

tipiti

# CORONA-KOCHBUCH

FERNUNTERRICHT MÄRZ – MAI 2020  
REZEPTSAMMLUNG AUS DEM LERNFELD KOCHEN



# INHALT

---

<b>SALZIGES</b> .....	<b>3</b>
BÄRLAUCH - FALAFEL.....	4
BÄRLAUCH - GNOCCHI.....	5
CALAMARI À LA MASSIMILIANO.....	6
CYNTHIAS LASAGNE.....	7
GEBACKENER BLUMENKOHL.....	8
GNOCCHI À LA MACK.....	9
GURKENSALAT À LA MARLON.....	10
JETTES LACHSFILET MIT SAFRANREIS UND BOHNEN.....	11
JULIES GEMÜSEREIS MIT AVOCADO.....	12
NAAN - BROT.....	13
NUDELN MIT BUTTER, PESTO UND KÄSE À LA NIKOLA.....	14
PASTA È SUGO CON POLPETTE À LA MASSIMILIANO.....	15
PASTETLI À LA WAS-GURTNERS-KÜHLSCHRANK-HERGIBT.....	16
PIZZA MASSIMILIANO.....	17
POULETBRUST MIT GUACAMOLE À LA JETTE.....	18
QENANS SPECIAL.....	19
RAVIOLI FÜR PRO'S... FEATURED BY NANCY.....	20
RIZ CASIMIR.....	21
RÜEBLI - MANGO - SUPPE.....	22
SAFRANREIS.....	23
SCHNIPO & HÖRNLISALAT MIT CERVELAT À LA PASCAL.....	24
SPAGHETTI MIT LYONER NANCY-STYLE.....	25
SPARGEL - RHABARBER - TARTE.....	26
VIEL - ZEIT - GULASCH MIT HERZ(ER).....	27
<b>SÜSSES</b> .....	<b>28</b>
CARAMEL COOKIES.....	29
MILCHREIS.....	30
PANCAKES.....	31
SCHOKOLADEN - MUFFIN MIT RAHMHAUBE.....	32
RHABARBER - TARTE - TATIN.....	33



# SALZIGES

# BÄRLAUCH - FALAFEL

Stöckli

250 g	Kichererbsen, ca. 12 Std. in Wasser eingeweicht, abgetropft
30 g	Bärlauch, fein geschnitten
1	Schalotte, in Stücken
1	Bio-Zitrone, abgeriebene Schale, 2 EL Saft beiseite gestellt
1 EL	Kichererbsenmehl oder Weissmehl
¼ TL	Backpulver
2 EL	gerösteter Sesam
2 TL	Vanillepaste
1 TL	Salz

## Sauce

180 g	Joghurt nature
2 EL	Tahina
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer

## Falafel

Kichererbsen, Bärlauch, Schalotte und Zitronenschale im Cutter fein mahlen. Mehl, Backpulver, Sesam, Vanillepaste und Salz begeben, von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu ca. 20 baumnussgrossen Kugeln formen.

## Sauce

Joghurt, Tahina und beiseite gestellter Zitronensaft verrühren, würzen.

## Frittieren

Bratpfanne bis ⅓ Höhe mit Öl füllen, auf ca. 170°C erhitzen. Kugeln portionenweise mit einer Schaumkelle hineingeben, ca. 5 Min. frittieren. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen.

## Servieren

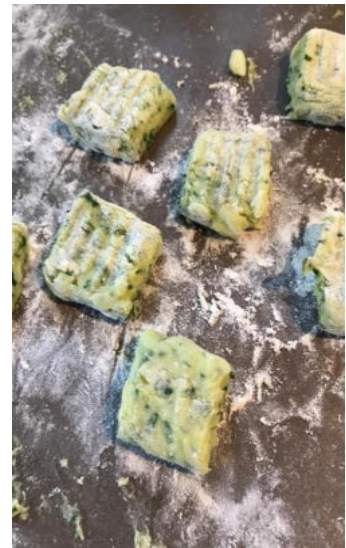
Naanbrote (siehe separates Rezept) in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett beidseitig je ca. 2 Min. braten, aufschneiden. Sauce, Gurken in Scheiben und Falafel darin verteilen, Bärlauch darüber streuen. Zitrone dazu servieren.



# BÄRLAUCH - GNOCCHI

Manuel

750 g	mehlig kochende Kartoffeln
1	Ei
wenig	Salz
etwas	Muskatnuss
180 - 200 g	Mehl
1 Bund	Bärlauch



Kartoffeln im Dampfkochtopf 6 - 10 Minuten weich kochen. Noch heiss schälen und durch das Passe-vite treiben oder mit dem Kartoffelstampfer zu einem Brei bearbeiten. Bärlauch fein schneiden und mit den restlichen Zutaten darunter rühren. Bei Bedarf noch so viel Mehl beifügen, bis der Teig nicht mehr an den Händen klebt.

Masse auf wenig Mehl zu daumendicken Rollen formen, diese in 2 cm lange Stücke schneiden. Gnocchi zwischen den Handflächen zu Kugeln formen.

Gnocchi portionenweise in reichlich Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.

# CALAMARI À LA MASSIMILIANO

---



Sie chaufet normali Calamari, tüend sie guet abspüele und chli imene Tüechli abtröchne. Denn Calamari in Mehl paniere und fritiere.

Dezue Nudle vom Vortag.

Me cha au Ris oder Kartoffle dezue.



# CYNTHIAS LASAGNE

---

Für 4 Personen, ofenfeste Form 25x35 cm  
Wichtig: Gib der Bolognese genügend Zeit zum Köcheln!

## Bolognese-Sauce:

400 g	Hackfleisch
etwas	Bratbutter
1	Zwiebel, gehackt
1-2	Knoblauchzehen, gehackt
60 g	Knollensellerie, gewürfelt
1	Rüebli, gewürfelt
2 EL	Tomatenpüree
500 g	Pelati oder Tomatensauce aus dem Glas
1,5 dl	Bouillon
	Salz
	Pfeffer
2 EL	Petersilie gehackt

## Béchamel-Sauce:

5 dl	Milch
2 EL	Mehl
40 g	Butter
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss
300 g	Lasagneblätter
100 g	Sbrinz, gerieben



1. Bolognese-Sauce: Fleisch in 2 Portionen in heisser Bratbutter anbraten, herausnehmen und auf einem Teller beiseite stellen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Knollensellerie und Rüebli bei mittlerer Hitze in wenig Bratbutter andämpfen.
3. Tomatenpüree dazugeben und kurz mitdünsten. Pelati oder Tomatensauce sowie Bouillon dazugiessen. Fleisch dazugeben, aufkochen, würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 30-45 Minuten köcheln. Petersilie dazumischen.
4. Béchamel-Sauce: Alle Zutaten in einer Pfanne unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, würzen, beiseite stellen.
5. Form ausbuttern und Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 180°C).
6. Lasagne einschichten: Lagenweise Bolognese-Sauce, Lasagneblätter, Béchamel-Sauce, Sbrinz,... einschichten. Mit Béchamel-Sauce abschliessen und restlichen Sbrinz darauf streuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen.

# GEBACKENER BLUMENKOHL

Appenzeller

---

- 1 grosser Blumenkohl, in Röschen geteilt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und grob gehackt
- 1 Zitrone, Saft frisch gepresst
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Parmesan zum Servieren

Alle Zutaten mischen und Blumenkohl damit marinieren. Auf Backblech verteilen und ca. 30 Minuten bei 180°C im Ofen backen. Zum Servieren mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Passt hervorragend zu Safran-Risotto.



# GNOCCHI À LA MACK

---

Nach Rezept *Bärlauchgnocchi*, einfach ohne Bärlauch. Dafür in Butter schwenken und mit feiner Sauce servieren.



# GURKENSALAT À LA MARLON

---

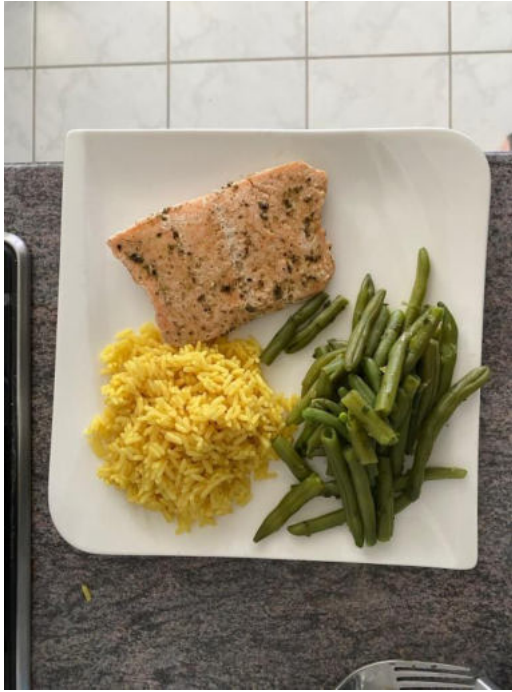
1	Gurke
1 EL	Essig
2 EL	Olivenöl
etwas	Maggi
2 EL	Kaffeerahm
etwas	Salatgewürz



Maggi, Salatgewürz, Öl und Essig mischen. Kaffeerahm dazugeben. Gurke schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden. Dazugeben und mischen.

# JETTES LACHSFILET MIT SAFRANREIS UND BOHNEN

---



Lachs würzen und Reis aufkochen...  
danach die Bohnen andämpfen und  
den Reis mit Safran mischen... fertig

# JULIES GEMÜSEREIS MIT AVOCADO

---

1. Rüebli, Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln, Peperoni und Tomaten klein schneiden
2. 75 – 100 g Reis pro Person abwägen
3. Zwiebeln und Knoblauch in Kokosfett kurz anbraten
4. Reis und Wasser dazu (Wasser etwa 1 cm über dem Reis) und köcheln lassen
5. alles Gemüse beifügen
6. Tomaten- Passata dazugeben und köcheln lassen, bis alles Wasser aufgesaugt ist und es eine Risotto-ähnliche Konsistenz hat (ca. 20 Minuten)
7. 1 Chilischote kleinschneiden und beifügen
8. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Kräutermischung würzen
9. umrühren und auf die Teller verteilen
10. Optional: 1 EL Philadelphia pro Portion dazu und eine halbe Avocado in Schnitzen oben drauf





1 dl	Milch
15 g	Hefe
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
300 g	Mehl, auch glutenfrei
180 g	Naturjoghurt
evt.	Butter, Kreuzkümmel, Knoblauch

Milch, Hefe, Salz und Zucker leicht erwärmen, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehl in eine Schüssel geben, Joghurt und warme Milch beifügen, während 10 Minuten kneten. Der Teig soll weich, aber nicht klebrig feucht sein, je nachdem etwas Milch, bzw. Mehl dazugeben. Teig mit einem feuchten Tuch bedecken und während 1 Stunde gehen lassen. Mit flüssiger Butter, Kreuzkümmel und/ oder gepresstem Knoblauch bestreichen und auf dem Grill oder in einer Bratpfanne auf beiden Seiten 2-3 Minuten backen.

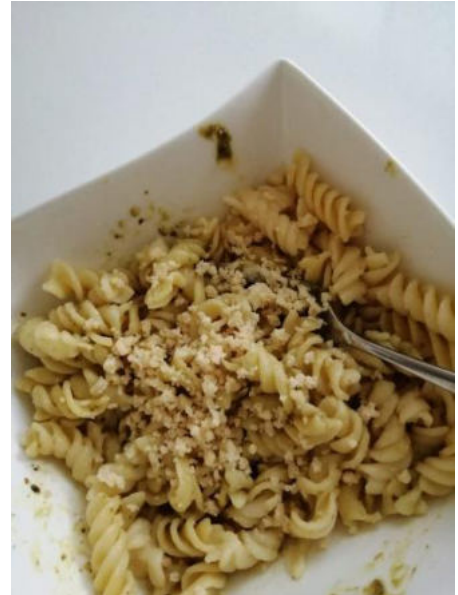


# NUDELN MIT BUTTER, PESTO UND KÄSE À LA NIKOLA

---



Nudeln kochen...  
nachher Butter...eh  
ja, auf jeden Fall ein  
Bisschen Pesto,  
Käse und dann...  
jamjam...!





# PASTA È SUGO CON POLPETTE À LA MASSIMILIANO

---

Für die Tomatensauce:

Tomatensauce pürieren und in einen Topf leeren. Mit Salz, Zwiebeln, Oregano und ½ EL Olivenöl mischen und köcheln lassen.

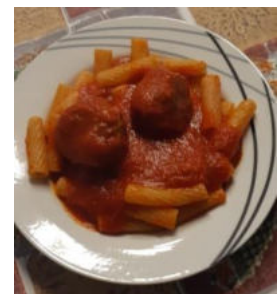


Für die Hackfleischbälli:  
Hackfleisch, Petersilie,  
Zwiebelpulver, Streuwürze  
für Fleisch mit 1 Ei mischen.  
Zusätzlich 2 Esslöffel  
Paniermehl dazu geben.



Anschliessend Kugeln formen und in der Bratpfanne mit 1 EL Öl anbraten. Kugeln auf Haushaltspapier abtropfen und in die Tomatensauce geben. Das alles zusammen dann ca. 1 – 2 Stunden köcheln lassen.

Pasta nach Wahl kochen und zusammen geniessen.

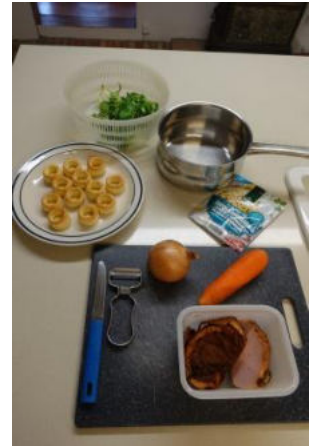


# PASTETLI À LA WAS-GURTNER-S-KÜHLSCHRANK-HERGIBT

---

1. Nachschauen, was sich alles im Kühlschrank und im Kasten finden lässt. Heute sind das:

- Minipastetli
- Rüebli
- Zwiebel
- Salat
- Sauce aus dem Beutel
- Fleischkäse



2. Alles in Pfanne geben und anbraten

3. Sauce dazugiessen

4. Salat waschen

5. Pastetli wärmen

6. geniessen



# PIZZA MASSIMILIANO

---



# POULETBRUST MIT GUACAMOLE À LA JETTE

---

Rezept für 4 Personen

## Guacamole

2 reife Avocados  
2 Tomaten  
etwas Salz und Pfeffer

kann verfeinert werden mit Chili, Zwiebeln, Koriander und Limettensaft.



Avocado halbieren. Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado pürieren und fein gehackte Tomaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kann optional mit etwas Chili, fein gehackten Tomaten, Koriander und etwas Limettensaft verfeinert werden.

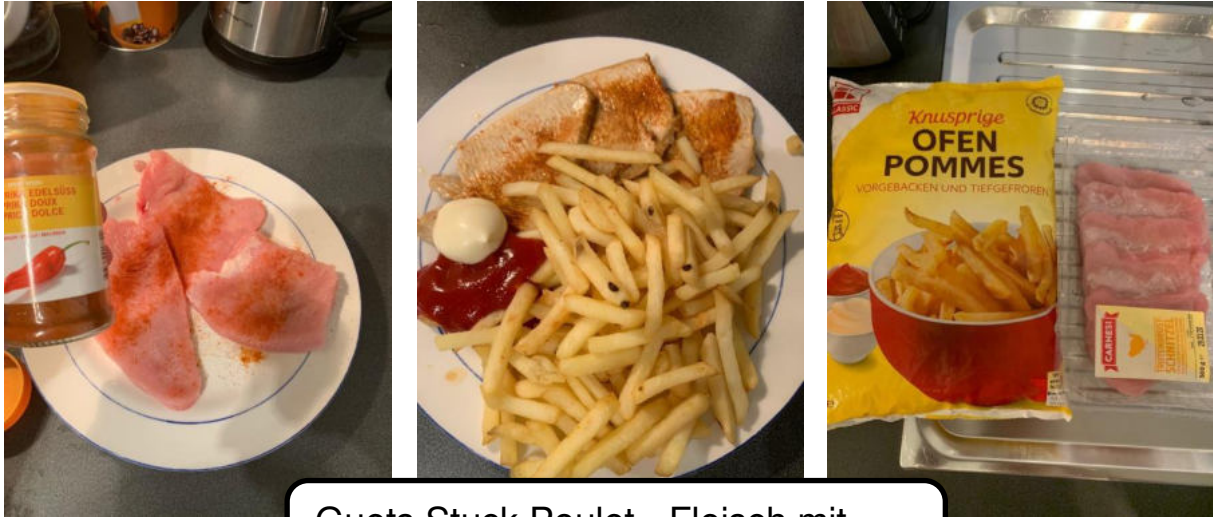
## Pouletfleisch

600 – 800 g Pouletfleisch anbraten und mit Gewürzen nach Wahl abschmecken.



# QENANS SPECIAL

---



Guets Stuck Poulet - Fleisch mit deutscher Pommes.



# RAVIOLI FÜR PRO'S... FEATURED BY NANCY

---



Ravioli vom Feuer – ä guata zamma

für 4 Personen

350 g Langkornreis in Salzwasser kochen, zugedeckt warm stellen

### Currysauce

1 EL Butter in einer Chromstahlpfanne erwärmen

2 EL Mehl

1 EL Curry  
unter Rühren ca. 1 Min. dünsten

2 dl Bouillon

2 dl Milch  
auf einmal dazu giessen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln, zugedeckt bei Seite stellen.

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen.

600 g Geschnetzeltes Schweinefleisch portionenweise anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. In Sauce geben und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen, warm stellen.

### Garnitur

1 EL Butter in Bratpfanne warm werden lassen

2 Bananen, längs und quer halbiert

1 Baby-Ananas, geschält, in Scheiben

100 g Herzkiroschen aus der Dose, abgetropft

Portionenweise bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dämpfen

2 EL Mandelblättchen, geröstet zum Drüberstreuen



# RÜEBLI - MANGO - SUPPE

Diethelm

Für 4 Personen

2	Rüebli
1	Mango (ca. 400 g)
1	Zwiebel
1 EL	Butter
8 dl	Gemüsebouillon
1 TL	Sambal Oelek
	Salz, nach Bedarf
2	Scheiben Toastbrot
50 g	Chorizo in Scheiben



Rüebli, Mango und Zwiebel schälen, in Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Rüebli, Mango, Zwiebel ca. 2 Minuten andämpfen. Bouillon dazu giessen, Sambal Oelek begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Minuten weich köcheln. Suppe pürieren, salzen.

Toastbrotsscheiben in ca. 1 cm breite Stängel schneiden, Chorizo in Streifen schneiden. Beides in einer beschichteten Bratpfanne ca. 5 Minuten langsam knusprig braten. Mit der Suppe anrichten.

Alternativ mit selbstgemachtem Naan- Brot servieren.



## Zutaten für 4 Portionen

1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
12 Stk	Safranfäden
1 Tasse	Reis
2 Tassen	Wasser mit Bouillon
1 Prise	Salz

Die Zwiebel schälen, klein hacken und in Olivenöl anrösten. Den Reis zugeben und kurz mitrösten.

Das Wasser mit Bouillon, Salz und Safran zugeben, warten bis das Wasser kocht und dann die Hitze zurückschalten. Auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.



# SCHNIPO & HÖRNLISALAT MIT CERVELAT À LA PASCAL

---



Schnitzel nehmen, panieren, anbraten.  
Nachher auf Teller. Dann Pommes  
machen und würzen. Auch auf Teller.  
Ketchup und Mayo nicht vergessen.



# SPAGHETTI MIT LYONER NANCY-STYLE

---



Kochen nach Packungsangaben



Würfel schneiden, in Butter anbraten und mit Spaghetti mischen



reichlich darüber streuen

# SPARGEL – RHABARBER – TARTE

Appenzeller

- 1 Kuchenteig, rund ausgerollt für ein Blech von 28 cm Durchmesser
- 80 g grob gehackte Haselnüsse
- ca. 6 weisse oder grüne Spargeln, geschält, der Länge nach aufgeschnitten
- ca. 4 Rhabarberstangen, gewaschen, Fäden abgezogen

Für den Guss

- 3 frische Eier
- 300 ml Vollrahm
- 1 EL Zucker
- 1 TL feines Meersalz



Den Backofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Den Kuchenteig ausrollen und in ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mehrmals mit der Gabel einstechen. Die grob gehackten Haselnüsse darauf verteilen und ein paar davon zum Bestreuen zurückbehalten.

Die Spargel abwechselnd mit den Rhabarberstangen auf den Teig legen. Für den Guss Eier, Rahm, Zucker und Salz gut miteinander verrühren. Über Spargel und Rhabarber giessen. Darauf achten, dass die Tarte nicht bis zum Rand gefüllt wird, damit es beim Backen nicht überläuft. Im Ofen 20 bis 30 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun sind. Schmeckt lauwarm oder kalt.

# VIEL - ZEIT - GULASCH MIT HERZ(ER)

---

Stangensellerie  
Knoblauch  
Zwiebeln  
Rüebli  
Tomaten  
Blumenkohl  
Rindfleisch (Voressen)  
Mehl  
Bouillon  
Rotwein



Das Rindfleisch im Mehl wenden, das gibt eine schöne Kruste.  
Grosser Topf, Öl rein, heiss machen und Fleisch darin anbraten.

Stangensellerie, Rüebli, Blumenkohl, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch (und was halt sonst noch an Gemüse so vorhanden ist) dazu geben, mit Wein ablöschen und Bouillon beifügen. Köcheln lassen - ca. 3 Stunden mit Deckel drauf - ab und zu rühren mit viel Herz!

Salzkartoffeln dazu servieren.

SÜSSES

Ergibt ca. 40 Stück

150 g	Rahmcaramelwürfel
100 g	Butter (weich)
80g	Rohzucker
2 Prisen	Salz
1	Ei
180 g	Mehl



Butter mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Rohzucker, Salz und Ei begeben und mischen. Mehl begeben. Rasch zu einem Teig zusammenfügen. Am Schluss die Rahmcaramelwürfel dazugeben und nur noch kurz umrühren.

Den Backofen auf 180° C vorheizen. Teig von Hand zu 2 cm grossen Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte ca. 12 Minuten backen.



für 4 Personen:

1 l	Milch
1 Prise	Salz
250 g	Milchreis
2 EL	Zucker



Milch und Salz in einem weiten Topf mit möglichst dickem Boden zum Kochen bringen. Darin kannst du besser umrühren, und die Wärme wird optimal gespeichert.

Reis und Zucker einrühren. Milchreis nach Rezept einmal kurz aufkochen und umrühren. Temperatur herunterschalten und den Milchreis nach Rezept für 20-30 Minuten bei mittlerer bis niedriger Hitze quellen lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit der Reis nicht am Topfboden anbrennt. Tipp: Falls der Reis doch anbrennen sollte, nicht weiterrühren, sondern den Reis gleich in einen anderen Topf umfüllen. Herdplatte ausschalten und Reis weitere ca. 15 Minuten auf der Platte nachquellen lassen.

Schmeckt warm und kalt mit:

- Früchten
- Kakaopulver
- Zwetschgen – Kompott
- Zimt und Zucker





Für 18 - 20 Stück

40 g	Butter
200 g	Mehl
2 TL	Backpulver
¼ TL	Salz
1 ½ EL	Zucker
½ Päckli	Vanillezucker
2.5 dl	Milch
1	Ei
	Bratbutter zum Braten



Alle Zutaten bereitstellen. Butter bei kleiner Hitze schmelzen, beiseite stellen.

Mehl, Backpulver, Salz, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen.

Milch, Ei und geschmolzenen Butter verrühren, in die Mulde giessen. Alles zu einem glatten Teig verrühren.

Wenig Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Portionenweise mit einer Suppenkelle so viel Teig hineingiessen, dass Pancakes von 6 – 8 cm und etwa 0,5 cm Höhe entstehen. Bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun backen, warm stellen.

Honig, Ahornsirup, Birnendicksaft oder Fruchtkompott zu den Pancakes servieren.

# SCHOKOLADEN - MUFFIN MIT RAHMHAUBE

Mack

Ergibt 12 Stück à 7 cm Ø

4 Eier  
125 g Butter, weich  
125 g Zucker  
125 g dunkle Schokolade  
200 g gemahlene Mandeln

Haube

100 g weisse Schokolade  
150 g Mascarpone  
1 dl Rahm  
12 Himbeeren



Für die Haube Schokolade über dem warmen Wasserbad schmelzen. Mascarpone in einer Schüssel glatt rühren. Rahm steif schlagen. Schokolade, Mascarpone und Rahm mischen, in einen Spritzsack mit Sterntülle füllen und kühl stellen.

Backofen auf 160°C vorheizen. Eier trennen. Butter, Eigelb und Zucker mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Schokolade über dem heissen Wasserbad schmelzen. Schokolade zur Eigelbmasse giessen und verrühren. Eiweiss steif schlagen. Abwechselnd Mandeln und Eiweiss unter die Schokoladenmasse heben. Je 2 Papierbackförmchen auf das Muffinblech verteilen. Masse in die Förmchen füllen. In der Ofenmitte ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Haubenmasse in Rosetten auf die Muffins spritzen. Mit Himbeeren dekorieren und servieren.

Tipp: in der Teigmasse Smarties oder Früchte verstecken!

# RHABARBER - TARTE - TATIN

Appenzeller

1	Kuchenteig, ca. 32 cm Ø
450 g	Rhabarber, in ca. 8 cm langen Stücken
2 EL	Zucker
100 g	Zucker
25 g	Butter
1 Päckli	Vanillezucker
2 dl	Vollrahm



Rhabarber und 2 EL Zucker mischen, ca. 30 Minuten stehen lassen. Rhabarber abtropfen, Saft auffangen, beiseite stellen.

100 g Zucker auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Caramelisieren: ca. 7 Minuten in der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens, bis der Zucker hellbraun ist. Herausnehmen, Butter auf dem Caramel verteilen. Rhabarber satt drauflegen, mit Vanillezucker bestreuen.

Teig mit einer Gabel dicht einstechen, locker über den Rhabarber legen. Teigrand zwischen Rhabarber und den Blechrand schieben.

Backen: ca. 25 Minuten in der unteren Hälfte des auf 220°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, ca. 2 Minuten stehen lassen, sorgfältig auf eine Tortenplatte stürzen, Backpapier entfernen, etwas abkühlen.

Rahm mit 2 EL beiseite gestelltem Rhabarbersaft steif schlagen, zur warmen Tarte servieren.