

Kochen und backen

von Natur aus glutenfrei

Carine Buhmann



© 2011

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Asta Machat, München

Fotos: Claudia Albisser Hund, Basel und Mantry (Frankreich)

Lithos: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Westermann Druck, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-606-0

www.at-verlag.ch

Inhalt

6	Einleitung
8	Zöliakie – das Wichtigste in Kürze
10	Warenkunde – praxisnah
10	Reis
11	Mais
13	Hirse und Teff
13	Buchweizen
15	Quinoa
15	Amaranth
16	Hülsenfrüchte
17	Linsen
17	Kichererbsen
19	Bohnen
20	Süßkartoffeln
20	Kochbananen
21	Kastanien
24	Kritische Produkte
27	Rezeptteil
27	Alltagsküche – unkompliziert und schnell
69	Feines für Gäste
103	Beliebte Rezepte aus aller Welt
137	Süßkartoffeln und Kochbananen – klassisch raffiniert
163	Kuchen und Cakes ofenfrisch auf den Tisch
206	Rezeptverzeichnis

Seit sich mein erstes, 2004 erschienenes Zöliakie-Kochbuch «Glutenfrei kochen und backen» innerhalb kurzer Zeit nach Erscheinen als Standardwerk der glutenfreien Küche etabliert hatte, wurde ich öfter auf ein zweites Kochbuch angesprochen. Doch welche Art von Rezepten wünschen sich Zöliakie-Betroffene in einem Fortsetzungsbuch? Denn tatsächlich hat sich die Situation in den letzten Jahren verändert. Das Bewusstsein und das Wissen um die Krankheit haben sich verbessert und damit auch das Verständnis und die Toleranz gegenüber den speziellen Ernährungsanforderungen der Betroffenen. Das vielfältige Angebot an glutenfreien Produkten ist heutzutage viel grösser geworden und wächst rasant. Immer mehr Hersteller haben erkannt, welche Marktlücke sich mit glutenfreien Produkten eröffnet. Spezialprodukte sind deshalb aus dem Küchenalltag nicht mehr wegzudenken. Was also könnte mein erstes Buch ideal ergänzen?

Nach vielen anregenden Gesprächen mit Betroffenen, Fachleuten und Personen aus der Gemeinschaftsverpflegung sowie auf der Grundlage meiner inzwischen zahlreichen, neu gewonnenen Erfahrungen aus Zöliakie-Kochkursen war schliesslich klar: Es besteht ein grosser zusätzlicher Bedarf an Rezepten mit vollwertigen Zutaten, die von Natur aus kein Gluten enthalten und die man unkompliziert und schmackhaft zubereiten kann. So sind weder separate Kochtöpfe noch Spezialmenüs nötig, und wenn Gäste kommen, essen alle das Gleiche. Ob Restaurants, Kantinen oder Mittagstische in Schulen – die Küchenchefs können auch ohne Mehraufwand köstliche, glutenfreie Menüs anbieten, die allen schmecken.

Mit der Vollwertküche hatte ich schon viele Jahre praktische Erfahrungen gesammelt. Deshalb kannte ich mich im Umgang mit den verschiedenen glutenfreien Getreidesorten wie Reis, Hirse, Mais, Buchweizen & Co. sehr gut aus. Hinzu kamen Hülsenfrüchte, Esskastanien, Süsskartoffeln und Kochbananen. Kurzum, das Konzept für ein neues Zöliakie-Kochbuch war entstanden.

Kochen war schon immer meine Leidenschaft. Auf meinen früheren, zahlreichen Reisen rund um den Globus lernte ich die unterschiedlichsten Gerichte kennen. Fremde Kulturen, andere Essgewohnheiten und exotische Speisen weckten meine Neugier und inspirierten mich. Damals hatte es mir speziell die asiatische Küche angetan. Noch heute liebe ich chinesische, thailändische und indische Speisen, die hauptsächlich aus glutenfreien Zutaten bestehen. Aber auch viele Klassiker aus anderen Weltküchen passen hervorragend auf den Speiseplan von Zöliakie-Betroffenen. Deshalb habe ich in dieses Kochbuch ein Kapitel mit leckeren Spezialitäten aus aller Welt aufgenommen.

Eigentlich ist Kochen ohne Gluten ein Kinderspiel. Man nimmt unverarbeitete Zutaten, die von Natur aus glutenfrei sind, kombiniert sie mit allerlei frischen Produkten aus dem Gemüse- und Kräutergarten, bereitet sie schonend und möglichst fettarm zu, und schon entstehen gesunde, köstliche Gerichte, die bei allen Anklang finden. Backen ohne Weizen- oder Dinkelmehl? Kein Problem, auch mit Mais-, Reis- oder Buchweizenmehl, Kastanienpüree oder gekochten Kartoffeln lassen sich feine Kuchen und Torten backen.

So habe ich unzählige Rezepte zusammengetragen, neu kreiert und wiederentdeckt, getüftelt und ausprobiert. Bei der Realisierung konnte ich auf bewährte Helferinnen und Helfer zurückgreifen. Es war mir wichtig, nicht nur auf meine persönlichen Erfahrungen beim Testen der Rezepte zu vertrauen, sondern auch kritische Feedbacks von Zöliakie-Betroffenen und -Nichtbetroffenen aufzunehmen. So wurde fleissig gekocht, gebacken und beurteilt. Dafür danke ich an dieser Stelle folgenden Personen (in alphabetischer Reihenfolge): Ursula Baumgartner, Heidi Bütler, Franziska Crainich, Anouk Federspiel, Hedi Flückiger, Sandro Furter, Beatrice Gilgen, Silvana Haag, Rita Lang, Wanda Lehrer und Edith Lins.

Mein Dank gilt auch Anita Dimas von der IG Zöliakie der Deutschen Schweiz. Sie half mir jederzeit mit nützlichen Produktinformationen und Herstelleradressen weiter. Des Weiteren möchte ich Dr. Caroline Kiss, dipl. Ernährungsberaterin FH und Fachfrau für Magen-Darm-Erkrankungen, danken. Sie gab mir viele wertvolle Inputs aus ihren Beratungsgesprächen mit Zöliakie-Betroffenen und ihren Angehörigen.

Ein Dankeschön auch an Felix Hug von der Firma Somona GmbH in Dulliken und an Ruedi Lieberherr der Firma Morga AG in Ebnet-Kappel. Sie stellten mir freundlicherweise Produkte für die Testphase zur Verfügung. Ebenso erhielt ich von der Firma Müllers Kornmühle aus Bünzen verschiedene Spezialmehle zum Backen.

Nicht zuletzt möchte ich meinen Kindern Kim und Lara danken, meinen grössten Kritikern, die unermüdlich und ohne grosses Murren allerlei Gerichte aus meiner Testküche ausprobierten und immer unverblümt ihre Meinung äusserten.

Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie neue Kombinationen und raffinierte Rezepte aus einfachen

Grundnahrungsmitteln. Dieses Kochbuch soll Sie ermutigen, auch eigene Ideen umzusetzen und die verschiedenen glutenfreien Zutaten spielerisch in der Küche zu verwenden. Ganz nach dem Motto: Kreativ kochen, lustvoll geniessen – ohne Gluten!

Herzlichst
Carine Buhmann



bereiten. Beliebt sind Polenta, Maispizza, Maisgnocchi, Tacos, Tortillas mit köstlichen Füllungen, aber auch süsser Maispudding, Maisküchlein oder Maisblinis. Und nicht zu vergessen Popcorn oder gegrillte Zuckermaiskolben zum Abknabbern.

Hirse und Teff

Herkunft und Allgemeines

Hirse ist eine anspruchslose, Wärme liebende und an extreme Trockenheit gewohnte Pflanze. Sie ist ein wichtiges Grundnahrungsmittel in Afrika und Asien. Dank ihrer kurzen Vegetationszeit wird Hirse oft spät auf ein abgeerntetes Feld gesät und ergänzt so die übrigen Lebensmittelvorräte. Der Begriff «Goldhirse» erklärt sich durch die goldgelbe Farbe der bei uns erhältlichen Speisehirse (Rispenhirse). Meistens findet man im Handel geschälte Goldhirse, denn die sehr harte Schale besitzt einen herb-bitteren Geschmack und ist schwer verdaulich.

Teff, ein traditionelles Getreide aus Äthiopien, ist auch als Zwerghirse bekannt. Die winzigen glutenfreien Körnchen werden bei uns in Europa vor allem in den Niederlanden angebaut. Da Teff sehr klein ist, wird stets das ganze Korn verarbeitet. Es ist weder geschält noch entspelzt und enthält deshalb alle Keim- und Samenschalen. Vollkorn-Teffmehl ist im Reformfachhandel erhältlich und je nach Sorte von heller oder dunkler Farbe.

Inhaltsstoffe

Die Goldhirse besitzt einen hohen Mineralstoffgehalt, insbesondere Eisen, Magnesium und Fluor. Interessant sind die reichlich vorhandenen B-Vitamine und die

Folsäure. Besonders erwähnenswert ist der hohe Anteil an Kieselsäure, die für Haare und Nägel, aber auch fürs Bindegewebe wichtig ist.

Im Vergleich zu Hirse besitzt Teff einen leicht höheren Eiweißgehalt, mehr Kalzium, Magnesium und B-Vitamine.

Verwendung und Zubereitung

Aus Goldhirse und aus den daraus hergestellten Flokken lassen sich pikante und süsse Gerichte sehr abwechslungsreich zubereiten, zum Beispiel Hirsotto (wie Risotto), Aufläufe, Bratlinge, als Füllung in Gemüse (Tomaten, Peperoni/Paprikaschoten, Zucchini), als Pizzaböden, aber auch für Dessertcremen und Kuchen. Hirseflocken kann man für Müesli, Crêpes oder Gebäck verwenden.

Teff ist vorwiegend als Mehl erhältlich. Es eignet sich zum Backen, gemischt unter andere Mehle, als Bindemittel für Saucen und Suppen, aber auch für Waffeln und Pfannkuchen. Teffmehl besitzt ein mildes, nussiges Aroma.

Buchweizen

Herkunft und Allgemeines

Ursprünglich aus China stammend, wird Buchweizen in vielen europäischen Ländern wieder vermehrt angebaut. Buchweizen, auch Heide- oder Sarazenenkorn genannt, ist kein eigentliches Getreide, sondern ein Knöterichgewächs. Man unterscheidet den Tartarischen Buchweizen aus Osteuropa und den Silberbuchweizen, der vor allem im Dreiländereck Deutschland, Luxemburg und Belgien angebaut wird. Buchweizen ist in der Regel geschält erhältlich. Zum Backen eignet sich der Silberbuchweizen besonders gut. Er ist leicht nussig,



mild im Geschmack und weist gute Backeigenschaften auf.

Inhaltsstoffe

Buchweizen besitzt hochwertiges Eiweiss in ausgewogener Zusammensetzung. Von den Mineralstoffen und Vitaminen sind besonders Kalium, Eisen, Magnesium, Zink und B-Vitamine erwähnenswert. Es empfiehlt sich, Buchweizenkörner vor dem Kochen unter heissem Wasser durchzuspülen oder ins heisse Kochwasser einzurühren und aufzukochen.

Verwendung und Zubereitung

Buchweizenkörner lassen sich zu Aufläufen, Eintöpfen oder Bratlingen zubereiten, viel beliebter sind aber Rezepte aus Buchweizenmehl, wie zum Beispiel Brot, Kuchen, Waffeln und Crêpes. Berühmt sind die dunklen Crêpes (Galette) aus der Bretagne und Normandie. Aus der russischen Küche sind die Blinis, kleine Buchweizenküchlein, nicht mehr wegzudenken, und in Japan findet man vielerorts Restaurants, die Suppen aus Buchweizennudeln (Soba) anbieten. Brotteige aus reinem (Silber-)Buchweizenmehl sollten Sie immer ausreichend ruhen lassen, so verbessert sich die Backeigenschaft.

Quinoa

Herkunft und Allgemeines

Quinoa, auch Inkakorn genannt, ist eine südamerikanische Körnerfrucht. Botanisch zählt Quinoa zur Familie der Gänsefussgewächse. Da die Körnchen in ihrer Nährstoffzusammensetzung und ihren Verwendungsmöglichkeiten dem Getreide sehr ähnlich sind, wird Quinoa auch als «Pseudo-Getreide» bezeichnet. Dank

der zunehmenden Nachfrage in Europa können Bauern in den Anbaugebieten, hauptsächlich in Peru, ihre Einnahmen verbessern. Im Rahmen von Fair-Trade-Projekten wird die Existenz dieser Kleinbauern direkt vor Ort gefördert. Quinoa gibt es in unterschiedlichen Farbtönen: weiss, rotbraun bis schwarz.

Inhaltsstoffe

Quinoa besitzt besonders viel hochwertiges Eiweiss und Fett. Sein Mineralstoffgehalt ist im Vergleich zu dem von Getreidesorten überdurchschnittlich hoch, insbesondere an Kalzium, Eisen, Magnesium und Zink. Ausserdem enthalten diese kleinen Körner verschiedene Vitamine des B-Komplexes und viel Vitamin E.

Verwendung und Zubereitung

Quinoa empfiehlt sich als einfache stärkehaltige Beilage. Die kleinen Körnchen eignen sich aber auch hervorragend als Salat, Burger, für Füllungen in Gemüse und in Süssspeisen. Man kann die Körnchen in einer Pfanne ohne Fettzugabe puffen und so unter ein Müesli mischen oder in Kuchen und Gebäck verarbeiten.

Amaranth

Herkunft und Allgemeines

Bereits vor einigen Tausend Jahren galt Amaranth in Südamerika als wichtiges Grundnahrungsmittel. Inkas und Azteken verehrten die Körnerfrucht als heilige Kulturpflanze. Botanisch gehört Amaranth zu den Fuchschwanzgewächsen. Durch die Ähnlichkeit mit Getreidesorten bezeichnet man die kleinen Körnchen wie Quinoa als «Pseudo-Getreide».

Inhaltsstoffe

Amaranth besitzt ein qualitativ hochwertiges Eiweiss. Für Vegetarier sind Amaranthgerichte deshalb eine ausgezeichnete Eiweissquelle. Amaranth zeichnet sich durch gesundheitlich günstige Fettsäuren aus. Auch der Mineralstoffgehalt ist beachtlich. Amaranth enthält besonders viel Magnesium, Eisen, Kalzium und Zink.

Verwendung und Zubereitung

Der milde, leicht nussige Amaranth lässt sich für Suppen, Gemüseintöpfe, Aufläufe, für Füllungen und Dessertcremen verwenden oder aber als Mehl zum Beispiel mit Buchweizenmehl gemischt zu Waffeln oder Crêpes verbacken. Amaranth ist schnell zubereitet, da seine Koch- und Garzeit relativ kurz ist. Wie Quinoa ist auch Amaranth in gepuffter Form erhältlich und lässt sich so in Gebäck, Müesli oder Pausenriegeln verarbeiten.

Hülsenfrüchte

Herkunft und Allgemeines

Hülsenfrüchte (Leguminosen) stammen ursprünglich aus dem Orient. Von diesen ältesten Kulturpflanzen sind weltweit über 12 000 verschiedene Sorten bekannt. Arabische, nordafrikanische, fernöstliche und südamerikanische Küchen beweisen mit ihren köstlichen Gerichten, wie schmackhaft und abwechslungsreich sich Bohnen, (Kicher-)Erbsen und Linsen zubereiten lassen.

Inhaltsstoffe

Hülsenfrüchte zählen zu den eiweissreichsten pflanzlichen Lebensmitteln. Kombiniert man in einer Mahlzeit Hülsenfrüchte mit Getreide, Kartoffeln oder Nüssen,

verbessert sich sogar die Eiweissqualität. Beispiele sind Polenta mit gedämpften grünen Bohnen oder Linsensalat mit Nüssen. Interessant sind diese Kombinationen für Vegetarier und vor allem für Veganer, die auf tierisches Protein gänzlich verzichten.

Hülsenfrüchte sättigen dank ihres hohen Ballaststoffgehaltes sehr gut und zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen aus. Hülsenfrüchte sind für Diabetiker besonders geeignet, da sie nur einen geringen Blutzuckeranstieg bewirken.

Kochtipps

Vorheriges Einweichen in Wasser verkürzt die Kochzeit. Je grösser die Hülsenfrüchte, desto länger muss man sie kochen oder anschliessend quellen lassen. Grundsätzlich kann man getrocknete Hülsenfrüchte in kaltem Wasser zum Kochen bringen. Salzen sollte man erst gegen Ende der Garzeit, weil sie sonst nicht richtig weich werden. Das gilt auch für Säure. Essig und Zitronensaft verbessern die Verdaulichkeit, verzögern aber das Weichwerden.

Oft verzichtet man auf Hülsenfrüchte, weil man unangenehme Blähungen befürchtet. Verantwortlich für die Gärgase im Darm sind schwer verdauliche Inhaltsstoffe, die im Verdauungstrakt abgebaut werden und dabei Darmgase entwickeln. Vorzugsweise giesst man das Einweichwasser weg, auch langes Kochen und ausgiebiges Quellen machen Hülsenfrüchte bekömmlicher. Gewürze wie Fenchel, Kreuzkümmel und Koriander wirken verdauungsfördernd, helfen Blähungen zu vermeiden und verleihen dem Gericht zusätzliches Aroma.

Linsen

Herkunft und Allgemeines

Die ältesten Linsen wurden vor über 10 000 Jahren im Vorderen Orient gefunden. Türkei, Pakistan und Ägypten sind heute noch die wichtigsten Linsenproduzenten. Linsen unterscheidet man nach ihrer Grösse und Farbe: gelbe, rote, braune oder grüne Riesen-, Teller- und Mittellinsen. Im Gegensatz zu getrockneten Bohnen und Erbsen muss man Linsen vor dem Kochen nicht unbedingt in Wasser einweichen. Kleine Linsen sind geschmacklich aromatischer als grosse Linsen.

Inhaltsstoffe

Linsen enthalten viele wertvolle B-Vitamine. Daneben besitzen sie reichlich Eisen, Kalium, Magnesium und Phosphor. Der Ballaststoffgehalt ist wie bei allen Hülsenfrüchten sehr hoch, weshalb schon kleine Portionen gut sättigen.

Verwendung und Zubereitung

Die grösseren Tellerlinsen eignen sich für Eintöpfe, Bratlinge und Aufläufe. Kleinere Linsen, zum Beispiel Berglinsen, sind fester und aromatischer und lassen sich ausgezeichnet für Salate oder Füllungen von Gemüse verwenden. Besonders beliebt sind die kleinen schwarzen Beluga-Linsen, die ihren Namen der äusseren Ähnlichkeit mit Kaviar verdanken; sie behalten auch bei längerem Kochen ihre Festigkeit. Auch die französischen grün-braun gesprenkelten Puy-Linsen und die rötlich-braunen Champagnerlinsen bringen viel Geschmack und passen ausgezeichnet zu Fleisch- und Fischgerichten. Die geschälten kleinen roten Linsen zerfallen leicht beim Kochen und eignen sich deshalb gut für Suppen und Pürees. Beliebt in der indischen Küche sind Pappadums, sehr dünne Fladen aus

Linsenmehl, die in Öl knusprig ausgebacken werden. Es gibt sie auch gewürzt, zum Beispiel mit Kreuzkümmel oder Chili.

Kichererbsen

Herkunft und Allgemeines

Ursprünglich stammt die Kichererbse aus Vorderasien. Heute ist sie im ganzen Mittelmeerraum und in vielen arabischen Ländern weit verbreitet. Bekannt sind zum Beispiel Falafel-Bällchen und Hummus-Paste.

Es gibt unterschiedliche Sorten: Die grösseren, rundlichen, beige-gelben Kichererbsen aus dem Mittelmeerraum und aus Lateinamerika oder die kleineren, kantigen und farbigen Sorten aus Indien. Länger gelagerte Kichererbsen können leicht schrumpeln, was die Qualität aber nicht mindert; man muss sie einfach länger in Wasser einweichen oder kochen.

Inhaltsstoffe

Die Kichererbse enthält neben wertvollem Eiweiss viele B-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Phosphor und Kalzium. Auch Spurenelemente wie Eisen und Zink sind reichlich vorhanden. Der hohe Anteil an Stärke und Ballaststoffen sorgt für eine lang anhaltende Sättigung. Ein weiterer Vorteil: Kichererbsen haben im Vergleich zu anderen Hülsenfruchtsorten praktisch keine blähende Wirkung.

Verwendung und Zubereitung

Getrocknete Kichererbsen sollte man vor dem Kochen mindestens zwölf Stunden, beispielsweise über Nacht, in Wasser einweichen. Die oben schwimmenden Erbsen am besten entfernen. Wenn es eilt, eignen sich auch gekochte Kichererbsen aus der Dose. Sie lassen

Lauchquiche

Zubereitung: 50 Minuten

Backen: 40–45 Minuten

Boden

Butter für die Form

ca. 800 ml Wasser

1 EL Salz

200 g Risottoreis (z.B. Vialone, Arborio)

4 EL geriebener Parmesan

1 Ei

Belag

2–3 Lauchstangen

50 ml Gemüsebouillon 

**300 g magere Speck- oder
Rauchschinkenwürfelchen**

4 Eier

180 g Sauerrahm

60 g Greyerzer Käse

Salz

Pfeffer aus der Mühle

frisch geriebene Muskatnuss

1. Eine Springform (28 cm Durchmesser) gut mit Butter einfetten.
2. Das Wasser mit Salz aufkochen. Den Reis einrühren und bei milder Temperatur etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist.
3. Parmesan und Ei unter den Reis mischen und die Reismasse in die Springform geben. Gut festdrücken und etwas auskühlen lassen.
4. Für den Belag den Lauch putzen, in feine Ringe schneiden und in der Gemüsebouillon dünsten. Gut abtropfen und leicht auskühlen lassen. Die Speck- oder Rauchschinkenwürfelchen daruntermischen.
5. Eier verklopfen, mit Sauerrahm und Greyerzer gut verrühren. Mit dem Lauch vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
6. Die Masse auf den Reisboden geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 40 bis 45 Minuten backen.
7. Springform herausnehmen, einige Minuten stehen lassen. Mit einem Messer die Quiche vorsichtig vom Rand lösen und die Form entfernen.

Tipps

- Dazu passt ein bunter Saison-Salat.
- Lauchquiche in kleine Häppchen schneiden und zum Aperitif servieren.



Kürbisrisotto

Zubereitung: 45 Minuten

2 kleine Schalotten
1 grosse Knoblauchzehe
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
300 g Risottoreis (z.B. Vialone, Arborio)
1 TL Currypulver, Schärfe nach Belieben
150 ml trockener Weisswein
1 l Gemüsebouillon 
350 g Kürbisfleisch
100 ml Rahm
80 g geriebener Sbrinz oder Parmesan
Pfeffer aus der Mühle

1. Schalotten und Knoblauch schälen, fein schneiden und im heissen Olivenöl andünsten.
2. Reis dazugeben, kurz mitdünsten, bis er glasig wird. Das Currypulver beifügen und kurz mitdünsten. Mit dem Weisswein aufgiessen und die heisse Gemüsebouillon unter ständigem Rühren langsam dazugiessen.
3. Bei milder Temperatur etwa 15 Minuten köcheln lassen.
4. Das Kürbisfleisch in 1 cm grosse Würfelchen schneiden und daruntermischen. Weitere 15 Minuten köcheln lassen, immer wieder rühren, bis die Kürbiswürfelchen gar sind.
5. Am Schluss den Rahm und den geriebenen Käse daruntermischen. Mit Pfeffer abschmecken.

Tipp

Eignet sich gut als Hauptspeise zusammen mit einem frischen Saisonsalat.

Variante

Kürbis durch Zucchini ersetzen.

Linsen-Gemüse-Bratlinge

Zubereitung: 35 Minuten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine Lauchstange
1 Karotte
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
150 g rote Linsen
250 ml Gemüsebouillon 
50 g Hirseflocken 
2 Eier
2 TL Thymianblättchen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Bratbutter zum Ausbraten

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Lauch putzen, der Länge nach mehrmals durchschneiden und dann klein schneiden. Die Karotte schälen und grob raspeln.
2. Zuerst Zwiebel und Knoblauch im heissen Olivenöl andünsten, dann Lauch, Karotte und Linsen beifügen und kurz mitdünsten. Sofort mit Gemüsebouillon aufgiessen und zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Auskühlen lassen.
3. Hirseflocken, Eier und Thymianblättchen daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Aus der Masse runde Bratlinge (etwa 8 cm Durchmesser) formen und in der nicht allzu heissen Bratbutter auf beiden Seiten goldbraun ausbraten.

Tipp

Dazu passt eine selbst gemachte Currysauce oder frisches Tomatenragout.

Linsenpuffer

Zubereitung: 15 Minuten

Koch- und Quellzeit: 30 Minuten

200 g rote Linsen
1 Schalotte
1 EL kaltgepresstes Olivenöl
400 ml heisse Gemüsebouillon 
1 gekochte Kartoffel vom Vortag
1 grosses Ei
1 TL abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale
2 EL fein geschnittene Petersilie
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl zum Ausbraten

1. Die Linsen in einem feinmaschigen Sieb unter fließend kaltem Wasser gut durchspülen und abtropfen lassen.
2. Die Schalotte schälen und sehr fein schneiden. Im heissen Olivenöl andünsten, die Linsen beifügen, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebouillon auffüllen.
3. Kurz aufkochen und anschliessend auf mittlerer Temperatur etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Auf abgeschalteter Herdplatte weitere 15 Minuten quellen lassen.
4. Die Kartoffel schälen und fein dazureiben. Ei, Zitronenschale und fein geschnittene Petersilie daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Etwa 8 gleich grosse Kugeln formen, flach drücken und im nicht allzu heissen Olivenöl langsam auf beiden Seiten goldbraun ausbraten.

Tipp

Mit einem Kräuterquark-Dip und buntem Saisonsalat servieren.

Rouladen mit Linsenfüllung

Zubereitung: 30 Minuten

Schmorzeit: 20 Minuten

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL kaltgepresstes Olivenöl

300 g rote Linsen

ca. 500 ml Wasser

50 g geräucherte Rohschinkenwürfelchen

50 g geriebener Greyerzer Käse

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 mittelgrosser Wirz

Butter für die Form

wenig Gemüsebouillon 

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, sehr fein schneiden und im heissen Olivenöl andünsten. Die Linsen beifügen und das Wasser dazugiessen. Kurz aufkochen und bei reduzierter Temperatur etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Die Linsen dürfen zerfallen.
2. Die Rohschinkenwürfelchen und den Reibkäse unter die gekochten Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Strunk des Wirz herausschneiden, die einzelnen Wirzblätter in siedendem Salzwasser kurz blanchieren. Auf einem sauberen Handtuch abtropfen lassen. Jeweils eine Portion von der Linsenmasse auf ein Wirzblatt geben und zu einem Wickel satt aufrollen. Die Enden einschlagen.
4. Die Wickel in eine gebutterte Gratinform legen. Mit wenig Gemüsebouillon übergiessen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad rund 20 Minuten schmoren lassen.

Tipp

Restlichen Wirz sehr fein schneiden und in der Gratinform verteilen, danach die Rouladen daraufsetzen. Etwas mehr Gemüsebouillon verwenden.

Variante

Statt Rohschinken kann man auch magere Speckwürfelchen verwenden.



Chili con verdura

Zubereitung: 45 Minuten

200 g Kartoffeln

1 mittelgrosse Karotte

1 mittelgrosse Pfälzer Karotte (gelbe Karotte)

1 Lauchstange

2 Stängel Stangensellerie

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 mittelgrosse Chilischote

2 EL kaltgepresstes Olivenöl

200 g gehackte Tomaten aus der Dose

ca. 100 ml Gemüsebouillon 

einige Zweiglein Thymian

**200 g gekochte rote Bohnen (Kidneybohnen)
aus der Dose**

140 g Süssmaiskörner aus der Dose

2 EL Sauerrahm nach Belieben

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Kartoffeln schälen und in mittelgrosse Würfel schneiden. Die Karotten schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Grobe Fäden vom Stangensellerie abziehen, in 2 cm dicke Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und in Ringe schneiden. (Wer's lieber scharf hat, verwendet die Kerne mit.)
2. In einem grossen Topf das Olivenöl erhitzen. Zuerst Zwiebeln, Knoblauch und Chili andünsten. Danach Kartoffeln und Gemüse sowie gehackte Tomaten beifügen. Mit der Gemüsebouillon aufgiessen. Bei mittlerer Temperatur zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren.
3. Die Thymianblättchen abzupfen und zusammen mit den abgetropften roten Bohnen und Maiskörnern daruntermischen. Weitere 10 Minuten mitköcheln lassen.
4. Nach Belieben den Sauerrahm daruntermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dhal

Indisches Linsengericht

Zubereitung: 25 Minuten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kleine Chilischote

1 EL Rapsöl

8 Curryblätter

1 Zimtstange

½ TL Kurkumapulver (Gelbwurz)

200 g rote Linsen

ca. 300 ml Wasser

¾ TL Salz

200 ml Kokosmilch

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein schneiden. Die Chilischote fein hacken.
2. Das Öl erhitzen, Zwiebel und Chili beifügen, den Knoblauch dazupressen und kurz andünsten. Curryblätter, Zimtstange und Kurkumapulver beifügen und mitdünsten.
3. Die Linsen unter fließend kaltem Wasser in einem feinmaschigen Sieb gut durchspülen, abtropfen lassen und dazugeben. Mit Wasser auffüllen, salzen. Kurz aufkochen und anschließend bei milder Temperatur rund 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Kokosmilch beifügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast aufgesogen ist. Die Curryblätter und die Zimtstange entfernen.

Tipps

- Je nach Schärfe kann man mehr oder weniger Chili verwenden.
- Curryblätter durch Currypulver ersetzen.

Indisches Lammcurry mit Kichererbsen

Zubereitung: 15 Minuten

Marinieren: 3 Stunden

Schmoren: ca. 1 Stunde 15 Minuten
(abhängig von der Fleischqualität)

1 kg Lammschulter, 3–4 cm gross gewürfelt

Marinade

300 g griechischer Joghurt natur

1 EL frisch geriebene Ingwerwurzel

2 EL Currypulver, Schärfe nach Belieben

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 EL Bratbutter

je 1 TL Koriander-, Kreuzkümmel- und Zimtpulver

je 1 Msp. Muskat- und Nelkenpulver

1 Banane

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

150 g gekochte Kichererbsen aus der Dose

ca. 250 ml Kokosmilch oder zur Hälfte

glutenfreie Gemüsebouillon

1 EL fein geschnittene Pfefferminzblätter

1. Für die Marinade Joghurt, Ingwer und Currypulver zusammen verrühren und mit den Fleischwürfeln gut vermengen. Zugedeckt etwa 3 Stunden marinieren lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. In einer grossen beschichteten Bratpfanne (Bräter oder Schmortopf) die Bratbutter erhitzen. Zuerst Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, danach alle Gewürze – ausser Salz und Pfeffer – beifügen und kurz mitdünsten.

3. Die marinierten Fleischwürfel mit der Joghurtsauce dazugeben und kurz aufkochen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben.
4. Die Temperatur sofort reduzieren, salzen und pfeffern und zugedeckt bei milder Temperatur etwa 45 Minuten schmoren lassen.
5. Anschliessend die abgetropften Kichererbsen dazumischen und immer wieder Kokosmilch (oder zur Hälfte Bouillon) dazugiessen. Weitere 30 Minuten bei milder Temperatur garen lassen, bis das Fleisch weich gekocht ist.

Tipp

Die Schmorzeit ist abhängig von der Fleischqualität.

Hinweis

In Indien serviert man zum traditionellen Lammcurry Basmatireis, Gemüse, Papadam (hauchdünne, knusprige Linsenfladen) und Raita (Joghurtsauce).

Raita

Joghurtsauce

360 g griechischer Joghurt natur

1 TL Kreuzkümmelpulver

2 EL sehr fein geschnittene Pfefferminzblätter

1 Prise Salz

Alle Zutaten gut zusammen verrühren.

Nach Belieben kann man auch fein geraspelte Gurke oder gepressten Knoblauch untermengen (ähnlich wie ein griechisches Tzatziki).



Kartoffelbällchen im Kichererbsenmantel

Zubereitung: 30 Minuten

Teigruhe: 20 Minuten

500 g fest kochende Kartoffeln

(z.B. Nicola, Charlotte)

2 EL Kokosraspeln

2 EL Wasser

1 kleine Chilischote

½ Bund Koriander

½ TL Kurkumapulver

1 TL Salz

2 TL Zitronensaft

125 g Kichererbsen-Mehl 

½ TL Salz

ca. 150 ml Wasser

Erdnussöl zum Frittieren

- Die Kartoffeln im Dampf gar kochen, noch warm schälen und durch das Passevite treiben oder mit dem Kartoffelstampfer fein zerstoßen. Die Kokosraspeln und das Wasser verrühren, kurz stehen lassen. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Die Korianderblätter sehr fein schneiden, zusammen mit Kokosraspeln, Kurkumapulver, Salz und Zitronensaft und dem Kartoffelpüree gut vermengen und 20 Minuten ruhen lassen.
- Inzwischen Kichererbsen-Mehl und Salz vermischen und so viel Wasser einarbeiten, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.
- Aus der Kartoffelmasse 3 cm grosse Kugeln formen.
- In einer hohen Bratpfanne genügend Öl erhitzen oder die Fritteuse auf 175 Grad vorheizen. Die Kartoffelbällchen in den Kichererbsen-Teig tauchen und sofort ins heisse Öl geben. Portionsweise so lange frittieren, bis die Bällchen rundherum knusprig goldbraun gebacken sind. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Haushaltspapier gut abtropfen lassen. Warm stellen.

Tipp

Dazu passt ein selbst gemachtes Mango-Chutney.

Mango-Chutney

2 reife Mangos

1 rote Chilischote

1 Zimtstange

Saft von 1 Zitrone

2 EL Zucker

¼ TL Salz

- Die Mangos schälen, vorsichtig am Stein entlang schneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote halbieren und fein hacken.
- Mangowürfchen, Chili, Zimtstange, Zitronensaft, Zucker und Salz in einer kleinen Pfanne bei milder Temperatur etwa 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Auskühlen lassen.

Chinapfanne mit Poulet

Zubereitung: 30 Minuten

Marinieren: 15 Minuten

300 g geschnetzeltes Pouletfleisch

Marinade

1 Knoblauchzehe

1 kleines Stück frischer Ingwer

½ Chilischote

2 EL Sojasauce (Tamari) 

1½ EL Maisstärke

300 g Chinakohl

200 g Karotten

200 g kleine Brokkoliröschen

200 g breite Reismudeln

ca. 150 ml Gemüsebouillon 

1 TL Maisstärke

1 EL Sojasauce (Tamari) 

Erdnussöl zum Anbraten

1. Für die Marinade Knoblauchzehe und Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und fein schneiden. Alles zusammen mit der Sojasauce und Maisstärke verrühren. Das Pouletfleisch gut mit der Marinade vermengen. Etwa 15 Minuten marinieren lassen.
2. Chinakohl in 1 bis 2 cm dicke Streifen schneiden, die Karotten schälen und schräg in feine Scheiben schneiden, den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen.
3. Die Reismudeln in einer Schüssel mit kochendem Salzwasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
4. Wenig Öl im Wok oder einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und das marinierte Fleisch einige Minuten unter ständigem Rühren gut durchbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.
5. In der gleichen Pfanne wenig Öl erhitzen und das klein geschnittene Gemüse beifügen, kurz andünsten und mit der Gemüsebouillon aufgiessen. Immer wieder rühren, bis das Gemüse knapp gar ist. Das Fleisch und die gut abgetropften Reismudeln dazumischen.
6. Sojasauce und Maisstärke gut verrühren und darübergiessen.

Variante

Zusätzlich eine fein geschnittene, kleine Frühlingszwiebel unter das Gemüse mischen.

Tipp

Frisches Gemüse durch eine Packung tiefgekühlte, ungewürzte Gemüsemischung ersetzen.

Chinesisches Gemüsegericht im Wok

Zubereitung: 40 Minuten

2 Knoblauchzehen

2 Frühlingszwiebeln

1 kleiner Pak Choi (ersatzweise Mangold oder Chinakohl)

3 mittelgrosse Karotten

1 rote Peperoni (Paprika)

1 kleines Stück frischer Ingwer

200 g dünne Reismudeln (Vermicelli)

ca. 150 ml Gemüsebouillon 

4 EL Sojasauce (Tamari) 

1 EL Wasser

1 TL Maisstärke

Erdnussöl zum Rührbraten

1. Knoblauchzehen schälen und mit den Frühlingszwiebeln fein schneiden. Pak Choi in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und in dünne Späne schneiden. Die Peperoni halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Gemüsehälften quer in feine Steifen schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken.
2. Die Reismudeln nach Packungsanweisung mit kochendem Salzwasser übergießen und einweichen.
3. Wenig Öl in einem Wok (ersatzweise in einer grossen hohen beschichteten Bratpfanne) erhitzen. Zuerst Knoblauch, Zwiebeln, Pak Choi, Karotten und Peperoni 1 Minute darin rührbraten. Die Gemüsebouillon dazugeben und weitere 4 bis 5 Minuten rührbraten.

4. Sojasauce, Wasser und Maisstärke gut verrühren und darübergießen. Einige Minuten dünsten lassen, bis das Gemüse knackig gar ist. Nach Bedarf noch etwas Gemüsebouillon dazugeben.
5. Am Schluss die gut abgetropften Reismudeln in einer Schüssel mit der Küchenschere mehrmals durchschneiden, dazugeben und alles nochmals gut vermengen. Heiss servieren.

Tipps

- Zusätzlich angebratenes Fleischgeschnetzeltes (Poulet, Rind, Schwein, Kalb) daruntermischen.
- Nach Belieben kann man auch andere Gemüsesorten verwenden.
- Die Reismudeln weglassen und dazu Basmatireis servieren.

Was heisst Rührbraten?

In der asiatischen Küche brät man unter ständigem Rühren alle Zutaten in einem Wok. Dafür müssen Gemüse oder Fleisch möglichst gleich gross oder dick geschnitten sein. Man gibt die einzelnen Zutaten – abhängig von der jeweiligen Garzeit – nacheinander in den Wok. Die Kochzeit ist relativ kurz, das Gemüse behält seine intensive Farbe, und das Fleisch bleibt schön saftig.

Nasi Goreng

Indonesisches Reisgericht

Zubereitung: 40 Minuten

350 g Duft- oder Basmatireis (z.B. Jasminreis)

ca. 500 ml Wasser

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1–2 rote Chilischoten

2 Tomaten

2 mittelgrosse Karotten

3 EL Cashewnüsse

350 g geschnetzeltes Pouletfleisch

2 EL Sojasauce (Tamari) 

Pfeffer aus der Mühle

1 EL frisch geriebener Ingwer

3 kleine Stängel Zitronengras

ca. 100 ml heisse Hühnerbouillon

Erdnussöl zum Braten

einige frische Korianderzweiglein

1. Den Reis unter fließendem Wasser gut durchspülen, abtropfen lassen und mit dem Wasser zusammen in einem Topf aufkochen. Zugedeckt auf abgeschalteter Herdplatte etwa 15 Minuten quellen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln mit dem Grün fein schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen und sehr fein schneiden. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
3. Die Karotten schälen und in 4 cm lange, sehr feine Stängelchen schneiden. Die Cashewnüsse grob hacken und in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie fein duften, und beiseite stellen.
4. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, das Pouletfleisch darin kurz unter ständigem Rühren gut durchbraten. Mit Sojasauce und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseite stellen.
5. Danach wenig Öl in einem Wok erhitzen. Zuerst Frühlingszwiebeln und Knoblauch im heissen Öl andünsten, dann Chilischoten, Ingwer und zerstoßene Zitronengrasstängel beifügen und mitdünsten. Tomatenwürfel und Karottenstängelchen beifügen, kurz mitdünsten und mit der Hühnerbouillon aufgiessen.
6. Mit zwei grossen Kochlöffeln oder Bratschaufeln einige Minuten rührbraten. Gehackte Cashewnüsse, gegartene Reis und gekochtes Pouletfleisch beifügen und alles gut daruntermischen. Die Zitronengrasstängel herausnehmen. Vor dem Servieren die Korianderblättchen fein schneiden und daruntermischen.

Varianten

- Pouletfleisch durch gekochte kleine Crevetten ersetzen.
- Zusätzlich nach Belieben und frischem Marktangebot kleine Brokkoliröschen, kleine Peperoniwürfelchen, fein geschnittenen Lauch, Wirz oder China-kohl verwenden.

Pouletsalat mit Glasnudeln

Zubereitung: 25–30 Minuten

400 g geschnetzeltes Pouletfleisch

2 EL Erdnuss- oder Rapsöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

100 g Glasnudeln

1 gelbe Peperoni (Paprika)

½ Salatgurke

2 Tomaten

1 Frühlingszwiebel

1 kleine Chilischote

½ Bund Koriander

Sauce

5 EL Sesamöl

3 EL frischer Limetten- oder Zitronensaft

2 EL asiatische Fischsauce

2 EL Sojasauce (Tamar) 

½ kleiner Eisbergsalat

1. Das Fleisch in einer beschichteten Bratpfanne im heissen Öl gut durchbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und zur Seite stellen.
2. Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten einweichen.
3. Die Peperoni vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel mit dem Grün sehr fein schneiden. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken. Den Koriander fein schneiden.
4. Alle Zutaten für die Sauce verrühren, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sämtliches Gemüse und gebratenes Pouletfleisch vermengen. Die Glasnudeln gut abtropfen lassen und mit der Küchenschere in 10 cm lange Stücke schneiden. Alles in einer Schüssel vermischen und mit der Sauce gut vermengen.
5. Den Eisbergsalat klein schneiden, auf einer Servierplatte verteilen und den Pouletsalat darübergeben.

Tipp

- Wer's nicht so scharf mag, lässt die Chilischote weg.



Bananen-Nuss-Kuchen

Zubereitung: 30 Minuten

Backen: 55–60 Minuten

4 Eigelb

180 g Zucker

40 g weiche Butter

1 Päckchen Vanillezucker

2 TL Backpulver 

2 TL Zimtpulver

**150 g gekochte, ausgekühlte Kartoffeln
(Gschwellti)**

2 reife Bananen

150 g gemahlene Haselnüsse

150 g gehackte Baumnüsse

4 Eiweiss

1 Prise Salz

Puderzucker zum Bestäuben

1. Eigelbe, Zucker und Butter ausgiebig mit dem Handrührgerät verrühren. Vanillezucker, Backpulver und Zimt darunterrühren.
2. Die Kartoffeln schälen, auf der Bircherreibe fein reiben und der Eiermasse beifügen. Die Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Das Bananenmus mit den Haselnüssen und der Hälfte der Baumnüsse unter den Teig rühren.
3. Die Eiweisse mit dem Salz steif schlagen und den Eischnee locker unter die Teigmasse heben.
4. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine längliche Kuchenform (30 cm) mit Backpapier auslegen.
5. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und mit den restlichen gehackten Baumnüssen bestreuen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 45 Minuten backen. Dann mit Alufolie abdecken und weitere 10 bis 15 Minuten fertig backen.
7. Auskühlen lassen, aus der Form nehmen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Tipp

Ein sehr feuchter Kuchen, der sich gut aufbewahren lässt. Dazu den Kuchen am besten in Folie einpacken und in den Kühlschrank legen. So bleibt er bis zu 2 Wochen frisch.

Bananen-Split-Cake

Zubereitung: 25 Minuten

Backen: 45–50 Minuten

100 g Butter

150 g Zucker

1 TL Vanillezucker

1 Prise Salz

3 Eier

3 Bananen

200 g Reismehl 

2 TL Backpulver 

**½ unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale
und 1 TL Saft**

100 g Schokoladenwürfelchen

1. Die Butter in einer Schüssel weich rühren. Zucker, Vanillezucker und Salz darunterrühren. Die Eier nacheinander unter ständigem Rühren zugeben und so lange rühren, bis die Masse hell ist.
2. Die Bananen schälen und fein pürieren (ergibt ca. 300 g). Zusammen mit Reismehl, Backpulver, Zitronenschale und -saft unter die Eiermasse rühren.
3. Am Schluss die Schokoladenwürfelchen unter den Teig mischen.
4. Eine längliche Cakeform (25 cm) mit Backpapier auslegen.
5. Die Teigmasse einfüllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 45 bis 50 Minuten backen.

Tipp

Dieser Kuchen eignet sich gut für sehr reife Bananen, dann allerdings die Zuckermenge etwas reduzieren.

Variante

Die Teigmasse reicht auch für 8 Muffins, vorzugsweise Silikonförmchen verwenden. Backzeit: ca. 30 Minuten.

Birnen-Reis-Kuchen

Zubereitung: 40 Minuten

Backen: 40–45 Minuten

Etwa 750 ml Milch

1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

1 Prise Salz

200 g Risottoreis (z.B. Vialone, Arborio)

1,2 kg saftige Birnen

**1 unbehandelte Zitrone, 3 EL Saft und
abgeriebene Schale**

3 grosse Eigelb

50 g weiche Butter

50 g Rohrzucker

100 g geriebene Mandeln

2 TL Vanillezucker

3 grosse Eiweiss

1 Prise Salz

Rohrzucker zum Bestreuen

1. Milch mit Vanillezucker und Salz aufkochen und den Reis einrühren. Zugedeckt bei milder Temperatur etwa 20 Minuten köcheln lassen.
2. Eine Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.
3. Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Fruchthälften in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit 3 Esslöffeln Zitronensaft vermengen.
4. Eigelbe, Butter und Rohrzucker mit dem Handrührgerät ausgiebig rühren. Mandeln, Zitronenschale und Vanillezucker darunterühren. Am Schluss den gekochten Milchreis etwas lockern und daruntermischen.
5. Die Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Den Eischnee locker unter die Reismasse heben.
6. Die Hälfte der Teigmasse in die Form füllen. Die Hälfte der Birnenscheiben kreisförmig darauf verteilen, dann den restlichen Reis darübergeben. Mit den restlichen Birnenscheiben bedecken. Mit wenig Rohrzucker bestreuen.
7. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 40 bis 45 Minuten backen, gegen Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken.



Birnen-Kastanien-Kuchen

Zubereitung: 35 Minuten

Backen: 45–50 Minuten

4 saftige Williamsbirnen (ca. 600 g)

½ EL Zitronensaft

150 g Butter

120 g Zucker

4 Eigelb

400 g tiefgekühltes Marronipüree, aufgetaut

120 g Buchweizenmehl 

1 Päckchen Vanillezucker

1 TL Backpulver 

4 frische Eiweiss

1 Prise Salz

Butter für die Springform

60 g Mandelblättchen

1. Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenhälften in Schnitze schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln, Zugedeckt beiseitestellen.
2. Die Butter und den Zucker mit dem Handrührgerät gut rühren. Die Eigelbe nacheinander unter ständigem Rühren beifügen und so lange weiterrühren, bis die Masse hell und cremig ist. Das Marronipüree darunterrühren.
3. Buchweizenmehl, Vanillezucker und Backpulver separat in einer Schüssel gut vermischen. Die Eiweisse mit dem Salz steif schlagen.
4. Den Eischnee abwechselnd mit der Mehlmischung sorgfältig unter die Butter-Eigelb-Masse heben.
5. Eine Springform (26–28 cm Durchmesser) leicht mit Butter einfetten, Boden und Rand mit Backpapier auslegen.
6. Die Teigmasse in die Form geben, glatt streichen. Die vorbereiteten Birnenschnitze kreisförmig auf dem Teig verteilen, leicht eindrücken. Mit Mandelblättchen bestreuen.
7. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad etwa 45 bis 50 Minuten backen.

Variante

Die Birnen durch andere Früchte (Aprikosen, Zwetschgen, Äpfel) ersetzen.

Kastanien-Beeren-Cake

Zubereitung: 25 Minuten

Backen: 45 Minuten

200 g Butter

160 g Zucker

1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

1 Prise Salz

3 Eier

200 g Kastanienmehl

100 g gemahlene Haselnüsse

1 TL Backpulver 

250 g Johannisbeeren

1. Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mit dem Handrührgerät ausgiebig verrühren. Die Eier nacheinander unter ständigem Rühren beifügen, bis die Masse cremig hell ist.
2. Kastanienmehl, Haselnüsse und Backpulver unter die Masse mischen.
3. Am Schluss die Johannisbeeren darunterziehen.
4. Eine Cakeform (ca. 25 cm Länge) leicht einfetten und mit Backpapier belegen. Die Teigmasse einfüllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 45 Minuten backen.

Tipps

- Dieser Kuchen ist einfach und schnell zubereitet.
- Die Teigmasse reicht auch für 12 Muffins. Backzeit: ca. 30 Minuten.
- Auch eine tiefgekühlte Beerenmischung ist gut geeignet. Die Teigkonsistenz ist dann etwas dünnflüssiger, was aber keinen Einfluss auf das köstliche Resultat hat.
- Je nach Saison frische Himbeeren oder Sauerkirchen verwenden.

Japonaise-Marronitorte

Zubereitung: 20 Minuten

Backen: 40 Minuten

80 g Zucker

100 g weiche Butter

1 Päckchen Vanillezucker

3 Eigelb

400 g Kastanienpüree

100 g gemahlene Haselnüsse

2 EL Kirschwasser

3 Eiweiss

1 Prise Salz

Füllung

250 ml Rahm

1 Päckchen Rahmstabilisator

25 g Puderzucker

1 EL Kirschwasser

Butter für die Springform

**100 g geröstete, sehr fein gehackte Haselnüsse
nach Belieben 8–10 Marrons glacés zur Dekoration**

1. Eine Springform (26 cm Durchmesser) leicht mit Butter einfetten und mit Backpapier auslegen. In den Kühlschrank stellen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Zucker, Butter und Vanillezucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Die Eigelbe verklopfen und langsam unter ständigem Rühren dazugeben. Kastanienpüree, Haselnüsse und Kirschwasser beifügen und darunterrühren.
3. Die Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Den Eischnee locker unter die Teigmasse heben und in die vorbereitete Springform geben.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 40 Minuten backen. Nach dem Backen die Torte in der Form auskühlen lassen, anschliessend die Form entfernen.
5. Für die Füllung Rahm und Rahmstabilisator steif schlagen. Den Puderzucker und das Kirschwasser beigeben und kurziterrühren.
6. Mit einem scharfen Messer auf mittlerer Höhe der Torte rundherum eine Kerbe einschneiden. Einen Küchensaden in die Kerbe legen und die Enden übereinanderziehen, sodass die Torte waagrecht durchtrennt wird.
7. Den Teigboden mit einem Drittel der Rahmmasse gleichmässig bestreichen. Den Deckel darauflegen. Mit dem Rest der Füllung die ganze Torte bestreichen. Mit den gerösteten Haselnüssen grosszügig bestreuen.
8. Nach Belieben die Torte zusätzlich mit Marrons glacés dekorieren.



- Amaranth-Buchweizen-Waffeln 166
Amarettini 205
Apfel-Karotten-Kuchen 180
Arepas (Venezolanische Maisbrötchen) 106
Baked Sweet Potatoes mit Kräuter-Knoblauch-Butter 157
Bananen-Nuss-Kuchen 70
Bananen-Split-Cake 71
Bhajis (Indische Kichererbsen-Fladen) 108
Birnen-Kastanien-Kuchen 174
Birnen-Reis-Kuchen 172
Buchweizen-Aprikosen-Kuchen mit Quinoa 188
Buchweizen-Blinis mit Frischkäsemousse 70
Buchweizencrêpes Bauernart 33
Buchweizencrêpes mit buntem Gemüse 34
Buchweizen-Dattel-Muffins 167
Buchweizen-Schokoladen-Gugelhopf 187
Buchweizenwaffeln mit Apfelkompott 164
Chili con carne 118
Chili con verdura 120
Chinapfanne mit Poulet 125
Chinesisches Gemüsegericht im Wok 126
Curryentopf mit Poulet und Kochbananen, roter 148
Dhal (Indisches Linsengericht) 121
Falafel (Orientalische Kichererbsen-Bällchen) 112
Fischröllchen auf Gemüsereis 89
Fried Rice mit scharfem Rindfleisch 132
Frühlingsrollen mit Gemüse 108
Frühlingsrollen mit Poulet 110
Gemüse Szechuan mit Cashewnüssen 133
Gemüse-Paella 116
Gewürzmilchreis mit Zwetschgenkompott 64
Haselnusskuchen, piemontesischer 179
Haselnuss-Zimt-Cake 178
Hirse-Apfel-Auflauf 67
Hirseauflauf mit Beeren und Vanillecreme 66
Hirse-Gemüse-Auflauf 36
Hirse-Gugelhopf mit Cranberrys 192
Hirse-Käse-Küchlein 37
Hirse-Mandel-Kuchen 190
Hirsepizza mit buntem Gemüse 40
Hirsepizza mit Spinat und Gorgonzola 38
Hirse-Sesam-Nocken mit Lachs 81
Hummus (Kichererbsen-Paste) 107
Japonaise-Marrontorte 176
Karotten-Muffins 168
Kartoffelbällchen im Kichererbsenmantel 124
Kartoffel-Kastanien-Gnocchi 78
Kartoffel-Lauch-Küchlein 84
Kartoffel-Maisspätzli 45
Kartoffel-Mandel-Torte, einfache 183
Kartoffel-Schokoladen-Kuchen 186
Kastanien-Beeren-Cake 175
Kastanien-Gnocchi mit Pilzsauce 79
Kastanien-Hackburger 58
Kastanien-Pilz-Cake an Tomatensauce 57
Kheer (Indischer Reispudding) 136
Kichererbsen-Bällchen (Falafel) 112
Kichererbsen-Fladen, indische 108
Kichererbsen-Kürbis-Taler 56
Kichererbsen-Paste (Hummus)
Kochbananen-Ananas-Spieße 162
Kochbananen-Karotten-Gemüse 141
Kochbananensuppe Koh Samui 140
Kokos-Reisköpfchen an
 Erdbeer-Rhabarber-Kompott 98
Kürbis-Kastanien-Schaumsüppchen 74
Kürbisrisotto 52
Kürbissuppe mit Kochbanane 140
Lammcurry mit Kichererbsen, indisches 122
Lauchquiche 50
Linsen-Gemüse-Bratlinge 53
Linsengericht, indisches 121
Linsenpuffer 53
Linsensalat mit Dörrtomaten 32
Linsensalat mit Rucola und Nüssen 30
Mais-Apfel-Auflauf 68
Maisbrötchen, venezolanische 106
Maiscrêpes-Schnecken mit Lauchfüllung 82
Mais-Gemüsegratin 46

Maisspätzli 42
 Maistaler mit Tomaten und Pesto 48
 Mandel-Schokoladen-Torte 182
 Mandeltorte mit Himbeer-Mascarpone-Füllung 184
 Mandel-Zitronen-Törtchen 96
 Marroni-Gugelhopf 191
 Müesli-Fruchtschnitten 183
 Nasi Goreng (Indonesisches Reisgericht) 127
 Nudelsuppe, indonesische, mit Rindfleisch
 und Sprossen 104
 Nuss-Krokant-Gebäck 204
 Orangen-Tiramisù 100
 Paella mit Meeresfrüchten, schnelle 115
 Peperoni mit Amaranthfüllung 62
 Polentapizza mit Hackfleisch 47
 Pouletsalat mit Glasnudeln 128
 Quinoa-Kräuter-Nocken auf Peperonata 60
 Quinoaring mit Grünspargeln 77
 Quinoa-Salat, griechischer 28
 Quinoa-Tabouleh 75
 Reiscrêpes mit Lachs und Sauerrahmcreme 71
 Reispudding, indischer
 Reistaler im knusprigen
 Kokosnuss-Cashewnuss-Mantel 85
 Rindfleisch Chop Suey 130
 Rindfleisch mit Kochbananen
 in Curry-Kokos-Sauce 146
 Rindsgulasch mit Süsskartoffeln 152
 Risotto mit Steinpilzen und Rucola 90
 Rouladen mit Linsenfüllung 54
 Safran-Hirsecake 88
 Sauerkirschen-Küchlein 200
 Schokoladen-Himbeer-Muffins 102
 Schokoladenkuchen, weisser 196
 Schokoladenwürfel 202
 Schwarzwälder Tiramisù 197
 Schweinefleisch mit Reismudeln und Gemüse 134
 Spinat-Polenta-Cake 92
 Spinat-Reisküchlein 45
 Spinatspätzli 44

Süsskartoffel-Curry mit Kichererbsen 145
 Süsskartoffel-Frittata 154
 Süsskartoffelgratin 150
 Süsskartoffel-Kokos-Suppe 141
 Süsskartoffeln mit Käsefüllung 158
 Süsskartoffeln mit Ofengemüse 156
 Süsskartoffel-Orangen-Cake 160
 Süsskartoffelpüree mit Kokosmilch 151
 Süsskartoffelsalat mit Avocado 142
 Süsskartoffelsalat mit Poulet 144
 Süsskartoffelschnitze aus dem Ofen 158
 Süsskartoffelsuppe mit Riesencrevetten 138
 Tomaten mit Linsenfüllung 86
 Tomaten-Hirsotto 41
 Trüffes-Torte 93
 Vermicelles-Schokoladen-Roulade 198
 Vietnamesische Glücksrollen 114
 Wildreissalat mit Rucola, bunter 72
 Zitronen-Maiskuchen 94
 Zwetschgenkuchen 194

Saucen, Pasten, Beilagen

Dillsauce 81
 Frischkäsemousse 70
 Kräuter-Knoblauch-Butter 157
 Mango-Chutney 124
 Peperonata 60
 Pestosauce 48
 Pilzsauce, scharfe 79
 Raita (Joghurtsauce) 122
 Sweet-'n'-Sour-Sauce 109
 Tomatensauce 57
 Tomatensauce für Pizza 40

 Apfelkompott 164
 Aprikosenkompott 166
 Erdbeer-Rhabarber-Kompott 98
 Orangeat selbst gemacht 192
 Vanillecreme 66
 Zwetschgenkompott 64