

# Insalata di Farro

Nach einer langen Sommerschreibfaulheit habe ich einiges Nachzuholen. Das ist ein Rezeptmitbringsel aus der Toskana, aus Neugier im Supermarkt an der Theke gekauft und sofort von der ganzen Familie geliebt: Insalata di Farro! Allein mit Brot, als Antipasto, zu Gegrilltem, passt immer. Und geht schnell und ist unkompliziert.

Der exotische Farro hat sich dann als nicht so exotischer Emmer entpuppt, auch als Zweikorn bekannt, eines der ältesten Kulturgetreide. Aber weil Zweikornsalat mit Oliven so furchtbar nach 70er Bio klingt bleiben wir lieber beim italienischen Namen.

**Zutaten (4 Personen als Beilage, Vorbereiten: 10 Minuten, Kochzeit; 30 Minuten)**

- 200 g Emmerkörner (Zweikorn)
- 1/2 Teelöffel Salz
- 150 g grüne Oliven, entsteint, feingehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 200g Datei oder Cherry Tomaten halbiert
- 1 Handvoll frischer Basilikum



Den Emmer mit 500 ml Wasser und Salz aufkochen und dann zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Das restliche Wasser abgiessen und sofort das Olivenöl und die gehackten Oliven

untermischen. Wenn alles nur mehr lauwarm ist die halbierten Tomaten dazugeben.

Kurz vor dem Servieren den zerrupften Basilikum dazu und fertig.

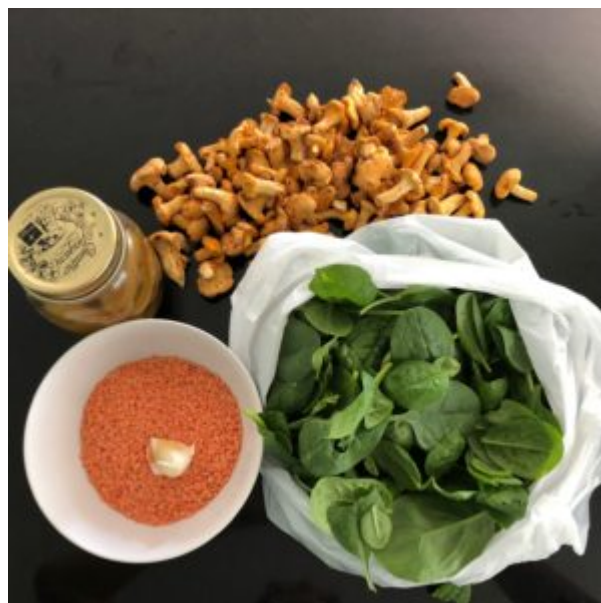
Nach Geschmack kann man auch noch Mozzarella oder Ziegen/Schafskäsewürfelchen dazugeben. Muss aber nicht wirklich sein. Der Emmer hat einen so hübschen nussigen Geschmack, der sich genial mit den salzigen Oliven und der Säure der Tomaten verträgt, da braucht es nichts weiter dazu als ein Glas Rotwein und frisches Weissbrot. Aber auch geröstete Peperoni, Humus und ein paar gegrillte Würste dazu tun auch nicht weh und man hat ein perfektes Sommeressen!

---

## **Linsen-Spinat Salat mit gerösteten Pfifferlingen**

Diesen Salat habe ich vor Kurzem zu Mittag in der Badi Enge (gute Salate, mittlere Portionen, hohes Preise) gegessen. ich habe sogar einen Link zum Rezept gefunden, aber der war leider nicht mehr aktiv. Aber es hat mit Re-Engineering gut geklappt, und es ist eine super Beilage zu Fleisch, angenehm leicht und frisch und überraschend schnell zu machen.

**Salat (Arbeit 20-30 Minuten, für 4 Personen als Beilage, 2 als Essen mit Brot und Schafskäsewürfel)**



- 1/8 Salzzitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 grosse Knoblauchzehe
- 300 g rote Linsen
- 300 g frischer Spinat
- 300 g Pfifferlinge
- 1 Esslöffel Bratbutter
- wenig Salz
- Optional: 200 g Schafskäse gewürfelt

Den Knoblauch in feine Würfel schneiden und im Öl bei mittlere Hitze leicht Goldbraun werden lassen. Die Schale der Salzitronen fein hacken. Die Linsen in einem Sieb gut abspülen. Mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Nur für 10 Minuten köcheln und dann abgießen. In der Zwischenzeit den Spinat waschen und feinhacken. Den Spinat unter die heißen Linsen mischen. Mit Öl, Knoblauch und Salzitronen vermischen und ziehen lassen.

Die Pfifferlingen putzen, je nach Größe halbieren und in der Bratbutter 5 Minuten braten und dann salzen. Den Salat bei Bedarf nachsalzen, in Schälchen geben und ein Häufchen Pilze darauf geben.

Wir haben ihn als Beilage zu Hamburger gegessen, aber auch mit Spinat wie in der Enge ist er sehr gut. Passt perfekt auwarm oder kalt zu Grilliertem, ist gut vorzubereiten und schöne einfach.

---

## Randensalat roh mit Apfel

Seitdem ich die Zyliss Trommelreibe – heisst echt so- im Haus habe gibt es öfters mal geriebene Rohkostsalate. Und von Hand ist das sogar mir zuviel, mehr als zwei Karotten zu raffeln. Und weil dieser Salat fast ein wenig nach Erdbeeren geschmeckt hat kommt er als Standardrezept in unser Repertoire. Im Moment weiss ich nicht ob dieses geniale Aroma von den helleren Bio-Randen aus dem Schüलगarten oder dem Kastanienhonig kommt, aber egal: Hauptsache gut!

Zutaten ( ca. 20 Minuten)

- 3 Esslöffel weisser Balsamicoessig
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Kastanienhonig
- Salz
- 300-400 g Randen (rote Rüben=Rohnen), geschält, in kleineren Stücken
- 1 Apfel mit Schale, geviertelt und entkernt



Die ersten 4 Zutaten in der Salatschüssel mischen. Das gerüstete Gemüse und 3 der 4 Apfelviertel mit der feinsten Reibetrommel verarbeiten und mit der Sauce vermischen. Das letzte Apfelviertel in feine Spalten schneiden und den Salat damit garnieren.

Diesmal gab es den Salat zu einer [Haferflockensuppe](#) und ein paar Rauchwürsteln als schnelles Mittagessen. Die Kinder sind nicht soo begeistert, aber was soll's: der Lange und ich sind es!

---

## Spargelsalat mit Schnittlauch und kleinen Tomaten

Das war jetzt eine sehr rezeptfreie Zeit. Das lag aber nicht an weniger Kochen, aber an zu wenig Zeit zum Veröffentlichen. Daher ist dieses Spargelrezept -von vor 2 Wochen- nicht gerade just-in-time, aber nächstes Jahr brauche ich das Rezept sicher wieder!

Wegen einem Grillfest und der Abwesenheit vom Langem habe ich die doppelte Menge gemacht damit er am nächsten Tag auch etwas davon hat. Aber allzu lange sollte man den Salat nicht lagern.



### Zutaten ( 8 Personen, 1 Stunde)

- 2 kg weisse Spargel
- 400 g Dateri oder Cherry Tomaten
- 50 g Mayonnaise
- 80 g Halbrahm
- 40 g Essig (Weisswein, weisser Balsamico)
- 40 g Olivenöl
- 6 g Salz
- 1 g Currypulver
- 1-2 Bund Schnittlauch (man kann auch mit Basilikum und glatter Petersilie mischen)

Den Spargel schälen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser mit 2 Esslöffel Zucker sehr, sehr knackig kochen. Diesen 1 cm dicken Spargel habe ich 6 Minuten gekocht und das war schon etwas zuviel! Das nächste Mal versuche ich es mit 4 Minuten.

Die kleinen Tomaten vierteln und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsauce mischen. Den gekochten Spargel leicht abkühlen und mit Schnittlauch und der Sauce gut vermischen. Die Tomaten erst kurz vor dem Transport und Essen untermischen. Fertig.

Das ist ein schön leichter Salat und eine gutes Spargelrezept wenn es zu heiss ist für Butter und Hollandaise.

---

# Pulled Pork aus dem Ofen mit Cole Slaw

Das Rezept ist inspiriert von [1x umrühren bitte aka Kochtopf](#) und spukt jetzt schon so 2 Jahre in meinem Kopf herum. Irgendwie war auch nie die Gelegenheit passend, aber jetzt habe ich endlich meine netten Nachbarn mit dem Mixer für Humus zu einem Apero eingeladen. Den kennen sie aber schon (den Humus), also musste was Neues her! Das Thema vom Abend war New York, also optimal für dieses Rezept. Und mit 4 Erwachsenen und 5 Kinder auch ein Publikum das gross genug ist für 2.5 kg Fleisch:-). Weitere Inspiration habe ich mir bei [BBQ Pit](#) und [PulledPork.de](#) geholt. Und bin am Schluss zu [Beat Herberger](#) gegangen und hab Schweinhals gesagt und nach kurzer und freundlicher Diskussion an 2 Dosen gerochen. Und bin dann mit einer Dose Arabian Baharat und einer von den 4 letzten Flaschen „Cajun Tomate – Swiss Made BBQ Sauce“ hinausgelaufen. Und damit ist also nun das Rezept für das Pulled Pork auf folgendes geändert:

## ***Pulled Pork (12 Personen, Arbeitszeit 10 Minuten, Kochzeit 12 Stunden)***

- 2 Teile Arabian Baharat ( 1 Teil = 1 gehäufte Teelöffel)
- 1 Teil Pimenton de la Vera (auch Beat Heuberger)
- 1 Teil Zwiebelpulver
- 1 Teil Salz
- 1 Teil gemahlener Rohrzucker
- 2.5 kg Schweinehals von den Schwestern Fiechter





Alle Gewürze wurden miteinander vermischt und in den abgetrockneten Schweinehals einmassiert. Vakuumieren oder in Frischhaltefolie einwickeln. Das Fleisch soll mindestens 6 h Zeit haben, besser 24 h. Ich habe es zumindest auf 12 h gebracht. Der Einfachheit halber gab es diesmal das Pulled Pork aus dem Ofen. Aber die auf BBQ Pit besprochene [Minionmethode](#) probiere ich schon noch mal aus!

Es gibt ja ausführliche Diskussion ob nun Fleisch bepinseln oder nicht. Weil das Wetter aber schön war, musste das Schwein ohne Pinseln 12 h bei 120°C im Ofen rumliegen. Schön platziert auf einem Gitter, unter ihm im grossen Ries-Emailbräter eine zerschnitten 2 Zwiebel, 1 Apfel in Schnitzen und der Inhalt einer Flasche Chopfab Bier naturtrüb. Nach 12 Stunden war die Kerntemperatur 80°C. Das Fleisch wurde bei 60°C im Ofen parkiert, der Inhalt vom Bräter mit Salz zu einer Sauce vermischt. Nachdem die Gäste da waren und genügend Aperero getrunken wurde, wurde das Fleisch zerzupft und mit der Bratensauce vermischt, auf die getoasteten Brötchen mit Coleslaw-Unterlage gelegt und mit Swiss Made BBQ Sauce



beträufelt. Und es war wirklich gut, würzig, aromatisch, mit dezenter Schärfe, sogar alle 5 Kinder haben es gegessen! Und weil ich nette Nachbarn habe gab es sogar Bier aus Brooklyn dazu!! Leider habe ich nicht gemerkt dass es 2 Sorten war, das IPA mit 7,9% hab ich nicht realisiert und vielleicht ein bisserl zu entspannt etwas zuviel davon getrunken. Aber super war's. Das gibt es wieder. Und dann muss der Hals auf 85°C Kerntemperatur, weil er hat doch doch ein wenig Widerstand beim Zupfen geleistet

Und als Anhang noch kurz den Coleslaw. Den habe ich doch noch am Abend vorher gemacht, damit er gut durchziehen kann

## Coleslaw

- 2 EL Mayonnaise (ca. 40 g)
- 120 ml Halbrahm
- 2 EL weisser Balsamico
- Salz
- 700 g Weisskraut (Chabis), feingehobelt
- 2 Karotten, feingeraffelt

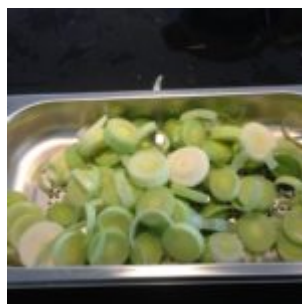
Aus den ersten 4 Zutaten eine Sauce mischen, mit dem Gemüse vermischen und im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag musste ich noch nachsalzen, das war es. Und es ist wirklich die ideale Unterlage unter das Fleisch.

---

## Sellerie-Lauch Salat

Da ich jetzt eine Weile nicht arbeite und auch noch 2 Wochen im Urlaub war leide ich schwer an Gemüsedefizit. Weil ich doch

sonst immer zu meiner meiner Hauptquelle für Gemüse (in Salatform) Mittagessen gehe, dem schon oft zitierten [LaBastide TakeAway](#). Also muss ich jetzt mal selber an der Herd und versuchen mehr nachzukochen als eh schon. Das Ziel wären so 3-4 Gemüsesalate die Woche zu essen.



*Gemüse ( 6 Personen als Beilage, Rüst- und Arbeitszeit: ca. 40 Minuten)*

- 1 kg Knollensellerie ( etwa 750 g gerüstet), in ca. 1.5 cm Würfeln
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Stange Lauch (der war 320g, geb gerüstet 280 g), geringelt 2-3 mm breit

*im Steamer einstellen*

- 100°C
- 100% Luftfeuchtigkeit
- 10 Minuten im Steamer einstellen

Den Sellerie in ein gelochtes Blech legen, in den Steamer geben und starten. Wenn die Temperatur erreicht ist , nach 5 Minuten Garzeit den Lauch, ebenfalls in einem gelochtem Blech, rasch dazugeben. Ohne Steamer das Gemüse mit wenig Wasser und geschlossenem Deckel dämpfen, die Zeiten bleiben gleich.

*Sauce*

- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Rapsöl (oder Traubenkern, Baumnuss, einfach kein Olivenöl)
- 2 EL weisser Essig (Apfel/Weisswein. oder wie jetzt weisser Balsamico)
- Salz, einiges!
- so 10 Walnüsse grob gehackt

Mit dem noch warmen Gemüse vermischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Die gehackten Nüsse dazugeben.

Ich bin zufrieden, schmeckt wie er soll. Diesmal gab es ihn zu Wienerli und dazu Pane Guttiau, von unserer netten Nachbarin aus Sardinien gemitbringelt. Ich bin mir ziemlich sicher dass die Kombination in der sardischen Küche nicht vorgesehen ist, aber geschmeckt hat es super.

Sollte gut zu allem was gebratenes Schwein ist passen.

---

## **Kartoffelsalat mit grobem Senf und Gurken**

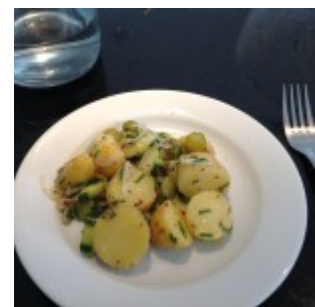
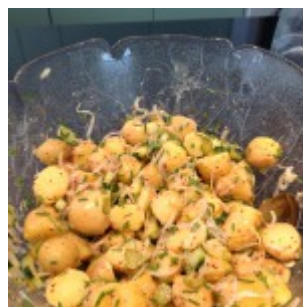
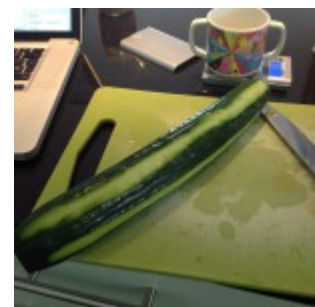
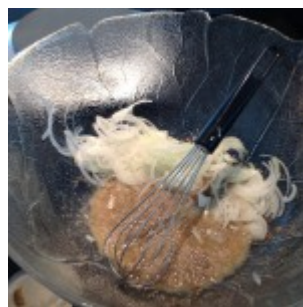
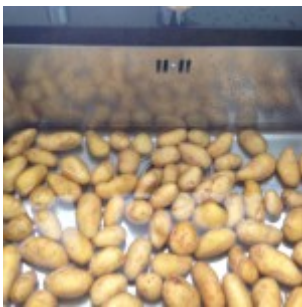
Das ist der faule Kartoffelsalat, weil da muss man nix schälen. Inspiriert wie so oft von meinem allerliebsten TakeAway [LaBastide](#), die Rettung meiner Gesundheit und Arbeitslaune. Dort ist er aber ohne Gurkerln und Schnittlauch.

*Zutaten (für 4 Personen als Beilage, Zeitaufwand 30- 45 Minuten)*

- 1.2 kg kleine Frühkartöffelchen
- 40 g (1 sehr gehäufter Esslöffel) grober Senf
- 50 g (8 Esslöffel, 50 ml) Weissweinessig
- 20 g (3 EL, 20 ml) Sonnenblumenöl oder

geschmacksneutrales Rapsöl

- 13 g (schwach gehäufte EL) Salz
- 100 ml heisse Rinds/Hühnersuppe (Bouillon, Maggiwürfel die klassischen oder Hügli Hühnerbouillon)
- 1 Zwiebel (die war 100 g), halbiert, in dünnen Scheiben
- 8 kleine (60 g) Essiggurken (Cornichons) in Scheiben
- 1/2 (ca 250g) Salatgurke, entkernt, geviertelt, in 2 mm Scheiben, nur teilweise geschält
- 1 Bund Schnittlauch, in Ringerl geschnitten



Karöfchelchen im Dampfkochtopf auf Ring 2 (maximaler Druck) 7 Minuten kochen und sofort nach dem das Ventil wieder unten ist öffnen. Oder sonst gerade knapp weich kochen. Ich vermute das dauert so 25 bis 30 Minuten, aber ich habe seit Ewigkeiten keine ganzen Kartoffeln ausserhalb des Dampfkochtopfs gekocht.

Die Zutaten von Senf bis und mit Bouillon zu eine Salatsauce mischen und sofort die Zwiebeln untermischen. Die noch warmen, Kartoffelchen je nach Grösse halbieren bis vierteln und mit

der Sauce sanft aber gründlich mischen. Wenn die Kartoffeln abgekühlt sind werden sie wieder fester. Die Cornichons und Gurkenscheiben dazugeben und 1-2 h bei Raumtemperatur durchziehen lassen, dabei ab zu mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Schnittlauch darüberstreuen. Passt zu Würstchen jeder Art, Schweinebraten. Geselchtem (Ripple) usw. Heute passt er zu einer Geburtstagsfeier mit Lamm und Spareripps am Grill. Happy Birthday Hannah!!!

Und morgen die 2. Portion davon zu Fleischlaberl am Kindergartenfest.