

# GEMÜSE LIEBE

KOCHKURS MIT CLAUDIO DEL PRINCIPE UND DEM BESTEM BIO-GEMÜSE VOM BIRSMATTEHOF IN DER MARTHALLE BASEL

Kochen im Hier und Jetzt. Nur mit regionalem Biogemüse, das jeweils aktuell verfügbar ist. Kombiniert mit schlichten, sättigenden und günstigen Zutaten nach Art der Cucina Povera.

Danke allen fürs Mitmachen, Mitkochen und Mitgeniessen!



GEMÜSE  
KOCHKURS

# SAUERTEIGBROT MIT PASTINAKEN- CREME

## IDEE

WURZELGEMÜSE LÄSST SICH FÜR EINEN INTENSIVEN GESCHMACK IM OFEN RÖSTEN UND DANN ZU EINER CRÈME PÜRIEREN. HUMMUS OHNE TAHINA UND GEWÜRZE QUASI.

## ZUTATEN

Pastinaken, Knoblauch, Vollrahm

## ZUBEREITUNG

Pastinaken schälen, grob würfeln und mit ungeschälten Knoblauchzehen im Ofen bei 200 Grad backen, bis die Ränder schön karamellisiert sind.

In einen Topf geben, mit Vollrahm bedecken und zugedeckt weichschmoren.

Salzen, pfeffern und pürieren.

Auf Brot servieren und mit Sesam bestreuen.

# KNACKIGE CRUDITÉS

KAROTTENCREME MIT WURZELGEMÜSE UND VINAIGRETTE

IDEE

MEHR ROHES GEMÜSE ESSEN UND WIE EINEN SALAT SERVIEREN. MARINIERT IN VINAIGRETTE, DAZU EINE SAUERLICHE GEMÜSECREME UND SAISONALE BLATTSALATE ODER KRAUTER.

**ZUTATEN**

Z.B. bunte Rüebli, Randen, Radiesli, Rettich, Karottencreme und feiner Salat wie Portulak, Asiasalat oder Rucola

**ZUBEREITUNG**

Gemüse schälen und in Mirepoix schneiden (ca. 6 x 6 mm)  
Mit Olivenöl, Condimento Bianco, Salz und Pfeffer marinieren.

Portulak, Asia Salat oder Rucola waschen, trockenschütteln  
und mit wenig Olivenöl und rotem Balsamico anmachen.

Etwas Karottencreme in Teller geben und die marinierten Gemüsewürfelchen darüber geben.  
Eine Handvoll Portulak als Krönung draufsetzen.

**Rezept für die Karottencreme:**

Rüebli mit einer Schalotte in Butter/Olivenöl anschwitzen, salzen, pfeffern und mit sehr wenig Wasser ablöschen. Bei milder Hitze zugedeckt im eigenen Saft weichschmoren. Pürieren und mit Condimento bianco (weisser Balsamico) abschmecken.

**Variante:**

Statt Ruebli lassen sich auch andere Gemüse in eine erfrischende Creme verwandeln. Zum Beispiel Zuckerschoten (Kefen), Erbsen oder Kohlrabi

**Variante Vinaigrette**

Für eine komplexere Vinaigrette mische ich gerne Senf mit Sojasauce, Olivenöl, eingekochter Traubensaft (optional) Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und drücke eine Schalotte durch die Knoblauchpresse dazu.

# CHAYOTE MIT SALSA VERDE

## IDEE

SICH AUCH MAL AUF UNBEKANTES GEMÜSE EINLASSEN UND NEUE ZUBEREITUNGEN WAGEN. WEIL CHAYOTE ZU 90% AUS WASSER BESTEHT, SCHMECKT SIE ROH NICHT BESONDERS SPANNEND. ABER IN SPALTEN GESCHNITTEN UND IM OFEN GERÖSTET ENTWICKELT SIE EINEN TOLLEN GESCHMACK MIT SÜSSEN RÖSTNOTEN.

## ZUBEREITUNG

Chayote schälen, in 1 cm dünne Spalten schneiden und salzen.  
Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 200 Grad rösten, bis die Ränder braun sind.

Für die Salsa verde Kräuter abbrausen und trockenschütteln, fein schneiden.  
Mit feingeschnittener Bundzwiebel, Limettensaft, Olivenöl und eingelegten Senfkörnern mischen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eingelegte Senfkörner bereichern übrigens viele andere Speisen durch ihren knackigen Biss und leichter Schärfe. Dazu Senfkörner in einer 50:50 Wasser-Essig-Mischung 2 Stunden einweichen.  
In einer geschlossenen Dose sind sie im Kühlschrank 3 Wochen haltbar.

Chayote-Spalten auf Teller auslegen, Salsa verde darübergießen.

# PUNTARELLE

## IDEE

VON DER CATALOGNA LASSEN SICH DIE INNEREN TRIEBE – *DIE PUNTARELLE* – ALS KNACKIGER SALAT ZUBEREITEN. IN DER KLASSISCHEN RÖMISCHEN KÜCHE MIT EINEM SARDELLEN- UND KNOBLAUCH-DRESSING. DIE ÄUSSEREN GEZAHNTEN BLÜTTER KANN MAN WIE JEDES ANDERE BLATTGEMÜSE ZUBEREITEN. SIE SCHMECKEN HERRLICH BITTER!

## ZUTATEN

Puntarelle  
Sardellen  
Knoblauch  
Olivenöl  
Condimento bianco  
Honig  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die grossen gezahnten Hüllblätter entfernen und anderweitig verwenden.

Die kleinen gezahnten Blätter für den Puntarellesalat verwenden.

Die Puntarelle-Triebe abbrechen, waschen und abtropfen lassen.

Triebe unten bis zur hohle Stelle zurückschneiden.

Der Länge nach vierteln.

Den Knoblauch fein schneiden, etwas Salz darüberstreuen und mit dem Küchenmesser zu einer Paste quetschen. Die Sardellenfilets fein hacken. Beides mit Olivenöl, Honig, Essig, Salz und Pfeffer zu einer Emulsion schlagen.

Die Puntarelle damit anmachen.

# TORTA SALATA

IDEE

GEDECKTE GEMÜSETORTE GEFÜLLT MIT SAISONALEM BLATTGEMÜSE RICOTTA UND EIER  
EIGNET SICH BESTENS, UM DIVERSE BLATTGEMÜSE KRÄUTER UND SALAT ZU VERWERTEN

## ZUTATEN TEIG

400 g Weissenmehl  
10 g Salz  
50 g Olivenöl extra vergine  
ca. 150 g Wasser

## ZUBEREITUNG TEIG

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, das Olivenöl und so viel Wasser dazugeben, wie das Mehl aufnehmen kann, damit man einen weichen Teig daraus kneten kann.  
Teig zu einer glatten Kugel formen, in Folie wickeln und 30 Minuten kühlen.

## FÜLLUNG

Olivenöl, 2 Zwiebeln, Salatköpfe (oder Blattgemüse wie Mangold, Pak Choi, Wirsing, Spinat),  
1 Becher Ricotta, 2 Eier, geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen  
Backblech mit Olivenöl bepinseln  
Zwiebel und kleingeschnittenes Gemüse in Olivenöl dämpfen, salzen, pfeffern, auskühlen lassen.  
Gekochtes Gemüse abtropfen und ausdrücken, in einer Schüssel mit Ricotta, Parmesan und Eiern mischen.  
Teig halbieren, auf Mehl ausrollen, 1 Hälfte überlappend auf Backblech legen  
Gemüsefüllung darauf verteilen  
2. Teighälfte auflegen und Rand verschliessen, mit Teigresten dekorieren, Oberfläche mehrmals einstechen, mit Ei bestreichen, backen

# CAVATELLI MIT MANGOLD

## IDEE

PASTA – ERST RECHT SELBSTGEMACHTE – IST IN ITALIEN SCHLICHTWEG DIE BELIEBTESTE KOMBINATION MIT GEMÜSE. SÄTTIGEND & BEFRIEDIGEND UND UNGLAUBLICH VIELSEITIG.

## ZUTATEN TEIG

Pro Person 100 g Hartweizengriess und 50 g Wasser

## ZUBEREITUNG

Mehl und Wasser in einer Schüssel mischen und leicht verkneten.  
Auf der Arbeitsfläche 3 Minuten zu einer glatten Kugel kneten, abdecken 10 Min. ruhen lassen.  
Teig portionsweise fingerdick schneiden, zuerst zu Rollen dann zu Cavatelli formen.

## ZUTATEN SAUCE

Olivenöl, 3 Knoblauchzehen fein geschnitten, 2-3 Peperoncini, geschnittener Mangold, kleingewürfelte Kartoffeln, Salz, Pfeffer

## MOLLICA FRITTA

Statt Parmesan oder Pecorino gibt es «Käse des kleinen Mannes» dazu: Geröstetes Paniermehl.  
In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und Paniermehl bei mittlerer Hitze vorsichtig knusprig rösten.

## ZUBEREITUNG

Olivenöl erhitzen und mit Knoblauch und Chili aromatisieren.  
Kartoffeln und Mangold dazugeben, salzen, pfeffern und mit Wasser bedecken, 10-20 Minuten zugedeckt köcheln. Pasta al dente kochen, abschütten und mit dem Gemüse vermengen.

Mit Mollica Fritta servieren.

# RISOTTO ALL AMARONE

## IDEE

REIS GEHÖRT MIT PASTA UND POLENTA ZU DEN DREI ITALIENISCHEN SÄTTIGUNGSSÄULEN. GÜNSTIG, SÄTTIGEND, NICHT HOCH VERARBEITET. RISOTTO KANN MAN ALS WEISSE LEINWAND BETRACHTEN, DIE MAN NACH LUST UND LAUNE BESPIELEN KANN – VOR ALLEM MIT GEMÜSE, DAS SEPARAT GEKOCHT WIRD

## ZUBEREITUNG

2 l Gemüsebrühe ansetzen  
Olivenöl extra vergine  
1 Zwiebel, fein geschnitten  
500 g Risottoreis  
1 Flasche Amarone della Valpolicella  
2 Radicchio di Castelfranco (und/oder Cicerino rosso), fein geschnitten  
100 g Butter  
100 g Parmesan

Erst die Brühe erhitzen. In einem anderen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, ohne dass sie Farbe annimmt. Dann den Reis dazugeben und auf Temperatur bringen, bis er glasig wird. Mit einem Drittel des Weins ablöschen und diesen komplett verdampfen lassen. Den restlichen Wein angiessen und etwa zur Hälfte reduzieren lassen. Schöpflöffelweise die heiße Brühe zum Reis geben. Sobald die Brühe fast ganz aufgesaugt ist, kräftig mit einem Holzspatel rühren, um die Stärke vom Topfboden zu lösen. Weitere Brühe dazugiessen. So fortfahren, bis der Reis bissfest gegart ist; das dauert etwa 20 Minuten.

Zwei Drittel des Radicchio untermischen, dabei darauf achten, dass der Risotto flüssig bleibt. Wenn man den Topf kippt, sollte er wie eine Welle fließen. Deshalb sagt man auf Italienisch auch all'onda. Zum Schluss die Butter und den geriebenen Käse unter den Risotto ziehen. Den Risotto auf flache Teller verteilen und den restlichen Radicchio daraufsetzen.

# KÜRBISCREME MIT QUARK

IDEE

MEHR GEMÜSE ALS DESSERT VERARBEITEN

## ZUTATEN

2 mittelgrosse Kürbisse  
2 Orangen  
2 Zitronen  
Zimt  
Bio-Quark  
Walnüsse (alternativ Mandeln oder Haselnüsse)

## ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen.  
Kürbis ungeschält in 8 Spalten schneiden.  
Mit der Schnittfläche auf Backpapier in ein Backblech legen.  
Rund 30 backen, bis er weich ist.  
Kürbisfleisch mit einem Löffel herausschälen und mit Orangensaft pürieren, mit Zimt und Zitronenabrieb würzen.

Walnüsse grob hacken, auf ein auf Backpapier in ein Backblech legen, mit wenig Zucker bestreuen.  
Backen bis sie leicht karamellisiert sind, auskühlen lassen.

Quark und Kürbiscreme auf Teller anrichten oder in ein Glas schichten und mit Nüssen garnieren.