

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, Schnittlauch oder gerösteten Zwiebeln 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, Mangold, Pak Choi, Wirsing, 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, Brennnessel, 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 lauwarmes 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.

KARTOFFELRAGÙ & PAK CHOI

IDEE

EIGENTLICH IST DIESES KARTOFFELRAGÙ DIE BASIS FÜR DAS KLASSISCHE CUCINA POVERA GERICHT «PASTA E PATATE». DIE GEKOCHTEN KARTOFFELN WERDEN MIT MUSCHELFÖRMIGER PASTA GEMISCHT. DAS ERGIBT EINE UNGLAUBLICH CREMIGE, MOLLIGE PASTA. MISCHT MAN MEHR PASTAWASSER DAZU, KANN SIE AUCH ALS SUPPIGE PASTA SERVIERT WERDEN.

MANCHMAL LASSE ICH DIE PASTA WEG UND SERVIERE DAS KARTOFFELRAGÙ ALS BASIS MIT GESCHMORTEM BLATTGEMÜSE DER SAISON WIE Z.B. MANGOLD, SPINAT, TATSOI, CIME DI RAPA, CATALOGNA, WIRSING ODER AUCH MAL PAK CHOI.

ZUTATEN KARTOFFELRAGÙ

1 kg Kartoffeln, in 3 x 3 cm grosse Würfel geschnitten
200 g Sellerie, in 3 x 3 cm grosse Würfel geschnitten
2 Knoblauchzehen, geschält und angedrückt
1 Lorbeerblatt
1 EL Tomatenmark
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Olivenöl in einem Topf erhitzen und mit dem Knoblauch und dem Lorbeerblatt aromatisieren. Kartoffeln, Sellerie und Tomatenmark dazugeben, salzen, pfeffern und mit Wasser bedecken. Zugedeckt rund 30 Minuten weichschmoren.

PAK CHOI

Pak Choi rüsten, abbrausen und grob zerteilen.
Olivenöl erhitzen und mit Knoblauch und Peperoncino aromatisieren.
Pak Choi dazugeben, salzen, pfeffern, knapp mit Wasser bedecken und zugedeckt rund 10 Minuten weichschmoren.

ANRICHTEN

Kartoffelragù in tiefe Teller verteilen und mit dem Gemüse zudecken.
Nach Belieben mehr Olivenöl darüber träufeln.
Optional Chili oder Zitronenabrieb darüber geben, oder geröstete Croutons oder Reibkäse.

RANDEN, ORANGEN UND QUARK

IDEE

MEHR GEMÜSE ALS DESSERT VERARBEITEN!

ZUTATEN

Randen
Blutorangen
Butter
Bio-Quark
Walnüsse (alternativ Mandeln oder Haselnüsse)

ZUBEREITUNG

Für die Sauce

2 Randen schälen, kleinwürfeln und zugedeckt im siedenden Wasser weichschmoren.

Randen pürieren, 1-2 EL Zucker, Saft und Abrieb einer Orange dazugeben.

In einem Topf bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen.

Ofen auf 180 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen.

Randen schälen und in Spalten schneiden.

Auf Backbleche verteilen und rund 45 Minuten backen, bis die Ränder leicht karamellisiert sind.

Orangen filetieren.

Walnüsse grob hacken, auf ein auf Backpapier in ein Backblech legen, mit wenig Zucker bestreuen.

Backen bis sie leicht karamellisiert sind, auskühlen lassen.

Saucenkleckse auf flache Teller verteilen, 1-2 EL Quark absetzen, abwechselnd Randenspalten und Orangenfilets fächerartig auf dem Quark anrichten, mit den Nüssen garnieren.