

Rezepte «Eusi Landchuchi»

Antipasti-Teller Pakora, gebratene Wildkräuter und Focaccia dazu Mayonnaise und Avocado-Sauce

Vorspeise von Roberta Rosciani

für 4 Personen

Focaccia

- 500g Bauernmehl oder Ruchmehl, Bio
- 10g/13g Trockenhefe oder frische Hefe
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker oder 1 EL Reismalz
- 150ml Olivenöl
- 250ml Wasser
- 1 Zweig Rosmarin

Mehl, Trockenhefe, Salz und Zucker in eine Teigschüssel geben und mischen. In der Mitte des Mehls eine Vertiefung bilden. Olivenöl und Wasser zugeben und von der Mitte her einarbeiten. Den Teig sehr gut durchkneten, bis der Teig in regelmässigen Abständen Luftblasen ausweist. Den Teig mit einem feuchten Küchentuch bedeckt bei Zimmertemperatur um das Doppelte aufgehen lassen.

Den Backofen auf 220° Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backreinpapier belegen. Den Teig aufs Blech geben und gleichmässig verteilen.

Backen

Das Backblech in den Backofen schieben und bei 220° Grad ca. 20 Min. backen. Die Rosmarinnadeln über die Focaccia verteilen und weitere 5 Min. backen. Die Focaccia aus dem Backofen nehmen und leicht auskühlen lassen. Lauwarm genossen, schmeckt die Focaccia am besten.

Indische Pakora

Ausbackteig

- 200g Kichererbsenmehl
- 1 Msp. Natrium-Bikarbonat
- ½ EL farina Bonà
- 1 EL Curcuma
- 1 EL Curry, scharf

Eusi Landchuchi

- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriandersamen im Mörser zerstampft
- 4g Ingwer, gerieben
- ½ TL Peperonincini oder 1 EL Paprika
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 350ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- ½ Limone, ausgepresster Saft

Kichererbsenmehl in eine Teigschüssel geben. Natrium Bikarbonat und alle Gewürze zugeben und mischen. In der Mitte eine Vertiefung bilden. Mineralwasser und Limonensaft zugeben. Von der Mitte her das Mehl langsam einarbeiten. Den Teig klopfen, bis ein glatter glänzender Teig entstanden ist. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde ruhen lassen.

- Zucchini, in sehr feine Streifen geschnitten (Julienne)
- 1 rote Zwiebel, fein geschnitten
- evt. Koriandergrün
- evt. Gewürzmischung (1/2 EL Curry, süss, ½ EL Garam Masala)
- Frittieröl

Zucchini-Julienne und Zwiebeln in einer Schüssel mischen. Jetzt zum Ausbackteig geben und mischen.

Kurz vor dem Servieren das Frittieröl erhitzen. Mit zwei Esslöffeln Teig abstechen und die Klösse ins heisse Frittieröl geben. Ausfrittieren, aus dem Frittieröl ziehen, abtropfen lassen und auf Haushaltspapier fertig abtropfen lassen. Nach Belieben mit Gewürzmischung bestäuben und auf Koriandergrün anrichten.

Gebratenes Gemüse

- 500g Wildkräuter
- 3 EL Olivenöl, Bio
- 3 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 EL Pinienkernen
- ½ EL Rosinen, gewässert
- 3 Dörrtomaten, in feine Streifen geschnitten
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Wildkräuter in wenig Wasser blanchieren. Kochwasser abgiessen – evt. aufheben für eine spätere Verwendung. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Pinien zugeben und kurz anbraten. Rosinen zugeben und mischen. Zuletzt die Dörrtomatenstreifen beifügen, mischen und evt. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz ziehen lassen.

Mayonnaise, vegan

- 50g Senf
- 5g Curcuma
- 2,5dl Sojarahm
- 1dl Sonnenblumenöl oder Reisöl
- 1 TL Zucker
- 1 Zitrone, ausgepresster Saft
- Salz

Alle Zutaten in einen schmalen, hohen Mixbecher geben. Den Stabmixer auf den Boden des Mixbecher stellen. Den Stabmixer anstellen und langsam hoch ziehen. Die Mayonnaise zugedeckt mind. 40 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Avocadosauce

- 200g Naturejogurt
- 1dl Olivenöl
- 1 Avocado
- 1 Zitrone, ausgepresster Saft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- evt. Schnittlauch oder Petersilie, geschnitten

Alle Zutaten in einen schmalen, hohen Mixbecher geben. Mit dem Stabmixer pürieren. Abschmecken.

Anrichten

Pakora und gebratene Wildkräuter auf Vorspeiseteller anrichten. Focaccia dazu legen und die Saucen separat dazu servieren.

Rezepte «Eusi Landchuchi»

schwarze Polenta mit Gemüseragoût

Hauptgericht von Roberta Rosciani
für 4 Personen

Schwarze Polenta (Corvina)

- 1,2l Wasser
- 1 EL Salz
- 300g Corvina-Polenta
- 1 EL farina Bóna
- evt. 1-2 EL Olivenöl

Wasser in einer Pfanne aufkochen. Salz zugeben. Unter ständigem Rühren Polenta zugeben. Aufkochen und anschliessend 45 Min. bei mittlerer Hitze garen und dabei regelmässig die Polenta durchrühren. Jetzt das farina Bóna zugeben und untermischen. Nach Wunsch das Olivenöl zugeben und unterziehen.

Gemüseragoût

- 120g Soja-Stücke (bocconcini)
- 1-2 EL Öl
- 2-3 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren, gemahlen
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale
- 40 g Hefe, in Stücken
- Dill
- 3 Salbeiblätter, geschnitten
- 2-3 Zweige Thymian, abgezapfte Blättchen
- Tamarindensauce
- 1-2 EL Öl
- 1-2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 200g Champignons, in Scheiben geschnitten
- ½ dl Rotwein
- 1-2 EL Öl
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 1-2 Rüebli, in Rondellen geschnitten
- 400g Kartoffeln, in Würfel geschnitten
- 6 Marroni

- 3dl Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Petersilie, geschnitten (Deko)

Soja-Stücke in eine Pfanne geben, knapp mit Wasser bedecken und aufkochen. Auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie knapp gar sind. Das Wasser abgiessen und die Soja-Stücke abtropfen lassen. In einer Pfanne Öl erhitzen und bocconcini dazugeben, Hefestücke dazugeben und braten, bis sich an den bocconcini eine leichte Kruste bildet.

Öl, Nelken, Lorbeerblätter, Wacholder, Zitronenschale, Dill, Salbei, Thymian und Tamarindensaft zusammen mischen und über die gekochten Soja-Stücke verteilen. 2-3 Stunden marinieren lassen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Knoblauch und Champignons dämpfen. Mit Rotwein ablöschen und kurz köcheln lassen.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln zugeben und dämpfen. Rüeblis und Kartoffeln zugeben und kurz mitdämpfen. Marroni zugeben und mit Tomatenmark ablöschen. Die restliche Marinade vom Soja dazu geben. leise köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren marinierten Soja und Champignons zugeben und mischen, abschmecken

Wirz

- 2-3 EL Olivenöl
- 250g Wirz, in Streifen geschnitten
- 2-3 Knoblauchzehen, geschnitten
- 1 Zweig Rosmarin
- 15 Oliven, entsteint
- 3-4 Kartoffeln, festkochende, in Würfel geschnitten
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehen dazugeben und dämpfen, dann Wirz, Rosmarin und Oliven zugeben und dämpfen. Auf kleiner Stufe garen lassen.

Kartoffelwürfel in Salzwasser knapp gar kochen. Wasser abgiessen und die Kartoffeln mit einer Gabel zerquetschen, zum Wirz dazugeben, mischen und abschmecken.

Anrichten

Polenta auf einem Wirzblatt anrichten. Wirz und Gemüseragout dazu anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Rezepte «Eusi Landchuchi»

Schokoladetorte mit Rote Beete, Fruchtbällchen und farina Bóna -Parfait

Dessert von Roberta Rosciani

für 4 Personen

Schokoladetorte mit Rote Beete

- 50g Vollkornmehl
- 45g Maismehl (Maizena)
- 15g Kakaopulver
- 14g Backpulver
- 150g Mandelmehl
- 80g Rohrzucker
- 250g gekochte Randen, püriert
- 200g Schokolade, in Würfeli geschnitten
- 200g Sojamilch
- 50g Olivenöl

Den Backofen auf 180° Grad vorheizen. Eine Kuchenform von 22cm Durchmesser mit Veganbutter ausbuttern und mit Mehl bestäuben, bereitstellen.

Vollkornmehl, Maismehl, Kakaopulver, Backpulver, Mandelmehl, Rohrzucker, Schokolade-Würfeli in eine Teigschüssel geben und mischen. Randen Püree, Sojamilch und Olivenöl mischen und zugeben. Alles gut mischen und in die vorbereitete Kuchenform geben.

Den Teig in die vorbereitete Kuchenform geben, glatt ausstreichen. Die Backform in den Backofen schieben und bei 180° Grad ca 25 Min. backen.

Fruchtpralinen

- 100g gemahlene Mandeln
- 300g Datteln, entsteint
- 1 Banane
- 3 Kardamomkapseln, geschält, Samen gemahlen
- 3 EL Kokosbutter
- 2 EL Reismalz
- 100g Kokosmehl

Mandeln, Datteln, Banane, Kardamompulver, Kokosbutter und Reismalz in den Cutter geben. Zu einer feinen Masse cuttern. Kokosmehl zugeben, bis die Masse formbar ist.

Eine flache Platte bereitstellen. Aus der Masse nussgrosse Pralinen formen, im Kokosmehl wenden und auf die Platte legen.

Farina Bóna -Parfait

- 1,25dl Vollrahm
- 3,5dl Vollmilch
- 120g Zucker
- 30/35g farina Bóna

Den Vollrahm steif schlagen. Vollmilch, Zucker und farina Bóna zugeben. Gut schaumig schlagen. Die Masse in die Glacemaschine füllen und zu Parfait gefrieren lassen. Masse aus der Glacemaschine nehmen und bis zum Servieren in den Tiefkühler stellen. Wer über keine Glacemaschine verfügt füllt die Masse in ein gefrierfestes Gefäss und stellt die Masse 3-4 Stunden in den Tiefkühler.

Anrichten

Schokoladetorte mit Rote Beete in Stücke schneiden. Je ein Stück auf Dessertteller anrichten. Eine Kugel farina Bóna -Parfait und eine Fruchtpraline dazu anrichten.