

Regional – Winterlich - International

Oft verbinden wir mit Kohl, Rando und anderem Wintergemüse immer gleiche Gerichte, welche wir aus unserer Kindheit verbinden und vielleicht gehasst oder auch geliebt haben. Jede Kultur hat aber ihre eigenen Gerichte mit diesen Gemüsesorten und so wollen wir als interkulturelle Gruppe neue Gerichte und Geschmäcker entdecken, um die Winterküche aufzupeppen!



Vorspeise: Italien – Thailand - Spanien

Als Vorspeisen kennt man in der Schweiz vor allem Salat und Suppe. Doch was, wenn die Suppe mal kalt und der Salat lauwarm ist? So wie der italienische lauwarme Chicoréesalat oder die kalte thailändische Currysuppe? Oder wenn man als kleine Vorspeise eine spanische Tortilla serviert? Lassen Sie sich inspirieren!

Italienischer lauwarmer roter Chicorée (4 Portionen)

Der etwas bittere Chicorée wird oft einfach als roher Salat gegessen. Wer aber mal etwas Neues versuchen möchte, dem sei dieses italienische Gericht wärmstens empfohlen.

2 Köpfe roter Chicorée	waschen, halbieren, Stumpf entfernen, in Streifen schneiden
1 rote Zwiebel	fein hacken
1 EL Olivenöl	in (beschichtete) Pfanne geben, Zwiebeln andünsten, Chicorée hinzu geben und mitdünsten.
1 dl Weisswein oder Wasser	dazugeben, zugedeckt 5-10 min weich dünsten
½ TL Salz, Pfeffer	abschmecken
2 EL Rosinen, evtl Pinienkerne	anrichten und darüber geben

Als Salat mit etwas Aceto Balsamico oder als warme Vorspeise oder Gemüsebeilage (z.B. zu Risotto) servieren.



Thailändische Curry-Kokos-Suppe (4 Portionen)

Leckere und erfrischende Suppe für heisse und kalte Tage, welche das exotische von Thailand mit einheimischen Gemüsesorten verbinden

1 El Pflanzenöl (z.B. Kokosöl)	erhitzen
1 Zwiebel	fein hacken
1 EL grüne Currypaste	mit den Zwiebeln dünsten
1 kleiner Lauchstängel	waschen, Rädli schneiden, dazugeben
2-3 Karotten	waschen, halbieren, fein schneiden, dazugeben
2 Handvoll Spinat	waschen, grob hacken, dazu geben.
5 getrocknete Mangostücke	hacken, dazugeben
1 ½ TL Gemüsebouillon	
200 ml Wasser	alles dazugeben, zugedeckt weich köcheln
	Danach Deckel abnehmen und auskühlen lassen
1 ½ Zitronensaft	
Salz	alles zusammen in ein hohes Gefäss geben und gründlich pürieren. Mit Salz abschmecken.

Tipp: Mit Kokosmilch zum Anrichten verfeinern. Das Gemüse kann individuell ersetzt oder ergänzt werden beispielsweise durch/mit Krautstiel, Broccoli, Blumenkohl.

Spanische Tortilla (8-10 Portionen als Vorspeise, 4 Portionen als Hauptspeise)

Diese spanische Tortilla funktioniert nicht wie der „Klassiker“ ohne Eier und ist daher günstiger, immer zubereitbar aber ebenso lecker. Für den Klassiker statt Mehl und Sojamilch 3-4 Eier, 1 dl Milch und nach Geschmack 50g Reibkäse verwenden. In einer Bratpfanne mit Deckel ca. 10min braten.

Tortilla kann gut auch als „Resteverwertung“ verwendet werden, denn jegliches gekochtes Gemüse, Kräuter oder auch Salami oder Speck kann darin verarbeitet werden.

200 g Karotten	waschen, in 1cm-Stücke schneiden
200g Kartoffeln	waschen, schälen, in 2cm-Stücke schneiden
	Zusammen mit den Karotten im Sieb 10-15min dämpfen, bis sie bissfest sind.
100g Erbsli	die letzten 2min dazu geben
1 Zwiebel	schälen und grob hacken
2 Esslöffel Olivenöl	in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, bissfestes Gemüse kurz mitdünsten.
150 g Kichererbsenmehl	
5 dl Sojamilch	
1 TL Salz	Kichererbsenmehl, Sojamilch und Gewürze gut mit Schwingbesen verrühren bis sich ein feiner Schaum bildet.
1 Prise Muskatnuss	
Pfeffer aus der Mühle, evtl. Chili	

Die Masse zum Gemüse giessen (oder mit dem Gemüse in ein rundes Kuchenblech von 25cm) und in der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 200° 30-40min goldbraun backen. Die Tortilla aus dem Ofen nehmen, einen grossen Teller oder eine Platte auf die Pfanne/Blech legen, umdrehen und Tortilla auf den Teller stürzen.



Hauptgang: Balkan, Persien, Indien

Kohlwickel aus dem Balkan (8 Kohlwickel)

- I Zwiebel schälen, fein hacken
I EL Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten
½ TL Koriander gemahlen kurz mitdünsten
125g rote Linsen zugeben, mit 250ml Wasser aufkochen und 12-15min weich kochen. Salzen und abkühlen lassen.
I kleiner Kopf Sauerkraut 16 Blätter abtrennen und auf die Seite legen
Falls nicht vorhanden: Einen kleinen Weisskohl in ein kochenden Topf Salzwasser geben, 16 Blätter ablösen und nochmals 5-6min blanchieren.
I Bund glatte Petersilie fein hacken
100 g Feta zerbröseln
2TL mildes Ajvar mit gekochten Linsen, Petersilie und Feta mischen
Salz, Pfeffer abschmecken
Kohlblätter abtrocknen, Strunk herausschneiden und je zwei Kohlblätter mit Strunkende überlappend aufeinander legen, 1-2 TL Linsenmasse mittig drauf geben und Blätter links und rechts einschlagen, aufrollen und evtl. mit Küchengarnt zu einem Päckchen binden.
3EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Kohlrouladen rundherum hellbraun anbraten, herausnehmen
2 Zwiebeln schälen, würfeln, in der Bratpfanne dünsten
I grosse Büchse Tomaten schneiden, dazu geben
4 TL Ajvar dazu geben
200 ml Gemüsebrühe dazu geben
Kohlrouladen darauf legen, bei mittlerer Hitze ca. 40min schmoren. Rouladen nach 20min wenden.
Tomatensauce abschmecken und zu den Kohlrouladen servieren.
Für die Fleischvariante statt Linsen, Feta und Ajvar 400g Hackfleisch, 4EL Paniermehl und 2 Eier mit Zwiebeln und Petersilie als Füllung verwenden.

Adas Polo: Persischer Krustenreis (6 Portionen)

- 300g Basmatireis waschen, 2 Stunden in Salzwasser einlegen, abgiessen und in 1,5l aufgekochtem Wasser mit 2EL Salz in 8-10min knapp weich kochen, gut abtropfen.
200g braune Linsen waschen, über Nacht einweichen, 15-20min knapp gar kochen, abgiessen und beiseite stellen
I TL Safranfäden mörsern, in 130ml heissem Wasser auflösen
2EL Olivenöl in einem beschichteten Topf mit 2EL des Safranwassers erwärmen.
3-4 Kartoffeln schälen, in ½cm dicke Scheiben schneiden
Den Boden des Topfes mit den Kartoffelscheiben belegen, mit etwas Salz bestreuen. ¼ des gekochten Reis darauf geben, 1/3 der gekochten Linsen darüber verteilen, 1EL Zimt und 1TL Safranwasser darüber geben. Lage um Lage aufschichten. Den Topf mit einem Deckel schliessen, kurz stark erhitzen. Den Deckel gelegentlich anheben und prüfen, ob Dampf aufsteigt, dann 2EL Öl und 2EL Wasser über den Reis träufeln, ein sauberes Küchentuch zwischen Topf und Deckel legen und alles bei sehr geringer Hitze 30min garen.



2EL Öl

1 Zwiebel

350g Champignons

80g Datteln

60g Walnüsse

40g Rosinen

1 unbehandelte Orange

in einer separaten Pfanne erhitzen

schälen, in dünne Scheiben schneiden, knusprig rösten, beiseite stellen

in Scheiben schneiden, in 2EL Öl anbraten

entsteinen und halbieren, dazu geben

dazu geben

dazu geben

Schale abraspeln und dazu geben

Inkl. Den Zwiebeln 5-10min zugedeckt braten

4EL des Safranwassers dazugeben, weiter braten

Den Reis auf einen Teller stürzen und mit der Pilz-Nuss-Frucht-Sauce garnieren.

Indisches Kürbis-Kichererbsen-Curry (4-6 Portionen)

Wärmendes, lecker scharfes Curry aus dem Süden Indiens. Während es im Original mit dem Butternut-Kürbis gemacht wird, kann man auch einen Hokaido oder eine andere Kürbissorte verwenden.

200g Kichererbsen

über Nacht einweichen, im Dampfkochtopf 15min

knapp weich kochen

1EL Kokosöl

in Topf erwärmen

1TL Senfsamen, 1EL Curryblätter

½TL Korianderpulver

½TL Kurkuma/Gelbwurzpulver

1-2TL Curry Masala

1 grüne Chili

alles beifügen, kurz anbraten, nicht anbrennen!

entkernen, fein schneiden, dazu fügen

1 grosse Zwiebel

schälen, in feine Halbringe schneiden, dazu fügen

1.5cm Ingwer, 2-3 Knoblizehen

beide schälen, grob hacken, mörsern, dazu fügen

400g Kürbis

je nach Art schälen, in 1cm-Würfel schneiden, dazu fü-

gen, kurz anbraten, dann mit 1dl Wasser abschlösch,

ca. 10min dämpfen bis er bissfest ist

1 Büchse oder 5 frische Tomaten

im Mixer pürieren, dazu fügen

Gekochte Kichererbsen

dazu fügen

Salz

abschmecken und zu Reis oder Fladenbrot servieren



Dessert – Kanada und Marokko

In vielen Kulturen sind Desserts sehr süss und schwer, denkt man z.B. an die zuckergetränkten Gebäcke des Nahen Ostens und Nordafrikas, an die Süssspeisen mit Dulce de Lece aus Südamerika oder auch die Süssigkeiten aus Indien und anderen asiatischen Ländern. Die hier präsentierten Desserts enthalten Gemüse und Früchte, haben wenig Zucker und Fett, sind aber nicht minder lecker.

Veganer Kürbiskuchen nach Sam Turnbull

(1 Cup entspricht etwa 2,4 dl)

1 $\frac{3}{4}$ Cup Kürbismuss

dazu am besten $\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbi ungeschält in Würfel schneiden, mit wenig Wasser weich kochen

$\frac{3}{4}$ Cup Kokosnussmilch

$\frac{1}{2}$ Cup brauner Zucker

$\frac{1}{4}$ Cup Maisstärke

$\frac{1}{4}$ Cup Ahornsirup

1 TL Vanillepulver

2 TL Pumpkin Pie Spice

besteht aus 4 Teilen Zimt, 1 Teil Ingwerpulver, 1 Teil Muskat, $\frac{1}{2}$ Teil Nelken, $\frac{1}{2}$ Teil Nelkenpfeffer

$\frac{1}{2}$ TL Zimt

$\frac{1}{2}$ TL Salz

Alles gut mixen

2 $\frac{1}{4}$ Cup Weismehl

$\frac{1}{2}$ TL Salz

1 $\frac{1}{2}$ TL Zucker

$\frac{3}{4}$ Cup Margarine oder Kokosöl

$\frac{1}{2}$ Cup Veganer Drink (Mandel, Soja...)

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.

Marokkanischer Orangen-Dattel-Salat (4 Portionen)

2 Orangen

mit dem Messer schälen, in Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten.

1 Prise Vanille

1 Prise Zimt

2EL Mandelblättchen

4 Datteln

1 Prise Zimt

1TL Minzeblätter

$\frac{1}{2}$ TL Orangen-/Rosenwasser

Gewürze über die Orangenscheiben streuen
in einer Pfanne ohne Öl anrösten
entsteinen, längs halbieren, dazu geben
dazu geben, ca- 3min erwärmen
in Streifen schneiden, dazu geben, kurz schwenken
dazu geben und über Orangenscheiben verteilen.