

Regional – Lokal - Festlich

An Weihnachten soll es festlich sein, etwas Ungewöhnliches und Exquisites. Da denken die meisten Leute an Lachs, grosse Braten, Kaviar, vielleicht noch Fondue (Chinoise). Doch auch lokale, teilweise fast vergessene Gemüsesorten können speziell zubereitet werden und ergeben damit ein ganz lokales und nicht weniger schmackhaftes Weihnachten. Und auch die Beilagen und anderen Zutaten können für einmal von näher kommen. Warum statt Zitronensaft nicht mal Apfel-Verjus versuchen? Lasst euch überraschen und verzaubern von der regionalen Sortenvielfalt.



Vorspeise – Farbenfrohe Randen

Randen oder Rote Beete ist besonders für ihre schöne dunkelrote Farbe bekannt – nicht umsonst wird ihr Farbstoff auch für das färben von Joghurt und anderen Lebensmittel verwendet. Doch während die gekochte Version abgepackt in verschiedenen Varianten erhältlich ist, ist die rohe Rande und insbesondere die weniger bekannten alten Sorten Chioggia, Gelbe, Weisse selten im Supermarkt erhältlich. Saures (z.B. Obstsaft), Pikantes (z.B. Ingwer), Nussiges (z.B. Kürbiskernöl) und auch Milchprodukte passen gut zu diesem Gemüse. Dünn gehobelt und mariniert sind sie nicht nur ein Gaumen- sondern auch ein Augenschmaus!

Randen-Dip nach Meret Bissegger

300g Randen

1 EL Bouillon

2 Lorbeerblätter

2-4 EL frische Meerrettich

1 EL Senf

1 EL Mandelpüree

Schälen, in Würfel schneiden, in einem Topf knapp mit Wasser bedecken

Dazugeben, 30min weich kochen, Wasser fast verdampfen lassen. Auskühlen lassen, Lorbeerblätter entfernen und die Masse pürieren.

schälen, dazu raspeln

dazugeben, nochmals pürieren

Mit farbenfrohen Gemüsescheiben und –Stiften oder (Vollkorn-)Brot servieren.



Randen-Carpaccio nach Meret Bissegger

Chioggia-Rande, die weiss-rosa-geringte Sorte, ist für dieses Rezept am schönsten. Es kann aber beliebig abgewandelt werden

1 Prise Kräutermeersalz

1 EL Apfel-Verjus (oder –Essig)

2 EL Walnussöl

1 TL grober Senf

1 Chioggia-Rande

Alle Saucenzutaten mischen

schälen, mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln, mit der Sauce vermischen und auf einem Teller auslegen.

1 Handvoll Baumnüsse

Anrösten, leicht hacken, darüber verteilen.

Für die **weisse oder gelbe Rande** eignet sich als Sauce Zitronensaft, -Schale, Honig, Olivenöl, Dill, Petersilie und Kapern.

Für die rote Randen eignet sich Rotweinessig, Apfelsaft, grober Send, geraspelter Meerrettich und Kürbiskernöl. Zur Garnitur etwas gehobelter Extrahartkäse, Rucola und Kürbiskernen.

Exotische Randen-Suppe

½ TL Zimt

½ TL Nelkenpfeffer

2 TL Koriander gemahlen

2 cm Ingwer

2 rote Randen

5 dl Bouillon

5dl Kokosmilch

2 cm Ingwer

In einer Pfanne ohne Öl andünsten

geschält und gehackt, dazugeben

geschält und in Würfel geschnitten, dazugeben

ablöschen, weich kochen

rein geben, abkühlen lassen, mixen, nochmals kurz aufkochen, anrichten

geschält, gehackt, in 1 EL Zucker karamellisiert, darüber streuen



Hauptgang – Süsskartoffel und Chayote, Exoten werden heimisch

Obwohl sie in der Schweiz noch immer als Exoten gelten, werden Süsskartoffeln und Chayote seit einigen Jahren auch im Inland angebaut. Während **Süsskartoffel** vermuten lässt, dass sie wie die Kartoffel zu den Nachtschattengewächsen gehört, ist sie die Knolle aber ein Windengewächs. Sie besitzt einen hohen Kohlenhydratgehalt, viele Vitamine, Ballaststoffe und Stärke. Es gibt verschiedene Sorten der Wurzelknolle, von braun bis violett mit weissem, orangen oder rotem Fruchtfleisch. Man kann sie im Unterschied zu Kartoffeln auch roh essen, ihr aromatisch-süßes Aroma entwickeln sie aber erst gekocht vollends. **Chayote** ist ein Kürbisgewächs, welches ursprünglich aus Südamerika. Angeblich sollen bereits die Azteken sie gezüchtet haben. Sie sind roh geschmacklich eher neutral, leicht gurgig, einige Sorten haben Dornen und alle erzeugen beim Schneiden einen zäh-klebrigen Saft. Angebraten schmecken sie sehr lecker, zart. Sie werden in einer Pergola gezogen, im Herbst geerntet und sind bis in den Winter lagerfähig.

Backed Sweet Potatoes mit Zwiebelquark

4 mittelgrosse Süsskartoffeln gut putzen, rundum einstechen

6 cm Ingwer

1-2 rote Chili

2 Knoblizehen alle drei Gewürze in Scheiben schneiden

Süsskartoffeln auf ein Stück Alufolie legen (die Knolle muss darin eingewickelt werden!), mit je einigen Scheiben Ingwer, Chili, Knobli und 1-2 EL Olivenöl gut einpacken und bei 200 Grad ca 60 min backen.

250g Magerquark

50 g Schlagrahm aufschlagen

Je 1 Schalotte und 1 rote Zwiebel schälen, fein hacken

Meersalz, Pfeffer alles zusammen vermischen

1 Bund Schnittlauch hacken, darunter mischen

Chayote-Fächer mit Dörrtomaten nach Meret Bissegger

10-15 Dörrtomaten mit kochendem Wasser knapp bedecken, 20 min ziehen lassen

1-2 Chayote, evtl. geschält fächerartig aufschneiden, ohne das schmale Ende durchzuschneiden. In eine feuerfeste Form legen, die Dörrtomaten in Streifen geschnitten zwischen die Fächer stecken

100ml Weisswein

100-200 ml Tomaten-Einweichwasser

2 EL Olivenöl

1 Knoblizewe gepresst

1 EL Thymian und Rosmarin

1 EL entsteinte Oliven

1 EL Kapern

alles mischen und über den Kürbis giessen. Im Ofen bei 180 Grad 30min backen



Lauch mit fünf Gewürzen nach Meret Bissegger

½ TL scharze Senfsamen
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Schwarzkümmel
¼ TL Bockshornkleesamen
¼ TL Fenchelsamen
1 EL Öl

500g Lauch

1 Prise Salz
1 EL Zitronensaft

In einer Pfanne erwärmen, die Gewürze darin ½ min rösten

längs in Stäbchen schneiden, 4-5 min dazu geben, dabei stetig wenden und mit einigen Wassertropfen besprenkeln.

abschmecken und sofort servieren

Dessert – Kürbis mal süss

Kürbis gibt es in allerhand Varianten und werden gerade im Herbst sehr gerne für verschiedene Gerichte eingesetzt. Während aber in Nordamerika der Pumpkin Pie seit eh und je als süsse Verführung aufgetischt wird, sind Desserts aus Kürbis bei uns noch wenig bekannt. Hier einige Varianten dazu.

Veganer Kürbiskuchen nach Sam Turnbull

(1 Cup entspricht etwa 2,4 dl)

1 ¾ Cup Kürbismuss

¾ Cup Kokosnussmilch

½ Cup brauner Zucker

¼ Cup Maisstärke

¼ Cup Ahornsirup

1 TL Vanillepulver

2 TL Pumpkin Pie Spice

½ TL Zimt

½ TL Salz

1 ½ Cup Weissmehl

¼ TL Salz

1 TL Zucker

½ Cup Margarine oder Kokosöl

¼ Cup Veganer Drink (Mandel, Soja...)

dazu am besten ½ Hokkaido-Kürbi ungeschält in Würfel schneiden, mit wenig Wasser weich kochen

besteht aus 4 Teilen Zimt, 1 Teil Ingwerpulver, 1 Teil Muskat, ½ Teil Nelken, ½ Teil Nelkenpfeffer

Alles gut mixen

alle trockenen Zutaten mischen

in Stückchen dazugeben, verreiben

zusammen zu einem geschmeidigen Teig kneten

Teig auswallen, in eine 26cm, ausgefettete Rundform geben, die Kürbismasse hineingeben und im vorgeheizten Ofen (180 Grad) ca. 60min backen. Auskühlen lassen und geniessen.



Kürbismousse nach Meret Bissegger

600g süsser Maroni-Kürbis

3 EL (Akazien-) Honig oder Birnel

2 EL Brandy

½ TL Vanillepulver

300 ml Schlagrahm

Im Dampf garen, abkühlen lassen, durch ein Sieb pressen oder pürieren
nach Geschmack mehr

alles gut verrühren

steif schlagen, sorgfältig darunter ziehen, für ca. 1 Stunde kühl stellen.

Kürbis mit Panna Cotta nach Meret Bissegger

2 Kürbisse (Delicata oder Sweet Dumpling)

1 EL Honig oder Birnel

300ml Rahm

1 EL (Akazien-) Honig oder Birnel

½ TL Vanillepulver

½ TL Agar-Agar

halbieren, Samen entfernen

Mit einem Pinsel das Kürbisfleisch bestreichen, auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 40min backen, abkühlen lassen.

Rahm, Süßmittel, Vanille und Agar-Agar in einem Topf gut verrühren, zum Kochen bringen, 5min leicht köcheln lassen, dann in die Kürbishälften gießen. Gut stehend (sonst läuft das Panna Cotta aus) und zugedeckt komplett erkalten lassen. Zum Auftischen in Halbscheiben schneiden.