

# 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!



# PASTINAKEN- CRÈME MIT SAUERTEIGBROT

## 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

Bunte Rüebli, Pink Rettich, Herbsträbe, Radiesli, Karottencreme und Portulak

## 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.

# 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, 1 Zuckerhut, 1 Cikorino, 3 Blatt Grünkohl, 1 Salatkopf oder Asiasalat,  
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, 1 Chili, geschnittener Mangold, 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.  
Mangold dazugeben, salzen, pfeffern und mit Wasser bedecken, 10 Minuten zugedeckt köcheln.  
Pasta al dente kochen, abschütten und mit dem Gemüse vermengen.

Mit Mollica Fritta servieren.

# GRÜNER RISOTTO MIT PESTO

## IDEE

RISOTTO ALS WEISSE LEINWAND BETRACHTEN, DIE MAN NACH LUST UND LAUNE BESPIELEN KANN – VOR ALLEM MIT GEMÜSE, DAS SEPARAT GEKOCHT WIRD.

## ZUTATEN

400 g Riso Carnaroli, Zwiebeln, Weisswein, 200 g Portulak, selbstgemachter Brodo, Butter, Parmesan, Pesto

## ZUBEREITUNG

4 l Wasser aufsetzen, darin grob gewürfelte Karotten, Lauch, Zwiebeln, Sellerie und Peterliwurzel sowie Petersilie, Tomatenmark und Salz aufkochen, dann 30 Minuten zugedeckt köcheln.

→ Das Gemüse brauchen wir danach für unseren Minestrone!

Portulak (oder je nach Saison anderes grünes Blattgemüse) im Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken, mit wenig Wasser pürieren und bereitstellen.

Für den Pesto Bärlauch, Vogelmiere, Rucola, Parmesan, Pinienkerne, Salz und Pfeffer mit 2-3 dl Olivenöl mixen.

Olivenöl erhitzen und fein geschnittene Zwiebeln anschwitzen.

Reis zufügen, glasig dünsten, mit Weisswein ablöschen und verdampfen lassen.

Mit 1-2 Kellen heisser Brühe bedecken und auf mittlerer Hitze offen kochen.

Wenn die Brühe aufgesaugt ist 1-2 weitere Kellen dazugeben.

Pürierten Portulak dazugeben.

Nach rund 18 Minuten mit kalter Butter und Parmesan cremig rühren.

Risotto auf Teller geben und ein paar Kleckse Pesto darüber verteilen.

# MINISTRONE MIT PESTO

## IDEE

MINISTRONE IST EINE HULDIGUNG FÜR GUTES GEMÜSE. SCHLICHT UND DOCH GRANDIOS. IM VERLAUF DER JAHRESZEITEN UNTERSCHIEDLICH VIELFÄLTIG. MAL MIT PASTA-EINLAGE, MAL OHNE. IN DER REGION LIGURIEN WIRD ER GERNE MIT PESTO AROMATISIERT.

## ZUTATEN

Wir verwenden das Gemüse, das wir in der Gemüse-Bouillon für unseren Risotto gekocht haben. So haben wir zwei Gerichte in einem gekocht:

1. Einen Brodo für den Risotto (oder als Vorrat für eine andere Verwendung).
2. Das zartgekochte Gemüse.

Dieses kann auf unterschiedliche Arten serviert werden:

- Als lauwarmen Salat oder Beilage (würzen mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft oder Essig)
- Als Minestrone, mit oder ohne Pasta- oder Reiseinlage und/oder mit Zugabe von Hülsenfrüchten
- Als cremige Suppe, püriert und mit Rahm verfeinert

## ZUBEREITUNG

Gemüse aus dem Brodo in eine kleine Schale verteilen, etwas Brodo dazugießen und mit Pesto vom Risotto-Rezept aromatisieren.

# POLENTA & CICORINO

## IDEE

POLENTA IST BESTE, NAHRHAFTE UND GESCHMACKVOLLE «CUCINA POVERA». UND GERADE MIT GEMÜSE SEHR VIELSEITIG KOMBINIERTBAR

## ZUTATEN

500 g Tessiner Polenta Farina Bona  
2,5 l Salzwasser

## ZUBEREITUNG

Wasser aufkochen, salzen, Polenta einstreuen und offen rund 45 Minuten leise köcheln, dabei immer wieder gut durchrühren.

## BORLOTTI BOHNEN

Olivenöl erhitzen und mit Knoblauch und Rosmarin aromatisieren  
2 Dosen Borlottibohnen (inkl. Sud) dazugeben, salzen, pfeffern, erwärmen

## Cicorino rosso (oder anderes Bittergemüse)

Kleinschneiden, in kleinen Portionen Olivenöl braten, bis er karamellisierte Ränder bekommt und etwas zusammenfällt. Salzen, pfeffern und bereitstellen.

Cicorino wärmen, Polenta auf Teller verteilen, Cicorino daraufsetzen und mit einem Faden Saba di mosto cotto (oder Balsamico) würzen, Bohnen drum herum verteilen.



# KÜRBISCREME MIT QUARK

IDEE

MEHR GEMÜSE ALS DESSERT VERARBEITEN

## ZUTATEN

2 mittelgrosse Kürbisse  
1-2 Orangen  
Zimt  
Bio-Quark  
Walnüsse (alternativ Mandeln oder Haselnüsse)

## ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen.  
Kürbis halbieren, Kerne entfernen.  
Mit der Schnittfläche auf Backpapier in ein Backblech legen.  
Rund 30 backen, bis er weich ist.  
Kürbisfleisch in ein Mixgefäß löffeln, Orangensaft dazupressen, mit Zimt würzen, fein pürieren.

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.