

# Inhalt

|                                         |           |                                             |           |
|-----------------------------------------|-----------|---------------------------------------------|-----------|
| Vorwort                                 | 11        |                                             |           |
| <b>Pizza ✱ Kuchen / Wähen ✱ Tartes</b>  | <b>12</b> | <b>Omelette ✱ Crêpe</b>                     | <b>54</b> |
| ... Pizzateig / Pizza-Zubereitung       | 14        | ... Omelette – Grundrezept                  | 56        |
| ... Quarkteig                           | 16        | ... Mais-Chapatis mit gepufftem Amarant     | 56        |
| ... Blitzkuchenteig                     | 16        | ... Crêpe – Grundrezept                     | 58        |
| ... Falscher Blätterteig                | 17        | ... Buchweizen-Kichererbsen-Crêpes          | 58        |
| ... Quarkmürbeteig                      | 17        |                                             |           |
| ... Buttermürbeteig zum Blindbacken     | 18        | <b>Powerfood</b>                            | <b>60</b> |
| ... Mürbeteig mit Ei                    | 20        | ... «Nutella»                               | 62        |
| ... Kirschenwähe                        | 22        | ... Birchermüesli                           | 62        |
| ... Birnenwähe                          | 22        | ... Nüsse mit Knoblauch und Ingwer          | 63        |
| ... Käsekuchen                          | 24        | ... Kokosnusskugeln                         | 63        |
| ... Sommerliche Gemüsewähe              | 24        | ... Gefüllte Datteln                        | 63        |
| ... Zitronentarte                       | 26        |                                             |           |
| ... Tarte Tatin                         | 26        | <b>Pasta</b>                                | <b>64</b> |
| <b>Brot ✱ Brötchen ✱ Aperitif</b>       | <b>28</b> | ... Pastateig                               | 66        |
| ... Vollkornfrüchtebrot                 | 30        | ... Ravioli                                 | 68        |
| ... Milchzopf mit Olivenöl              | 30        | ... Tortellini                              | 69        |
| ... Urbrot                              | 32        | ... Pastafüllungen                          | 70        |
| ... Haferflockenbrot                    | 32        | ... Lasagne mit Spinatfüllung               | 71        |
| ... Sauerteigbrot                       | 34        |                                             |           |
| ... Sultaninen-Nuss-Brötchen            | 36        | <b>Spätzli / Knöpfli</b>                    | <b>72</b> |
| ... Grittibänze / Teig männer           | 36        | ... Knöpfli mit Milch und Ei                | 74        |
| ... Sojaflocken-Kürbiskern-Knuspersnack | 38        | ... Quarkknöpfli                            | 74        |
| ... Knusperkäsestangen mit Samen        | 38        | ... Eierknöpfli                             | 75        |
| ... Zucchini fladen                     | 40        | ... Quinoaspätzli                           | 75        |
| ... Mediterrane Muffins                 | 40        | ... Mais-Quark-Spätzli                      | 76        |
|                                         |           | ... Spinatknöpfli                           | 76        |
| <b>Süße Backwaren</b>                   | <b>42</b> | <b>Butter</b>                               | <b>78</b> |
| ... Energiekugeln                       | 44        | ... Butter hausgemacht                      | 80        |
| ... Quinoa-Kokosmakronen                | 44        | ... Zitronenbutter                          | 80        |
| ... Luzerner Birnenweggen               | 46        | ... Currybutter                             | 80        |
| ... Basler Leckerli                     | 48        | ... Eingesottene Butter / Bratbutter / Ghee | 81        |
| ... Brownies                            | 48        | ... Erdbeer-Honig-Butter                    | 82        |
| ... Zitronenmuffins                     | 50        | ... Wildkräuterbutter                       | 82        |
| ... Brottorte                           | 50        | ... Bunte Blütenbutter                      | 84        |
| ... Lebkuchen mit Honigmarzipanfüllung  | 52        | ... Süße Rosenblütenbutter                  | 84        |
| ... Sesamschnitten                      | 53        | ... Café de Paris                           | 86        |

## Joghurt \* Quark / Ricotta \* Frischkäse 88

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| ... Joghurt – Herstellung             | 90 |
| ... Joghurt-Bananen-Drink             | 90 |
| ... Erdbeer-Joghurt-Drink             | 90 |
| ... Zitronen-Kokos-Lassi mit Ingwer   | 92 |
| ... Mango-Lassi mit Safran            | 93 |
| ... Quark – Herstellung               | 94 |
| ... Ricotta – Herstellung             | 94 |
| ... Frischkäse aus Joghurt            | 96 |
| ... Frischkäsebällchen im Blütenkleid | 96 |

## Grieß & Reis \* Cremes & Flans 98

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| ... Hirsegrießköpfchen           | 100 |
| ... Weizengrießköpfchen          | 100 |
| ... Milchreis                    | 102 |
| ... Reisflocken-Orangen-Creme    | 102 |
| ... Honigflan                    | 103 |
| ... Amarant-Mango-Creme          | 103 |
| ... Zitronencreme                | 104 |
| ... Lemon Curd                   | 104 |
| ... Kokos-Zitronen-Panna-Cotta   | 106 |
| ... Panna Cotta                  | 106 |
| ... Vanillecreme                 | 108 |
| ... Mousse au chocolat           | 108 |
| ... Mousse au chocolat ohne Eier | 108 |
| ... Vanilleköpfchen mit Karamell | 110 |
| ... Zabaione – Weinschaumsauce   | 111 |

## Sorbets \* Eiscremes \* Parfaits 112

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| ... Mangosorbet             | 114 |
| ... Himbeersorbet           | 116 |
| ... Orangensorbet           | 116 |
| ... Holunderblütensorbet    | 116 |
| ... Minzesorbet             | 118 |
| ... Rosenblütensorbet       | 118 |
| ... Stracciatellaeiscreme   | 120 |
| ... Schokoladeneiscreme     | 120 |
| ... Schokoeiscreme-Lutscher | 122 |
| ... Vanilleeiscreme         | 122 |
| ... Beeren-Quarkeiscreme    | 124 |
| ... Vanille-Quarkeiscreme   | 124 |
| ... Himbeer-Eiscreme        | 124 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| ... Vanilleparfait        | 126 |
| ... Minzeparfait          | 126 |
| ... Nussparfait           | 127 |
| ... Schokoladenparfait    | 127 |
| ... Grand-Marnier-Parfait | 128 |
| ... Kastanienparfait      | 128 |
| ... Beerenparfait         | 130 |

## Essig 132

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ... Kräuternessig    | 134 |
| ... Rosenblütenessig | 134 |
| ... Beerenessig      | 136 |
| ... Pilze            | 137 |
| ... Meerrettich      | 138 |
| ... Falsche Kapern   | 138 |
| ... Tomaten          | 138 |

## Öl 140

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ... Gewürzöl    | 142 |
| ... Pizzaöl     | 142 |
| ... Pilze       | 142 |
| ... Knoblauch   | 144 |
| ... Frischkäse  | 144 |
| ... Dörrtomaten | 144 |

## Salz 146

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| ... Kräutersalz                     | 148 |
| ... Rosensalz                       | 148 |
| ... Lavendelsalz                    | 148 |
| ... Orangen- oder Zitronensalz      | 150 |
| ... Fischfilets auf Salzstein garen | 150 |
| ... Marokkanische Zitronen          | 150 |

## Zucker 152

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ... Vanillezucker     | 154 |
| ... Blütenzucker      | 155 |
| ... Gezuckerte Blüten | 155 |

## Senf 156

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| ... Süßer Senf – Alltagssenf | 158 |
| ... Aprikosensenf            | 158 |
| ... Gartenkräutersenf        | 160 |
| ... Körniger Senf            | 161 |
| ... Grillsenf                | 161 |

## **Pesto ✱ Gewürzpasten ✱ Kalte Saucen**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| ... Pesto Genovese                 | 164 |
| ... Dörrtomatenpesto               | 164 |
| ... Nusspesto                      | 166 |
| ... Rosenpesto                     | 166 |
| ... Peperonipesto                  | 167 |
| ... Sesampesto                     | 167 |
| ... Thailändische rote Currypaste  | 168 |
| ... Thailändische grüne Currypaste | 168 |
| ... Nordafrikanisches Harissa      | 169 |
| ... Indonesisches Sambal Oelek     | 169 |
| ... Tapenade                       | 170 |
| ... Thunfischcreme                 | 170 |
| ... Dörrtomaten-Thymian-Tatar      | 170 |
| ... Mayonnaise                     | 172 |
| ... Kräuterquark                   | 172 |
| ... Guacamole                      | 174 |
| ... Griechischer Gurkenjoghurt     | 174 |
| ... Humus                          | 176 |
| ... Scharfe rohe Tomatensauce      | 176 |

## **Salatsaucen**

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| ... Salatsauce für den Vorrat | 180 |
| ... Italienische Salatsauce   | 180 |
| ... Nussvinaigrette           | 180 |
| ... Frenchdressing            | 181 |
| ... Cocktailsauce             | 181 |

## **Warme Saucen**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| ... Tomatensauce                      | 184 |
| ... Radicchio-Sauce                   | 184 |
| ... Basilikumsauce                    | 186 |
| ... Chili-Zitronensauce mit Knoblauch | 186 |
| ... Béchamelsauce                     | 186 |
| ... Lauch-Champignon-Sauce            | 188 |
| ... Sbrinzsauce                       | 188 |
| ... Majoransauce                      | 188 |
| ... Sauce Hollandaise                 | 189 |

## **162**

## **Brühen ✱ Suppen**

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| ... Hühnerbrühe                 | 192 |
| ... Gemüsebrühe                 | 192 |
| ... Fleischbrühe / -fond        | 194 |
| ... Fischbrühe                  | 194 |
| ... Grießsuppe                  | 196 |
| ... Rustikale Gemüsesuppe       | 196 |
| ... Tomatencremesuppe           | 197 |
| ... Zucchini-cremesuppe         | 198 |
| ... Kürbisc-cremesuppe          | 198 |
| ... Rote Linsenschaumsuppe      | 200 |
| ... Karotten-Orangen-Cremesuppe | 200 |

## **Dörren ✱ Trocknen**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| ... Vorteile                       | 204 |
| ... Geräte                         | 204 |
| ... Lagerung                       | 206 |
| ... Dörrgut zum Kochen vorbereiten | 206 |
| ... Früchte                        | 208 |
| ... Gemüse                         | 210 |
| ... Tee- und Gewürzkräuter         | 212 |

## **202**

## **Konfitüre ✱ Kompott ✱ Gelee ✱ Chutney**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| ... Konfitüre                       | 216 |
| ... Konfitüre – Grundrezept         | 218 |
| ... Hagebuttenkonfitüre             | 220 |
| ... Sizilianische Zitronenkonfitüre | 220 |
| ... Gelee aus Beeren und Obst       | 222 |
| ... Hagebuttenmus                   | 222 |
| ... Mangochutney                    | 223 |
| ... Zwetschgenchutney               | 223 |
| ... Obstkompott                     | 224 |
| ... Apfelkompott                    | 226 |
| ... Süßsaurer Kürbis                | 226 |
| ... Tomaten heiß einfüllen          | 228 |
| ... Tomaten sterilisieren           | 228 |
| ... Ketchup                         | 228 |

## **214**

## Getränke

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| ... Fruchtsaft                   | 232 |
| ... Himbeersirup                 | 234 |
| ... Holunderbeersirup            | 234 |
| ... Holunderblütensirup          | 236 |
| ... Zitronensirup                | 236 |
| ... Waldmeisterbowle             | 237 |
| ... Holunderblütensekt           | 237 |
| ... Kräuterlimonade              | 238 |
| ... Aromatisiertes Kräuterwasser | 238 |
| ... Heiße Gewürzlimonade         | 238 |
| ... Tessiner Gazosa              | 240 |
| ... Ice-Tea                      | 240 |
| ... Glühwein                     | 242 |
| ... Nusslikör                    | 242 |
| ... Rosenblütenlikör             | 244 |
| ... Kräuterlikör                 | 244 |

## Fritteuse

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| ... Tofu-Kokosnuss-Bällchen        | 248 |
| ... Gemüse im Ausbackteig          | 250 |
| ... Zigerkrapfen                   | 250 |
| ... Kichererbsenbällchen «Falafel» | 252 |
| ... Kräuter im Ausbackteig         | 252 |

## Burger

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| ... Linsenburger                | 256 |
| ... Maisburger                  | 258 |
| ... Haferflocken-Gemüse-Burger  | 258 |
| ... Grünkernbratlinge mit Lauch | 260 |
| ... Zucchini-puffer             | 262 |
| ... Tofu-Gemüse-Burger          | 262 |
| ... Pouletburger                | 264 |
| ... Hackfleischburger           | 264 |

## 230

## Kartoffel

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| ... Kartoffelpüree                      | 268 |
| ... Kartoffelgratin                     | 268 |
| ... Kartoffelrösti traditionell         | 270 |
| ... Kartoffelrösti aus rohen Kartoffeln | 270 |
| ... Gnocchi                             | 272 |
| ... Pommes frites traditionell          | 273 |
| ... Pommes frites aus dem Ofen          | 273 |
| ... Kartoffelspätzli                    | 274 |
| ... Kartoffelkroketten                  | 274 |
| ... Kartoffelsalat                      | 276 |
| ... Kartoffelkrapfen                    | 276 |

## Zitrusfrüchte

|            |     |
|------------|-----|
| ... Zesten | 280 |
| ... Filets | 281 |

## Register

282

## 246

## 254

Wenn nicht anders erwähnt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

### Abkürzungen

|     |                        |
|-----|------------------------|
| EL  | gestrichener Esslöffel |
| TL  | gestrichener Teelöffel |
| dl  | Deziliter              |
| ml  | Milliliter             |
| l   | Liter                  |
| g   | Gramm                  |
| kg  | Kilogramm              |
| Msp | Messerspitze           |