

# Kohlrabicremesuppe mit Knoblauchbrot

Das ist kochtechnisch etwas vom Schnellsten, braucht nur wenig Zutaten und schmeckt so gut dass man es auch als Vorspeise für Gäste gut brauchen kann. Und ist eines der Lieblingsessen der Kinder! Aber das Knoblauchbrot braucht es dazu, denn gehaltvoll ist sie nicht.

## Kohlrabisuppe (4 Personen, 20 Minuten)

- 600 g Kohlrabi, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1/2 Stange Lauch, in Ringe
- 1.2 l Wasser
- 1 EL Gemüsebouillonpaste von Marga
- 150 ml Voll oder Halbrahm
- 1 Teelöffel Zitronensaft oder Apfelessig
- salz
- Schnittlauch zum Garnieren

Kohlrabi, Lauch, Bouillon und Wasser aufkochen und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Der Kohlrabi soll gut durch sein, aber nicht verkocht. Mit dem Rahm gründlich mixen ( 5 Minuten mit Standmixer, besser länger mit Stabmixer) und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Dazu gab es Knoblauchbrot, 1:1 [Betty Bossi](#) nachgekocht. Es war grosserein Erfolg, laut Kind 1 und Kind 2- fast so gut wie von der Chilbi. Wenn das kein Kompliment ist !!!!

---

# 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.

---

## Calamari fritti

Ich liebe Calamari frittiert so wie man sie im Süden Italiens serviert: nicht im dicken Teigmantel sondern nur von einer dünnen Schicht gewürzten Mehl umhüllt. Und weil ich wieder mal hungrig einkaufen war habe ich beim Fischhändler nicht nur 300 g Lachs für Kind 2 und mich (Sashimi, mein Lieblings 1-Kind Essen ☐ gekauft, sondern zum Probieren auch noch 200 g schon fertig geputzte Tintenfischringerl mitgehen lassen.

### **Calamari fritti ( 1 Portion, 10 Minuten)**

- 200 g Tintenfischringerl
- 1 Esslöffel Gewürzmehl
- 1 l Sonnenblumenöl

### **Gewürzmehl (2 Minuten, einfach vermischen)**

- 50 g Weismehl
- 1 Teelöffel Salz, leicht gehäuft
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL getrockneter Oregano



Die Ringerl trocken tupfen und mit einem Esslöffel Gewürzmehl vermischen. Das Öl auf 180°C erhitzen oder – da mein Thermometer futsch ist- mit einem Holzspiesschen erhitzen bis Bläschen am Ende vom Holz auftauchen. Die Ringerl in 2 Portionen je 90 sec fritieren. Ich habe sie im Ofen bei 80°C Umluft warmgehalten, das hat Ihnen nicht wehgetan.

Das gab es heute mit einem eine Klecks Mayonnaise als Vorspeise zum etwas seltsam kombinierten Mittagessen (danach Frittatensuppe und Sushi-Reis knusprig gebraten) . Das ganze Menü kam gut an! Optisch war das eine Portion für einen mässigen Esser, also gibt es die knusprigen Ringerl bald wieder in 4 facher Menge! Und vom Zeitaufwand her ist es ein überraschend schnelles Essen.

---

## Milchreis

Das ist ein Mittaglieblingsessen der Kinder. Nicht gerade sehr schnell, aber unkompliziert. Und mit Apfelmus dazu auch noch ansatzweise gesund!

**Zutaten ( 4 Portionen offiziell, inoffiziell 2**

## Kinder plus 2 Dessertportionen im Glas, 5 Minuten vorbereiten, 30 Minuten kochen mit wenig Einsatz)

- 0.6 l Voll-Milch
- 0.4 l Wasser
- 1 Packung Vanillezucker
- Ordentliche Prise Salz
- 1 Esslöffel Zucker (ca 10 g)
- 1 Streifen Zitronenschale
- 250 g Rundkornreis
- Ordentliche Prise Salz
- 1 Esslöffel Zucker (ca 10 g)



Milch und Wasser aufkochen, mit Zucker und Salz abschmecken. Es soll nur leicht süß und eher salzig sein. Den Reis und die Zitronenschale dazugeben und 30 Minuten kochen/köcheln. Ab und zu umrühren und die Temperatur herunternehmen, denn die Masse wird immer dicker und legt sich immer leichter am Topfboden an. Am Schluss soll der Milchreis noch cremig-dickflüssig sein.

Mit Zimtzucker zum Bestreuen und Apfelmus servieren. Oder ein Fruchtekompott, Beeren, Fruchtsalat oder was man sonst gerne hat.

Die Reste gebe ich in Gläser, die werden dann am gleichen oder nächsten Tag als Dessert oder Jause (z'vieri/z'nüni) gegessen.

---

# Zwetschenkompott – Nusscrumble – Gewürz Mascarpone

Das ist eines meiner Lieblingswinterdesserts, und auch eines dass sich sehr gut für grosse Essen eignet. Es ist unproblematisch zu skalieren und perfekt zum Vorbereiten. Das Rezept ergibt

- 16 Minidesserts in 65 ml Weckgläsern
- 8 angenehme Dessertportionen in 125 ml Weckgläsern
- oder 4 Riesendesserts, nur nach einer Suppe zu empfehlen.

Das Kompott kann 1 Woche im voraus, der Crumble 2-3 Tage vorher zubereitet werden.

**Kompott:** ( Vorbereiten: 15 Minuten, köcheln: 15-20 Minuten)

- 1 kg Zwetschgen, entkernt und geviertelt
- 200 g Zucker
- 150 ml Wasser
- 1 Zimtstange -5 cm
- 3 Gewürznelken

Alles 15-20 Minuten köcheln lassen. Die Zimtstange und die Nelken herausnehmen und das Kompott bis zur Verwendung kühl stellen.

**Nusscrumble:** Vorbereiten: 10 Minuten, backen: 15-20 Minuten

- 80 Ruchmehl
- 60 Haselnüsse ganz mit Schale, im Cutter kurz grob gehackt (oder Walnüsse =Baumnüsse)



- 60 g brauner Zucker (weiss geht auch)
- 1 Prise Salz
- 50 g Butter

Die trockenen Zutaten vermischen, die eiskalte Butter in Stückchen dazugeben. Mit kühlen Händen rasch verbröseln oder mit dem K-Haken in der Küchenmaschine auf Stufe 1 kurz anrühren und dann auf Stufe 4 2 Minuten zerbröseln. Die Masse gleichmässig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Bleck geben und in der Ofenmitte bei 180°C Ober/Unerhitze 15-20 Minuten hellbraun backen. 1 Kontrollblick lohnt sich nach 15 Minuten, denn wenn der Crumble zu dunkel wird schmeckt er unangenehm bitter. Aberkühlen lassen und bis zur Verwendung luftdicht abgeschlossen lagern.

#### **Gewürzmascarpone:**

- 1 Sternanis, Samen ausgelöst
- 4 Kapseln Koriander, Schalen entfernen
- 150 g Mascarpone
- 150 Joghurt
- 200 g vollrahm
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Packung Vanillezucker

Die Gewürze im Mörser fein verreiben. Alles mischen und in der Küchenmaschine oder mit dem Handmixer so lange aufschlagen bis Spitzen stabil stehen bleiben oder eine mit dem Kochlöffel gezogene Spur.

Man kann das Dessert gut 1 Stunde vorher anrichten, aber der Crumble weicht mit der Zeit auf. 2 Stunden sind zuviel.



**65 ml Gläser (wie abgebildet):** 2/3 hoch mit Kompott füllen, 1 cm Crumble und darauf hübsch wolkig über den Glasrand aufgehäuft der Mascarpone. Diesmal habe ich es mit halben Walnüssen garniert, aber auch ein hauch Zimt sieht hübsch aus

**125 ml Gläser-gleicher Durchmesser:** hier kann man mit 2 Schichten arbeiten, aber die erste Schicht Mascarpone nicht zu dick machen, damit oben noch genug für die Wolke Platz hat.

---

## Sommer-Birchermüesli

Für Nicht-Schweizer: Müsli=Mäuschen, zumindest bei den Helvetiern!!!

Bei uns ist es DAS Sommermittagessen bei höheren Temperaturen und kleinem Appetit nach spätem Frühstück. Und es hat soviel Obst drin dass mal endlich ein Preis für bewusstes Kochen mit saisonalen Produkten drin sein müsst !!! Der Lange und ich warten ja seit Jahren auf diese längst fällige Auszeichnung.

Aber da das Müesli unsere Hauptkriterien für Essen erfüllt:

- Wir haben es sehr gern
- Zumindest 1 Kind findet es akzeptabel

machen wir es auch so.

*Zutaten ( 2 Erwachsene und 2 Kinder, 15 Minuten. Achtung: das ist wirklich eine kleine Portion für ein leichtes Mittagessen!)*

- 5 Esslöffel feine!! Haferflocken
- 500 g Naturjoghurt
- 1 schwache Handvoll Rosinen
- 1-2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 1-2 Äpfel (säuerlich)
- 1 Banane
- 200 g Erdbeeren
- 2 Marillen (Aprikosen)

Bis und zu den Rosinen sind alle Zutaten verpflichtend, der Rest hängt von der Verfügbarkeit ab. Mit Erdbeeren ist es aber auch besonders gut! Himbeeren tun auch nicht weh, aber die kommen später.

Joghurt, Rosinen, Sonnenblumenkerne und Haferflocken mischen. Die Apfel mit Schale mit einer feinen Raffel hineinreiten. Das restliche Obst klein würfeln und alles mischen. Das Müsli kann sofort gegessen werden, aber auch ein paar Stunden im Kühlschrank schaden ihm keineswegs.

Bei den Haferflocken bin ich halt ein Weichei und nehme nur die von Lidl und Aldi (importiert aus Deutschland) oder die Flöckchen die meine Mutter manchmal mitbringt. Die von Migros und Coop sind mir einfach zu grob dazu. Aber ist Geschmackssache.

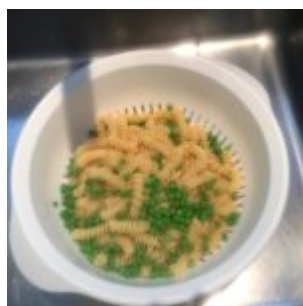
---

# Fusilli mit Erbsen und Rohschinken

Das gehört zu den Blitzrezepten und ist wirklich in der Zeit fertig in der die Teigwaren kochen. Und ist sehr, sehr beliebt was vermutlich auf die Kombination Speck-Rahm zurückzuführen ist. Und trotz Rahm ist es nicht so schwer, wobei das natürlich auch davon abhängt wieviel man nimmt. Ich nehme gerade soviel dass die Pasta nicht trocken ist. Rahmfans können die Menge einfach verdoppeln und Vollrahm nehmen :-).

*Zutaten (4 Personen, 15 Minuten)*

- 400 g Fusilli
- 200-300 g gefrorene oder frische Erbsen
- 1 EL Butter
- 100 g Rohschinken (= für mich Speck), in feine Streifen geschnitten(diesmal war es Bündner. Man kann aber auch gekochten Schinken nehmen oder Parma wenn einem das nicht zu schade ist)
- 125 ml Halbrahm
- 1-2 Esslöffel frisch geriebener Parmesan



Das Wasser für die Teigwaren aufstellen und den Speck in der Zeit bis es kocht in Streifen schneiden.

Die Fusilli in das kochende, gesalzene Wasser geben. 4 Minuten

bevor die Nudeln fertig sind die gefrorenen oder frischen Erbsen dazugeben. Die Zeit weiterzählen wenn das Wasser wieder kocht. Gemeinsam in ein Sieb gießen.

Die Butter in einem weitem Topf schmelzen und die Speckstreifen kurz anknuspern. Die Fussili , Rahm und Parmesan dazugeben, umrühren und fertig! Wenn wer gerade Mitleid mit dem Langen hat weil der Parmesan essen musste : ich habe vor Parmesan eine gute Portion für ihn abgezweigt.

Und wieder einmal ein Essen dass sich sehr, sehr gut mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer verträgt. Definitiv eines meiner Lieblingswürze!!

---

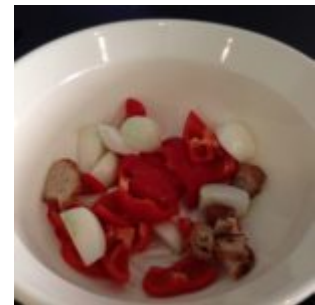
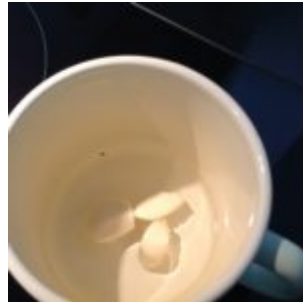
# Gazpacho mit Kräuterbutterbaguette

Das ist das perfekte Sommerabendessen auf dem Balkon, Temperatur über 25°C und echt keine Lust mehr zu kochen. Der Lange und ich haben diese kalte Suppe sehr, sehr gern. Die Kinder nicht so, darum gibt es als Sättigungsbeilage das Kräuterbutterbrot dazu.

## *Gazpacho*

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Flasche passierte Tomaten à 750 g (oder 1 kg frische, reife)
- 2 rote Paprika (Peperoni)
- 2 kleinere Zwiebeln
- 60 g Gurke, entkernt und geschält- diesmal vergessen, schmeckt auch so gut
- 120 ml Wasser

- 40-60 g trockenes Brot, weiss oder halbweiss, einfach kein Roggenbrot
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel weisser Essig (Sherryessig wäre perfekt, aber ich hab den weissen Balsamico genommen)



Knoblauch schälen und mit wenig Wasser aufkochen, das Wasser wegschütten und das 3 mal wiederholen. Zwiebel schälen und vierteln, die Paprika entkernen und das weisse Gewebe wegschneiden. Sofern man die Gurke nicht vergisst: auch schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

Alle Zutaten mischen und mit dem Stab- oder Standmixer gründlich und geduldig mixen. Und fertig! Kaltstellen - notfalls 1 Stunde im Gefrierfach- und mit frischem oder getoastetem Weissbrot essen. Ein kühler Rosé wäre toll, aber aber ein kaltes Bier tut es auch :-). Wer es sehr ernst nimmt oder für Besuch kocht: die Suppe durch ein Haarsieb passieren.

### *Kräuterbutterbaguette (5 Minuten)*

- 2 kleine oder ein grosses Baguette, frisch oder zum Aufbacken
- 30 – 40 g Kräuterbutter

Ich bin ziemlich ein Fan von den Aufbackbaguettes von Lidl. Halbiert sind sie perfekt für Hotdogs an Kindergeburtstagen, sie werden schön knusprig und sind gar nicht so weit von echten frischen Baguettes entfernt.

Baguettes aufbacken und ein bisschen abkühlen lassen. Mit der Kräuterbutter füllen und zum Schmelzen noch kurz in den noch warmen Ofen stellen. Normales Baguette füllen und dann in für 5 Minuten in den 180°C heißen Ofen stellen. In dicke Scheiben schneiden und essen! Kam zum



Glück gut an. den meine Kinder haben zwar höflich einen halben Schöpfer Suppe gegessen, aber sich eisern geweigert nachzuschaffen! Selber Schuld kann ich nur sagen, der Lange und ich haben alles aufgegessen.

---

## Penne mit Pesto und grünen Bohnen

Natürlich ist das Original mit Trofie oder Bandnudeln und mit Kartoffeln. Aber man muss ja nicht christlicher sein als der Papst. Und es ist ein Blitzessen für dessen Gemüsegehalt man schon fast erwartet eine Goldmedaille für „bewusstes Kochen für Kinder zu erhalten“. Und abgesehen von der moralischen Genugtuung so hervorragend für seine Kinder zu sorgen schmeckt es einfach gut. Allen! Und das Pesto von Almavita ist gar nicht schlecht und zum Glück des Langen käsefrei.

*Zutaten ( für 3 Erwachsene oder 2 Kinder und 2 Erwachsene, <20 Minuten)*

- 500-700 g Bohnen (diesmal sogar frische! Gefrorene tun es auch)
- 350 g Penne

- 60 g Basilikum oder Bärlauch-Pesto
- wenn vorhanden : gehackte Baum/Walnüsse oder Pignoli



Die Bohnen im Steamer oder in Salzwasser 7-8 Minuten kochen bis sie noch bisschen quitschig sind und mit Pesto und Nüssen vermischen. Penne in Salzwasser 10-12 Minuten kochen, alles vermischen und Essen!! Ein bisschen Parmesan darauf tut auch nicht weh. Und wenn man ganz besonders in Zeitdruck ist: Penne 3 Minuten kochen, Bohnen dazu und wenn Wasser wieder kocht alles noch 7 Minuten kochen und gemeinsam absieben. Man muss es ja nicht jedem Italiener erzählen denn man kennt. Mit frischen Bohnen geht es natürlich länger, aber nachdem diesmal die Kinder auch geholfen haben- langsam wird mir das unheimlich- ging es fast so schnell.