

# EINFACH



GUT KOCHEN

# INHALT

Rezepte	3
So funktioniert es	7
Jahreszeiten	7
Wieso selber kochen?	8
Gesundheit	9
Geräte, Werkzeuge	9
<b>Frühling</b>	<b>10</b>
<b>Sommer</b>	<b>16</b>
<b>Herbst</b>	<b>24</b>
<b>Winter</b>	<b>30</b>
<b>Gemeinsam</b>	<b>36</b>
Vorrat	40
Einkaufslisten	42
Impressum/Publicationen	44
Notizen	46



# EINMAL EINKAUFEN – FÜNFMAL KOCHEN



## Frühling

Fischknusperli paniert, Gschwellti und Kräutersauerrahm  
Roher Puntarellen-Salat  
Gnocchi mit Mönchsbar  
\*Kopfsalat mit Radiesli-Carpaccio  
Karamellisierte Frühlingszwiebeln  
Safran-Risotto mit gebratenen Spargeln und Radieschen  
Spinat-Käse-Quiche  
\*Rhabarber-Crumble  
Schokoladenkuchen, glutenfrei

[\\*Verweis auf Kochbücher Seite 44](#)

# Sommer

Asiatisches Weiderind mit Bohnen  
Kräuterbrätlinge mit Tahin-Kräuter-Salsa  
Sommersalate – alles zum Mitnehmen  
    Wurstsalat mit Lyoner  
    Gurkensalat mit Sesam  
    Eier-Cherrytomaten-Salat mit Liebstöckel  
    Couscous-Salat  
    Bunter Tomatensalat  
Siedfleisch mit zweierlei Saucen; Chimchurri und Meerrettich  
Spaghetti alla Norma mit gerösteten Auberginen  
Shakshuka  
Blumenkohl im Ofen gegart  
Labneh – abgetropfter Joghurt  
Sommer-Saladressing



# Herbst

Hackbraten mit Kürbisschnitzen, Spätzli und Kabissalat  
Lasagne vegi und Variante mit Fleisch  
Herbstsalat mit gebratenen Saitlingen  
Randen im Ofen gegart  
Fenchel mit Ziegenkäse überbacken, dazu gebratene Spätzli  
Polenta mit Pilzragout  
Blumenkohl-Zitronen-Suppe  
Randensuppe  
Karamellierter weisser Chicorée  
Tarte tatin  
Herbst-Saladressing

# Winter

Butter-Chicken mit Fladenbrot  
Randen-Karotten-Salat  
Pasta mit Kürbis, Bergkäse und gerösteten Baumnüssen  
Rösti mit Spiegelei  
Kabissalat mit Karotten  
Linsenkaviar auf Kartoffeln, vegan  
Zuckerhutsalat mit Äpfeln  
Dreierlei Weihnachtsgebäck  
Winter-Saladressing



# Gemeinsamer Tisch

Butterzopf/Speckgugelhopf  
\*Apfelkuchen  
Pfannkuchen mit warmem Honig  
Pfannkuchen, vegan  
Saibling, roh mariniert  
Bunte Rüebli, glasiert  
Rosenkohl mit Pinienkernen  
Linsen-Tomatensuppe mit Kokosmilch und Curry  
Lebkuchen, vegan





# SO FUNKTIONIERT ES

Für Junge und Junggebliebene. Einmal einkaufen – fünfmal kochen.

Einfach kochen, im Frühling, Sommer, Herbst und Winter! Am Samstag gibt's einen gemütlichen Wocheneinkauf: Vorfreude auf das kreative Kocherlebnis!

Gesunde Lebensmittel sind die Basis für unseren Körper und die Freude am feinen Essen. Richtig gut sind sie, wenn sie gleichzeitig die Mittel generieren, um den produzierenden Bäuerinnen und Bauern ein gutes Leben zu finanzieren. Alle für eine Woche benötigten Nahrungsmittel finden sich ab Seite 42.

Du bist im Alltag gefordert, und du möchtest dich richtig gut ernähren. Tausend Möglichkeiten, unendlich viele Angebote: Hier findest du einfache Rezepte, schlichte Zutaten und eine Ordnung nach Jahreszeit. Einen roten Faden durch den Einkaufsdschungel und gute Auswahlkriterien: Damit kannst du dir beim gigantischen Angebot nachhaltige und ethisch vertretbare Konsumgewohnheiten aneignen. Wichtig sind Zeit, Liebe, Zuneigung und Hingabe zu den Nahrungsmitteln, die du kaufen, zubereiten und geniessen willst.

Die Rezepte stammen aus der ganzen Welt sowie aus unserer Erfahrung als Töchter, Mütter, Schwestern, Tanten, Grossmütter und Freundinnen. Die Rezepte wurden von Monika und Mechtild allesamt vor Ort gekocht und von Matthias fotografiert, bevor sie von unseren Gästen und uns in friedlicher Tafelrunde genossen wurden.

## JAHRESZEITEN

Die Jahreszeiten bringen Abwechslung und regen die Fantasie an. Das Küchenjahr lässt sich in unseren Breitengraden vierteln; jede Saison bietet eine Palette an speziellen Geschmäckern und Gerüchen.

Was natürlich wächst, enthält die meisten Mikronährstoffe und lockt mit schönsten Farben und duftenden Aromen an den Herd! Saisongemüse und Früchte aus der Region halten die Umweltbelastung niedrig, weil ihre Transportwege kurz sind und sie oft unverpackt in einem Netz nach Hause getragen werden können.



# WIESO SELBER KOCHEN?

Mit Gabel und Löffel lässt sich die Welt verändern!

Essen ist unser Lebenselixier. Frische Gemüse und Früchte, Kartoffeln, Reis und Getreide, Käse aller Art, Eier, Fleisch, Fisch und Geflügel. Schon das Einkaufen auf dem Wochenmarkt, im Supermarkt, im Hofladen oder beim türkischen Supermarkt kann ein Genuss sein. Frische Nahrungsmittel aus der Region sind gesund, haben kurze Transportwege, die die Luft, unser anderes Lebenselixier, weniger belasten. Beim Zubereiten und Hantieren in der Küche kannst du abschalten von der Hektik des Alltags und dich entspannen und richtig gut ernähren. Du kannst Freundinnen und Freunde und deine Familie beglücken.

Dieses Büchlein haben wir gemacht:  
Aus Freude am Kochen und Essen.  
Aus Freude an schönen Bildern.  
Aus Freude am nachhaltigen Genuss.

# GESUNDHEIT

Unverarbeitete Nahrungsmittel sind die besten Zutaten. Natürlich produziert, mit Labeln, welche biologische Landwirtschaft sowie Hege und Pflege der Pflanzen und Tiere garantieren.

Nahrung liefert uns Makronährstoffe: Proteine, Kohlenhydrate und Fette; sie bauen den Körper auf und erhalten ihn.

Vitamine und Mineralstoffe regeln als Mikronährstoffe die Funktionen der Organe. Sie kommen in den natürlich gewachsenen Nahrungsmitteln vor.

Die bioaktiven Faserstoffe regeln unsere Verdauung, was überhaupt erst eine Aufnahme der Nährstoffe garantiert. Die Farben der Früchte und Gemüse sind ebenfalls bioaktive Substanzen: Sie schützen den ganzen Körper und erfreuen das Auge beim Essen.



# GERÄTE, WERKZEUG

Beim Kochen soll der Arbeitsplatz mit praktischen Arbeitsflächen Freude bereiten: Ein guter Tisch bildet die Grundlage.

Gut geschliffene Messer, schöne Bretter, ein Stabmixer und ein Handrührgerät, Sparschäler, Wallholz, Schüsseln, Pfeffermühle, Trommel-Raffel, Mehlsieb, Abtropfsieb, Litermass und Waage.

Pfannen aus Gusseisen und Chromstahl, schöne Küchenwäsche und ein funktionierender Backofen gehören dazu.

Mit diesen Gerätschaften und den Einkäufen lassen sich tolle Mise en place vorbereiten, und das Kochen wird zum Genuss.





### Roher Puntarellen-Salat

- 300 g Puntarelle
- ½ Tl Fleur de Sel
- 2 Tl Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer
- ½ Zitrone, Schale und Saft
- Olivenöl

Puntarelle rüsten und in feine Streifen schneiden, mit Salz und Essig sowie Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen und eine halbe Stunde ziehen lassen, danach Olivenöl und Zitronensaft zugeben.

### Fischknusperli paniert, Gschwellti und Kräutersauerrahm

- 12 Eglifilets ohne Haut
- 1 Ei
- Panko mit Kräutern
- Sonnenblumenöl
- 10 mittelgrosse Kartoffeln
- 200 g Sauerrahm
- Je 1 Bd Dill, Kerbel, Peterli, Schnittlauch
- 1 Zitrone

Ganze Kartoffeln in etwas Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Eglifilet in aufgeschlagenem Ei tunken und in der trockenen Panko-Kräuter-masse wenden (Panko mit der Hälfte der gehackten Kräuter mischen und bei 80 °C im Ofen trocken, bis alles knusprig ist. Lässt sich als Vorrat in einem geschlossenen Glas aufbewahren). Im heissen Öl anbraten und warm stellen. Sauerrahm mit frisch gehackten Kräutern, abgeriebener Zitronenschale und etwas Saft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles schön auf warmen Tellern anrichten.



### Gnocchi mit Mönchsbarthaar

- 600 g Kartoffeln
- 1 Ei
- Salz, Muskatnuss
- 120 g Mehl

Kartoffeln als Salzkartoffeln zubereiten, abtropfen und in der warmen Pfanne ganz trocken lassen, passieren. Muskat dazugeben, Ei und Mehl zugeben und Teigmasse auf bemehlter Fläche zu einer Rolle formen, in Stücke schneiden und mit einer

bemehlten Gabel eindrücken. In viel Wasser etwa 5 Minuten pochieren. Mit der Lochkelle herausnehmen, auf einer warmen Platte anrichten und warmhalten.

- 600 g Mönchsbarthaar
- 3 Ei Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Den Mönchsbarthaar rüsten, in Salzwasser überwellen oder in Olivenöl andünsten, dazulegen. Sbrinz dazu servieren.

\*Kopfsalat mit Radiesli-Carpaccio, Rezept: «Regionale Küche»









## Asiatiches Weiderind mit Bohnen

- 500 g Geschnetzeltes vom Weiderind
- 200 g feine Bohnen, halbiert
- 1 Schalotte oder 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen, in feinen Scheiben
- 2 lange rote Chilis
- 1 EL fein gehackter Ingwer
- 4 EL Sojasauce
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Bd Thai-Basilikum

Bohnen in kochendem Wasser knackig blanchieren, abtropfen und beiseite stellen. Fleisch im heissen Öl in drei Portionen anbraten (sollte so kein Wasser ziehen). Salzen, pfeffern und bei 70 °C niedergaren. Im heissen Öl Schalotte oder Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Chilis in feine Streifen geschnitten und Ingwer anbraten, Zucker und dann Sojasauce begeben. Bohnen und Fleisch unterrühren. Heiss mit Basmatireis und gezupften Basilikumblättern servieren.

## Kräuterbrätlinge mit Tahin-Kräuter-Salsa

- 4 Bd Dill, Minze, Basilikum und Koriander oder andere Kräuter nach Angebot
- 2 Frühlingszwiebeln feine schneiden
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 2 EL Paniermehl (trockene Brotresten gemahlen)
- 5 Eier aufgeschlagen
- 50 g Baumnusskerne geröstet und gehackt

- 2 EL Berberitzen
- 2 EL Tahin
- ½ Bd Peterli und Minze
- ½ Knoblauchzehe klein
- 2 EL Zitronensaft
- 1 dl kaltes Wasser

Kräuter gut waschen und trocken tupfen, fein hacken. Alle weiteren Zutaten zugeben mit 1 TL Salz und gemahlenem Pfeffer mischen. Etwas stehen lassen. Dann im heissen Öl 8 Puffer formen und 4 aufs Mal beidseitig goldbraun anbraten, mit der Bratelle etwas flach drücken. Warm halten.



Für die Sauce alle Zutaten bis auf das Wasser mixen. Zuletzt das Wasser begeben und nochmals durchmixen. Mit Salz und Pfeffer und evtl. nochmals mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Kräuterbrätlinge nach Belieben auf Salatblättern anrichten, evtl. mit etwas Sesam-Salatsauce beträufeln und mit gezupftem Koriander servieren.













Den Kürbis rüsten und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Fett in weiter, beschichteter Pfanne schmelzen und die Kürbisscheiben nebeneinander legen, bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Erst nach dem Braten salzen und würzen.

### Spätzli

400 g Weizenmehl  
1 KL Salz  
4 Eier  
2 dl Wasser

Salz, Eier und Wasser mit dem Schwingbesen gut mischen, danach in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgerätes oder mit einer Lochkelle mit dem Mehl verrühren, bis der Teig Blasen wirft. Salzwasser aufkochen, Hitze etwas reduzieren, um den Teig durch das Knöpflesieb ins Wasser zu streichen, leicht köcheln, bis die Spätzli obenauf schwimmen und nach etwa 5 Min gar sind. Mit der Lochkelle aus dem Wasser heben und warmhalten. 2–3 Portionen auf diese Weise kochen.

### Hackbraten

100 g trockenes Brot  
2 dl Milch, Hafermilch oder Wasser  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
viel Petersilie  
etwas Thymian  
400 g gehacktes Rindfleisch  
1 Ei  
100 g Kalbsbrät

Zwiebel, Knoblauch und Kräuter sehr fein hacken und mit dem Salz mischen. Wasser oder Milch aufkochen, das Brot fein schneiden und mit der heißen Flüssigkeit übergießen, quellen lassen.

Brot ausdrücken und mit den Kräutern, dem Fleisch und dem Brät gut mischen. Einen Braten formen, in Mehl oder Paniermehl wenden und in eine Gratinform legen. Im Backofen bei 180 °C etwa 50 Minuten backen. Vor dem Tranchieren 10 Minuten ruhen lassen.

### Kürbisschnitze gebraten

500 g Kürbis, z. B. Muscat de Provence oder Butternut  
30 g Butter oder 3 EL Pflanzenöl  
Pfeffer  
Salz

### Kabissalat

500 g Weisskabis  
2 Rüebli  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Obstessig  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1 TL Rohrzucker  
Salz, Pfeffer  
Kümmel oder Kreuzkümmel  
4 EL Rapsöl, kaltgepresst  
Hanfnüsschen nach Belieben

Zitronensaft, Essig, Knoblauch, Salz, Pfeffer mischen und dann den Kabis und die Karotten dazu hobeln. 30 Minuten stehen lassen, dann mit dem Rapsöl abrunden. Der Kümmel hilft beim Verdauen, und die Hanfnüsschen ergänzen den veganen Salat mit Mineralstoffen.



### Lasagne vegi

250 g Lasagne-Blätter, ohne Vorkochen  
600 g gedämpftes Gemüse nach Wahl  
2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, gehackt  
1–2 Knoblauchzehen, fein geschnitten  
450 g Pelati gewürfelt (1 Dose)  
Oregano, Pfeffer  
5–6 dl Milch  
2 EL Mehl  
30 g Butter  
Pfeffer, Salz, Muskatnuss  
25 g Reibkäse

Lasagneform mit Olivenöl oder Butter einfetten. Gedämpftes Gemüse bereitstellen. Für die Tomatensauce: Olivenöl mit der Zwiebel, dem Knoblauch und Salz dünsten,

wenn es fein duftet, die Pelati, Oregano und Pfeffer beifügen. Leicht eindicken lassen. Für die Béchamelsauce (weisse Sauce): Butter schmelzen, Mehl zugeben, andünsten, Milch untermischen, mit Salz und Muskatnuss würzen, bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen, Reibkäse beifügen. Abschmecken.

Die drei Komponenten lagenweise mit den Lasagne-Blättern einschichten. Zuerst Béchamelsauce, wenig Reibkäse und ein paar Tropfen Olivenöl. Backen bei 200 °C etwa 30 Min. Vor dem Schneiden 5–10 Min. ruhen lassen.

**Klassische Lasagne:** Ragù bolognese und Béchamelsauce verwenden.









## Butter-Chicken mit Fladenbrot

- 4 Hühnerbrustfilets oder
- 600 g ausgelöstes Hühnerfleisch
- 1 EL Tandoori Benghigi
- 1 EL Garam Masala
- 3 EL Sonnenblumenöl

- 100 g Butter
- 2 Knoblauchzehen zerdrückt
- 1 Zwiebel fein gehackt
- 3 EL zweifach konzentriertes Tomatenmark, z. B. Tüdia
- 400 ml Tomatenpassata
- 6 Kardamom-Kapseln, zerdrückt
- ½ TL Pul Biber (Chiliflocken)
- 8 getrocknete Curryblätter oder 1 EL Currypulver
- 400 ml Kokosmilch
- 1 EL Gemüsebouillon
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Belieben
- 1 Bd frischer Koriander

Grobe Fleischstücke schneiden (ca. 3 cm) und mit Garam Masala und Tandoori marinieren. Mit Sonnenblumenöl scharf anbraten und beiseitestellen.

In gleicher Pfanne Butter schmelzen und Zwiebel mit Knoblauch anschwitzen. Tomatenmark und Tomatenpassata begeben und aufkochen. Restliche Gewürze und Kokosmilch beimischen. Hühnerstücke dazugeben und etwas ziehen lassen. Heiss servieren und mit Koriander garnieren.

## Fladenbrot

- 200 g Weizenmehl
- 50 g Ruchmehl
- 1 TL Salz
- 10 g Hefe
- 4 EL Milch (oder Pflanzenöl für veganes Fladenbrot)
- 1½ dl Wasser
- wenig Zucker

Mehl und Salz in eine Schüssel geben, Mulde formen. In der Mulde Hefe, Zucker und Wasser miteinander vermischen und mit dem Mehl gut kneten. 6–8 Kugeln formen und ums Doppelte aufgehen lassen. Die Kugeln mit bemehlten Händen flachdrücken und ziehen oder auswallen. In einer Bratpfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze backen. Einmal wenden, in eine Stoffserviette gewickelt warmhalten.



## Pasta mit Kürbis, Bergkäse und gerösteten Baumüssen

- 400 g Pasta
- 30 g Butter
- ½ TL Zucker
- 500 g Kürbiswürfel
- ¼ TL Salz
- 100 g Baumüsse
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 kleiner Lauchstängel, in Julienne geschnitten
- 100 g Sbrinz
- 4 EL Olivenöl, kaltgepresst

Den Kürbis würfeln und mit Butter und Zucker glasig dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pasta, siedend, abgiessen, anrichten. Die weichen Kürbiswürfel mit Lauch-Julienne mischen und über die Pasta geben. Mit dem Sparschäler Sbrinz-Späne hobeln, darübergeben und zum Schluss mit Olivenöl beträufeln und schwarzen Pfeffer darüber mahlen.



## Randen-Karotten-Salat

- 4 EL Rapsöl
- 5 EL Weinessig, rot oder weiss
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Senf
- 2 Äpfel Jonathan
- 1 mittelgrosse rote Rande
- 2–3 gelbe oder orange Karotten

Salatsauce zubereiten, Gemüse und Äpfel mit der Trommelraffel direkt in die Sauce raffeln. 30 Minuten ziehen lassen, dann abschmecken.





## Dreierlei Weihnachtsgebäck

### Mailänderli

250 g Butter, (kein Butterersatz!)  
250 g Zucker  
3 Eier  
1 Prise Salz  
1 Zitronenschale abgerieben (bio)  
500 g Mehl

Butter bei Zimmertemperatur und Zucker geschmeidig schlagen, Eier zufügen und weiterrühren. Restliche Zutaten begeben und schnell zu einem Teig zusammenfügen. Kalt stellen.

3 bis 4 mm dick auswallen und mit verschiedenen Formen ausstechen. Mit Eigelb und etwas Milch bepinseln und mit einer Gabel schräg über die Mailänderli streichen.

### Albertli – Albertbiskuit

50 g Butter, weich  
1½ dl Rahm  
125 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 P Vanillezucker  
150 g Mehl  
150 g feiner Weizengriess (z. B. Dunst)  
½ TL Backpulver

Butter, Rahm, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Mehl, Griess und Backpulver untermengen und zu einem Teig zusammenfügen. Kalt stellen. Teig 3 mm dick auswallen, mit runder Form ausstechen und bei 200 °C 8–10 Min. backen. Muss hell bleiben. Auskühlen lassen und immer zwei Biskuit mit der Schokomasse füllen.

Füllung  
50 g Zartbitterschokolade geschmolzen  
½ TL sofortlösliches Kaffeepulver  
50 g Butter, weich  
20 g Puderzucker

Kühl gelagert zwei Wochen haltbar.

### Kokosmakrönli mit Ingwer

(perfekt für Eiweissverwertung)

6 Eiweisse  
300 g Zucker  
150 g Kokosflocken  
60 g Mehl  
100 g Ingwer, sehr fein gerieben

Eiweiss und Zucker möglichst steif schlagen, im warmen Wasserbad oder vorsichtig in der Pfanne bei niedriger Temperatur erwärmen, immer gut rühren und die Kokosflocken sowie den Ingwer begeben. Das Mehl unterrühren (es sollte eine geschmeidige, streichfähige Masse entstehen). Im Spritzsack mit grosser Tülle Makrönli auf Backpapier spritzen. 10 Minuten stehen lassen und bei 180 °C 12–15 Minuten backen.

Tipp: Übriggebliebene Eiweisse können laufend eingefroren werden. Mit Datum beschriften sowie die Menge angeben. Eiweisse können für jede Art von Pavlova/ Baiser oder auch Fisch/Gemüse in Salzkruste verwendet werden.





## Butterzopf/Speckgugelhopf

1 kg Zopfmehl  
1 EL Salz  
1 Hefewürfel  
120 g Butter  
6 dl Milch

1 dl Milch in einer Pfanne wärmen und die Butter zugeben, bis sie geschmolzen ist. Pfanne wegziehen und die restliche kalte Milch begeben. Damit hat die Flüssigkeit eine perfekte Temperatur. Die Hefe mit etwas warmem Wasser und etwas Zucker flüssig rühren und mit dem Salz ins Mehl

geben. Die lauwarme Butter-Milch-Flüssigkeit zugeben und gut rühren. Den Teig gut kneten. Mit einem nassen Tuch bedeckt ums Doppelte aufgehen lassen. Aus vier Strängen zwei Zöpfe flechten. Nochmals ruhen lassen. Mit Eigelb bepinseln und bei 200 °C ca. 40 Minuten backen.

Als Variante kann man zusätzlich einen **Speckgugelhopf** zubereiten: Unter die Hälfte des Teigs gebratenen Speck mit angeschwitzten Frühlingszwiebeln und Kräutern mischen. Etwas gehackte Baumnusskerne hinzugeben. In eine Gugelhopfform füllen und wie einen Zopf backen.

\*Apfelkuchen, Rezept: aus «Regionale Küche»



## Pfannkuchen mit warmem Honig

75 g Butter  
2 Eier  
3 dl Milchwasser  
5 EL Zucker  
3 Pr Salz  
250 g Weizen oder Dinkelmehl  
2 TL Backpulver  
Butter oder Öl zum Ausbacken

Butter in der Bratpfanne schmelzen und auskühlen lassen. Milchwasser mit den Eiern, dem Zucker und dem Salz verquirlen, die Butter dazugeben und zum Schluss das Mehl und das Backpulver daruntermischen. 20 Minuten stehen lassen. In der Bratpfanne Butter oder Öl heiss werden lassen und den Teig bei mittlerer Temperatur in Portionen ausbacken. Auf der ersten Seite liegen lassen, bis die Oberfläche langsam fest wird. Honig erwärmen und dazu servieren.

## Pfannkuchen, vegan

250 g Weizenmehl  
4 dl Hafermilch  
2 TL Backpulver  
¼ TL Kurkuma  
5 EL Rapsöl, kaltgepresst  
5 EL Zucker  
5 EL Wasser mit Kohlensäure  
Öl zum Ausbacken

Alle Zutaten ausser dem Kohlensäurewasser gut zu einem Teig mischen, bis er geschmeidig aussieht, 20 Min. stehen lassen. In einer Bratpfanne Kokosfett oder Pflanzenöl heiss werden lassen. Das Kohlensäurewasser unter den Teig mischen und die Pfannkuchen ausbacken wie jene mit Ei. Ahornsirup dazu servieren.





**Im Vorrat findest du alle Makro- und Mikronährstoffe: Kombierst du sie mit etwas frischem Obst und Gemüse der Saison, ernährst du dich gut. Achte gut auf die Vorräte.**

Mengen und Qualitäten entscheidest du.

Der Grundvorrat an Nahrungsmitteln enthält die Rohstoffe und Produkte für deinen Alltag. Ein geeignetes Lagerungssystem erlaubt es dir, die älter datierten Nahrungsmittel zuerst zu verwenden. So kannst du Foodwaste verhindern! Der nachfolgend aufgeführte Grundvorrat wird durch frische Nahrungsmittel ergänzt, die du in deinen bevorzugten Läden findest. Mit einer grossen, schönen Einkaufstasche lässt sich viel Verpackungsmaterial vermeiden.

Der Vorrat besteht aus:

Getreide, Teigwaren, Reis, Mehl, Zucker, Honig, Vanillezucker, Salz, Dosentomaten (Pelati), Öl (Raps und Oliven), Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Pfeffer, Paprika, Currymischung, Gemüsebouillon, Backpulver, Trockenhefe. Wöchentlich ergänzt werden frische Nahrungsmittel, welche du in deinen bevorzugten Verkaufsläden findest. Eine grosse, schöne Einkaufstasche vermeidet viel Verpackungsmaterial.

- Thai-Reis und Risotto-Reis
- Dinkelmehl
- Weizenmehl, verschiedene Mahlgrade
- Weisses Zucker aus Rapperswil oder Aarberg
- Rohrzucker aus Zuckerrohr
- Vanillezucker
- Puderzucker
- Teigwaren
  
- Kartoffeln, je nach Lagermöglichkeit
- Zwiebeln
- Knoblauch
  
- Geschälte Tomaten in der Dose oder im Glas (Pelati)
- Kokosmilch



- Tomatenpüree
- Senf, klassisch und scharf
  
- Rote und schwarze Linsen
- Kichererbsen; auch gekocht in der Dose oder im Glas
- Salz mit und ohne Jod
- Fleur de Sel
- Pfefferkörner, schwarz und weiss
- Backpulver, Hefepulver
- Gemüsebouillon
- Sojasauce
- Gewürze: Kreuzkümmel, ganze Muskatnüsse, ganze Zimtstängel, Vanillestängel, Koriander, Gelbwurz, Paprika edelsüss, Currypulver, Pul Biber oder andere Chiliflocken, schwarzer und weisser Pfeffer.
  
- Haselnüsse
- Baumnüsse
- Mandeln
- Pinienkerne
- Schokolade
- Mandelmus
- Tahin (Sesammus)
- Rosinen, Trockenfrüchte
- Sonnenblumenkerne
  
- Kaltgepresstes Raps- und Olivenöl
- Butter
- Bratbutter
- Kokosfett
- Sonnenblumenöl
  
- Obstessig
- Modena-Essig nach Belieben
- Roter und weisser Balsamico-Essig

Hat ein Nahrungsmittel sein angegebenes Verbrauchsdatum überschritten, muss es nicht verdorben sein!

Mit deinem Geruchs- und Geschmackssinn kannst du sie testen: Wären sie zu alt, würdest du das sehen, riechen oder schmecken.

Die Rezepte sind für 4 Personen gedacht.

## HERBST

- 500 g Weisskabis
- 500 g Kürbis, zum Beispiel Muscat de Provence
- 6 Karotten, orange oder gelb
- 400 g Fenchel
- 600 g Gemüse für Vegi-Lasagne
- 2 Zwiebeln
- 1 rohe Rande
- 1 Kartoffel
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Knoblauch
  
- 500 g weisser Chicoree
- 200 g Blattsalat
- 2 Zitronen
- 5 rote Chilis
- 300 g Kräuterseitlinge oder andere Pilze
- 500 g Pfifferling, Champignon, Shiitake
- 4 Bd Kräuter: Thymian, Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel
- 1 kleiner Lauchstängel
- 3 Äpfel (Boskoop)
  
- 400 g gehacktes Rindfleisch
- 100 g Kalbsbrät
  
- 11 Milch
- 4 Eier
- 2 Ziegenkäselein, etwa 150 g
- 3 dl Rahm
- 210 g Butter
- Sbrinz zum Raffeln
  
- Brot, vom Vortag
- 300 g Knöpfidunst-Mehl
- 200 g Polenta, Bramata
- 200 g veganer Blätterteig
- 250 g Lasagneblätter
  
- 1 Lorbeerblatt
- 100 g Baumnüsse
- 1 Dose Dose Pelati (Eiertomaten)



## FRÜHLING

- 1 Kopfsalat
- 2 Bd Radieschen
- 1 Bd grüne Spargel
- 3 Bd Frühlingszwiebeln
- 600 g Rhabarber
- 600 g Spinat
- 300 g Puntarelle
- 600 g Mönchsbart
- Frische Kräuter: Dill, Kerbel, Peterli, Schnittlauch
- 3 Zitronen
  
- 1½ kg Kartoffeln, für Gnocchi alte!
- 300 g Risottoreis
- 400g g Mehl
- 100 g Panko oder hausgemachtes Paniermehl aus trockenem Brot
  
- 12 Eglifilets
  
- 1 dl Rahm
- 4 dl Sauerrahm
- 10 Eier
- 250 g Butter
- 1 Stück Sbrinz, zum Raffeln
- 1 Stück Lieblingskäse, 150 g für eine Spinat-Quiche
- 160 g Zucker
- 2 Tafeln schwarze Schokolade
- 250 g gemahlene Haselnüsse
- 80 g Mandeln



## SOMMER

Die Rezepte sind für 4 Personen gedacht, das Siedfleisch (nose to tail) zum Kaltessen für 2–3 Mal.

- 200 g grüne Bohnen
- 6 rote Chilis
- 1 Stk Ingwer
- 1 Bd Thai-Basilikum
- 2 Bd Frühlingszwiebeln oder 6 Schalotten
- 200 g Blattsalat
- 4 Zwiebel
- 4 Karotten
- 1 kleiner Sellerie
- 6 Bd Kräuter: Dill, Minze, Basilikum, Schnittlauch, Koriander, Oregano
- 1 Bd Italienische Petersilie
- 2 Bd Petersilie
- 1 Bd Liebstöckel
- 2 Knoblauch
- 1 kleiner Lauch
- 1 Stk Meerrettichwurzel
- 3 Zitronen
- 600 g bunte Tomaten
- 400 g Cherrytomaten
- 3 Snackgurken
- 1 Salatgurke
- 2 Auberginen
- 1 Peperoni
- 600 g rote Tomaten
- 1 Blumenkohl
- 1 Stk Ingwer
  
- 180 g Sauerrahm
- 1 Stk Pecorino zum Raffeln

- 5 dl Naturejoghurt
  
- 500 g Geschnetztes vom Weiderind
- 1½ kg Siedfleisch vom Rind!
- Suppenknochen
- 1 Stk Lyonerwurst
  
- 13 Eier
- 20 g Berberitzen, getrocknet
- 2 EL Tahin
- 50 g Baumnusskerne
- 100 g schwarze Oliven
- 50 g Pinienkerne
- 1 Dose Pelati (Eiertomaten)
- 1 Zimtstange
- 1 TL Gelbwurz
- 100 g helle Misopaste
- 200 g Basmati-Reis
- 100 g hausgemachtes Paniermehl aus trockenem Brot
- 150 g Couscous
- 400 g Spaghetti

# Publikationen



Regionale Küche  
in vier Jahreszeiten



Brotrezepte



Handwerk

Die PDF sind abrufbar unter: [monikakueng.ch](http://monikakueng.ch) und [mskonzept.ch](http://mskonzept.ch), Rubrik: Kochbücher

Die Publikationen sind bei den Autoren für 20 Franken zu beziehen.  
Grössere Mengen mit Eindruck auf der Rückseite auf Anfrage.

## Impressum

Rezepte: Monika Küng, Wohlen, und Mechthild Willi Studer, Knonau  
Konzept, Fotografie und Gestaltung: Matthias Studer, Knonau  
Text: Monika Küng, Wohlen  
Textredaktion: Patricia Wohler, Wohlen  
Korrektorat: Alex Hansen, Zürich

Copyright © 2023 bei den Autoren. Alle Rechte vorbehalten.  
Veröffentlichung auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung.

ISBN 978-3-9524347-5-8

# WINTER

Die Rezepte sind für 4 Personen gedacht.

500 g Kürbis  
600 g rohe Randen  
2 Äpfel Jonathan  
½ kg Kartoffeln  
500 g Weisskabis  
1 Knoblauch  
3 Zitronen  
3 Karotten  
1 Zwiebel  
1 Bd Schnittlauch  
60 g Sprossen  
300 g Zuckerhut  
2 Äpfel  
4 Eier

600 g Hühnerfleisch oder Pouletbrust  
130 g Butter  
150 g Sbrinz oder Bergkäse zum Raffeln  
und um Späne zu machen  
3 dl Naturejoghurt  
150 Rahmquark  
400 g Tomatenpassata oder 1 Dose Pelati  
(vor dem Verwenden fein hacken)  
400 g Kokosmilch  
Kardamomkapseln  
Tomatenpüree  
Pul Biber (Chili-Flocken)  
Johannisbeer- oder Quittengelée  
Senf  
250 g Mehl  
400 g Pasta  
120 g Beluga-Linsen  
10 g Hefe

Dreielei Weihnachtsgebäck

300 g Butter  
1½ dl Rahm  
675 g Zucker  
9 Eier  
710 g Mehl

150 g feiner Weizengriess  
1 Zitrone  
100 g Ingwer  
150 g Kokosraspel  
50 g Schokolade zartbitter  
Vanillezucker  
Backpulver  
sofortlöslicher Kaffee



# GEMEINSAM

2 kg Mehl und/oder Zopfmehl  
150 g rote Linsen  
1 Hefewürfel  
250 g Butter  
1 dl Milch  
3 Eier  
8 dl Hafermilch  
Wasser mit Kohlensäure

1 Dose 1 Dose Pelati (Eiertomaten)  
400 g Kokosmilch  
Lebkuchengewürz  
220 g Zucker  
Backpulver  
Kurkuma, Gelbwurz  
100 g Pinienkerne  
1 Bio-Orange  
500 g Karotten oder 2 Bd Frühlingsrübli  
600 g Rosenkohl (oder gefrorenen Rosenkohl  
verwenden)

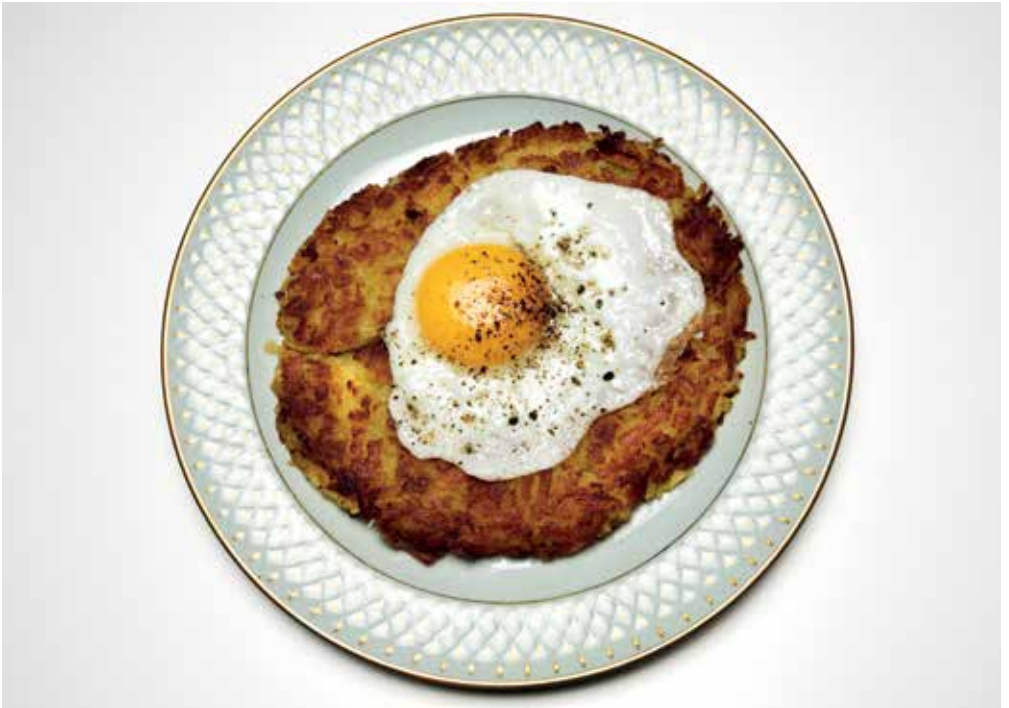
1 Bd Petersilie  
1 Bd Koriander

4 Saiblingsfilets









## Einmal einkaufen – fünfmal kochen

Rund 50 Rezepte für Frühling, Sommer, Herbst und Winter sowie fürs gemütliche Zusammensein und zum Mitbringen. Inklusive QR-Codes für den saisonalen Einkauf.