten:** (für 4 Personen als Beilage)

100 g Feldsalat (oder anderen Salat – Eichblatt, Lollo rosso)  
Blätter von etwa 1/2 kleinem Kopf Radicchio (sprich: Radickio)  
1 Bund Rucola

**Salatsauce:**

6 EL leckeres Olivenöl  
3 EL Zitronensaft oder Essig (z. B. Apfelessig oder Weißweinessig)  
Salz nach Geschmack  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
etwas glatte Petersilie  
Variation: 1 TL Senf

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

1. Salat ist unglaublich einfach, hat man erst mal eingekauft. Das Waschen von Freilandsalaten ist etwas aufwendiger, da man das Grünzeug schon mehrmals waschen muß, dafür schmeckt es aber auch besser.

Ganz wichtig: den Salat erst kurz vor dem Essen waschen und anrichten. Wenn Kopfsalat lange im Wasser liegt, wird er „hart“. Liegt er hingegen zu lange in der Marinade, beginnt diese, ihn langsam zu „verdauen“. Ich liebe es, die Zubereitung des Salates an voreilig gekommenen Besuch zu verteilen. Allerdings lasse ich den nicht an die Sauce.

Lange Rede, kurzer Sinn: alle vorgesehenen Salate waschen, in mundgerechte Stücke reißen und in einem Durchschlag abtropfen lassen. Wer es ganz perfekt machen möchte, lege den Salat in ein trockenes Geschirrtuch und schüttele ihn darin etwas trockener als es der Durchschlag vermag.

2. Salatsaucen sind nämlich heikel. Merke:

Auf **2 Teile Öl** kommt **1 Teil Essig** (oder Zitrone).

Beim Essig sollte man nicht sparen. Damit meine ich nicht die Quantität, sondern die Qualität. Seit langem tobt eine alte Ehefehde zwischen meinen Schwiegereltern: Schwiegermama nimmt schon mal Essig, den sie aus Essigessenz hergestellt hat. Schwiegerpapa hält davon wenig. Letztes Jahr wurde er von Alfred Bioleks Kochbuch bestärkt. Darin findet sich die kluge Bemerkung, daß es nicht lohne, am Essig zu sparen, da man stets nur geringe Mengen verwendet und durch Essigessenz-Essig doch manches Gericht verdorben würde. Essigessenz

eigne sich wohl hervorragend zum Reinigen im Haushalt, gehöre aber nicht ins Essen. Diese Stelle ist seitdem dick unterstrichen und wird gern als Argument vorgezeigt!

Ich will hier nicht rum-snobben: es muß nicht der super-edle Aceto Balsamico für 50 Mark den halben Liter sein. Schon ein Essig fuer zwei, drei Mark die Flasche hebt den Standard einer Salatsauce entscheidend an und er reicht eine ganze Weile.

Genug doziert, der Salat liegt schon zu lange im Wasser ...

In einem kleinen Schälchen mische ich den Essig mit dem Öl und würze die Marinade mit Salz und Pfeffer.

3. Die Blätter der glatten Petersilie werden nun von den dicken, harten Stielen abgezupft, gewaschen und fein gewiegt. Dann werden sie in die Marinade gegeben.

Der gwaschene, getrocknete Salat wird nun noch gelegt, und zwar in eine ausreichend große Schale. Dann wird er etwa 5 – 10 Minuten vor dem Essen mit der Sauce übergossen.

Ein Trick für für Leute, die regelmässig kochen: ich „bunkere“ einige Salatarten und mische Teile davon mit frischem Kopfsalat. Im Verlauf der Woche entstehen durch diese Taktik immer andere Salatmischungen, da ich auch schon mal Möhrenscheiben, Radieschen oder eine jahresunzeitgemäße Tomate einschmuggele. Auch das Variieren der Sauce (Zitrone statt Essig, Distelöl statt Olivenöl, ab und zu mal etwas Schnittlauch, Borretsch oder Brennessel usw.) bannt die Langeweile aus der Salatbeilage.

Den besten, frischesten Salat bekomme ich auf dem Markt. Dort erhascht man auch schon ein paar Kräuter. Geschickt im Kühlschrank gelagert, hält sich z. B. Radicchio ein paar Tage frisch, Rucola und Kräuter halten sich – in ein Glas mit Wasser gestellt – ebenfalls einige Tage. Den Feldsalat oder auch anderen Kopfsalat besorge ich dann immer frisch am Tag und kombiniere ihn mit einem Teil der Dinge vom Markt ... reinen Kopfsalat finde ich auf die Dauer nicht so spannend.