



## Super Koch-Rezepte

### Papas Spargel

#### Zutaten:

500 g Spargel  
1 Zwiebel  
¼ l Brühe  
Öl

#### Zubereitung:

Spargel schälen. Den Spargel in einer Pfanne mit Öl anbraten bis dieser ein bisschen braun ist.  
Zwiebeln würfeln und dazugeben mit Brühe ablöschen und in 15-20 min gar dünsten.

Dazu passen Kartoffeln und Schinken.

*„Dieses Rezept ist super mega lecker und wird auch immer von Papa gekocht!“*

Quelle: „Lachen kocht guat“

### Butterteigkiachla

#### Zutaten:

4 Eier  
2 EL Kirschwasser  
2 EL Mehl  
2 EL Zucker  
Mehl nach Bedarf (ca 500g)  
185 g Butter

#### Zubereitung:

Eier, Zucker, Milch und Kirschwasser glatt rühren.  
So viel Mehl zufügen, dass ein Knetteig entsteht.  
Teig auswellen und auf die Hälfte die kalte Butter in dünnen Streifen legen.  
Die andere Teighälfte darüber schlagen und auswellen.  
Teigenden zur Mitte legen und wieder auswellen.  
Vorgang 3-4 mal wiederholen - Teig **nicht kneten!**

Zum Schluss messerrückendick auswellen und mit dem Teigrad beliebige Formen ausradeln (nicht zu groß).

In heißem Fett schwimmend goldgelb ausbacken.

Auf einem Gitter kurz abtropfen lassen und in Zucker & Zimt -Gemisch wenden.  
"Die schmecken einfach toll!"

## **Minestrone col Pesto** (dt.: Gemüsesuppe mit Pesto, Ligurien)

Hier eine wärmende Suppe für die kalte Jahreszeit, die uns vielleicht schon an den Sommerurlaub denken lässt.

Zutaten für 4 bis 6 Portionen:

300 g frische oder 200 g getrocknete Borlotti-Bohnen  
4 kleine Kartoffeln vorwiegend festkochend  
2 Karotten  
2 kleine Stangen Lauch  
2 Stangen Staudensellerie  
2 kleine Zucchini  
2 Tomaten  
1 Bund Borretsch oder ersatzweise glatte Petersilie  
4 EL frisch geriebener Parmesan  
150 g Suppennudeln (Form egal)  
1 Zwiebel  
4 EL Olivenöl + Öl zum Beträufeln  
2 EL Pesto  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Frische Bohnen aushülsen oder getrocknete in Wasser einweichen. Kartoffeln, Karotten, Lauch, Sellerie, Zucchini und die Zwiebel waschen und schälen oder putzen, in Scheiben schneiden.
2. In einem großen Topf 2 Liter Wasser zum Kochen bringen, salzen. Bohnen und Gemüse hineingeben (getrocknete Bohnen zuerst 15 Minuten alleine garen). 4 EL Olivenöl einrühren und den Topf zudecken. 30 Minuten bei kleinster Hitze zu einer dicken Suppe köcheln.
3. Die Tomaten kurz überbrühen, enthäuten und entkernen, Fruchtfleisch grob zerteilen. Borretsch bzw. Petersilie waschen und hacken. Beides nach 30 Minuten zum Gemüse geben, weitere 15 Minuten garen. Kurz vor Garzeitende die Suppe nochmals richtig aufkochen, 150 g Suppennudeln hineingeben und bissfest garen.
4. 2 EL Pesto in einem Schöpflöffel heißer Brühe mischen und in die Suppe rühren. Sofort servieren, bei Tisch mit etwas frischem Öl beträufeln, pfeffern und mit 4 EL Käse bestreuen. Falls vorhanden mit den dekorativen Borretschblüten garnieren. Falls Sie keine Borlottibohnen im Handel finden, nehmen sie einfach Wachtel- oder Lumé-Bohnen, zu erkennen am rotgesprenkelten Muster.

(Quelle: Die echte italienische Küche. Typische Rezepte und kulinarische Impressionen aus allen Regionen. Gräfe und Unzer, 1991, S. 26)

## **Zitronenschnitten**

(Menge für 1 Blech - man kann auch Orangenschnitten machen, dabei die Zitronen immer durch Orangen ersetzen)

#### Mürbteig:

500 g Mehl

2 gestr. Teel. Backpulver

150 g Zucker

2 P. Vanillezucker

2 Eier

250 g Butter

Mürbteig zusammenkneten, evtl. kalt stellen, in 2 gleich große Stücke teilen und zu einer Platte (Blechgröße) ausrollen. Die erste Teigplatte auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen (Rand leicht hochziehen).

#### Füllung:

250 g Mandeln gemahlen

300 g Zucker

Saft von 4 Zitronen ungespritzt (evtl. mehr, Masse muss feucht sein)

Abgeriebene Schalen v. 2 Zitronen ungespritzt

Alles Mischen, dass eine streichfähige Masse entsteht. Den Teig auf dem Backblech gleichmäßig mit der Füllung bestreichen, die andere Teigplatte darauf legen, Rand andrücken und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Backzeit 20 – 25 Minuten bei 175 Grad

#### Guss:

$\frac{3}{4}$  Pack Puderzucker mit Zitronensaft glattrühren, bis eine streichfähige Glasur entsteht.

Sofort nach dem Backen das Gebäck damit bestreichen und es nach dem Abkühlen in gleichmäßige Streifen (etwa 1 x 4 cm) schneiden.

Frohe Weihnachten wünscht Ihr Gartenbauverein Lachen e.V.

## **Asiatische Kürbissuppe**

#### Zutaten:

500 g Kürbisfleisch

1 kleine Zwiebel

2 Stück Ingwer

400 ml Kokosmilch (Dose)

2 TL rote Currypaste

400 ml Gemüsebrühe

2 EL Kürbiskerne

50 ml Kürbiskernöl

1 Kartoffel, mehlig kochend

#### Zubereitung:

Kürbisfruchtfleisch würfeln. Kartoffel schälen und ebenfalls würfeln.

Zwiebeln schälen und klein hacken. Ingwer schälen. Ein Stück längs in Scheiben schneiden und beiseite legen. Das andere Stück fein würfeln.

Von der Kokosmilch 1 EL dicken Rahm abnehmen und ebenfalls beiseite stellen.

Zwiebel, Ingwerwürfel und Currypaste ca. 5 Min. sanft in einer Pfanne schmoren.

Nach 3 Min. die Kürbiswürfel dazugeben und mitdünsten. Kokosmilch, Gemüsebrühe

und Kartoffeln ebenfalls in die Pfanne geben, leicht salzen. Ca. 20 Min. weich kochen lassen, pürieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ingwerscheiben darin 1-2 Min. knusprig anbraten. Die Suppe in Teller füllen und mit Kürbiskernen, Ingwerscheiben und Kokosrahm garnieren.

## **Traubengelee mit beschwipsten Rosinen**

50 g Rosinen  
5 EL Grappa  
600 ml Traubensaft  
150 ml Apfelsaft  
Saft einer Zitrone  
500 g Gelierzucker 2:1

Rosinen am besten über Nacht im Grappa einweichen und abtropfen lassen. Trauben-, Apfel- und Zitronensaft, Rosinen und Gelierzucker in einem großen Topf mischen, unter Rühren 1 Minute sprudelnd aufkochen lassen. Gelee heiß in Gläser füllen und diese sofort verschließen. Gläser während des Abkühlens mehrmals umdrehen, damit die Rosinen gleichmäßig im Gelee verteilt werden.

## **Kochrezepte zum Herbstanfang**

Seit Ende August schießen sie wieder sprichwörtlich aus dem Boden: Die Pilzsaison hat begonnen.

### **Pfifferlinge mit Speck**

Für 4 Portionen

Zutaten: 500g Pfifferlinge  
1 EL Butter  
30g geräuchertes Wammerl  
2 Schalotten  
50ml Brühe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Stängel Petersilie

Zubereitung: Pfifferlinge putzen, kurz im Sieb abspülen. Butter in einem Topf zerlassen, Speckwürfel darin anbraten, Schalottenwürfel hinzufügen und glasig dünsten. Abgetropfte Pfifferlinge in den Topf geben und bei großer Hitze kurz anschmoren. Brühe zugeben. Etwa zwei Minuten im geschlossenen Topf ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passen Semmelknödel oder Weißbrot. Dieses Gericht kann problemlos mit anderen Pilzsorten zubereitet werden.

Den süßen Abschluss der frühherbstlichen Mahlzeit bildet ein feines

### **Bratapfeleis:**

Für 4 Portionen

Zutaten: 6 mürbe Äpfel ( etwa 800g)

30g Marzipanrohmasse  
2 EL gemahlene Haselnusskerne  
3 EL Rum  
100ml Weißwein, liebliche Sorte  
150ml Apfelsaft  
1 TL Zitronensaft  
Zucker

Zubereitung: Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Marzipan, Nüsse und Rum verkneten, die Äpfel damit füllen und in eine ofenfeste Form setzen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen 25 – 30 Minuten backen bis die Äpfel leicht zerfallen. Die Äpfel durch ein Sieb streichen, mit Weißwein und Apfelsaft verrühren. Mit Zitronensaft und Zucker abschmecken und in der Eismaschine gefrieren lassen. Möglichst aromatische und reife Äpfel verwenden.

(Quelle: Schuhbeck, Alfons (1995): Das neue bayrische Kochbuch. S. 187 und S. 253)

## Ziehharmonika-Schnitzel

4 dünne, lange Schweineschnitzel á. 150 g (od. Putenschnitzel)  
Schwarzer Pfeffer  
½ TL getrockneter Thymian  
½ TL getrockneter Oregano  
2 Knoblauchzehen  
5 EL Pflanzenöl  
Salz  
Prise Cayennepfeffer  
Holzspieße  
Öl für den Rost

- 1.) Schnitzel etwas flacher und dünner klopfen, mit Pfeffer und Kräuter bestreuen.
- 2.) Knoblauch abziehen und zum Öl pressen, mit Salz und Pfeffer verrühren.
- 3.) Grill anheizen. Holzspieße wässern und die Schnitzel der Länge nach ziehharmonikaartig aufstecken. Mit etwas Knoblauchöl bestreichen.
- 4.) Grillrost leicht ölen. Die Spieße auf dem Rost bei mittlerer Hitze 10 – 12 Minuten grillen. Dabei öfter wenden du mit Knoblauchöl bepinseln.

Quelle: GU Kochvergnügen – Grillvergnügen – Reinhardt Hess

## KALTE ENTE

(Klassiker aus den 50er Jahren)

**2 Bio-Zitronen** - waschen und Schale spiralförmig vom Fruchtfleisch lösen - nichts weisses sollte daran sein, sonst wird es bitter - Zitronen auspressen und mit der Schale in ein Bowle-Gefäß oä. geben.

**2 Flaschen** trockenen leichten und gut gekühlten **Weißwein** zugeben  
**50 g Zucker** und alles zusammen mischen - Zugedeckt kalt stellen.

**1 Flasche** trockenen gut gekühlten **Sekt** kurz vorm Servieren zugeben.

Herrlich erfrischend an warmen Sommerabenden!

## **Wildkräutersalat**

Für das Dressing:

Zwiebel, Senf, Gemüsebrühe, Apfelessig, Sonnenblumenöl, Sahne, Salz, Pfeffer, Koriander

Für den Salat:

Blattsalat

Geraspelte Karotten

Frisch gesammelte und gewaschene Wildkräuter, z.B. Löwenzahn, Frauenmantel, Giersch, Gänseblümchenblätter, Gundelrebe

Je nach Belieben noch mit gewürfeltem Ei, Brotwürfeln und Blüten (z.B. Gänseblümchen) garnieren.

## **Spargel-Schinkencreme mit Bandnudeln**

Zutaten für 4 Portionen

250 g schmale Bandnudeln

1 Teel. Salz

800 g weißer Spargel

Je ½ Teel. Salz und Zucker

1 Zwiebel

200 g gekochter Schinken

3 Essl. Sonnenblumenöl

200 ml Sahne

1 Eigelb

50 g geriebener Gouda

Salz, Pfeffer

2 Essl. gehacktes Basilikum

Zubereitung:

Nudeln mit Salz in Wasser bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen.

Spargel waschen, schälen, holzige Ende abschneiden. Die Stangen in 2 cm große Stücke schneiden und mit Salz und Zucker in ca. 1 ltr. Wasser nicht zu weich kochen. Abgießen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen, würfeln, Schinken fein würfeln. Beides im Öl leicht anbraten, Spargel dazugeben.

Sahne mit Eigelb, Gouda, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Unter die Spargel-Schinkenmischung heben und nochmals heiß werden lassen. Nicht mehr kochen.

Bandnudeln vorsichtig untermischen. Zugedeckt 5 Min. ziehen lassen und mit Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit

## **Bärlauchpasta mit Krebsfleisch (4 Portionen)**

350 g Nudeln  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
3 Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
300 g Flusskrebisfleisch oder Shrimps (küchenfertig)  
1 Ei Butter  
100 g Sahne  
150 g Sauerrahm  
½ Bund Bärlauch

Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen. Tomaten waschen, vierteln u. entkernen. Fruchtfleisch würfeln, Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Flusskrebisfleisch abbrausen und trocken tupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, sowie Knoblauch andünsten. Krebsfleisch zufügen und unter rühren ca. 3 Min. braten. Tomaten zugeben und weitere 5 Min. garen. Sahne an gießen und aufkochen lassen. Sauerrahm einrühren und ca. 2 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden. Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und mit Bärlauch mischen. Die Krebsfleischsoße und die Nudeln vermengen. Auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit fein geschnitten Bärlauch garniert servieren.

Quelle: Lisa Kochen + Backen Cookazine Leichte Frühlingsküche

## **Apfelküchle im Backteig**

5 – 6 große säuerliche Äpfel  
3 EL Zucker  
2 EL Rum  
Äpfel schälen, Kernhaus ausstechen, in 2-3 mm dicke Ringe schneiden, mit Zucker bestreuen und mit Rum beträufeln, zugedeckt durchziehen lassen.

### Backteig:

200 gr. Mehl  
1 Prise Salz  
¼ Ltr. Milch  
2 Eier getrennt  
2 TL Öl

Alle Zutaten außer Eiweiß zu dickflüssigem Teig verrühren. Eiweiß steif schlagen und zuletzt steifen Eischnee unterheben.

Fett zum Ausbacken (Butterschmalz oder Pflanzenfett)

Apfelringe einzeln im Backteig wenden und schwimmend im heißem Fett in der Pfanne goldbraun backen, wenden, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, noch heiß mit Zucker bestreut anrichten, heiß servieren.

