Bärlauch-Pesto

Wenn im Früh-Frühling die Pflanzen erwachen, beginnt für mich das Kräuterjahr. Der Bärlauch ist eines der ersten Kräuter, die wir im Jahr ernten und in verschiedenen Varianten essen. In unserem Garten entdecken wir ihn schon früh im Jahr. Bärlauchpesto benützen wir für verschiedene Gerichte. Für die Herstellung des Bärlauch-Pestos benütze ich die langsame Variante mit dem Wiegemesser. Wer es schnell zubereitet haben möchte, kann auch alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen.

Zutaten

- ca. 40 – 50 Blätter Bärlauch
- 2 EL Pinienkerne (oder andere Kerne wie Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne)
- 3 EL Olivenöl
- Fleur de sel (oder anderes Salz)

Zubereitung

Den Bärlauch waschen und gut abtrocknen. Ich schleudere ihn und lege in auf ein Geschirrtuch. So kann ich jedes Blatt nochmals kontrollieren.

Erst den gut getrockneten Bärlauch schneiden.

Den Bärlauch mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden.

Mit einem Wiegemesser den Bärlauch und die Pinienkerne fein hacken.

Je nach Geschmack salzen und alles mit dem Olivenöl vermischen.

Das Bärlauchpesto füllen wir in ein verschliessbares und sehr sauberes Glas. Im Kühlschrank ist es bis zu einem Jahr haltbar, da Bärlauch antiseptisch ist. Bärlauchpesto liebe ich zu Spaghetti. Gerne mag ich es jedoch auch auf Brot und zum Würzen von Tomaten-Saucen. Auf Polenta und Goldhirse schmeckt es auch. Auch der Salatsauce verleiht das Pesto einen herrlichen Geschmack.

Mhhh! Än Guetä!

Dieser Artikel wurde am 22. März 2016 veröffentlicht.

Sonnenblumenkern-Aufstriche

Da ich Süsses nicht mag, liebe ich pikante Brotaufstriche. Die Hefeaufstriche (z.B. Tartex) oder Mayonnaise schmecken mir jedoch nicht so und deshalb erfand ich diese Brotaufstriche. Sonnenblumenkernaufstriche sind einfach herzustellen.

Zutaten für Grundmasse:

- 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- Wasser

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne ca. 15 Minuten in Wasser einlegen.

Weitere Zutaten (je nach Aufstrich) klein schneiden.

Das Wasser abgiessen und alle Zutaten (je nach Aufstrich) in den Mixer geben und mixen. Ich habe mit verschiedenen Zutaten ausprobiert. Man kann gut nach seinem eigenen Geschmack weitere Zutaten zugeben oder auch weglassen. Falls der Aufstrich zu dick ist, noch etwas Wasser beigeben, falls zu dünn, noch mehr Sonnenblumenkerne beigeben.

Zutaten für Kräuter-Aufstrich:

- Doppelte Menge der Grundmasse
- Frische Kräuter je nach Geschmack und Saison (z.B. Brennnesselsamen, Origano, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Liebstöckel, Karottenkraut, Knoblauch, Salbei, Schnittlauch, Petersilie, Koreander, Bärlauch…) Die starken Kräuter wie Liebstöckel oder Rosmarin nur sehr wenig beigeben, dafür darf es von den anderen Kräutern mehr drin haben.
- Frische Blüten je nach Geschmack und Saison (z.B.

Lavendel, Kapuzinerkresse, Ringelblumen, Zucchettiblüten, Gänseblümchen, Stiefmütterchen, Tagetes, …)
- Salz

Zutaten für Oliven-Aufstrich:

- 1 Portion Grundmasse
- 5 bis 8 Oliven
- 5 kleine Tomaten oder 1 grosse Tomate oder 3 getrocknete Tomaten
- Basilikum
- Salz

Zutaten für Peperoncini-Aufstrich:

- 1 Portion Grundmasse
- 5 in Öl eingelegte Peperoncini
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzeh
- Basilikum
- Salz

Zutaten für Randen-Aufstrich:

- 1 Portion Grundmasse
- 100 g gekochter, geschälter Randen (mittelgrosser Randen)
- 1 Schalotte (kleine Zwiebel)
- 1 Teelöffel Olivenknoblauchöl oder 1/2 Zehen frischer Knoblauch mit Olivenöl
- 1 Kaffeelöffel Baumnussöl oder Zitronenolivenöl
- Gewürze nach Belieben (Salz, etwas Pfeffer, Kräuter)

Die Aufstriche können auch als Dipsaucen verwendet werden oder passen gut zu Grilladen.

Sonnenblumenkern-Aufstiche

Tomatenmark-Dip

Diese Dipsauce brauchen wir manchmal auch als Brotaufstrich oder zu Grilladen. Sie schmeckt in der warmen Jahreszeit etwas anders als in der kalten Jahreszeit, da ich entweder frische oder eingelegte Zutaten verwende.

Zutaten:

- 100g Tomatenmark
- Eine frische Tomate / getrocknete Tomaten
- Eine kleine Zwiebel
- ¼ von einer Schlangengurke / 4 Essiggurken
- Maiskörner von einem halben Maiskolben / 150g eingelegter Mais
- Eine Peperoni / eingelegte Peperoni
- Eine kleine Chilischote / Chilipulver
- Frische Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Basilikum / getrocknete Kräutermischung
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wenn es frische Zutaten gibt, verwende ich für diese Dip-Sauce diese. In der kalten Jahreszeit benütze ich dafür eingelegtes Gemüse und getrocknete Gewürze.

Das Tomatenmark in eine Schale geben. Dieses salzen und pfeffern.

Alle Zutaten möglichst klein schneiden und zum Tomatenmark dazu geben.

Mit einer Gabel umrühren und zusätzlich das Gemüse zerdrücken.

Mit Kräutern abschmecken.

Die Dip-Sauce passt zum Dippen von Rohkost, zu Backofenkartoffeln, zu Grilladen, zu Salzkartoffeln, als Brotaufstrich oder zum Befüllen von Fajitas, Döner, Dürüm oder Pitabrot.

Guacamole (mexikanischer Avocado-Dip)

Oft sind unsere Zutaten aus der Region. Ab und zu jedoch kaufen wir auch Früchte von weiter weg. Für mexikanische Mahlzeiten liebe ich Avocado.

Zutaten:

- 1 reife Avocado
- Eine kleine Knoblauchzehe

- Zitronensaft von ½ Zitrone
- 1 Esslöffel Olivenöl oder Maiskernöl
- Salz und Pfeffer
- Ev. eine kleine Chilischote

Zubereitung:

Den Knoblauch pressen. Wer es gerne etwas scharf hat, schneidet eine kleine Chilischote und gibt sie zum Knoblauch hinzu. Das Ganze salzen. Die Zitrone pressen, beigeben und mischen.

Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel herausholen und in die Schale geben. Mit einer Gabel die Avocado zerdrücken, so dass eine cremige Masse entsteht.

Mit Pfeffer abschmecken.

Damit die Guacamole nicht braun wird, drücke ich den Kern in die Sauce.

Die Dip-Sauce passt zum Dippen von Rohkost, zu Backofenkartoffeln, zu Grilladen, zu Salzkartoffeln, als Brotaufstrich oder zum Befüllen von Fajitas, Döner, Dürüm oder Pitabrot.

Tomaten-Zwiebel-Dip

Meine Dip-Saucen passen zum Beispiel zu Rohkostdip, Backofenkartoffeln oder Fajitas. Hier einer meiner Lieblingssaucen. Diese hier mit alles Zutaten aus unserem

Garten.

Zutaten:

- 2 reife Tomaten
- Eine Zwiebel
- Eine kleine Knoblauchzehe
- Basilikum (frisch, wenn möglich)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Aceto Balsamico
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Tomaten und die Zwiebel möglichst klein schneiden und salzen. Den Knoblauch dazu pressen. Mit einer Gabel mischen.

Das Basilikum waschen und klein schneiden und mit den anderen Zutaten vermengen. Ich lasse immer auch noch einige ganze Blätter zur Dekoration übrig.

Olivenöl und Aceto Balsamico dazu geben, mit Pfeffer abschmecken und alles nochmals gut mischen.

Wer mag, kann die Sauce mit den ganzen Basilikumblättern dekorieren.

Die Dip-Sauce passt zum Dippen von Rohkost, zu Backofenkartoffeln, zu Grilladen, zu Salzkartoffeln, als Brotaufstrich oder zum Befüllen von Fajitas, Döner, Dürüm oder Pitabrot.