

Hülsenfrüchte

Linseneintopf (Schweiz)

250 g	Linsen, getrocknete, in Wasser einlegen
750 g	Kartoffel(n)
2 grosse	Karotten
1 Stange/n	Lauch
¼ Knolle/n	Sellerie
2	Tomate reif und fruchtig
2	Zwiebeln, weiße
1 Zehe/n	Knoblauch
1 Bund	Petersilie, glatte
0,7 Liter	Bouillon
100 g	Speck
n. B.	Zucker
1 TL	Balsamico
	Salz und Pfeffer
	nach Belieben Rahm

Zubereitung:

Die Linsen waschen, für eine halbe Stunde in handwarmem Wasser einweichen und anschließend Wasser abgießen. Zwiebeln, Möhren, Lauch und Sellerie putzen und in kleine Stücke schneiden. Hierzu die Möhren der Länge nach vierteln und in Stücke von ungefähr einem halben Zentimeter schneiden. Das restliche Gemüse in einer ähnlichen Größe vorbereiten.

Einen großen Topf kräftig erhitzen und Speck anbraten. Etwas Öl hinzu geben und den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch in den Topf geben und die Scheiben bräunlich anrösten lassen. Jetzt zunächst die Zwiebeln hinzu geben und glasig anschwitzen. Anschließend die Möhren, den Lauch und den Sellerie dazu und ebenfalls mitdünsten lassen. Mit wenig Salz würzen. Einen Liter Fond und einen Liter Wasser in den Topf geben und aufkochen lassen. Jetzt zunächst die abgetropften Linsen hinzugeben und wieder aufkochen lassen.

Die Tomaten vom Stielansatz befreien, achteln und in den Topf geben und das Ganze bei schwacher Hitze ungefähr 20 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Jetzt die Kartoffeln in den Topf geben und das Ganze für ungefähr 20 Minuten weiter köcheln lassen.

Den Eintopf mit Pfeffer, Salz, Balsamico und etwas Zucker abschmecken. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie hinzugeben.

Humus (Türkei)

200 g	Kichererbsen, getrocknet
2	Zitronen (Saft davon)
3	Knoblauchzehen
120 g	Tahin (Sesampaste)
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Bd.	Petersilie, glatt
4 El.	Oliveöl, vom besten
1 TL.	Paprikapulver, scharf

Zubereitung:

Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen. Die Erbsen mit frischem Wasser bedeckt aufkochen. Schaum abschöpfen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 1 Stunde garen.

Erbsen mit einem Kartoffelstampfer (oder einem Pürierstab) zerdrücken. Zitronensaft untermischen. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken und dazugeben.

Tahin unter das Purée mischen und anschließend mit dem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, sehr fein hacken und ebenfalls dazugeben. Ist das Purée sehr fest, 2-3 Eßlöffel Wasser untermischen. Das Purée anrichten. Olivenöl mit Paprika verrühren und über das Purée träufeln. Servieren mit frischem Fladenbrot.

Falafel

200 g	Kichererbsen
1 Scheibe	altes Brot
1	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
½ Bund	Petersilie
2 TL	Koriander gemahlen
2 TL	Kreuzkümmel gemahlen
	Salz
	Pfeffer
1 TL	Backpulver
1 Liter	Öl zum Fritieren
1	Zitrone
2 EL	Mehl

Zubereitung:

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und 12 Stunden quellen lassen. Anschließend abtropfen lassen. Das Brot zerkrümeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Brot, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Kichererbsen (ungekocht) im Mixer fein zerkleinern.

Das Püree mit Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz abschmecken und mit dem Mehl und Backpulver verkneten. Aus dem Teig walnussgroße Bällchen formen.

Das Öl zum Frittieren erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett hält, viele Bläschen aufsteigen. Die Falafel darin portionsweise in 4-5 Minuten goldbraun frittieren. Jeweils auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zitrone in Schnitze schneiden und die heißen Falafel damit servieren.

Linsenpüree mit Salbei

1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
4 – 5	Salbeiblätter fein gehackt
225 g	grüne Linsen
500 ml	kochendes Wasser
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Salbei im Olivenöl 5 Min. andünsten, Linsen dazugeben und mit kochendem Wasser ablöschen. Ca. 1 Stunde kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Linsenmus mit Mango

300 g	rote oder gelbe Linsen
300 ml	Bouillon
1	kleine Zwiebel fein geschnitten
1	reife Mango
	Curry
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Linsen in Bouillon weich kochen. Mango in Stücke schneiden und mit geschnittenen Zwiebel und gekochten Linsen zusammen pürieren. Gut würzen mit Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Curry.

Linsenbrotaufstrich

100 g	Linsen
¼ TL	Kümmel
1 EL	Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln
4 EL	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft
	Senf
	Sojasauce
	Pfeffer
	Salz

Pure di fave, Püree aus Cannellinibohnen (weisse Bohnen), aus Italien

4 Port.

200 g	gekochte Cannellinibohnen
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
2 TL	frischer Majoran gehackt
1 EL	Zitronensaft
	abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung:

Gekochte Bohnen in einem Topf schonend erhitzen. Knoblauch einrühren und die Bohnen mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Anschliessend Zitronensaft und Zitronenschale unterrühren. Nach Geschmack würzen.

Linsen-Kastanien-Suppe

4 Port.

20 g	Butter
½	Zwiebel, fein geschnitten
70 g	rote Linsen
50 g	braune Linsen
150 g	Kastanien (tiefgekühlt)
1 TL	Rohrzucker
½ TL	Madras-Curry, mild
½ TL	Kurkuma
1,2 l	Wasser
1 EL	Zitronensaft
	Meersalz
	Pfeffer
1 dl	Vollrahm
2 EL	gehackte Petersilie

Zubereitung:

Butter erhitzen, die Zwiebel darin glasig dämpfen. Linsen mit Kastanien und Gewürzen dazugeben und kurz andämpfen. Mit Wasser ablöschen, aufkochen und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Dann Suppe pürieren. Den Rahm dazu giessen, kurz aufkochen, anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Linsen-Orangensuppe

1	Zwiebel
2 EL	Öl
200 g	Linsen
1 TL	Currypulver
500 ml	Orangensaft
600 ml	Bouillon
1 EL	Crème fraîche
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel fein würfeln und in 2 EL heißem Öl glasig anbraten. Linsen und Currypulver dazu geben und 1 Minute mit rösten. Mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen. Die Suppe mit dem Mixstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Crème fraîche unterrühren und die Suppe evtl. mit Granatapfelkernen bestreut servieren.

Harira-Suppe (Marokko)

30 g	braune Linsen
1	Karotte
1	Kartoffel
50 g	Lauch
250 g	sehr reife Fleischtomaten
½	Zwiebel, in Schnitzen
1	Knoblauchzehe halbiert
1 Zweig	Peterli
1 Zweig	frischer Koriander
2 EL	Olivenöl
¾ EL	Tomatenpüree
½ TL	Rohrzucker
¾ TL	Paprika
½ TL	Ingwer
2 Prisen	Koriander, gemahlen
1 Prise	Safran
1,2 l	Gemüsebouillon
25 g	feine Suppennudeln
½ EL	Zitronensaft
	Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen mit 1 Prise Salz weich kochen. Karotte und Kartoffel durch die Bircherraffel reiben. Lauch in feine Ringe schneiden. Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen, unter kaltem Wasser abkühlen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Kräuter grob hacken. Öl erhitzen, Zwiebelschnitze und Knoblauch andämpfen, Gemüse und Tomaten dazugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. anziehen Tomatenpüree, Zucker, alle Gewürze und die Kräuter dazugeben, weitere 5 Minuten köcheln lassen. Suppennudeln dazu geben, al dente kochen. Die gekochten Linsen dazu geben, Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Quinoaeintopf mit Hülsenfrüchten

2 Port.

50 g	Linsen (braun)
150 g	Quinoa
500 ml	Bouillon
150 g	weisse Jumbo-Bohnen
150 g	Erbsen
2	Karotten
	frische Kräuter, fein gehackt
	Gewürzsalz
	Pfeffer

Zubereitung:

Linsen in Wasser für mehrere Stunden einweichen lassen. Quinoa waschen und mit der dreifachen Menge Wasser zum Kochen bringen und dann ca. 20 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. Linsen, Bohnen, Erbsen und kleingeschnittene Karotten in der Gemüsebrühe garkochen und Quinoamasse hinzufügen, nochmals aufkochen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Dal

1 EL	Erdnussöl
2 TL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	Fenchelsamen
1 TL	Senfsamen
1	kl. Zwiebel in Streifen geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
1	Zweig Curryblätter
160 g	rote Linsen
8 dl	Wasser
1 Messersp.	Chilipulver
1 TL	Kurkuma
2 TL	Garam Masala
1 TL	Curry scharf
	Meersalz

Zubereitung:

Erdnussöl erhitzen und Kreuzkümmel- und Fenchelsamen darin bräunen. Senfsamen, Zwiebeln, Knoblauch und Curryblätter beifügen und anziehen lassen. Die Linsen dazugeben und mit Wasser auffüllen, die Gewürze beifügen und alles 90 Min. köcheln lassen.

Saibhaji, Dillspinat und Kichererbsen (Indien)

4 Port.

4 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	Dillsamen
1 TL	Ingwer (gepresst)
1 TL	Knoblauch (gepresst)
8 EL	Kichererbsen (über Nacht in Wasser eingelegt)
600 g	Spinat, gehackt
4 EL	Korianderblätter, gehackt
4 EL	Dill
2	Tomaten, gehackt
1	Kartoffel, gehackt
2	Auberginen, gehackt
2	Karotten, gehackt
150 ml	Wasser
1 TL	Chilipulver
1 TL	Kurkuma
	Salz

Zubereitung:

Öl in Pfanne erhitzen. Kümmel- und Dillsamen zugeben. Wenn sie sich verfärben, Ingwer und Knoblauch dazugeben. Gut um rühren, dann Kichererbsen, Kräuter und Gemüse hineingeben. Das Wasser zugießen und garen, bis alles weich ist. Chili- und Kurkumapulver über die Masse streuen und mit Salz abschmecken. In der Pfanne umrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Masse mit einem Schneebesen schlagen, bis sie glatt und sämig ist. Heiss servieren.

Punjabi Chhole, würzige Kichererbsen (Indien)

4 Port.

300 g	Kichererbsen (eingeweicht mit einer Prise Natron)
6 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Kreuzkümmelsamen
½ TL	Alant
3	Zwiebel, gehackt
1 TL	Ingwer (gepresst)
1 TL	Knoblauch (gepresst)
1 TL	Chilischote, fein zerkleinert
150 g	Tomaten, fein gehackt
1 TL	Chilipulver
1 TL	Kurkuma
1 TL	Mangopulver
1 TL	Garam Masala
1 TL	Granatapfelsamen, zerstoßen
	Salz
4 EL	Koriandersamen
4	Zitronenspalten

Zubereitung:

Kichererbsen, von Wasser bedeckt, mit dem Natron kochen, bis sie weich sind (sie sollte ihre Form behalten).

In einer Pfanne das Öl erhitzen und Kreuzkümmelsamen und Alant zugeben. Wenn die Samen platzen, die Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch und den frischen Chili hinzufügen. Braten, bis alles goldbraun ist.

Tomaten zufügen und braten. Beim Umrühren zudrücken, sodass eine Paste entsteht. Dann Chili-, Kurkuma-, Mango- und Garam Masalapulver und Granatapfelsamen zugeben. Garen, bis die Paste vermischt und braun ist.

Kichererbsen mit dem Kochwasser zugießen. Zum Andicken der Sauce einige zerdrücken, köcheln lassen und mit Salz abschmecken.

Mit Korianderblättern und Zitrone garnieren und servieren.

Kichererbsen in Tomatensauce (Spanien)

4 Port.

250 g	Kichererbsen (über Nacht eingeweicht und danach gekocht)
1 TL	Fenchelsamen
	Olivenöl
250 g	Pelati-Tomaten, grob gehackt
	Meersalz
	Pfeffer
¼ TL	Chilipulver
¼ TL	Zimt
1 TL	Zucker
½ Bund	Peterli, grob gehackt
3 Stängel	Pfefferminze, Blätter abgezupft und grob gehackt

Zubereitung:

Olivenöl erhitzen, Fenchelsamen bei geringer Hitze anbraten. Tomaten zu den Fenchelsamen geben. Die gekochten Kichererbsen gut abtropfen und zufügen, 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Zimt und Zucker würzen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Sauce sollte etwas eindicken und darf nicht zu flüssig sein, evtl. also noch etwas länger köcheln lassen. Peterli, Pfefferminze unter die Sauce ziehen und warm servieren.

Fagioli all'uccelletto, Cannellinibohnen mit Tomatensauce und Salbei (aus Italien)

4 Port

50 ml	Olivenöl
25 g	Butter
3	Knoblauchzehen gepresst
12	Salbeiblätter
200 g	Pelati aus Dose oder
6	sehr reife Tomaten gehackt
250 g	gekochte Cannellinibohnen
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Salbei zugeben und 1 Min. andünsten. Tomaten und gekochte Bohnen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Min. weiterkochen lassen.

Kichererbsensalat

4 Port.

320 g	Kichererbsen (über Nacht eingeweicht)
1	kl. Zwiebel gespickt mit 2 Lorbeerblättern und 2 Nelken
1 TL	Salz
1 EL	Erdnussöl
2 TL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	Korianderpulver
1 TL	Madras-Curry, mild
2 TL	Kurkuma
	Meersalz
1	Karotte
1	kl. Zwiebel, fein gehackt
1	Joghurt natur (180 g)
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Mayonnaise
1 EL	Senf

Zubereitung:

Kichererbsen mit Zwiebel und Lorbeerblätter und Nelken weich kochen (ca. 90 Minuten).

Erdnussöl erhitzen. Kreuzkümmelsamen darin dünsten, bis es aromatisch duftet. Pfanne von der Herdplatte ziehen und die anderen Gewürze beimischen. Sofort mit Wasser ablöschen, damit die Gewürze nicht bitter werden. Zu den gut abgetropften Kichererbsen dazu geben und auskühlen lassen. Karotte schälen und raffeln. Zusammen mit der Zwiebel, Joghurt, Zitronensaft, Mayo und Senf zu den Kichererbsen geben. Alles gut mischen und ca. 30 Min. ziehen lassen.

Batata Vada, Kartoffel-Knoblauch-Bratlinge (Indien)

4 Port.

600 g	Kartoffeln, gekocht, geschält und zerdrückt
	Salz
½ TL	Kurkuma
2 EL	Korianderblätter, gehackt
1 TL	Chilischote, fein gehackt
1 TL	Knoblauch, fein gehackt
2 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Senfkörner
1 Prise	Asant
1 TL	Kreuzkümmel
16 – 20	Curryblätter

für den Teig:

220 g	Kichererbsenmehl
1 gr. Prise	Natron
	Salz
	Sonnenblumenöl zum Fritieren

Zubereitung:

Kartoffeln, Salz, Kurkuma, Koriander, Chili und Knoblauch mischen.

In einer Pfanne zwei EL Öl erhitzen und die Senfkörner hineingeben. Wenn sie knistern, Asant und Kreuzkümmel hineingeben.

Umrühren und Curryblätter dazugeben.

Eine Minute garen, dann über Kartoffelmischung geben, gut mischen und Bällchen (3 cm Durchmesser) formen.

Kichererbsenmehl, Natron, Salz und so viel Wasser wie nötig zu einem flüssigen Teig verarbeiten. Das Öl in einem tiefen Wok erhitzen. Jedes Bällchen in den Teig tauchen und goldbraun fritieren. Hitze verringern, um ein Anbrennen zu verhindern. Mit Tomatenketchup oder Chutney servieren.

Glutenfreies Getreide, Nüsse und Kartoffeln

Mewa Pulao, Reis mit Nüssen (Indien)

4 Port.

2 TL	Zucker
4 EL	Sonnenblumenöl
10	Kardamomkapseln
6	Nelken
2	Lorbeerblätter
½	Zimtstange
10	Pfefferkörner
450 g	Basmatireis
2 EL	Rosinen
2 EL	blättrige Mandeln
2 EL	Pistazien
4 EL	Cashews
9 dl	heisses Wasser
1 TL	Safranfäden
	Salz
4 EL	Korianderblätter
2 TL	kandierte Kirschen

Zubereitung:

Eine Pfanne mit schwerem Boden erhitzen. Zucker hineinfließen lassen und caramelisieren lassen, bis er tiefbraun ist. Löffelweise Öl zugeben und untermischen. Wenn das Öl heiss ist, die ganzen Gewürze hinzufügen und umrühren, bis sie sich verfärben. Dann den Reis zugeben und gut braten. Rosinen und Nüsse einrühren und goldbraun braten. Wasser zugießen und Safran und Salz einstreuen. Noch einmal umrühren, zudecken und bei geringer Hitze kochen, bis der Reis körnig und trocken ist. Garnieren mit Koriander und Kirschen.

Bunte Gemüsepfanne mit Erdnussauce

4	Frühlingszwiebeln
150g	Champignons
2	Staudensellerie
1	Paprika
2	Karotten
100 g	Brokkoli
2 EL	Öl

Für die Sauce:

	Erdnussöl
1	Schalotte
80-100g	Erdnussmus crunchy
4 EL	Gemüsebrühe
	Tomatenmark
1	Knoblauchzehe
1TL	Ingwer, frisch gerieben
	Meersalz
	Pfeffer, Curry, Cayennepfeffer, Thymian

Beilage:

250g	Basmati Reis natur oder weiß
------	------------------------------

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und waschen. Frühlingszwiebeln, Champignons, Staudensellerie, Paprika und die geschälten Karotten in sehr dünne Scheiben schneiden.

Öl in Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin portionsweise unter ständigem Rühren je etwa 4 Minuten anbraten, herausnehmen.

Für die Sauce die fein gehackte Schalotte in Öl andünsten, Erdnussmus crunchy dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Tomatenmark, fein gehackten Knoblauch, frisch geriebenen Ingwer und die Gewürze zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Das Gemüse zur Sauce dazugeben, alles bei starker Hitze kurz kochen lassen und mit Reis angerichtet servieren.

Mandelsauce mit Gemüse und Reis

Mandelsauce:

1 TL Öl
1 kleine Zwiebel
1 EL Sojasauce
4 EL Mandelmus natur
1/8 l Wasser
Petersilie
Kräutersalz

Gemüse:

800-1000 g frisches Gemüse der Saison (z. B. Lauch, Möhren, Tomaten, Zwiebeln oder Pastinaken, Zwiebeln, Möhren)
2-3 EL Öl
100 ml Wasser
1 EL Bouillon

Beilage:

Basmatireis, natur (Zubereitung nach Grundrezept siehe Etikett)

Zubereitung:

Mandelsauce: Bratöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Mit Sojasauce ablöschen. Mandelmus mit Wasser verrühren und zugeben. Kurz aufkochen. Mit etwas Salz und Petersilie abschmecken.

Gemüse: Gemüse putzen, in Stücke schneiden und in Bratöl andünsten. Mit Wasser ablöschen und Bouillon zugeben. Etwa 10 – 15 Min. gar dünsten Gemüse mit Basmatireis und Mandelsauce oder Sesamsauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (+ 20 Minuten Kochzeit für Reis)

Banarasi Aloo (Kartoffel in Sahne)

4 Port.

3 EL Sonnenblumenöl
1 TL Fenchelsamen
600 g Kartoffeln, gekocht, geschält und in Würfel geschnitten
2 TL Tamarindenmark, in etwas Wasser aufgelöst
4 EL Tomatenmark
1 TL Chilipulver
1 TL Kurkuma
1 TL Garam Masala
Salz
4 EL Sahne
4 EL Korianderblätter

Zubereitung:

Öl in einem Wok erhitzen und Fenchelsamen zugeben. Wenn sich die Samen verfärben, Kartoffeln zugeben und eine Minute unter Rühren braten.

Tamarindenmark, Tomatenmark, Gewürze und Salz zugeben. Umrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Kartoffeln sollten von einer dicken Sauce überzogen sein.

Mit Sahne und Koriander garnieren.

Quinoa-Bällchen

20 Stück

150 g Quinoa
250 ml Bouillon
1 Knoblauchzehe
1 Eigelb
50 g Käse gerieben
2 EL Petersilie gehackt
1 Bund Schnittlauch geschnitten
1 EL scharfer Senf

Zubereitung:

Quinoa in einem feinmaschigen Sieb unter fließendem Wasser durchspülen, zusammen mit der Gemüsebouillon in einem Topf aufkochen. Auf mittlerer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Knoblauchzehe schälen, zum Quinoa pressen. Alle restlichen Zutaten untermischen. Mit Paprika, Pfeffer und wenig Salz würzen. Kleine Kugeln formen und im Olivenöl goldbraun ausbraten. Sorgfältig wenden, sobald sich die Kruste bildet.

Polentawürfel tricolore

700 ml	Gemüsebouillon
300 g	gober Bramata – Maisgriess
3 EL	Pesto
3 EL	Tomatenkonzentrat
50 g	geriebener Parmesan
	Salz
	Pfeffer
15	Cherrytomaten
	Morrazellakugeln oder Raclettewürfel

Zubereitung:

Gemüsebouillon aufkochen, Maisgriess dazugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 – 15 Min. kochen lassen. Einige Minuten stehen lassen. Die Masse in drei gleichgrosse Portionen aufteilen. Unter die erste Masse das Pesto, unter die zweite den Parmesan und unter die dritte das Tomatenkonzentrat mischen. Nach Bedarf würzen. Noch heiss in drei gleichgrosse Formen ca. 16 x 16 cm giessen, so dass die Masse 2,5 bis 3 cm hoch ist. Auskühlen und fest werden lassen.

Die Maismassen in 2,5 – 3 cm grosse Würfel schneiden. In jeden Würfel eine halbierte Cherry-Tomate und eine Mozzarellakugel oder einen Raclettewürfel mit einem Zahnstocher stecken. In der oberen Hälfte des vorgeheizten Backofens (220°C) rund 15 Min. überbacken.

Kartoffel – Quinoa – Cake mit Spinat

Für Cakeform 26 cm

150 g	Quinoa
450 ml	Gemüsebouillon
1	Zwiebel
1 grosse	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
300 g	junger Blattspinat
500 g	gekochte Kartoffeln (mehligkochende)
3	Karotten
3	Eier
100 g	geriebener Käse

Zubereitung:

Quinoa mit der Gemüsebouillon aufkochen, bei mittlerer Temperatur c. 10 Min. köcheln lassen und anschliessend auf abgeschalteter Platte 15 Min. quellen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein hacken und im Olivenöl andünsten. Blattspinat waschen, gut abtropfen lassen, beifügen und so lange unter Rühren mitdünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auskühlen lassen.

Kartoffeln schälen, mit der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Karotten schälen und mit der Bircherraffel fein dazureiben. Gekochtes Quinoa untermischen. Eier verklopfen und dazugeben. Käse untermischen. Kräftig würzen und alles gut vermengen.

Cakeform (26 cm) leicht fetten oder mit Backpapier auslegen. Die Hälfte der Masse einfüllen, glattstreichen, den Spinat darüber verteilen und die andere Hälfte der Masse darüber geben. Glatt streichen und dabei leicht festdrücken.

In der Mitte des Backofens bei 200°C 35 bis 40 Min. backen. Nach dem Backen kurz stehen lassen.

Hirsepizza

Für Backblech Durchmesser: 30 cm

1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
400 g	Hirse
800 ml	Gemüsebouillon
2	Karotten
2	gelbe Karotten
1 Stange	Lauch
100 g	Käse
150 ml	Tomatensauce
1	Mozzarella
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung:

Zwiebel fein schneiden und im Olivenöl andünsten, Bouillon zufügen, aufkochen und die Hirse einrühren. Ca. 15 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Anschliessend auf abgeschalteter Herdplatte 20 Min. quellen lassen.

Karotten schälen und in feinen Scheiben und den Lauch in Ringe schneiden. Gemüse knapp weich dünsten.

Käse unter die Hirse mischen. Mit Pfeffer und nach Bedarf mit Salz würzen. Auf ein eingebutertes Blech gleichmässig ausstreichen.

Tomatensauce darüber verteilen. Gemüse und geschnittenen Mozzarella darüber verteilen.

In der Mitte des Backofens bei 200 °C ca. 30 Min. überbacken.

Hirse Burger

6 Stücke

350 ml	Bouillon
150 g	Hirse
1	Karotte
40 g	Käse gerieben
½ Päckli	Zwiebelsprossen
	Salz
	Pfeffer
	Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Bouillon aufkochen, Hirse einrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Danach 20 Min. quellen lassen. Die Karotten und den Käse fein dazureiben. Die Zwiebelsprossen klein schneiden. Unter die gekochte Hirse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Burger von Hand Formen, flach drücken und im Olivenöl auf beiden Seiten goldbraun ausbraten.

Gemüse

Zucchini a scapece, Sonnengetrocknete Zucchini mit Minze und Knoblauch (aus Italien)

6 Port

9	grosse Zucchini
175 ml	Olivenöl
1 Bund	Minzeblätter grob gehackt
3	Knoblauchzehen
6 EL	Weissweinessig
4 EL	Olivenöl

Zubereitung:

Die Zucchini der Länge nach mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden, auf ein Holzbrett legen, mit einem trockenen Tuch abdecken und 3 Stunden an der Sonne trocknen lassen (oder auf ein Backblech legen und im Backofen bei 140 °C ca. 1 Stunde vollständig austrocknen lassen ohne sie zu bräunen). Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen und die Zucchinis Scheiben von einer Seite goldbraun braten. Öl abtropfen lassen. Zucchinis Scheiben in eine Schüssel geben. Essig, Olivenöl und Salz mit Schneebesen vermischen, Minzeblätter unterrühren. Abdecken und ca. 4 Stunden ziehen lassen an einem kühlen Ort (am besten über Nacht).

Carciofi alle mandorle, Artischockenherzen in Mandelsauce (aus Italien)

4 Port.

6	Artischockenherzen aus der Dose abgetropft
2 EL	gehackte Kapern
2	Essiggurken fein gehackt

Mandelsauce:

½	rote Zwiebel gehackt
4 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
100 g	Mandeln gerieben
300 ml	Bouillon
1 EL	Weissweinessig
1 EL	Zucker
	Saft einer Zitrone
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Sauce: Zwiebel in Öl andünsten, den Knoblauch zugeben, anschliessend Mandeln und die Brühe hinzufügen und 15 Min. köcheln lassen bis die Sauce dick und cremig ist. Das restliche Olivenöl, Essig, Zucker, Zitronensaft und Gewürze einrühren, abkühlen lassen. Artischocken auf Teller anrichten und mit Sauce übergossen und mit Kapern garnieren.

Carciofi con spinaci, Artischockenherzen mit Spinat (aus Italien)

4 Port.

6 EL	Olivenöl
1	kleine Zwiebel gehackt
1	Knoblauchzehe
1 kg	Spinat, gewaschen, abgetropft und fein gehackt
25 g	Mehl
	Salz
	Pfeffer
8	Artischocken
50 g	Semmelbrösel oder Paniermehl
50 g	Parmesan
1 Bund	Minze fein gehackt
1 Bund	Petersilie fein gehackt

Zubereitung:

Die Hälfte des Olivenöls in deiner grossen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch hinzufügen und andünsten. Den Spinat zugeben und 2 Min. dünsten. Mehl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, 5 Min. köcheln lassen. Backofen auf 200°C vorheizen. Artischocken in eine eingefettete, ofenfeste Form geben und mit Spinat bedecken. Restliches Olivenöl darüber giessen und mit Semmelbrösel, Parmesan, Minze und Petersilie bestreuen. 20 Min. backen.

Fagioli in padella, Grüne Bohnen aus der Pfanne (aus Italien)

4 Port.

900 g	grüne Bohnen in 5 cm lange Stücke schneiden
2 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
50 ml	trockener Rotwein
225 g	Tomaten gehackt aus Dose mit Saft
2 EL	Petersilie
1 TL	Basilikum
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl andünsten, mit Rotwein ablöschen und bei mittlerer Hitze so lange kochen, bis der Wein fast vollständig eingekocht ist. Bohnen und Tomaten zugeben und 30 Min. kochen lassen, bis die Bohnen zart sind und die Sauce eingedickt ist. Petersilie und Basilikum begeben und servieren.

Angiolini di Sant'Anna, Grüne Bohnen in Knoblauchsauce (aus Italien)

4 Port.

3 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1	gehäutete Tomate
550 g	grüne Bohnen halbiert
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Olivenöl erhitzen, Knoblauch andünsten, Tomate einrühren, anschliessend Bohnen dazugeben. Wasser zugliessen, bis es knapp die Bohnen bedeckt, nach Geschmack würzen und aufkochen lassen. 15 – 20 Min. köcheln lassen, bis die Bohnen zart sind.