

„Schwarzwald trifft Süditalien“

Spaghetti

Zutaten (für ca. vier Personen)

1 pfd. Nudeln, 1 EL Salz

Zubereitung

(1) großen Topf mit viel heissem Wasser zum Kochen bringen. Wenn es sprudelt, salzen.

(2) Nudeln ins Wasser, mehrfach umrühren, mit der Schöpfkelle herausnehmen oder über der Spüle ins Nudelsieb schütten.

Würzige Tomatensauce

Zutaten (für ca. vier Personen)

1,2 kg frische Tomaten, 4 EL Olivenöl, 1 mittelgrosse Zwiebel, gehackt 4 Knoblauchzehen, gehackt 120 g Karotten, geschält und fein gewürfelt 50 g Knollensellerie, geschält und fein gewürfelt 1 Lorbeerblatt, Salz

Zubereitung

(1) Tomaten für zwei Minuten in Topf mit heissen Wasser legen. Dann herausnehmen, schälen und vierteln.

(2) Olivenöl in einer Saucenpfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Lorbeer und Sellerie zugeben und mitrösten bis das Gemüse leicht Farbe annimmt.

(3) Tomaten zugeben und bei mittlerer Hitze mind. 60 Minuten leise köcheln, öfters umrühren.

Fruchtige Tomatensauce

Zutaten (für ca. vier Personen)

1,2 kg frische Tomaten, 4 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, Salz

Zubereitung

- (1) Tomaten waschen, entstielen und klein schneiden.
- (2) Olivenöl in einem Topf aus kleiner Stufe erhitzen, halbierten Knoblauch von beiden Seiten auslösen lassen bis er blond ist.
- (3) Tomaten zugeben und bei mittlerer Hitze mind. 30 Minuten leise köcheln, öfters umrühren. Nach Bedarf passieren o. pürieren.

Kräftige Tomatensauce

Zutaten (für ca. vier Personen)

1,2 kg frische Tomaten, 4 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, 2 Zweige Rosmarin, 2 Zweige Thymian, 2 Zweige Salbei, Salz

Zubereitung

- (1) Tomaten entstielen und klein schneiden.
- (2) Tomaten im Topf 10 Minuten erhitzen, dann durch ein Sieb streifen, um Schale und Kerne zu entfernen.
- (3) Olivenöl in einem Topf aus kleiner Stufe erhitzen, halbierten Knoblauch von beiden Seiten auslösen lassen bis er blond ist.
- (4) Passierte Tomaten und Kräuter zugeben und bei mittlerer Hitze mind. 60 Minuten leise köcheln, öfters umrühren. Zum Ende die Kräuter entnehmen.

Bändillikrut

Zutaten (für ca. vier Personen)

20 Blätter Kehlkrut, 1 große Zwiebel, gehackt 4-8 EL Rapsöl, 1 TL Salz, Muskat

Zubereitung

(1) Nach Bedarf [satt grüne Farbe] Blätter blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

(2) Blätter in feine Streifen - Bändilli - schneiden, Zwiebel fein hacken.

(3) Öl in der Pfanne erhitzen, wenn es am Holzlöffel sprudelt, die Zwiebel hinzugeben, bis sie glasig ist. Dann Kraut zugeben und fertig garen. Am Ende salzen und mit Muskat und evtl. Pfeffer würzen. Das Kraut bleibt nur bei offenem Topf sattgrün.

Zucchini-Schnürlli

Zutaten (für ca. vier Personen)

1 kg Zucchini, Rapsöl, Salz

Zubereitung

(1) Zucchini durch den Spiral-Schneider drehen, dass lange Schnüre entstehen.

(2) In der Pfanne mit Öl schwenken für kurze Zeit, so dass sie ihre Textur noch behalten.

Bruschetta

Zutaten (für ca. vier Personen)

1 Brot, Baguette, 3 Zehen Knoblauch, 4 große fleischige Tomaten, Olivenöl, Salz

Zubereitung

(1) Tomaten feinhacken, Knoblauch schälen.

(2) Brot in Scheiben schneiden, beidseitig rösten (Ofen, Pfanne, Röster).

(3) Geröstetes Brot mit Knoblauch einreiben, Tomatenstücke mit Olivenöl und Salz vermischen und auf die Scheiben verteilen.

Wassermelone mit Feta und Basilikum

Zutaten (für ca. vier Personen)

1 kleine Wassermelone, 150 g Feta, 20 Blatt Basilikum

Zubereitung

(1) Wassermelone in grobe Würfel, Kantenlänge min. 2cm schneiden. Feta in kleinere Würfel schneiden, kleine Teil bröseln.

(2) Blätter klein zupfen, mit den zwei anderen Zutaten vermischen.

Epfelkueche

Zutaten (ein Kuchen)

125 g Butter, 125 g Zucker, 3 Eier, Salz, 4 Tropfen Zitronensaft, 200g Mehl, 2 TL Backpulver, 2-3 EL Milch, 750 g Äpfel

Zubereitung

(1) Butter, Zucker, Eier und Salz schaumig schlagen.

(2) Restl. Zutaten außer Äpfel unterheben, dann den Teig in gefettete Form geben

(3) Äpfel schälen, entkernen, viertel und auf dem Teig verteilen. Bei 180° ca. 40 min. backen.