

Kuhherz auf Spiesschen gebraten

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Der Herzmuskel ist ein harter und zäher Muskel. Das Fleisch muss gut gesäubert und in kleinen Stücken am besten bereits am Vortag mariniert werden.

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	1	Stk	Kuherz	
2	1	EL	Knoblauch	
3	1	-	Pfeffer und Salz	
4	0.5	EL	Kreuzkümmel	
5	2	EL	Oregan	
6	0.5	Tasse	Essig	
7	1	Tasse	Schwarzbier	
8	4	EL	gemahlene aji panca	
9	1	Tasse	Mais- oder Erdnussöl	
10	1	EL	Salz	

Zubereitung

- 1 Herz säubern und in feine dünne Stücken, bzw. Streifen schneiden
- 2 Würzen mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano, Essig, Bier (dunkles Bier) und "aji panca"
- 3 Mit den Stückchen Spiesschen vorbereiten
- 4 Spiesschen auf einer heissen Glut braten
- 5 Dabei können sie nochmals mit einer Marinade bestrichen werden. Dazu verwendet man am besten Maisöl.
- 6 Dazu serviert man z.B. baked potatoes, Maiskolben und



Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:



Zubereitungszeit: 25 Minuten
 Kochzeit:
 Menge fuer: 4-6 Personen

Curry ist ein wahres Feld für Experimentierfreudige und all jene, die Scharfes nicht verachten.

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	600	g	Rindfleisch	
2	1	Stk	Kokosnuss	geraffelt oder
3	200	ml	Kokosnussmilch	
4	5	EL	Öl	
5	3	Stk	Nelken	
6	5	cm	Zimtstangen	
7	2	Stk	Kardamome	
8	2	Seg	Sternanis	
9	10	Stk	Schalotten	in Streifen geschnitten
10	10	Stk	Curryblätter	können weggelassen werden
11	2	EL	Currypulver	oder Currypaste (gute Mischung verwenden)
12	4	Stk	Chilischoten grün	Menge reduzieren wenn weniger scharf.
13	4	Stk	Kartoffeln	gewürfelt
14	1	TL	Salz	
15	1	Würfel	Rinderbouillon	
16	1	Stk	Limone	
17	1	Stk	Lemongrass	
18	1	Stk	Karotte	optional: nach Belieben
19	1	Stk	Tomate	optional: nach Belieben
20	1	-	Koriander	

Zubereitung

- Falls mit frischer Kokosnuss gearbeitet wird: Die geraffelten Kokosnüsse mit etwa 1/2 Litern Wasser einweichen und mit den Händen gut "durchkneten", damit das Wasser milchig wird.
- Milch durch ein sauberes Küchentuch durchpressen. Currypulver in Pfanne auf kleinstem Feuer während etwa fünf Minuten rösten.
- Rindfleisch in kleine Würfel schneiden (5cm lang, 1cm dick).
- Im heißen Öl Nelken, Zimt, Cardamome, Sternanis und Kreuzkümmel während ca. 1 Minute andünsten. Danach Ingwer, Zwiebeln und Curryblätter begeben und alles zusammen nochmals eine weitere Minute rösten.
- Rindfleisch beifügen und während ein paar Minuten mitbraten. Danach 3 - 4 dl Kokosmilch und evtl. 1 EL Tomatenpurée beifügen. 1 Würfel Rinderbouillon beifügen.
- Wenn das Fleisch zart ist (je nach Art des Rindfleisches nach ca. 30 - 40 Minuten), das Currypulver, und die Kartoffeln beifügen (Apfel, Karotten, Tomate).
- Danach einen weiteren dl Kokosnussmilch oder Wasser beifügen. Um eine eingedickte Sauce zu erhalten, Maizena oder Reismehl beifügen. Am Ende nachsalzen, nachwürzen (mit Currypulver) und Limonensaft beifügen. Mit Reis servieren.

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	1	Stk	Entenbrust	
2	1	Stk	Ingwer	
3	1	Prise	5Gewürz	
4	2	Stk	Zwiebeln	
5	1	Stk	Knobluchzehe	
6	3	Stk	Selleriestangen	
7	1	Büchse	Bambussprossen	
8	1	EL	Sake/Reiswein	
9	0.5	EL	Essig	
10	0	-	Sojasprossen	

Zubereitung

- 1 Entenbrust in Bouillon kurz kochen, in feine Scheiben schneiden, dann in Öl heiss anbraten und eine Prise 5Gewürz begeben.
- 2 Ingwer in heisses Öl geben, dann mit Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch und Shitakee (alles fein geschnitten) anbraten. Bambussprossen dazugeben.
- 3 Grüne Bohnen in Salzwasser kochen. Werden erst am Schluss dazugegeben.
- 4 Fleisch zur Gemüse Mischung begeben. Essig, Sake dazugeben. Am Schluss eine Tasse Wasser mit etwas Maizena.

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	1	EL	Ingwer	
2	0.5	EL	Knoblauch	
3	2	EL	Sojasauce	
4	0.5	EL	Balsamico	
5	1	EL	Austernsauce	
6	1	Stk	Huhn	
7	1	TL	Salz	
8	500	ml	Sake (Reiswein)	

Zubereitung

- 1 Ingwer und Knoblauch im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Dann Sojasauce, Balsamico, Sesamöl und Austernsauce daruntermischen.
- 2 Das Huhn in Salzwasser ca. 7 - 10 Minuten kochen.
- 3 Danach wie auf Bild gut marinieren und Einschnitte mit Sauce füllen.
- 4 Ofen auf ca. 220 Grad vorheizen.
- 5 Huhn zwischendurch immer wieder mit der restlichen Sauce übergießen.



Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer: pro Person

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	80	g	Kalbselber	
2	0	Stk	Zwiebel	mittelgross
3	1	TL	Kräuter provençale	
4	15	g	Butter	
5	0	-	Salz	
6	0	-	Pfeffer	
7	100	g	Champignons	
8	1	Bund	Petersilie	

Zubereitung

- 1 Zwiebel fein hacken und mit der Butter kurz dünsten
- 2 Leber mit Pfeffer, Aromat und Kräutern würzen und kurz, unter stetigem wenden zusammen mit der gedünsteten Leber braten
- 3 Mit den Eiernudeln auf einem grossen Teller servieren.
- 4 Variante: Anstelle von getrockneten Kräutern zusammen mit frischer gehackter Petersilie, gehackter Zwiebel und fein geschnittenen Champignons. Alles zusammen braten.

Zubereitungszeit: 1 h
Kochzeit: 1 h
Menge fuer: 4 - 5 Personen

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	2	Stk	Freilandpoulets	
2	6	Stk	Zitronen	
3	6	Stk	Knoblauchzehen	
4	2	EL	Senf	
5	0.5	EL	Salz	evtl. 2. EL
6	2	kg	Kartoffeln	
7	2.5		Olivenöl	
8	2		Wasser	
9	0	-	gemahlener Pfeffer	

Zubereitung

- 1 Freilandpoulets mit Pouletschere in mittelgrosse Stücke schneiden.
- 2 Kartoffeln schälen und in mittelgrosse Stücke schneiden.
- 3 Kartoffeln und Pouletstücke auf Kuchenblech geben.
- 4 Zitronen auspressen, Olivenöl, dazugeben, Knoblauch durch Knoblauchpresse beimischen, Salz dazufügen, frisch gemahlene Pfeffer beigegeben und Marinade mit Schwingbesen gut vermischen.
- 5 Diese Marinade grosszügig über Kartoffeln und Poulet giessen
- 6 Das ganze mit Alufolie abdecken und bei 200° im Ofen ca. 1 Stunde garen lassen.
- 7 Folie etwa 15 Minuten vor Schluss entfernen, damit die Poulets noch schön knusperig werden.

spanisches Reisgericht

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Angaben pro Person

Die Paella (sprich Paëja) ist ein typisches spanisches Volksgericht. Es ist eine Art Eintopf. Sie wird in einer grossen flachen Pfanne zubereitet. Die Zutaten können beliebig variiert werden: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte oder Geflügel.

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	150	g	Fleisch: Kaninchen, Schwein, Rind	oder
2	150	g	Fisch	
3	2	Stk	grosse Crevetten	
4	2	Stk	Muscheln	
5	100	g	Tomaten	
6	0.25	Stk	Peperoni	
7	0.25	Stk	Zwiebel	
8	0.5	Stk	Knoblauchzehe	
9	80	g	Reis trocken	
10	0.5	Stk	Zitrone	
11	0	-	Olivenöl	
12	0	-	Weisswein	
13	0	-	Salz	
14	0	-	weisser Pfeffer	
15	0	-	Safran	oder Colorante
16	1	Büchse	feine Erbsen	

Zubereitung

- Das Fleisch in der mit Öl bedeckten Pfanne gut anbraten.
- Das gebratene Fleisch herausnehmen, die geschnittenen Peperoni dünsten, dann die Zwiebeln begeben, danach die Tomaten und zuletzt den Knoblauch und das Fleisch. (Reihenfolge!). Reis, Wasser, Weisswein und Salz dazugeben.
- Am Anfang darf man noch ein wenig rühren, gegen Ende sollte dies jedoch vermieden werden.
- Bei Bedarf mehr Wein und Wasser zufügen.
- Muscheln gut reinigen und eventuell im Salzwasser vorkochen und zusammen mit den Crevetten etwa 8 - 10 Minuten vor Schluss auf die Paella legen.
- Gegen Ende die Erbsen über die ganze Paella verteilen. Wenn der Reis fast alle Flüssigkeit aufgesaugt hat und noch ein wenig "al dente" ist, Pfanne vom Feuer nehmen und 5 Minuten mit Alufolie bedeckt ruhen lassen.
- Mit roten Peperonistreifen und Zitronenschnitzen fertig dekorieren. Tomaten grosszügig kalkulieren. Auf ein Kilo Reis 2 Kilo Tomaten.
- Damit der Fisch nicht verkocht, erst etwa 10 - 12 Minuten vor Schluss zufügen.

Zubereitungszeit:	1 h
Kochzeit:	40 Minuten
Menge fuer:	4 Personen

Leckere Kombination mit Pilzen, Kalbfleisch und Linsen.

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	200	g	Eierschwämme	
2	200	g	Kalbfleisch	
3	1	Stk	grosse Zwiebel	
4	100	g	Speck	
5	300	g	Linsen	
6	1	Stk	Karotte	
7	1	Würfel	Fleischbouillon	
8	4	Stk	Blätterteigpasteten	
9	1	EL	Maizena	
10	100	ml	Rotwein	
11	0		Salz und Pfeffer	
12	20	g	Butter	
13	2	Stk	Frühlingszwiebel	
14	100	ml	Wasser	

Zubereitung

- 1 Speck und Rest der Zwiebel anbraten.
- 2 Linsen mit genügend Wasser, Rotwein und Fleischbouillon ansetzen, Speck und Zwiebeln begeben. Weichkochen. Bei Bedarf während dem Kochen weitere Flüssigkeit dazugeben.
- 3 Pilze kleinschneiden und mit 1/3 Zwiebel und Butter anbraten, eine Prise Salz begeben.
- 4 Kalbfleisch leicht salzen und anbraten.
- 5 Pilze und Kalbfleisch mischen, 1 dl Wasser mit darin aufgelöstem Maizena beifügen um Flüssigkeit/Sauce zu verdicken und ein paar Minuten einkochen lassen. Bei Bedarf zusätzlich etwas Flüssigkeit beigen.
- 6 Pasteten im Ofen bei 200 Grad fertibacken.
- 7 Frühlingszwiebeln fein Hacken, inkl. Kraut, den Linsen ca. 10 Minuten vor dem Garkochen begeben.
- 8 Linsen und Pilzragout mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- 9 Pasteten aus dem Ofen nehmen, "Pilzragout" in die Pasteten einfüllen und mit Linsen servieren.



Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	400	g	Rindfleisch	
2	3	Stk	Selleriestangen	
3	3	Stk	Tomaten	
4	2	Stk	Zwiebeln	
5	10	Stk	Shitakee	
6	1	Stk	Ingweer	

Zubereitung

- 1 Rindfleisch fein schneiden, salzen und scharf anbraten.
- 2 Ingwer fein hacken, anbraten, sofort geschnittene Tomaten, Selleriestangen (in Streifen) und Zwiebeln (in Streifen) mitbraten.
- 3 Pilze dazugeben, Fleisch dazugeben.
- 4 Reiswein 1 El und 1/2 El Essig dazugeben.
- 5 Am Schluss eine Tasse Wasser mit etwas Maizena dazugeben, damit Sauce verdickt.

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	1	Stk	Schweinehalssteak	
2	0	-	Salz	
3	0	-	Olivenöl	
4	0	-	Ruccola	
5	0	-	italienische Petersilie	
6	0	-	Rosmarin	
7	0	-	Holzkohle und Grill	

Zubereitung

1	Schweinehals auf Holzkohlegrut langsam grillieren.
2	Auf jeden Teller eine Handvoll Ruccola legen.
3	Gegrillten Schweinehals in 2 cm dicke Stücke schneiden und auf Ruccolabett legen.
4	Fleisch nun salzen, mit Olivenöl beträufeln und noch etwas gehackte italienische Petersilie darüberstreuen.
5	Mit den vorhandenen Beilagen garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit:

Menge fuer: 16

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	6	ml	Wasser	
2	1.5	kg	Siedfleisch	
3	1.5	kg	Karotten	
4	2	Stk	Zwiebeln	
5	4	Stk	Artischocken	klein, geben den besonderen Geschmack
6	6	Stk	Fleischbouillonwürfel	oder nur Salz
7	5	Stk	Knoblauchzehen	
8	1.5	kg	Kartoffeln	
9	600	g	Tortelloni	
10	1	Stk	Fenchel	
11	3	Stk	Rosmarinzweige	

Zubereitung

- 1 Wasser aufsetzen, Siedfleisch und Bouillonwürfel begeben.
- 2 Fenchel und Zwiebel kleinschneiden und beifügen. Knoblauchzehen ganz dazugeben. ganze Artischocken waschen und von Anfang an mitkochen.
- 3 Nach ca. 1 1/2 Stunde die Karotten dazugeben
- 4 Nach weiteren 30 - 40 Minuten die Kartoffeln begeben, Rosmarin dazufügen.
- 5 Wenn die Kartoffeln fast gar sind, so ca. 8 - 10 Minuten vor dem Servieren, die Tortelloni dazugeben.
- 6 Bei Bedarf noch nachsalzen und evtl. etwas Pfeffer dazugeben.

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	100	g	Kichererbsen	24 h einweichen
2	1	Stk	Gemüsezwiebel	
3	250	g	Karotten	
4	250	g	Zucchini	oder Kürbis
5	1	EL	Öl	
6	500	g	Lammfleisch	
7	1	EL	Kurkuma	
8	0.5	TL	Koriander gemahlen	
9	0.5	TL	Kreuzkümmel	
10	0.5	TL	Cayennepfeffer	
11	1	Stange	Zimt	
12	0.5	TL	Ingwer	
13	0	-	Salz und Pfeffer	

Zubereitung

- 1 Kichererbsen bereits am Vortag einweichen.
- 2 Gemüsezwiebel in Streifen schneiden. Karotten, Zucchini und Kürbis in grobe (4-5cm) grosse Stücke schneiden.
- 3 Gemüse andünsten und mit Kurkuma und Salz würzen. Fleisch mit 2 El Öl scharf anbraten. Gewürze hinzufügen. Um die Menge an Brühe zu erhöhen Wasser hinzufügen und nach Bedarf nachwürzen.
- 4 Karotten können mitgekocht werden, Zucchini und Kürbis erst gegen Ende hinzufügen, damit das Gemüse knackig bleibt.