Chicorée-Salat

Ich gehe mit den Jahreszeiten und dies spiegelt sich auch bei uns im Essen. Randensalat, Kartoffelsalat, Nüsslisalat oder Karottensalat gehören zu unseren Wintersalaten. Einer meiner Lieblingswintersalate ist Chicorée-Salat. Dabei verwende ich saisonale und regionale Zutaten. Im Herbst 2018 durften wir viele Äpfel ernten, die nun noch zum Teil im Keller lagern. Damit sie nicht im Kompost landen, habe ich begonnen mit Äpfeln beim Kochen zu experimentieren. Deshalb enthalten nun auch Salate bei uns Äpfel.

Zutaten:

- 2-3 Chicorée
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 4 EL Sonnenblumenkerne

- 1 TL Senf
- 1 TL Ketchup
- 0.5 dl Sonnenblumenöl
- 3 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise getrocknete Salatkräuter

Zubereitung:

Den Chicorée in Scheiben schneiden und waschen. Den Chicorée in warmes Wasser einlegen, damit er an Bitterkeit verliert.

Die Zwiebel schälen und würfeln. In der Salatschüssel salzen.

Die Karotte schälen und mit dem Schälmesser die Karotte in dünne Späne zu den Zwiebeln „schälen“.

Den Apfel schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und in die Salatschüssel geben.

Sonnenblumenöl, Afpelessig, Senf, Ketchup und Gewürze in der Salatschüssel zu einer Sauce anrühren.

Den Chicorée dazu geben.

Geröstete Sonnenblumenkerne passen hervorragend dazu. In einer kleinen Bratpfanne die Sonnenblumenkerne rösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Knoblauch dazu pressen.

Die Sonnenblumenkerne zum Chicorée geben und alles umrühren.

Dieses Rezept wurde am 31.01.2019 veröffentlicht.

Vegane Bolognese-Sauce

Als ich 1996 auf vegetarische Ernährung umstellte, gab es ein Essen, das ich ab und zu vermisste. Zu meinen liebsten Spaghetti-Saucen zählte nämlich Bolognese-Sauce. So entwickelte ich im Laufe der Jahre meine eigene vegane Bolognese-Sauce. Die Hackgrundlage variiert je nach Jahreszeit. Im Sommer nehme ich dazu Auberginen. Im Herbst dienen mir dazu verschiedene Pilze. Gerne benütze ich auch

Seidentofu oder Sojahack.

Zutaten:

- 200g Hack in Form von Sojahack, zertrücktem Seidentofu, in kleine Würfel geckten Auberginen oder ganz fein gehackten Pilzen
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Pelatti gehackt (ca. 1kg)

Zutaten für die Marinade:

- 100g Tomatenmark
- 2dl Gemüsebouillon
- 1 EL Knoblauchöl oder 1 gepresste Knoblauchzehe
- 1 EL Chiliöl oder 1 Chilischote
- 1 dl Olivenöl oder „Olivenölreste“
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise getrocknetes Bärlauch-Chili-Salz

Zubereitung:

Das Hack mit dem Tomatenmark, der Bouillon, dem Knoblauch- und Chili-Öl (oder mit dem gepressten Knoblauch und der klein geschnittenen Chilischote), Salz und mit ordentlich Pfeffer marinieren. Das Hack für ca. 20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und auf kleinem Feuer in Olivenöl goldig andünsten.

Mariniertes Hack beifügen und auf grossem Feuer kräftig anbraten.

Pelatti beifügen und gut umrühren. Pelattigläser mit etwas Wasser füllen und das Wasser beigeben.

Mindestens 30 Minuten auf kleinem Feuer kochen lassen.

Vegane Bolognese-Sauce mit Sojahack

Dieses Rezept wurde am 31. Januar 2019 veröffentlicht.

Knoblauch-Öl

Knoblauch gehört zu meinen liebsten Gewürzen. Ich mag ihn roh, gekocht oder getrocknet und sehr oft findet er bei uns ins Essen. Ich esse wohl täglich Knoblauch. Im Kühlschrank steht bei uns ein Glas Knoblauchöl. Ich brauche das Öl zum Würzen von Bruschetta, von Pizza, von Gratins und von verschiedensten Saucen. Ich greife gerne auf das Knoblauchöl, wenn ich zum Kochen wenig Zeit habe.

Zutaten:

- 1 ganzer Knoblauch
- mind. 1dl Olivenöl
- 1 Dreh-Verschluss-Glas

Zubereitung:

Die Knoblauchzehen schälen.

Die Knoblauchzehen halbieren und den Keim herausholen.

Den Knoblauch ins Dreh-Verschluss-Glas pressen.

Den Knoblauch mit Olivenöl übergiessen.

Das Knoblauchöl für ca. 24 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Danach ist es im Kühlschrank oder im Keller mehrere Monate haltbar.

Dieses Rezept wurde am 31. Januar 2019 veröffentlicht.

Chili-Öl

Chilis wachsen bei uns während den Sommermonaten im Wintergarten. Chilischoten verwenden wir hauptsächlich frisch, trocknen sie auch oder frieren sie ein. Die getrockneten Schoten mahle ich in verschiedene Kräuter-Mischungen wie das Bärlauch-Chili-Salz. Gerne stelle ich auch Chiliöl her. Damit kann ich Speisen pikanter machen. Dies geniesse ich, weil ich milde Gerichte, die ich ohne Schärfe wegen meinen Kindern koche, aufpeppen kann.

Zutaten:

- einige Chilischoten (je nach Grösse)
- mind. 1dl Olivenöl
- 1 Dreh-Verschluss-Glas

Zubereitung:

Die Chilischoten gründlich waschen.

Die gut getrockneten Chilischoten fein schneiden.

Die Chilischoten ins Dreh-Verschluss-Glas geben.

Das Chilischoten mit Olivenöl übergiessen.

Das Chiliöl für ca. 24 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Danach ist es im Kühlschrank oder im Keller mehrere Monate haltbar.

Dieses Rezept wurde am 31. Januar 2019 veröffentlicht.

Dreh-Verschluss-Gläser

Glasverpackungen bevorzuge ich vor Metall- und Plastikverpackungen. Deshalb kaufen wir am liebsten Lebensmittel wie z.B. Senf oder Tomatenmark in Dreh-Verschluss-Gläsern. Nicht alle davon landen bei uns im Glasrecycling. Wir entfernen die Etiketten und waschen die Gläser. Die Gläser verwenden wir zum Aufbewahren von getrockneten Kräutern, Tees oder getrockneten Früchten. Wir füllen auch unsere Reste in Dreh-Verschluss-Gläser ab.

Damit wir den Überblick im Kühlschrank behalten, schreiben wir die Gläser mit Inhalt und Datum an. Dazu dienen uns kleine Zettelchen aus Altpapier. Diese haften wir mit kleinen Magneten am Metalldeckel an.

Dieser Artikel wurde am 31. Januar 2019 veröffentlicht.