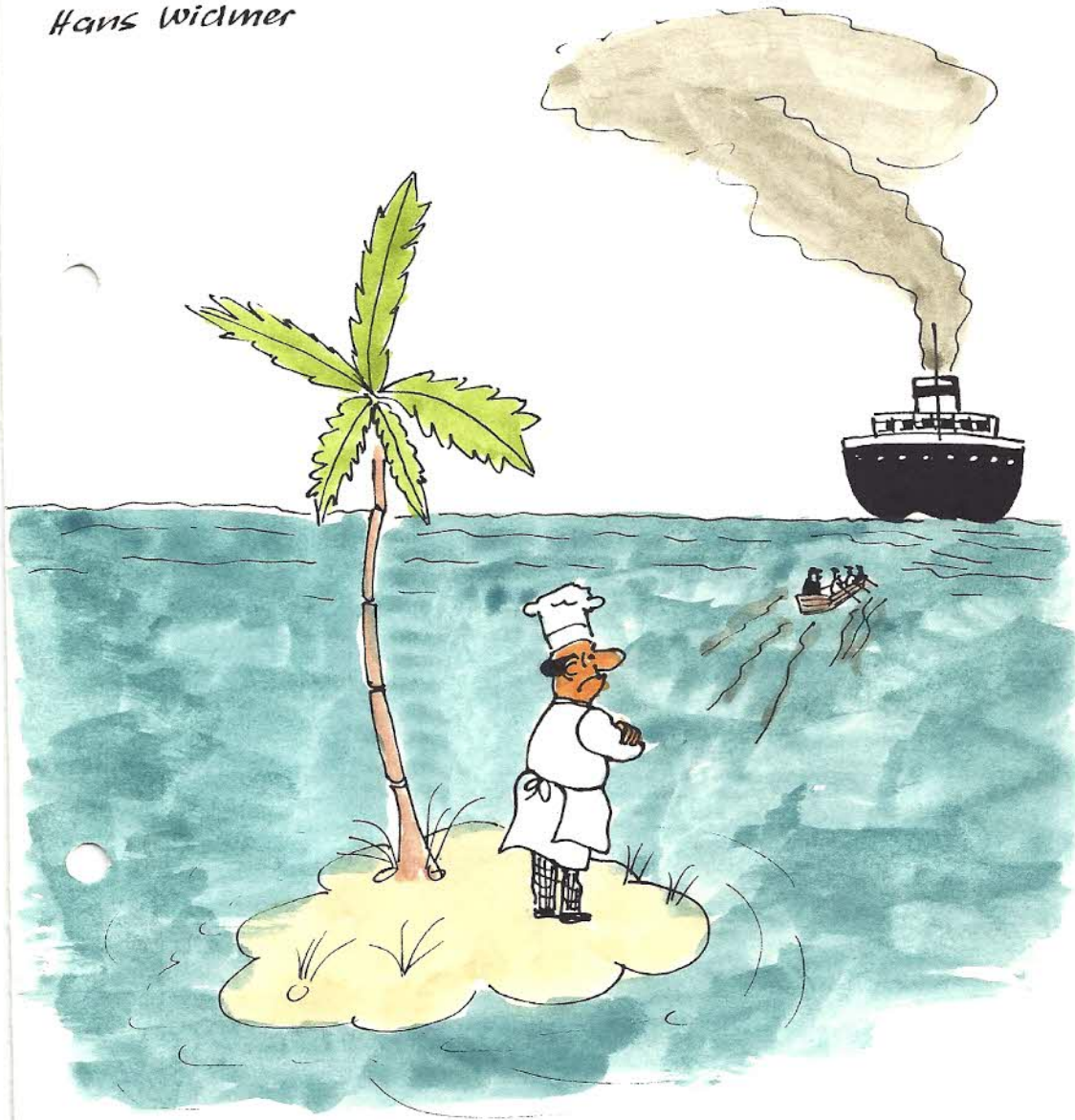


Menue für 4 Personen
riskiert von
Hans Widmer

Kochen vom 28.11.90



Vegetarisch Kochen - ein Versuch!

Menue für 4 Personen
zusammengestellt von
Hans Widmer

Kochen vom 28.11.1990

Blumenkohlsalat

Salat aus Weizen- und Linsenkeimlingen

Russische Borschtsch-Suppe

Buchweizenklösschen an Gorgonzolasauce

Blattspinat

Rüebli-Gemüse

Dörrobstköpfchen mit

Vanillesauce

Blumenkohlsalat

Zutaten:

1/2 Banane, Saft von 1/2 Zitrone, Currypulver, weisser Pfeffer, Meersalz, 75 g Sauerrahm, Birnel nach Geschmack, 200 g Blumenkohl, 1 kleiner Radicchio, 2 EL Mandelsplitter oder Kokosraspeln, Dillzweige zum Garnieren.

So wird's gemacht:

Die Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Zitronensaft, Curry, Pfeffer, Meersalz, der sauren Sahne und dem Birnel zu einer würzigen Sauce verrühren.

Den Blumenkohl in Röschen teilen, diese waschen, abtrocknen, grob raspeln und locker unter die Salatsauce heben. Den Radicchio putzen, die Blätter waschen, trockentupfen und den Blumenkohlsalat darauf anrichten. Mit Kokosraspeln oder Mandelsplittern und Dill garnieren.

Salat aus Linsen- und Weizenkeimlingen

Zutaten:

25 g Lauch, 25 g Peperoni, 25 Apfel, 30 g Linsenkeimlinge, 30 g Weizenkeimlinge, 1 EL Rotweinessig, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Senf, frischen Meerrettich, Koriander (gemahlen), Meersalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

Aus Rotweinessig, Sonnenblumenöl, Senf, Meerrettich, Koriander, Meersalz, Pfeffer eine Marinade bereiten.

Lauch, Paprikaschote und Apfel würfelig schneiden und zusammen mit Linsen- und Weizenkeimlingen unter die Marinade mischen.

Russische Borschtsch-Suppe

Zutaten:

1 EL Butter, 1 Zwiebel, 125 g Kartoffeln, 350 g Randen (roh), 125 g Rübli, 125 g Kabis, 1 TL Kümmelsamen (nach Belieben), 1/4 TL Dill, 1 EL Essig, 1 EL Honig oder Birnel, wenig Tomatenpürree, Cayenne

So wird's gemacht:

Zwiebeln hacken und in der Butter andämpfen.

Kartoffeln, Randen, Rübli sehr fein würfeln und wenig andämpfen. Mit Gemüse-Bouillon auffüllen und das Gemüse kochen. Kabis nach ca. 5 Minuten dazugeben. *≅ 20 Minuten*

Gewürze dazugeben.

Buchweizenklösschen an Gorgonzola-Sauce

Zutaten:

75 g Buchweizenschrot, 1-2 dl. Wasser, 75 g Weizenmehl, 25 g Weizengriess, 1 Ei, 1 EL saure Sahne, 1-2 EL Petersilie gehackt, 1-2 EL Schnittlauchröllchen, Salz, weisser Pfeffer, Muskatnuss

So wird's gemacht:

Buchweizenschrot mit Wasser aufkochen und ca. 1/2 Stunde ausquellen lassen. Den Buchweizen mit dem Mehl, dem Griess, den Eiern, der sauren Sahne und den Kräutern zu einem nicht zu festen, jedoch formbaren Teig mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss gut würzen.

Von dem Teig mit zwei nassen Teelöffeln Klösschen abstechen und in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen, dann herausnehmen, abtropfen lassen und in eine mit etwas Butter ausgestrichene feuerfeste Form legen.

Gorgonzolasauce

Zutaten:

150 g Gorgonzola, 1/4 l Halbrahm, 30 g Butter

So wird's gemacht:

Den Gorgonzola zerdrücken, mit der Sahne in eine Pfanne geben und bei schwacher Hitze unter Rühren so lange erwärmen, bis sich der Käse aufgelöst und mit der Sahne verbunden hat. Mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und über die Klösschen verteilen.

Backofen auf 220 Grad vorheizen und 12-15 Minuten gratinieren, bis die Käsesahne gebräunt ist.

Spinat (800 g)

Wer nicht weiss wie, soll Popeye fragen!
(Aber bitte kein Mus!)

Rüebli-Gemüse

400 g Rüebli
1 EL Butter
1/2 dl Gemüse-Bouillon

1-2 EL Rahm
gehackte Peterli
Muskat und ev. Meersalz

in Stängeli schneiden. In
andünsten. Mit
ablöschen und ca. 20-25 Minuten auf
kleinem Feuer köcheln lassen.

zugeben und mit
abschmecken.

Dörrobstköpfchen mit Vanille-Sauce

Zutaten:

250 g Dörrfrüchte, etwas Butter, 3 1/2 dl Wasser, 25 g grobgehackte Haselnüsse, 1 Esslöffel Birnel, 1 Schuss Rum

So wird's gemacht:

Dörrfrüchte über Nacht in Wasser einlegen. Einweichwasser abgiessen und Dörrfrüchte aufkochen und pürieren. Nüsse, Birnel, Rum daruntermischen. Teigschüssel oder Puddingform mit flüssiger Butter bepinseln. Fruchtmasse einfüllen und leicht andrücken, auf Tortenplatte stürzen und mit kalter Vanille-Sauce servieren.

Vanillesauce

20 g Weizenvollkornmehl
1 Eigelb
1/2 dl Rahm

2 1/2 dl Milch
1 Vanilleschote

2 El Birnel
2 Eischnee
1 Prise Meersalz

*Kühl stellen
man kann auch Jause als Bouillottes
dazu Bees dans la Jause*

miteinander verrühren

Milch erwärmen, Vanilleschoten aufschneiden und in die Milch geben. Kurz aufkochen lassen. Eigelbmasse mit einem Schwingbesen einrühren. Kurz aufkochen und mit Birnel süssen.

Eiweiss mit Meersalz steif schlagen und sorgfältig unter die erkaltete Vanillemasse ziehen.

SPROSSEN UND KEIME AUF EINEN BLICK

Sorte	Einweichzeit in Stunden	Anzahl der Spülvorgänge pro Tag	Keimdauer in Tagen	Länge des Keims	ungefähre Ertrag : Samen
Adzukibohne	12	3	4	Bohnenlänge	3 : 1
Alfalfa	8	2	7-10	max. 10 cm	5 : 1
Bockshornklee	6-8	2	2	Samenlänge	4 : 1
Buchweizen, ungeschält	-	2	2-3	0,5 cm	2,5-3 : 1
Erbse	12	2-3	3	Erbsenlänge	2 : 1
Gerste	8	1-2	2-3	Kornlänge	2 : 1
Hafer	4	2	2-3	Kornlänge	2 : 1
Hirse	8	2-3	3	0,2 cm	1,5 : 1
Kichererbse	12	3-4	3	0,5 cm	3-4 : 1
Kresse	-	1	6-8	4 cm	2 : 1
Kürbis	12	3	2-3	0,3 cm	2 : 1
Leinsamen	-	1	2-3	Samenlänge	1,5 : 1
Linse	8	2-3	3	2 cm	4-6 : 1
Mungobohne	12	2-3	3-4	2 cm	5-6 : 1
Rettich	-	2-3	3-4	0,3 cm	2-3 : 1
Roggen	12	2	2-3	Kornlänge	2 : 1
Senf	-	1	2-3	bis 1/2 cm	2 : 1
Sesam	6	2	2	0,2 cm	1,5 : 1
Sojabohne, gelbe	12	3-4	3-4	Bohnenlänge	4 : 1
Sonnenblume	6	2-3	2	Kernlänge	2 : 1
Weizen	12	2	2-3	Kornlänge	2 : 1

Eisen

*

T i p s

- Keimlinge vor dem Verzehr abspülen
- Nur ungebeiztes Saatgut verwenden
- Keimling ans Licht stellen → Nitratabbau
- Keine Watte, Styropur, Vlies etc. verwenden *wegen Bleichung!*
- Rohe Hülsenfrüchte enthalten Hämagglutinine, sie bewirken das Zusammenballen von Blutzellen. Hämagglutinine werden durch Erhitzung zerstört und auch beim Keimvorgang bauen sie sich ab.
Linsen und Mungobohnen (grüne Schale entfernen) brauchen deshalb nicht blanchiert zu werden, wenn sie nicht in grossen Mengen verzehrt werden.
Kircherbsen müssen blanchiert werden.

Verwendung:

- einfach roh oder mit Sauce abgeschmeckt anstelle von Salat
- im Müesli oders als Gewürz für Salat oder Quark (Brotaufstrich, zu "Gschwellti")
- In Suppen, Eintöpfen oder als Füllung für Teigtaschen, Bratlinge oder Tomaten etc.
- gedämpft als eiweisshaltige Beilage oder in Aufläufen
- als Zutat beim Brotbacken

* "Vollwertkuche für Geniesse" Leitmann / Rillion