



# Culinaria

Jenseits Grenzen

Arte Libera Editions



Dieses Buch gehört zu:

---

Arte Libera Éditions



Dear all,

Dieses Kochbuch ist Ihr Kochbuch. Es gehört Ihnen.

Hier gibt es keine langen Texte, nur schöne Rezepte und kleine Geschichten mit Ton; dieses Kochbuch gibt Ihnen einfach die Möglichkeit zu experimentieren, zu entdecken, zu hoffen, weil das Kochen keine Grenzen kennt und uns erlaubt, ohne Hemmungen zu teilen.

An einem Tisch, im Stehen oder im Schneidersitz, wird es leichter sein, Lösungen für die Probleme und Fragen des Alltags zu finden, denn ein gutes Zusammenleben kann dank Ihrer Rezepte, die Sie mit Ihrer Familie, Ihren Freunden oder Bekannten teilen, Ihre Errungenschaften auf die Ebene der Kunst heben und somit eine Quelle grenzenloser Emotionen darstellen.

**Daniel Stanca-di Marco**

Vorsitzender des Verwaltungsrats der Stiftung Arte Libera

*Tipps: Für jedes Rezept können Sie eine "Checkliste" der Zutaten erstellen. Sie können auch die Emojis ausmalen, um Ihr Feedback zu geben, nachdem Sie das Rezept probiert haben. Sie können an den Rändern oder in dem dafür vorgesehenen Feld Kommentare hinzufügen.*

 **Scannen die QR-Codes um unsere Geschichten zu hören.**



# Tabelle Rezepten

## Agnese

### Vorspeise:

- A. Tris di cichettini (oder bruschetta fantasia) p. 6
- B. Bunte Gemüserouladen mit unwiderstehlichen Saucen p. 8

### Hauptgerichte:

- A. Großmutter's Fleischbällchen p. 11
- B. Quinoa mit Rucola-Pesto und frischen Kirschtomaten p. 12
- C. Welt-Couscous mit Gemüse, Samen und gewürztem Tofu p. 12
- D. Polenta-Bällchen mit Cime-Käs p. 15
- E. Pikante Torte mit Gemüse aus dem eigenen oder dem Garten des Nachbarn p. 16

### Desserts:

- A. Der neue Brotkuchen p. 17
- B. Woodland tiramisu (mit roten Beeren) p. 18

## Carlo

### Vorspeise:

- A. Kalbscarpaccio mit Artischockenfröle und knusprigen Saubohnen p. 20
- B. Safranreis mit Jakobsmuscheln und knusprigem Katalonien p. 21

### Hauptgerichte:

- A. Zander in Beluga-Linsen-Curry p. 23
- B. Vacherin fribourgeois Ravioli mit Topinambur verzehrt p. 25
- C. Walliser Spargel und Morchel-Tagliatelle mit Jakobsmuscheln p. 26
- D. Wurst und Krautparmentier p. 27

### Desserts:

- A. Crème brûlée mit Vanillegeschmack und verzehrten Mandarinen p. 28
- B. Gebratene Kirschen mit Portwein, Pistazienfinancier und Zimteis p. 29

## Federico

### Vorspeise:

- A. Neuinterpretierte Neuenburger Wurst mit Pistazien p. 30
- B. Geräucherte Féra-Stange p. 32

### Hauptgerichte:

- A. 7 Jahre gereifter Risotto mit Himbeeren, Basilikum und Zitronengarnelen, Burrata-Käse p. 33
- B. Neapolitanische Kartoffelgnocchi mit Burrata p. 34
- C. Hähnchenbrust mit Parmaschinkenkruste und Herbstsalat p. 35
- D. Winterliche Minestrone mit Parmesan-Brotkruste p. 36

### Desserts:

- A. Überarbeitete Cassata mit Pistazien, kandierten Früchten und Berghonig p. 39
- B. Basilikumsorbet und Schokoladensplittertörtchen p. 40

## Zineb

### Vorspeise:

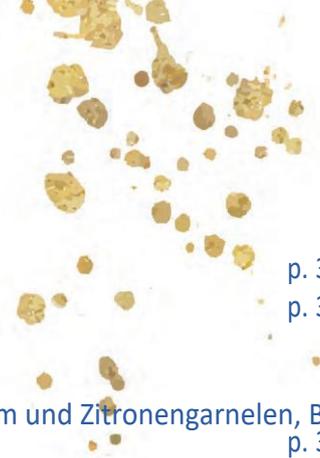
- A. Ensaladilla rusa p. 42
- B. Pa amb tomàquet p. 44
- C. Gazpacho p. 45

### Hauptgerichte:

- A. Harira p. 46
- B. Kartoffel-Tortilla p. 48
- C. Bulgur-Kefta mit Tomatensauce p. 49
- D. Trinxat p. 51

### Desserts:

- A. Zimtschnecken p. 52
- B. Schokoladenmousse p. 54



## Agnese

Agnese Z'graggen ist eine bodenständige Köchin, die neugierig auf die traditionelle und zeitgenössische Küche und ihre zahlreichen faszinierenden Variationen ist. Sie ist die Autorin des Kochbuchs "La Fame", das bei Salvioni erschienen ist. Sie hat Grafikdesign und japanische Malerei studiert und verleiht ihren Gerichten einen Sinn für Schönheit. 2007 gründete sie "L'Officina del Gusto", einen maßgeschneiderten Catering-Service, in dem sie Veranstaltungen im Bereich der Kunst anbietet.

## Vorspeise

### A. Tris di cichettini (oder bruschetta fantasia)

Cichettini sind wie Bruschetta und werden bei Tisch gegessen (ideal für Kinder und Jugendliche und eine gesellige Art, das Mittag- oder Abendessen zu beginnen).

Sie sind einer der häufigsten Aperitifs in Venedig.

#### Zutaten für die Kichererbsencreme (für 4 Personen):

- 1 Dose mit 400 g Bio-Kichererbsen (Rapunzel), oder gekochte Kichererbsen
- Salz
- Olivenöl oder EVO-Öl

Wenn Sie eine gebrauchsfertige Dose verwenden, waschen Sie die Kichererbsen und lassen Sie sie abtropfen. Wenn Sie getrocknete Kichererbsen verwenden: über Nacht einweichen, dann kochen, abgießen und abkühlen lassen.

Nachdem Sie alle oben genannten Zutaten gemischt haben, teilen Sie die Kichererbsen in 3 Portionen. Diese werden mit den 3 unten zubereiteten Soßen vermischt.

#### Zutaten für Green Tris:

- 50 g frischer Rucola
- 10 ml Olivenöl oder EVO-Öl
- Salz nach Geschmack

#### Zutaten für lila Tris:

- 100 g gekochte Rüben
- Olivenöl oder EVO-Öl
- Salz nach Geschmack

#### Zutaten für gelbe Tris:

- 15 g Kurkuma
- 10 ml Olivenöl oder EVO-Öl
- Salz nach Geschmack

Für die 3 Zubereitungen die Kichererbsen mit den restlichen Zutaten in einem Mixer pürieren, bis eine weiche Creme entsteht, die an Streichkäse erinnert.

Schneiden Sie kleine Brotscheiben ab - Sie können auch altes Brot verwenden und im Ofen blanchieren. Bestreichen Sie die Brote mit der Creme und dekorieren Sie sie mit Sprossen, Salaten, essbaren Blüten oder anderem geschnittenem Gemüse.

*Tipp: Sie können das Brot selbst backen und mit natürlichen Pulvern oder Säften einfärben, um das Gericht noch origineller zu machen.*



## B. Bunte Gemüserouladen mit unwiderstehlichen Saucen

### Zutaten für Reisröllchen

Für jedes der nachstehenden Gemüsesorten Ihrer Wahl sind 5/10 g zu berücksichtigen

- Möhren
- Paprika
- Schwarzer Rettich oder weißer Rettich
- Rote Bete
- Bohnensprossen
- Zucchini
- Staudensellerie
- Fenchel
- Radieschen
- Rotkohl
- Olivenöl
- Salz



Gemüse waschen, raspeln und fein hacken.

Jedes Gemüse einzeln würzen.

Weichen Sie die Reisrolle in lauwarmem Wasser ein und füllen Sie sie mit der Gemüsemischung Ihrer Wahl.

Schließen Sie die Rolle mit Gemüsestreifen und legen Sie sie nebeneinander, so dass ein Rechteck entsteht (dasselbe Verfahren, wenn Sie es mit einer der anderen vorgeschlagenen Alternativen machen).

**Tipps:** Sie können auch andere Gemüsesorten der Saison oder Reste von anderen Zubereitungen verwenden. Viel Spaß bei der Präsentation, dies kann auch ein Snack oder ein Picknick werden und das klassische Sandwich ersetzen, bei dem z. B. Zucchini und Gurke die Basis des Brötchens bilden.

Zutaten für Soßen: \_\_\_\_\_

### Option 1

- 1 Joghurt 80 g (Milch oder pflanzlich)
- Olivenöl (1 Esslöffel)
- Tahin (Sesamcreme) (1 Esslöffel)
- Zitronensaft (1 Zitrone)
- Salz nach Geschmack

### Option 2

- Olivenöl (1 Esslöffel)
- Salz nach Geschmack
- 20 g geriebener Ingwer
- 40 ml Sojasauce

### Option 3

- 1 kleine reife Avocado
- 1 Joghurt 80 g (Milch oder Gemüse)
- Olivenöl (1 Esslöffel)
- Salz nach Geschmack

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und die Avocado hinzufügen, indem man sie mit einer Gabel zerdrückt oder in einem Mixer püriert.



Scannen mich um  
eine Geschichte  
zu hören



Meine Notizen:.....

.....

.....

## Hauptgerichte

### A. Großmutter's Fleischbällchen

Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g Hackfleisch  
(Alternativen: Naturtofu oder Sommer-Aubergine)
- 200 g altbackenes Brot (alternativ: French Toast)
- 50 g geriebener Käse
- 1 Ei
- 50 g glatte Blattpetersilie
- 10 g Muskatnuss
- Salz

Altbackenes Brot in lauwarmem Wasser oder Milch einweichen, dann in einem Sieb oder einer Schüssel zu einer weichen Masse zerdrücken.

Petersilie hacken.

In einer Schüssel Hackfleisch, geriebenen Käse, gehackte Petersilie und altbackenes Brot vermischen. Ein Ei separat verquirlen und in die Schüssel mit den restlichen Zutaten geben. Mit Salz und Muskatnuss (pulverisiert oder gerieben) würzen.

Die Masse in Portionen teilen und mit jeder Portion eine runde Kugel formen.

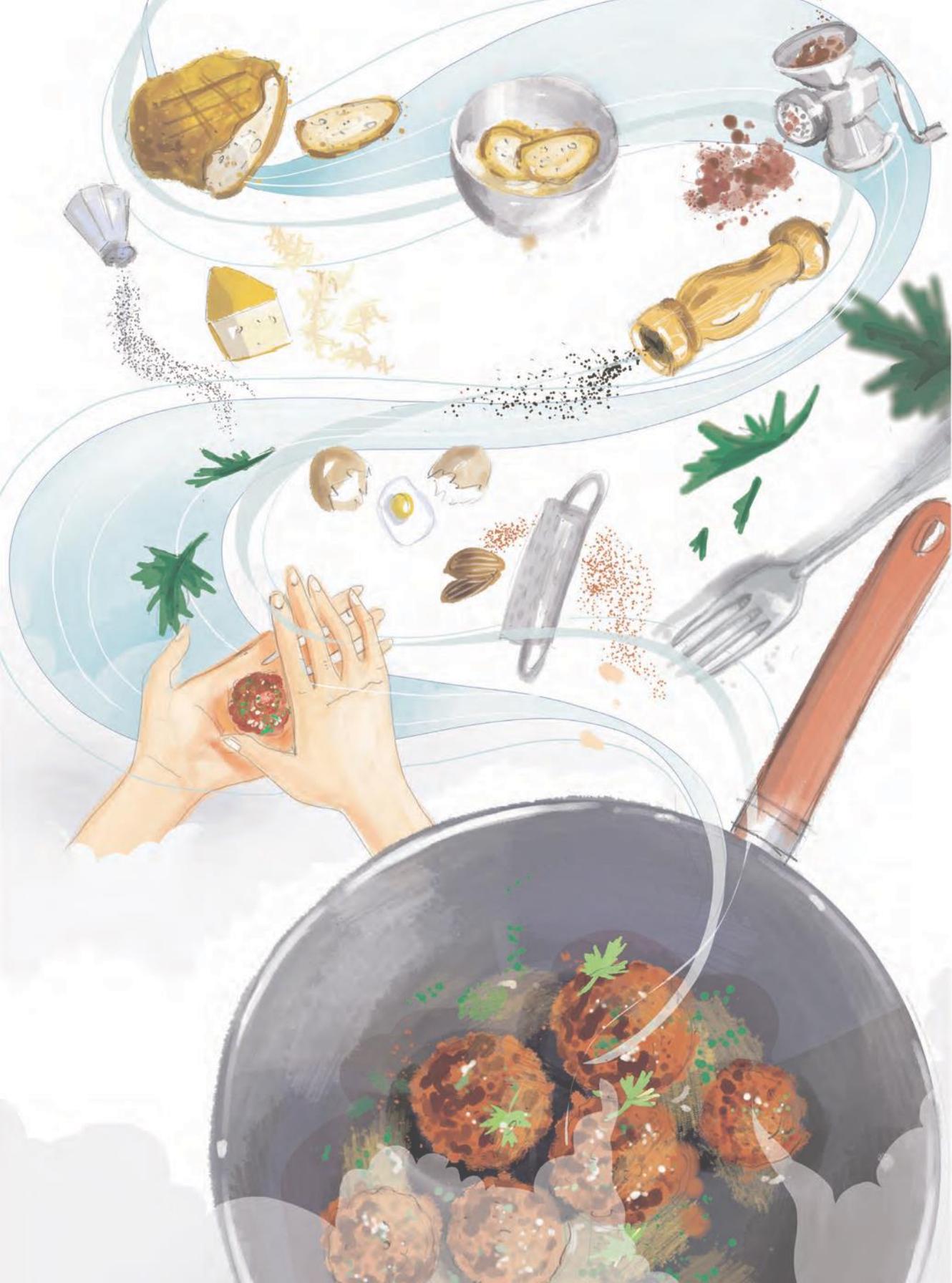
Den Heißluftofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen und die geformten Kugeln darauf setzen. 20 Minuten lang backen.

Heiß servieren!



Meine Notizen: .....

.....



## B. Quinoa mit Rucola-Pesto und frischen Kirschtomaten

### Zutaten:

- 400 g Quinoa
- 150 g frischer Rucola
- 250 g Kirschtomaten oder eine andere Tomatensorte
- 30 ml Olivenöl



Quinoa in kochendem Wasser kochen, mit Salz würzen. Die Quinoa sollte in einem Verhältnis von 500 g auf 1 l Wasser gekocht werden.

Tomaten in kleine Quadrate schneiden, Kerne und Saft entfernen.

Olivenöl und Rucola zu einer grünen Soße verrühren.

Die Quinoa mit der gehackten Rucola-Sauce würzen, die Kirschtomaten hinzufügen und mischen. Die Kirschtomaten können dem Gericht als Garnitur hinzugefügt werden.

Die gewürzte Quinoa auf einem Teller anrichten und die heißen Fleischbällchen dazugeben.

## C. Welt-Couscous mit Gemüse, Samen und gewürztem Tofu



### Zutaten:

- 300 g Tofu au naturel
- 250 g Instant-Kuskus
- 250 ml Wasser
- 200 g gelbe oder rote Paprikaschoten
- 300 g kleine Zucchini
- Aubergine

- 70 g Oliven (vorzugsweise Taggiasche)
- 1 Strauß frisches Basilikum (oder Petersilie)
- 20 g Minze
- 1 Zitrone
- Salz
- Gemahlene Kokosnuss, Mandelblättchen und schwarzer Sesam

Den Tofu in kleine Würfel schneiden, das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Tofu blanchieren und mit Salz würzen.

Das Salz und das Öl in einen Topf geben und den Couscous hinzufügen. Mit dem heißen Wasser aufgießen, nach und nach umrühren und den Saft einer Zitrone hinzufügen.

Den fertigen Couscous mit einer Gabel gut zerdrücken.

Das gesamte Gemüse in kleine Quadrate schneiden.

Das geschnittene Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Gut mit Salz und Öl vermischen. Das Gemüse bei 200°C 20 Minuten lang backen.

Basilikum und Minze hacken und unter den Couscous mischen. Die Mandeln, die Kokosnuss und den schwarzen Sesam rösten.

Das heiße Gemüse aus dem Ofen nehmen.

Fantasievolle Teller mit einer Basis aus gewürztem Couscous, heißem Gemüse, Tofu und gerösteten Kernen für Geschmack und Dekoration anrichten.

*Tipp: Das Geheimnis ist, mit heiß, kalt und warm zu spielen. Im Sommer können alle Zutaten kalt verzehrt werden. Ideal auch als Beilage ohne Tofu.*

Meine Notizen:

## D. Polenta-Bällchen mit Cime-Käs

15

### Zutaten:

- Alpkäse aus Ihrer Region oder Umgebung: eine Art, die Natur kennen und respektieren zu lernen, zum Beispiel im Tessin Campo la Tora (Vallemaggia), il Camadra (Valle di Blenio), il Fümegna (Valle Verzasca)
- 400 g Polentamehl, vorzugsweise handverlesen aus Maiskolben (alternativ: vorgekochtes Mehl)
- 1.5 l Wasser
- Salz

1,5 Liter gut gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und nach und nach 400 g Polentamehl zugeben. Dabei in den ersten Minuten des Kochens mit einem Schneebesen kräftig rühren, damit sich eventuelle Klumpen auflösen.

Die Hitze reduzieren und mit einem Holzlöffeliterrühren. Die Polenta zu Ende kochen und abkühlen lassen, dabei darauf achten, dass man sich nicht verbrennt.

Die Polenta in kleine Portionen aufteilen und je nach Appetit mittelgroße Kugeln formen. Den Käse in Stifte schneiden, die Polentakugeln halbieren, den Käse in die Mitte geben und neu formen.

Die Bällchen 5 Minuten lang bei 200°C im Ofen oder in der Pfanne erhitzen (für die Glücklichen: auf dem Holzofen in einer Kasserolle).

Purer Genuss auf dem Teller serviert!



Meine Notizen:.....

.....



## E. Pikante Torte mit Gemüse aus dem eigenen oder dem Garten des Nachbarn

### Zutaten:

- Rollen gebrauchsfertiger runder Blätterteig
- 500 g frischer Spinat oder Blumenkohl, Brokkoli, Löwenzahn oder ähnliches
- 500 g Ricotta-Käse (Milch oder vegan)
- 6 Eier (wahlweise)
- 100 g Parmesankäse (36 Monate)
- Salz
- Muskatnuss



Ausgewähltes Gemüse in wenig Wasser höchstens 5 Minuten kochen, dann abkühlen lassen.

Den Spinat in eine Schüssel geben, Ricotta, Eier, geriebenen Käse, Salz und Muskatnuss nach Geschmack hinzufügen und gut vermischen.

Eine Backform mit Pergamentpapier auslegen und mit dem ersten Blätterteig auslegen, dabei die Ränder gut abdecken. Den Boden der Form mit den Zinken einer Gabel einstechen.

Die Mischung gleichmäßig einfüllen, mit dem anderen Teigblatt abdecken, die Ränder gut überlappen lassen und den überschüssigen Teig entfernen. Den Kuchen damit verzieren. Sie können auch Gemüse zur Dekoration hinzufügen.

Im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 35/40 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und warm oder kalt servieren.

Meine Notizen: .....

## Desserts

17

### A. Der neue Brotkuchen

#### Zutaten:



- 250 g altes Brot
- 8 dl Milch oder Pflanzenmilch
- 150 g Amaretti oder trockene gesalzene Kekse
- 120 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Zitronen
- 150 g Aprikosen
- 50 g frische Äpfel
- 100 g Kokosnuss oder 100 g geröstete Mandeln oder Ses
- Ingwerpulver
- Zimtpulver



Milch in einen großen Kochtopf gießen, Brotstücke ohne Kruste oder French Toast hinzufügen. Brot in einer Schüssel abtropfen lassen, zerbröseln und Kekse, Zucker, Salz, gehackte Aprikosen und Äpfel, Kokosnuss (oder geröstete Mandeln oder Sesam) hinzufügen. Gut mischen.

Zitronenschale hinzugeben. Falls nötig, die Brotstücke mit einer Gabel zerdrücken und zu einer glatten Masse verarbeiten.

Den Boden einer runden Springform oder eines Backblechs mit Pergamentpapier auslegen und die Masse gleichmäßig einfüllen.

Den Kuchen in der Mitte des vorgeheizten Ofens 60 Minuten bei 180 °C backen.

## B. Woodland tiramisu (mit roten Beeren)

### Zutaten:

- 250 g frische oder gefrorene rote Früchte: Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Brombeeren usw.
- 500 g Kokosnussjoghurt
- Holundersirup, Honigsirup oder Agavensirup
- Bio-Apfelsaft
- Savoyard- oder Biskuitgebäck (vegan oder traditionell)
- Kokosraspeln

Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Sirup Ihrer Wahl süßen. Verquirlen, bis die Masse glatt ist.

Die Beeren in einem Kochtopf mit etwas Wasser leicht kochen und nach Geschmack süßen. Abkühlen lassen.

In 4 durchsichtigen Schalen oder Gläsern die Kekse am Boden verteilen, etwas Apfelsaft dazugeben, damit sie weich werden, dann die Sahne einfüllen.

Die roten Beeren darüber streuen.

Die Kokosraspeln rösten und nach Belieben dekorieren.

Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Ein Fest für die Augen und den Gaumen!

*Tipp: Verwenden Sie Mango-, Ananas-, Erdbeer-, Aprikosen-, Pflaumen- oder Bratapfelcreme, um den Planeten zu schützen.*



Meine Notizen:.....

.....

.....

## Carlo

Carlo Crisci ist ein Schweizer Küchenchef italienischer Herkunft. Er ist bekannt für seine authentische und innovative Küche, die lokale Produkte und traditionelle Aromen in den Vordergrund stellt. Sein erstes Restaurant, das Le Cerf, eröffnete Carlo Crisci 1982 und hat sich seitdem zu einer Referenz für die Schweizer Gastronomie entwickelt. Seinen ersten Michelin-Stern erhielt er 1994, einen zweiten 1998. Ende 2019 wird er die Salzblume eröffnen.

### Vorspeise

#### A. Kalbscarpaccio mit Artischockenfrüole und knusprigen Saubohnen



##### Zutaten (für 4 Personen):

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 300 g Kalbsfilet          | <input type="checkbox"/> 20 g Olivenöl                |
| <input type="checkbox"/> 2 stachelige Artischocken | <input type="checkbox"/> Salzblume                    |
| <input type="checkbox"/> 8 Saubohnenschoten        | <input type="checkbox"/> Gemahlener schwarzer Pfeffer |

Das Kalbsfilet putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben zu einem Quadrat auf ein Blatt Backpapier legen und mit einem weiteren Blatt Papier abdecken. Die dünnen Kalbsschnitzel mit einem Nudelholz zu einer großen Kalbsplatte ausrollen. Schneiden Sie das Blatt nach Belieben in 16 Quadrate oder Rechtecke, und stellen Sie es dann kalt.

Von jeder Artischocke die Stiele abreißen und die großen Blätter entfernen, so dass nur die zarten Blätter übrig bleiben. Die Artischocken halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel mit Wasser und einer Prise Vitamin C oder einem Spritzer Zitronensaft legen.

Die Saubohnen schälen, die Haut abziehen und beiseite stellen.

In a frying pan, sear the artichokes with 10 g olive oil, season with salt flower and freshly ground pepper, add the broad beans and set aside.

21

Remove a sheet of paper from each veal square, season with salt and pepper, brush with olive oil and place two squares on each plate with the paper on top. Then remove all the paper, season with salt flower and freshly ground pepper, and place the fried artichokes on top.

#### B. Safranreis mit Jakobsmuscheln und knusprigem Katalonien



##### Zutaten (für 4 Personen):

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 8 Saint-Jacques   | <input type="checkbox"/> 40 g Olivenöl           |
| <input type="checkbox"/> 240 g Rizoni      | <input type="checkbox"/> Safranstempel           |
| <input type="checkbox"/> 1 Schalotte       | <input type="checkbox"/> 40 g Parmesankäse       |
| <input type="checkbox"/> 600 g Hühnerbrühe | <input type="checkbox"/> 1 katalanische Zichorie |

Die Blätter entfernen und die Katalognadeln abtrennen.

In Viertel schneiden und beiseite stellen.

Schalotte schälen und hacken. In einer Sauteuse die gehackte Schalotte anschwitzen, die Rizoni dazugeben, weiter anschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen, einkochen lassen, dann mit der Hühnerbrühe ablöschen, den Safran dazugeben und kochen lassen. Wenn die Rizoni durchgekocht sind (ca. 10 Minuten), vom Herd nehmen und das Olivenöl und den Parmesan unterrühren, beiseite stellen.

Die Catalonia-Viertel in Olivenöl anschwitzen und zugedeckt 1-2 Minuten schmoren, dann beiseite stellen.

Die Jakobsmuscheln würzen und in 10 g Olivenöl braten, die Rizoni in einer dünnen Schicht anrichten, die Jakobsmuscheln und die Katalonienviertel darauf legen.

## Hauptgerichte

### A. Zander in Beluga-Linsen-Curry

Zutaten (für 4 Personen):



- 400 g Zanderfilet
- 20 g graues Salz
- 10 g Madras-Currypulver
- 30 g Olivenöl
- Blume aus Salz
- 120 g Beluga-Linsen (oder grüne Linsen)
- 2 dl Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1 dl Weißwein
- 1 Schalotte

Die Schalotte schälen und hacken und in 10 g Olivenöl andünsten. Linsen und Currypulver zugeben, einige Minuten rühren, dann mit 1 dl Weißwein ablöschen. Reduzieren und mit Gemüse- oder Hühnerbrühe ablöschen. Die Linsen etwa 20 Minuten lang kochen, bis sie leicht knusprig sind. Mit einer kleinen Prise Salz abschmecken. Beiseite stellen.

Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen, mit Grausalz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen, dann unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

Das Zanderfilet mit Olivenöl bestreichen, in eine Auflaufform legen und mit Zellophanpapier abdecken. Bei 120°C etwa 20 Minuten backen. Oder, wenn Sie einen Dampfbackofen haben, bei 52°C, ca. 35 Minuten.

Nach dem Garen die Haut abziehen und jede Muschel zwischen den Fingern gleiten lassen, etwas Olivenöl dazugeben und mit den Currylinsen servieren.



 Scannen mich um eine Geschichte zu hören

Meine Notizen:

---



---



---



## B. Vacherin fribourgeois Ravioli mit Topinambur verzehrt

25

### Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g Nudelteig
- 250 g Vacherin Fribourgeois-Käse
- 6 dl verbrauchtes Geflügel
- 4 Topinambur
- 2 mittelgroße Shiitake-Pilze
- 10 g Trüffelsaft (wahlweise)

Den Vacherin von der Rinde befreien, in kleine Würfel schneiden und zu 24 kleinen Quenellen verarbeiten, beiseite stellen.

Den Nudelteig 1 mm dick ausrollen, in 24 Quadrate von 8 cm Länge schneiden, die Ränder anfeuchten, eine kleine Quenelle mit geriebenem Vacherin-Käse in die Mitte setzen, zu Ravioli oder Tortellini schließen und beiseite stellen.

Die Ravioli mit einem Tuch abdecken, um sie vor dem Austrocknen zu schützen.

Die Topinambur schälen und in kleine Würfel schneiden, die Shiitake-Pilze waschen und in dünne Streifen schneiden, Topinambur und Shiitake-Pilze im Geflügelsud kochen, den Trüffelsaft dazugeben, abschmecken und beiseite stellen.

Die Ravioli 2 Minuten lang in reichlich Salzwasser kochen, dann vorsichtig in das verbrauchte Geflügel geben, 1 Minute lang köcheln lassen und servieren.



Meine Notizen:.....

.....

.....

## C. Walliser Spargel und Morchel-Tagliatelle mit Jakobsmuscheln

Zutaten (für 4 Personen):

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 12 weißer Spargel       | <input type="checkbox"/> Flache Petersilie, Sellerieblätter |
| <input type="checkbox"/> 24 Jakobsmuscheln Nüsse | <input type="checkbox"/> Salzblume                          |
| <input type="checkbox"/> 20 g Olivenöl           | <input type="checkbox"/> Schwarzer Pfeffer                  |
| <input type="checkbox"/> 8 feine Morcheln        |   |

**Für die Jakobsmuscheln bitten Sie den Fischhändler, sie aus der Schale zu nehmen.**

**Die Jakobsmuscheln in 3 mm dicke Scheiben schneiden und beiseite stellen.**

**Die Morcheln in kleine Viertel schneiden und gründlich waschen, beiseite stellen.**

**Den Spargel schälen und mit einer Mandoline oder einem Sparschäler in Streifen schneiden. Spargelstreifen und Morcheln in einer Sauteuse mit 10 g Olivenöl und 2 cl Wasser anbraten, mit einem Deckel abdecken, damit Dampf entsteht; der Spargel und die Morcheln sind in ca. 2 Minuten gar. In eine Salatschüssel geben, mit Salzblume, frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer, 10 g Olivenöl, einigen Blättern glatter Petersilie, fein gehackten jungen Sellerieblättern und den Jakobsmuscheln würzen.**

Zubereiten und warm servieren.



## D. Wurst und Krautparmentier

27

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Kohlwürste
- 2 Porree-Weißlinge
- 20 g Butter
- 20 g Butterflöckchen
- 700 g Kartoffeln
- 50 g Olivenöl
- 2 dl Milch
- Blume aus Salz
- Muskatnuss
- 30 g gehobelte Mandeln



Die Kartoffeln waschen und dämpfen, schälen, trocknen, durch ein Sieb streichen, mit der heißen Milch und dem Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und beiseite stellen.

Die Würstchen in 3 Teile schneiden und 20 Minuten auf dem Grill garen, dabei alle 5 Minuten wenden; oder wenn Sie einen Spieß haben, die Würstchen aufspießen und 20 Minuten bei geringer Hitze garen.

Die Haut entfernen und leicht zwischen den Fingern zerdrücken, beiseite stellen.

Den Lauch in 5 mm dicke Scheiben schneiden, waschen, trocken schleudern und in 20 g Butter schwenken, beiseite stellen.

Die Hälfte des Lauchs in eine Auflaufform geben, mit Brät bedecken, dann wieder mit Lauch bedecken und mit Apfelpüree übergießen, mit Mandelblättchen und ein paar Butterflöckchen bestreuen, dann 30 Minuten bei 190 °C in den Ofen schieben.

Mit einem grünen Salat oder Mesclu servieren.

Meine Notizen:.....

.....

## Desserts

### A. Crème brûlée mit Vanillegeschmack und verzehrten Mandarinen

#### Zutaten (für 4 Personen):

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 2 dl Sahne 35 %     | <input type="checkbox"/> 4 Mandarinen               |
| <input type="checkbox"/> 2 dl Sahne 45 %     | <input type="checkbox"/> 20 g Zucker                |
| <input type="checkbox"/> 3 Eigelb            | <input type="checkbox"/> 1 Limette                  |
| <input type="checkbox"/> 80 g Zucker         | <input type="checkbox"/> 20 g Mandarinenlikör       |
| <input type="checkbox"/> 1 Vanillestange     | (optional um den vollmundigen Geschmack zu mildern) |
| <input type="checkbox"/> 50 g brauner Zucker |   |

Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark entfernen, die beiden Cremes mit dem Zucker verrühren, die Eigelbe dazugeben, in die Formen gießen, in die Mitte jeder Crème brûlée ein Schälchen stellen, mit Backpapier abdecken und im Wasserbad bei 80 °C backen.

Die Mandarinen schälen und die Segmente entfernen, den Mandarinenensaft und den Saft einer halben Limette hinzugeben, den Zucker und den Mandarinenlikör hinzufügen, den Saft einkochen lassen und die Segmente hinzugeben.

Die Crèmes brûlées nach dem Kochen in den Kühlschrank stellen.

Die Crèmes brûlés mit braunem Zucker bestreuen und mit einer Lötlampe oder einem Salamander abbrennen.

Die Mandarinenpalten und ein wenig Saft in die Vertiefungen der Schalen geben.



#### Meine Notizen:

### B. Gebratene Kirschen mit Portwein, Pistazienfinancier und Zimteis

29

#### Zutaten (für 4 Personen):

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 400 g Kirschen             | <input type="checkbox"/> 50 g Pistazien      |
| <input type="checkbox"/> 20 g Butter                | <input type="checkbox"/> 80 g Mandeln        |
| <input type="checkbox"/> 100 g Portwein (wahlweise) | <input type="checkbox"/> 50 g Mehl           |
| <input type="checkbox"/> 20 g Zucker                | <input type="checkbox"/> 125 g Puderzucker r |
| <input type="checkbox"/> 1 Limette                  | <input type="checkbox"/> 4 Eiweiß            |
| <input type="checkbox"/> 125 g Butter               | <input type="checkbox"/> Prise Salz          |

#### Zutaten (Zimteis):

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 l Milch    | <input type="checkbox"/> 220 g Eigelb |
| <input type="checkbox"/> 200 g Sahne  | <input type="checkbox"/> 1 Zimtstange |
| <input type="checkbox"/> 180 g Zucker |                                       |

Die Kirschen waschen und entsteinen. In einer Sauteuse die Kirschen in 20 g Butter andünsten, mit dem Portwein ablöschen, den Saft einer halben Zitrone dazugeben, einige Minuten kochen und beiseite stellen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Butter schmelzen, bis sie nussig ist, beiseite stellen.

Pistazien und Mandeln mischen, Mehl und Puderzucker hinzufügen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen.

Mit einem Spatel den Eischnee dreimal unterheben, die Beurre Noisette unterheben, in die Formen füllen und 15 bis 20 Minuten backen.

Für das Zimteis die Milch mit der Sahne, der Hälfte des Zuckers und dem Zimt erhitzen.

Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker blanchieren.

Die heiße Milch über die Eigelbe gießen und auf eine Temperatur von maximal 85 °C erhitzen, abkühlen lassen und in eine Eismaschine geben.

Die gebratenen Kirschen mit dem Financier und einer Kugel Zimteis servieren.

## Federico

Federico Bertozzini ist ein leidenschaftlicher Küchenchef, der für seine Kreativität und sein Fachwissen in der italienischen Küche bekannt ist. Er ist der (Spitzen-)Chefkoch des Restaurants de la Gare in Le Locle, besser bekannt als Chez Sandro. Er hat es von seinem Vater übernommen. Heute wird er von vielen als talentierter italienischer Koch angesehen.

## Vorspeise

### A. Neuinterpretierte Neuenburger Wurst mit Pistazien

#### Zutaten (für 4 Personen):

- 180 g Neuenburger Wurst
- 30 g Pistazien
- 50 g Butter
- 40 g Butter, in kleine Würfel geschnitten
- 50 g feines Paniermehl
- Ausreichende Menge Vollkornsenf
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Cayennepfefferpulver, geräuchertes Paprikapulver

Die Neuenburger Wurst bei 80°C 35 Minuten lang dämpfen.

Vollständig abkühlen lassen und in einem Topf mit heißem Wasser einweichen. Das erleichtert das Schälen.



Die in kleine Stücke geschnittene Wurst und die 50 g Butter in einen Mixer geben und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und geräuchertem Paprika würzen.

So fein wie möglich pürieren.

Abschmecken und die Würzung anpassen.

Die 40 g gewürfelte und zuvor gefrorene Butter und die Pistazien hinzufügen und mit einem Holzspatel gut vermischen.

Mit Hilfe von Pergamentpapier zu einer Wurst mit einem Durchmesser von 4 bis 5 cm formen und eine Stunde lang in den Kühlschrank legen.

Die Semmelbrösel einige Minuten in der Pfanne anrösten, dann abkühlen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Wurst aus dem Kühlschrank nehmen und in den gerösteten Semmelbröseln wälzen (dadurch erhält sie das Aussehen einer Haut), dann in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Sehr kalt servieren und mit altem Senf garnieren.

Mit einem Stück Toast genießen.



Meine Notizen:.....

.....

.....

## B. Geräucherte Féra-Stange



Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g geräucherte Féra-Filets
- 50 g Meerrettichpüree
- 160 g Butter
- 50 g feines Paniermehl
- Zitronensaft
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Cayennepfefferpulver

So viele Gräten und Haut wie möglich entfernen.

Die Fischfilets, das Meerrettichpüree und die Butter in einen Mixer geben.

Sobald die Mischung glatt ist, den Zitronensaft hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Nochmals pürieren und abschmecken.

In einem Backblech zu einer Höhe von etwa 1,5 cm formen.

Im Kühlschrank beiseite stellen. In der Zwischenzeit die Semmelbrösel einige Minuten rösten, dann abkühlen lassen.

Sobald die Masse fest geworden ist, in 2 x 6 cm große Rechtecke schneiden und in den gerösteten Semmelbröseln wälzen.

Sehr kalt servieren und mit zerdrücktem Meerrettich garnieren.

Mit einem Stück Toast genießen.



Meine Notizen:.....

.....

## Hauptgerichte

33

### A. 7 Jahre gereifter Risotto mit Himbeeren, Basilikum und Zitronengarnelen, Burrata-Käse

Zutaten (für 4 Personen):

- 350 g 7-jähriger Acquarello-Reis
- 40 g Schalotten
- 80 g frische Himbeeren
- 125 g Burrata
- 1/10 l Prosecco extra-trocken
- 1,2 l Gemüsebrühe/Hen/Wasser
- 10 Garnelen, gekocht und geschält
- Frisches Basilikum (in ausreichender Menge)
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Cayennepfefferpulver
- 1/10 l 35% Sahne
- 20 g Butter
- 50 g Parmesan
- Saft und Schale einer Zitrone



Die feingehackte Schalotte in einem Stück Butter anschwitzen. Den Reis dazugeben und unter Rühren glasig dünsten.

Mit etwas Wasser ablöschen und die heiße Brühe dazugeben, dann nach und nach die restliche Brühe dazugeben.

In der Zwischenzeit die Garnelen in kochendem Wasser zubereiten. Die Schwänze entfernen und die Schalen vorsichtig abziehen.

Die Schwänze in 1 cm große Stücke schneiden und 10 Minuten im Kühlschrank mit einer Prise Salz, etwas Cayennepfeffer, etwas Zitronensaft, Olivenöl, Zitronenschale und in kleine Quadrate geschnittenem Basilikum marinieren.

Den Reis 15 bis 18 Minuten lang kochen. Am Ende der Garzeit die Himbeeren, die Butter, die Sahne und den Parmesankäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto auf einem flachen Teller anrichten. Die Garnelen und die in kleine Stücke geschnittene Burrata darauf anrichten. Mit ein paar ganzen Himbeeren und frischen Basilikumblättern garnieren.

## B. Neapolitanische Kartoffelgnocchi mit Burrata



### Zutaten (für 4 Personen):

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 130 g Mehl Blüten
- 2 Eigelb
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss (ausreichende Menge)
- 800 g gehäutete Tomaten in Gläsern
- 1 Strauß Basilikum
- 20 g geriebener Parmesankäse
- 125 g Burrata



### **Die Gnocchi zubereiten**

Die Kartoffeln in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Schälen und pürieren, solange sie noch heiß sind.

Kartoffeln, Mehl und Eigelb auf einer Arbeitsfläche vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Aus der Masse Röhren formen und in 1 cm breite Gnocchi schneiden. Beiseite stellen.

Tomatensoße erhitzen und würzen. Die Burrata zu einer Flüssigkeit pürieren.

Die Gnocchi in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser geben.

Sobald sie an die Oberfläche steigen, abgießen.

Die Gnocchi mit der Tomatensoße vermischen und etwas Olivenöl dazugeben.

Auf einem Teller eine Linie aus Burrata ziehen und die Gnocchi auf eine Seite legen.

Mit Basilikum garnieren und mit Parmesan bestreuen.

Meine Notizen: .....

## C. Hähnchenbrust mit Parmaschinkenkruste und Herbstsalat

35

### Zutaten für das Geflügel (für 4 Personen):

- 4 Hühnerbrüste ohne Haut
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 1 Rolle reiner Butterblätterteig
- 1 ganzes Ei
- 400 g Sahne
- Senf (in ausreichender Menge)

### Zutaten für den Salat:

- 250 g arugula
- Virgin olive oil
- Balsamic vinegar
- Seeds for salad
- Old-fashioned mustard
- Salt, pepper

### **Zubereitung des Huhns**

Die Hähnchenbrüste auf ein Brett legen, würzen und mit den Parmaschinkenscheiben umwickeln. Sobald die Hähnchen fest in den Parmaschinken eingewickelt sind, den gleichen Vorgang mit dem Blätterteig wiederholen.

Das Ei mit einem Schuss Sahne verquirlen und den Blätterteig damit bestreichen. 10 Minuten kühl stellen und den Vorgang wiederholen.

Nach 10 Minuten mit einem Messer garnieren und mit Salzblumen bestreuen.

Im Backofen bei 200°C 10 Minuten lang backen. Herausnehmen und vor dem Aufschneiden 8 Minuten ruhen lassen. In einer Sauteuse die Sahne mit einem Esslöffel Vollkornsenf und einem Esslöffel traditionellem Senf reduzieren, abschmecken und beiseite stellen.

### **Zubereitung Salat**

Den Rucola waschen und eine Vinaigrette aus 3 Esslöffeln Olivenöl, 1 Esslöffel Balsamico-Essig, 1 Esslöffel Senf, Salatkörnern, Salz und Pfeffer zubereiten.

Den Blätterteig in 3 oder 4 Stücke schneiden, auf einem Teller mit einem schönen Salatbündel und der Sauce in einem Saucenspiegel anrichten.



## D. Winterliche Minestrone mit Parmesan-Brotkruste



Zutaten (für 4 Personen):

### Minestrone

- 1 Staudensellerie
- 50 g Pancetta
- 50 g Zwiebeln
- 50 g Lauch
- 100 g Grünkohl
- 50 g Apfel-Sellerie
- 100 g Möhren
- 30 g Tomatenmark
- 1,5 Wasser
- 100 g Kartoffeln
- 50 g borlotti beans
- Salt flower, salt, pepper (sufficient quantity)

### Brotkruste

- 250 g Mehl
- 10 g Butter
- 2 Eigelb
- 100 g Wasser
- 7 g Salz
- 20 g geriebener

### Zubereiten der Brotkruste

Alle Zutaten in die Schüssel eines Mixers geben und vermischen. Mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen.

### Zubereitung der Minestrone

Am Vortag die Borlotti-Bohnen in kaltem Wasser einweichen und separat in ungesalzenem Wasser kochen.

Zwiebeln schälen und würfeln.

Pancetta in kleine Würfel schneiden. Alle anderen Gemüsesorten fein würfeln (nicht mischen), außer Sellerie, der sehr fein gehackt werden sollte.

Den Bauchspeck in Olivenöl anbraten, dann die Zwiebeln anschwitzen.

Lauch und Kohl hinzugeben, dann das übrige Gemüse, außer den Kartoffeln und dem Staudensellerie.

Tomate mit dem Konzentrat ansetzen und mit der Brühe anfeuchten.

Zum Kochen bringen, abschäumen und kochen. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit die Kartoffeln zugeben. Auskühlen lassen.

Minestrone, Borlotti-Bohnen und fein geschnittenen Sellerie in eine ofenfeste Auflaufform geben.

Den Brotteig sehr dünn ausrollen und auf die Auflaufform legen, dabei die Ränder gut verschließen, ohne zu reißen.

Bräunen, mit schwarzem Sesam bestreuen und ein wenig Parmesan reiben.

Bei 180°C 18 Minuten lang ohne Belüftung backen.

Die aufgeblähte Brotkruste abschneiden und mit den Gästen teilen.



Scannen mich um  
eine Geschichte  
zu hören



Meine Notizen: .....

## A. Überarbeitete Cassata mit Pistazien, kandierten Früchten und Berghonig

Zutaten (für 4 Personen):

### Iced cassata

- 450 g handwerklich ricotta
- 120 g Sahne 35%
- 50 g kandierte Früchte
- 30 g Schokoladentropfen
- 50 g ganze Pistazien
- 50 g gehackte Pistazien
- 30 g Wasser
- 30 g Rohrzucker
- 90 g Neuchâtelers Berghonig
- ½ Vanillestange

### Maraschino chocolate sauce

- 200 g Sahne 35%
- 150 g weiße Schokolade
- 20 g Butter
- 20 g Maraschino



### Cassata zubereiten

Zucker, Honig, Wasser und Vanille in einer Pfanne verrühren, auflösen und abkühlen lassen.

In der Schüssel eines Mixers Sahne und Ricotta verrühren. Bei mittlerer Geschwindigkeit schlagen. Die Masse sollte wie Schlagsahne aufgehen. Die fertige Masse im Kühlschrank beiseite stellen.

Die ganzen und die gehackten Pistazien (getrennt) im Ofen bei 160 °C 6-7 Minuten rösten, dann abkühlen lassen.

In einer Schüssel alle Zutaten (außer den gehackten Pistazien) vermischen und vorsichtig unterheben.

Meine Notizen: .....



Eine Form Ihrer Wahl mit Pergamentpapier auslegen und befüllen.

Mindestens 6 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

Die Cassata aus der Form lösen, mit etwas flüssigem Honig beträufeln und mit gehackten Pistazien bestreuen. Wieder in den Gefrierschrank stellen.

5 Minuten vor dem Servieren herausnehmen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

### Zubereitung der Schokoladensauce

Alle Zutaten (außer dem Maraschino) in einer Schüssel vermengen und im Wasserbad unter ständigem Rühren schmelzen. Die Sauce sollte homogen werden, sobald sich die Zutaten aufgelöst haben, aber nicht überhitzen.

Alkohol zugeben und beiseite stellen.

Mit roten Beeren, Schokoladensauce und Minzblättern garnieren.

## B. Basilikumsorbet und Schokoladensplittertörtchen



Zutaten (für 4 Personen):

### Basilikum-Sorbet

- 1,5 l Wasser
- 100 g Basilikum
- 1 Zimtstange
- ½ Zitrone
- 350 g Zucker
- 160 g Traubenzucker
- Grüne Lebensmittelfarbe (ausreichende Menge)

### Schokoladensplitter-Tuiles

- 50 g Zucker
- 50 g Butter
- 50 g Eiweiß
- 50 g Mehl
- 30 g Schokoladenstückchen

### Zubereitung des Sorbets

Alle Zutaten außer dem Basilikum in einen Topf geben und aufkochen lassen. Auf ca. 80°C abkühlen lassen und das Basilikum dazugeben und ca. 15-20 Minuten ziehen lassen.

Abschmecken. Wenn der Geschmack des Basilikums stark genug ist, abseihen, andernfalls den Aufguss verlängern.

4 Tropfen Farbstoff hinzufügen und in die Eismaschine geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

### Zubereitung der knusprigen Tuiles

Butter schmelzen und bei Raumtemperatur stehen lassen.

Alle Zutaten hinzufügen und gut vermischen.

Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Mit einem Spatel 15 cm große Kacheln auf Backpapier formen und mit Schokoladenstückchen bestreuen.

In den Ofen schieben und bei 180°C ca. 5 Minuten backen.

Nehmen Sie die Kacheln schnell aus dem Ofen und legen Sie sie in eine Mulde oder auf ein Nudelholz, um ihnen eine U-Form zu geben.

Die Torte mit einem Klecks Basilikumsorbet garnieren und mit ein paar frischen Erdbeeren dekorieren.

Eine Pfeffermühle und einige frische Basilikumblätter auf das Sorbet geben.

Meine Notizen:

---



---



---



---



---

## Zineb

Zizi Hattab is a Moroccan-born chef who grew up in Spain. In den letzten Jahren hat sie sich zu einem Star der internationalen kulinarischen Szene entwickelt. Sie konzentriert sich auf pflanzliche Lebensmittel und ist eine der wenigen veganen Köche der Welt, die einen Michelin-Stern erhalten haben. Ihr kulinarischer Stil umfasst verschiedene kulturelle Einflüsse und zeichnet sich durch Kreativität und eine Leidenschaft für Nachhaltigkeit aus. Im Jahr 2020 eröffnete sie ihr Restaurant K LE in Zürich, das inzwischen mit einem roten und einem grünen Michelin-Stern ausgezeichnet wurde.

## Vorspeise

### A. Ensaladilla rusa

Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g Kartoffeln
- 200 g Möhren
- Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Gewürzgurken
- 2 tablespoons green olives
- 100 g shelled peas
- 2 tablespoons vegan mayonnaise
- 1 tablespoon white wine vinegar
- 1 pinch Kala Namak (South Asian black salt)

Kartoffeln und Möhren schälen und in 1 ½-2 cm große Würfel schneiden. **43**

Auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen und mit etwas Salz und Olivenöl bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175°C 15-20 Minuten rösten, bis das Gemüse bissfest ist.

Die Gewürzgurken in ½ cm große Würfel und die Oliven in Scheiben schneiden. Die Erbsen in Salzwasser blanchieren, dann in ein Eisbad tauchen.

Kartoffeln, Möhren, Gewürzgurken, Oliven und Erbsen in eine Schüssel geben. Mayonnaise dazugeben und gut vermischen.

Mit Weißweinessig, einer Prise Salz und Kala Namak abschmecken.



 Scannen mich um eine Geschichte zu hören



Meine Notizen: .....

.....

.....



## B. Pa amb tomàquet

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Tomaten
- Olivenöl
- Salz
- 1 Focaccia
- 1 Knoblauchzehe

Tomaten mit einer Gemüsereibe raspeln. Es ist nicht nötig, sie zu schälen - die Haut löst sich von selbst.  2 Esslöffel Olivenöl und Salz hinzufügen.

Das Focaccia in Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl bestreichen und im Toaster rösten.

Den Knoblauch schälen, halbieren und in das geröstete Brot reiben.

Eine dünne Schicht der Tomatenmischung auf dem Brot verteilen.

Ich empfehle, für dieses Rezept Focaccia zu verwenden. Sie können natürlich auch jedes andere Brot verwenden. Wichtig ist nur, dass es getoastet ist. So lässt sich der Knoblauch leichter auf das knusprige Brot reiben, das dann den Geschmack aufnimmt.

Vergessen Sie nicht, großzügig mit dem Olivenöl zu sein!

## C. Gazpacho



45

Zutaten (für 4 Personen):

- 750 g Tomaten
- 200 g Salatgurken
- 150 g Wassermelone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Salz
- etwas Sherry-Essig und Olivenöl extra vergine

Manche Leute essen Gazpacho mit einem Löffel, aber ich gieße es in ein mit Eis gefülltes Glas und trinke es.

Die Tomaten, die Gurke und die Wassermelone in Würfel schneiden. Zusammen mit dem Knoblauch in den Mixer geben und pürieren.

Mit Salz, Sherry-Essig und Olivenöl abschmecken.

Meine Notizen:



# Hauptgerichte

## A. Harira

Geschichte: Harira bedeutet "seidig". Während des Ramadan fasten die Menschen tagsüber und dürfen erst nach Sonnenuntergang essen. Das Fastenbrechen wird oft mit einer Harira gefeiert. Sie bereitet den leeren Magen auf das kommende Essen vor.

### Zutaten (für 4 Personen):

- 100 g grüne Linsen
- 100 g Kichererbsen
- 800 g reife Tomaten (San Marzano oder Rinderherz)
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Hand Petersilie
- 1 Handvoll Koriander
- Ein wenig Rapsöl zum Braten
- 1 Teelöffel Kurkuma
- ½ Teelöffel Ingwerpulver
- 1 Lorbeerblatt
- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Linsen und Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen.

Die Tomaten mit einer Gemüsereibe reiben; sie brauchen nicht gehäutet zu werden, da sich die Haut von selbst ablöst.

Zwiebel und Staudensellerie in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Koriander grob hacken. Linsen und Kichererbsen abtropfen lassen.

Zwiebel und Sellerie in etwas Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie glasig sind.

Kurkuma und Ingwerpulver hinzugeben und kurz anbraten.

Die geriebenen Tomaten, Linsen, Kichererbsen, Koriander, Petersilie und Lorbeerblatt hinzufügen.

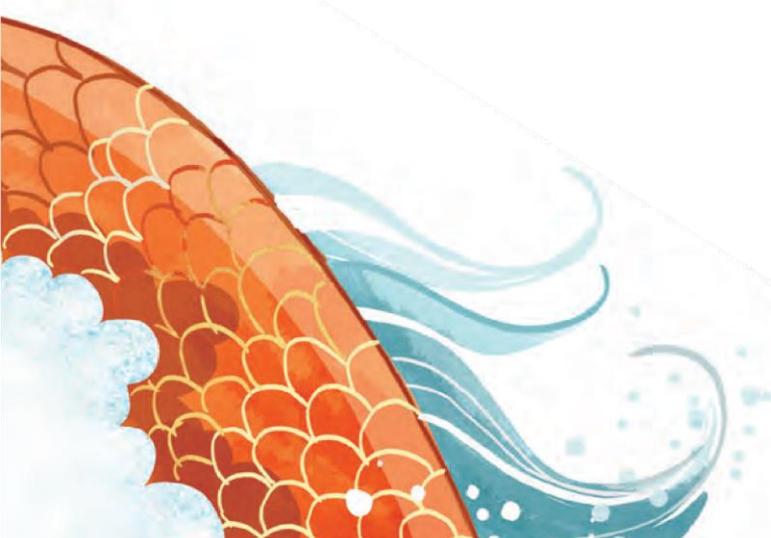
Alles mit der Brühe aufgießen.

1 Stunde köcheln lassen oder bis Kichererbsen und Linsen weich sind.

Mit Salz und Pfeffer würzen.



Meine Notizen:



## B. Kartoffel-Tortilla



Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g Kichererbsenmehl
- 400 ml Wasser
- 125 g geräucherter Tofu
- 350 g festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener Pfeffer
- Prise Kala Namak (schwarzes Salz)
- 2 Teelöffel Backpulver
- Ca. 500 ml Rapsöl

Das Kichererbsenmehl in das Wasser geben, kurz umrühren und über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag die Wasser-Mehl-Mischung zusammen mit dem Tofu, Backpulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Kala Namak in einen Mixer geben und glatt pürieren.

Die Kartoffeln und Zwiebeln schälen, in 2 mm dicke Scheiben schneiden und in eine kalte Pfanne geben. So viel Rapsöl in die Pfanne gießen, dass alles bedeckt ist, und bei schwacher Hitze braten, bis die Kartoffeln gar sind. Das Öl in ein hitzebeständiges Gefäß gießen und aufbewahren. Beiseite stellen.

Kartoffeln und Zwiebeln mit der Tortillamischung mischen. Ein wenig von dem aufgefangenen Öl in einer Teflonpfanne (20 cm Durchmesser) erhitzen. Die Tortillamischung in die Pfanne geben.

Die Hitze reduzieren und die Tortilla auf einer Seite braten, bis die Mischung ein wenig fest wird und sich eine goldene Kruste bildet. Die Tortilla mit einem Teller umdrehen und die andere Seite goldbraun braten.

Zum Servieren die Tortilla abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Meine Notizen:

---

---

## C. Bulgur-Kefta mit Tomatensauce

49



Zutaten Bulgur Kefta (24 Stück):

- 250 ml Wasser
- 150 g geschälte Tomaten aus der Dose (Pelati)
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 50 g mittelgroßer Bulgur
- 200 g Bulgur extra-fein
- 100 ml Olivenöl
- ½ Zwiebel
- 1 Handvoll Koriander, frische Petersilie und frische Minze
- 1 ½ Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Teelöffel Zimt
- ½ Teelöffel gemahlener Ingwer
- ¼ Teelöffel Ras el-Hanout

Zutaten für die Tomatensauce:

- ½ rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Tomaten (z. B. San Marzano oder Rinderherz)
- 20 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- ½ Esslöffel Harissa
- 1 Prise gemahlener Pfeffer
- 1 Messerspitze gemahlener Kreuzkümmel
- 250 ml Gemüsebrühe



Für die Bulgur-Kefta das Wasser mit den geschälten Tomaten und dem Tomatenmark in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Beide Bulgursorten mit dem Olivenöl in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Die heiße Tomatenmischung über den Bulgur gießen.

Die Schüssel mit einem Deckel oder einer durchsichtigen Plastikfolie abdecken, damit der Dampf nicht entweicht.

Die Zwiebel würfeln und die Kräuter hacken. Ein wenig Minze zum Garnieren aufheben. Mit dem Bulgur mischen. Dann alle Gewürze hinzugeben.

In einem Mixer pürieren, bis die Mischung grob ist und die Bulgurkörner noch sichtbar sind.

Aus der Masse 35 g schwere Kugeln formen.

Auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen bei 100 °C 20 Minuten dämpfen.

Alternativ können Sie die Bulgur-Kefta auch in einem Bambus-Dampfkorb über einem heißen Wasserbad oder mit einem Dämpfeinsatz garen.

Für die Tomatensauce die Zwiebel und den Knoblauch hacken. Die Tomaten würfeln.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebel mit etwas Salz darin andünsten, bis sie weich sind.

Tomatenmark, Harissa, Pfeffer und Kreuzkümmel hinzufügen und 1 Minute lang anbraten. Die Tomaten hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Bei mittlerer Hitze 30 Minuten lang köcheln lassen, bis die Soße leicht eindickt. Die Sauce abkühlen lassen und mit einem Stabmixer pürieren. Je nach Geschmack können Sie die Sauce fein pürieren oder grob lassen. Mit Salz abschmecken.

Zum Servieren die Tomatensoße auf einen Teller geben, den Bulgur-Kefta darauf anrichten und mit der restlichen, fein gehackten Minze garnieren.

Meine Notizen: .....

## D. Trinxat

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kleiner Wirsingkohl
- Salz
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g geräucherter Tofu
- 1 Esslöffel Rapsöl

Wirsing in Viertel schneiden und in kochendem Salzwasser garen. Kartoffeln schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Wenn der Wirsing halb gar ist (etwa 10 Minuten), die Kartoffeln dazugeben und weich kochen.

Das Wasser abgießen und die Kartoffeln und den Wirsing grob pürieren.

Den Knoblauch hacken und den Tofu in Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne (20 cm Durchmesser) erhitzen und den Tofu anbraten, bis die Würfel auf beiden Seiten knusprig sind. Den Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten.

Knoblauch und Tofu zu Kartoffelpüree und Kohl geben und vermischen.

Etwas mehr Öl in der Pfanne erhitzen und die Mischung braten, bis sie eine goldene Kruste bildet. Den Trinxat umdrehen und auf der anderen Seite braten. Auf einen Teller stürzen und wie eine Rösti servieren.



Meine Notizen: .....



## A. Zimtschnecken

### Zutaten für den Blätterteig (für 4 Personen):

- 100 g Butter
- 500 g Mehl
- 100 g Rohrzucker
- 1 1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
- 2 teaspoon salt
- 230 ml warm almond milk

### Zutaten Zimtbutter:

- 150 g weiche Margarine
- 150 g Rohrzucker
- 1 Teelöffel Zimt



Für den Teig die Butter schmelzen und abkühlen lassen.

Mehl, Rohrzucker, Backpulver und Salz in einer Küchenmaschine vermischen.

Die warme Mandelmilch und die geschmolzene Butter hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und gehen lassen, bis sich die Größe des Teigs verdoppelt hat.

Für die Zimtbutter alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig auf eine glatte, saubere Fläche geben und nochmals leicht durchkneten.

Den Teig mit einem Nudelholz zu einem Rechteck (ca. 30 x 50 cm) ausrollen; der Teig sollte etwa ½ cm dick sein.

Die Zimtbutter gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Den Teig an der Längsseite aufrollen und mit einem scharfen Messer in zwölf gleich große Scheiben schneiden.

Die Brötchen in eine Auflaufform legen (drei Reihen mit je vier Brötchen). Mit einem trockenen Tuch abdecken und erneut aufgehen lassen.

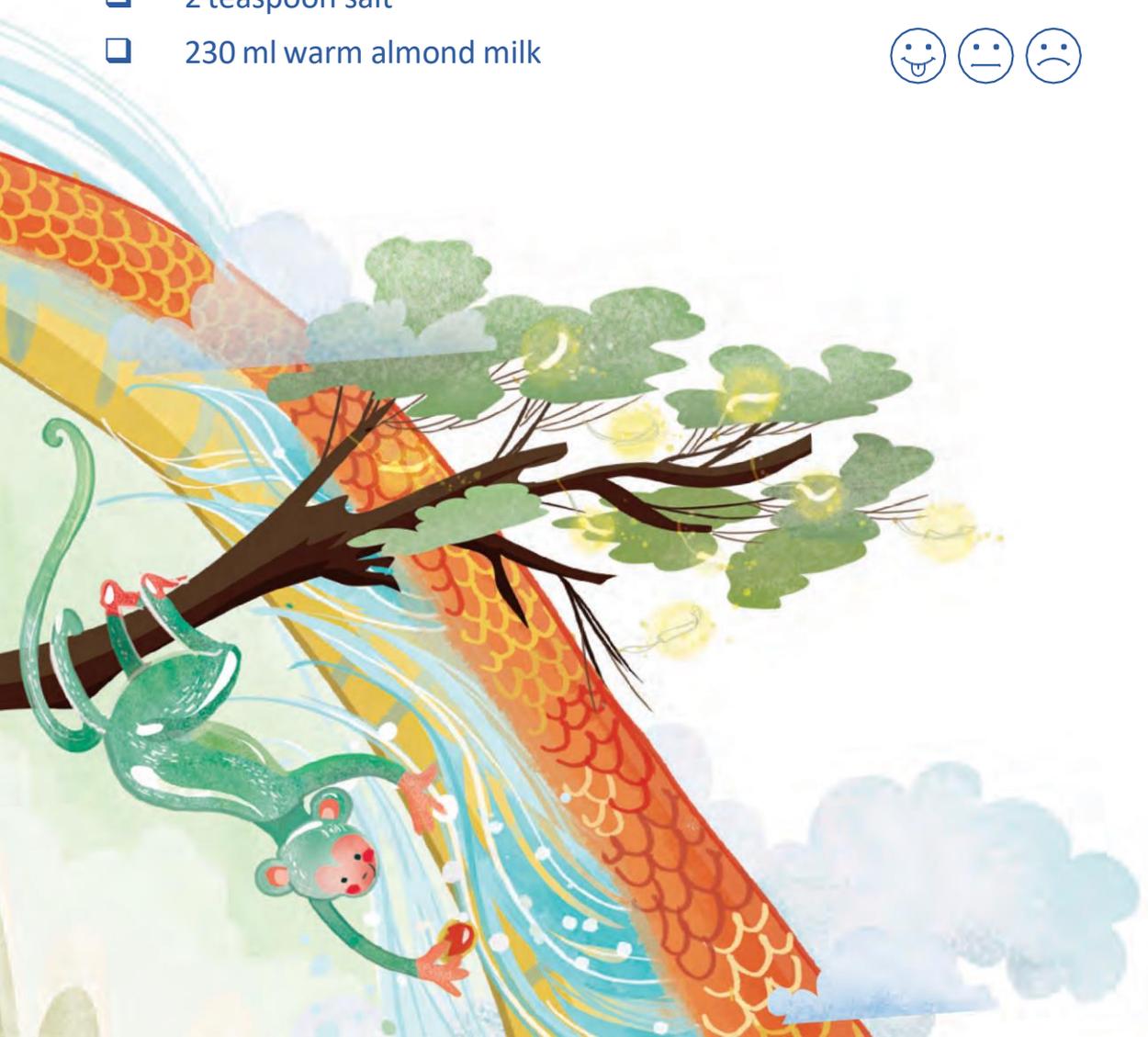
Die Zimtschnecken im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 25 Minuten backen.

Wenn Sie frische Zimtschnecken zum Frühstück haben möchten, bereiten Sie den Teig am Vortag zu.

Die Rollen in der Auflaufform mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. Am nächsten Morgen aus dem Kühlschrank nehmen. Wenn sie Zimmertemperatur haben, wie angegeben backen.

Meine Notizen: .....

.....  
.....



## B. Schokoladenmousse



### Zutaten (für 4 Personen):

- 150 ml Sojasahne (mind. 31% Fett)
- 100 g dunkle Schokolade (70% Kakao)

Die Sojasahne in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Schokolade in große Stücke brechen und in eine Schüssel geben.

Die heiße Sojasahne darüber gießen.

Mit einem Schneebesen rühren, bis die Schokolade schmilzt und eine homogene Masse entsteht.

Mit einem Pürierstab mixen.

Im Kühlschrank abkühlen lassen.

Die abgekühlte Masse mit dem Schneebesen vorsichtig schaumig schlagen.

*Tipp: Mousse au Chocolat ist ein einfaches Dessert, das mit Obst oder einer Kugel Eis serviert werden kann. Auch als Brotaufstrich ist es köstlich. Sie können es auch als Zuckerguss für einen Kuchen verwenden.*

Meine Notizen:

---

---



## Ein großes DANKESCHÖN!

An unsere teilnehmenden Köche und ihre Brigaden:

Agnese Z'graggen, Lebensmitteldesignerin – [www.agnesezgraggen.ch](http://www.agnesezgraggen.ch)

Zineb Hattab, Chefköchin – [www.restaurantkle.com](http://www.restaurantkle.com)

Carlo Crisci, Chefkoch – [www.lafleurdesel.ch](http://www.lafleurdesel.ch)

Federico Bertozzini, Chefkoch – [www.chez-sandro.ch](http://www.chez-sandro.ch)

An das Produktionsteam:

Projekt: Sophie Tambini

Texte: Priscilla Lanzarotti

Grafiken: Thierry Häusermann - [www.thisisnot.ch](http://www.thisisnot.ch)

Illustrationen: Camille Bellet

Digitale Gestaltung: [www.wavemind.ch](http://www.wavemind.ch)

Pädagogische Datei: Nicolas Ryser

An unsere Partner:

Sandoz Family Philanthropic Foundation (FPFS)

Zürcher Versicherungen

Gottfried und Ursula Schächli-Jecklin Stiftung

Fondation Equileo

Und an unsere Berater:

Patrick Engisch, philosopher – [www.patrikengisch.com](http://www.patrikengisch.com)

Julien Aly, brand builder – [www.avectact.ch](http://www.avectact.ch)

Klanggeschichten von Priscilla Lanzarotti, erzählt von Isabelle Chabanel

Aufnahmen: Goodnotbad Records, Morges

Unter der Schirmherrschaft der Schweizerischen Unesco-Kommission

Die italienische, deutsche und englische Version des Lehrmittels, die Texte und die Rezepte sind in freier Übersetzung unter [www.artelibera.org](http://www.artelibera.org) verfügbar.

ISBN: 978-2-8399-3968-3

Gedruckt in der Schweiz, 280 Exemplare, bei Prestige Graphique SA, Genf

©Editions Arte Libera, alle Rechte vorbehalten, Januar 2024





ISBN: 978-2-8399-3968-3