



Basics hausgemacht

Gute, aromatische, naturbelassene Lebensmittel sind das A und O von «Natürlich hausgemacht». Den schonenden Umgang mit den Rohprodukten und den raschen Weg zum Ziel, zum kulinarischen Genuss, ist die Botschaft dieses Buches.

Kartoffelpüree in Varianten, Sorbets und Eiscrèmes aus frischen Beeren, Joghurt, Quark und Frischkäse aus frischer Milch, Vegi- und Fleischburger, Milchreis und Grießköpfchen und Zabaione, Béchamelsauce und Sauce Hollandaise, Wildkräuterbutter und Café de Paris, Rosenblüten- und Dörrotomatenpesto, Grießsuppe und Karotten-Orangen-Cremesuppe, Powerfood für zwischendurch... und über weitere 300 Rezepte.

ISBN 978-3-03780-487-2



9 783037 804872

Natürlich hausgemacht

FO NA

Erica Bänziger

Natürlich hausgemacht

Besser als gekauft!



FO NA



Erica Bänziger

Natürlich hausgemacht

Besser als gekauft!

Inhalt

Vorwort	11	Omelette * Crêpe	54
Pizza * Kuchen/Wähen	12	... Omelette – Grundrezept	56
* Tartes		... Mais-Chapatis mit gepufftem Amaranth	56
... Pizzateig / Pizza-Zubereitung	14	... Crêpe – Grundrezept	58
... Quarkteig	16	... Buchweizen-Kichererbsen-Crêpes	58
... Blitzkuchenteig	16	Powerfood	60
... Falscher Blätterteig	17	... «Nutella»	62
... Quarkmürbeteig	17	... Birchermüesli	62
... Buttermürbeteig zum Blindbacken	18	... Nüsse mit Knoblauch und Ingwer	63
... Mürbeteig mit Ei	20	... Kokosnusskugeln	63
... Kirschenwähe	22	... Gefüllte Datteln	63
... Birnenwähe	22	Pasta	64
... Käsekuchen	24	... Pastateig	66
... Sommerliche Gemüsewähe	24	... Ravioli	68
... Zitronentarte	26	... Tortellini	69
... Tarte Tatin	26	... Pastafüllungen	70
Brot * Brötchen * Aperitif	28	... Lasagne mit Spinatfüllung	71
... Vollkornfrüchtebrot	30	Spätzli / Knöpfli	72
... Milchzopf mit Olivenöl	30	... Knöpfli mit Milch und Ei	74
... Urbrot	32	... Quarkknöpfli	74
... Haferflockenbrot	32	... Eierknöpfli	75
... Sauerteigbrot	34	... Quinoaspätzli	75
... Sultaninen-Nuss-Brötchen	36	... Mais-Quark-Spätzli	76
... Grittbänze / Teigmänner	36	... Spinatknöpfli	76
... Sojaflocken-Kürbiskern-Knuspersnack	38	Butter	78
... Knusperkäsestangen mit Samen	38	... Butter hausgemacht	80
... Zucchinipladen	40	... Zitronenbutter	80
... Mediterrane Muffins	40	... Currybutter	80
Süße Backwaren	42	... Eingesottene Butter / Bratbutter / Ghee	81
... Energiekugeln	44	... Erdbeer-Honig-Butter	82
... Quinoa-Kokosmakronen	44	... Wildkräuterbutter	82
... Luzerner Birnenweggen	46	... Bunte Blütenbutter	84
... Basler Leckerli	48	... Süße Rosenblütenbutter	84
... Brownies	48	... Café de Paris	86
... Zitronenmuffins	50		
... Brottorte	50		
... Lebkuchen mit Honigmarzipanfüllung	52		
... Sesamschnitten	53		

© 2013 Fona Verlag AG, 5600 Lenzburg
www.fona.ch

Lektorat

Léonie Schmid

Gestaltung

FonaGrafik, Hiroe Mori

Mit Beiträgen von

Marianna Buser, Judith Gmür-Stalder, Thuri Maag,
Matthias Rösch, Lucas Rosenblatt, Ingrid Schindler,
Anna Spreng, Armin Zogbaum

Bilder

Claudia Albisser, bab.ch / StockFood: Titelseite,
Martin Bienerth, Foodline.de GbR, König & König,
Jules Moser, Daniel Suter, thinkstock /
iStockphoto: Seiten 119, 121, 227, Andreas Thumm,
www.3wimage.com, Armin Zogbaum

ISBN 978-3-03780-487-2

Joghurt * Quark/Ricotta * Frischkäse 88

... Joghurt – Herstellung	90
... Joghurt-Bananen-Drink	90
... Erdbeer-Joghurt-Drink	90
... Zitronen-Kokos-Lassi mit Ingwer	92
... Mango-Lassi mit Safran	93
... Quark – Herstellung	94
... Ricotta – Herstellung	94
... Frischkäse aus Joghurt	96
... Frischkäsebällchen im Blütenkleid	96

Grieß & Reis * Cremes & Flans 98

... Hirsegrießköpfchen	100
... Weizengrießköpfchen	100
... Milchreis	102
... Reisflocken-Orangen-Creme	102
... Honigflan	103
... Amarant-Mango-Creme	103
... Zitronencreme	104
... Lemon Curd	104
... Kokos-Zitronen-Panna-Cotta	106
... Panna Cotta	106
... Vanillecreme	108
... Mousse au chocolat	108
... Mousse au chocolat ohne Eier	108
... Vanilleköpfchen mit Karamell	110
... Zabaione – Weinschaumsauce	111

Sorbets * Eiscremes * Parfaits 112

... Mangosorbet	114
... Himbeersorbet	116
... Orangensorbet	116
... Holunderblütensorbet	116
... Minzesorbet	118
... Rosenblütensorbet	118
... Stracciatellaeiscreme	120
... Schokoladeneiscreme	120
... Schokoeiscreme-Lutscher	122
... Vanilleeiscreme	122
... Beeren-Quarkeiscreme	124
... Vanille-Quarkeiscreme	124
... Himbeer-Eiscreme	124

... Vanilleparfait	126
... Minzeparfait	126
... Nussparfait	127
... Schokoladenparfait	127
... Grand-Marnier-Parfait	128
... Kastanienparfait	128
... Beerenparfait	130

Essig 132

... Kräuternessig	134
... Rosenblütenessig	134
... Beerenessig	136
... Pilze	137
... Meerrettich	138
... Falsche Kapern	138
... Tomaten	138

Öl 140

... Gewürzöl	142
... Pizzaöl	142
... Pilze	142
... Knoblauch	144
... Frischkäse	144
... Dörrtomaten	144

Salz 146

... Kräutersalz	148
... Rosensalz	148
... Lavendelsalz	148
... Orangen- oder Zitronensalz	150
... Fischfilets auf Salzstein garen	150
... Marokkanische Zitronen	150

Zucker 152

... Vanillezucker	154
... Blütenzucker	155
... Gezuckerte Blüten	155

Senf 156

... Süßer Senf – Alltagsenf	158
... Aprikosensenf	158
... Gartenkräutersenf	160
... Körniger Senf	161
... Grillsenf	161

Pesto * Gewürzpasten * Kalte Saucen 162

... Pesto Genovese	164
... Dörrtomatenpesto	164
... Nusspesto	166
... Rosenpesto	166
... Peperonipesto	167
... Sesamepesto	167
... Thailändische rote Currypaste	168
... Thailändische grüne Currypaste	168
... Nordafrikanisches Harissa	169
... Indonesisches Sambal Oelek	169
... Tapenade	170
... Thunfischcreme	170
... Dörrtomaten-Thymian-Tatar	170
... Mayonnaise	172
... Kräuterquark	172
... Guacamole	174
... Griechischer Gurkenjoghurt	174
... Humus	176
... Scharfe rohe Tomatensauce	176

Salatsaucen 178

... Salatsauce für den Vorrat	180
... Italienische Salatsauce	180
... Nussvinaigrette	180
... Frenchdressing	181
... Cocktailsauce	181

Warme Saucen 182

... Tomatensauce	184
... Radicchio-Sauce	184
... Basilikumsauce	186
... Chili-Zitronensauce mit Knoblauch	186
... Béchamelsauce	186
... Lauch-Champignon-Sauce	188
... Sbrinzsauce	188
... Majoransauce	188
... Sauce Hollandaise	189

Brühen * Suppen 190

... Hühnerbrühe	192
... Gemüsebrühe	192
... Fleischbrühe / -fond	194
... Fischbrühe	194
... Grießsuppe	196
... Rustikale Gemüsesuppe	196
... Tomatencremesuppe	197
... Zucchini-cremesuppe	198
... Kürbis-cremesuppe	198
... Rote Linsenschaumsuppe	200
... Karotten-Orangen-Cremesuppe	200

Dörren * Trocknen 202

... Vorteile	204
... Geräte	204
... Lagerung	206
... Dörrgut zum Kochen vorbereiten	206
... Früchte	208
... Gemüse	210
... Tee- und Gewürzkräuter	212

Konfitüre * Kompott * Gelee * Chutney 214

... Konfitüre	216
... Konfitüre – Grundrezept	218
... Hagebuttenkonfitüre	220
... Sizilianische Zitronenkonfitüre	220
... Gelee aus Beeren und Obst	222
... Hagebuttenmus	222
... Mangochutney	223
... Zwetschgenchutney	223
... Obstkompott	224
... Apfelkompott	226
... Süßsaurer Kürbis	226
... Tomaten heiß einfüllen	228
... Tomaten sterilisieren	228
... Ketchup	228

Getränke

... Fruchtsaft	232
... Himbeersirup	234
... Holunderbeersirup	234
... Holunderblütensirup	236
... Zitronensirup	236
... Waldmeisterbowle	237
... Holunderblütensekt	237
... Kräuterlimonade	238
... Aromatisiertes Kräuterwasser	238
... Heiße Gewürzlimonade	238
... Tessiner Gazosa	240
... Ice-Tea	240
... Glühwein	242
... Nusslikör	242
... Rosenblütenlikör	244
... Kräuterlikör	244

Fritteuse

... Tofu-Kokosnuss-Bällchen	248
... Gemüse im Ausbackteig	250
... Zigerkrapfen	250
... Kichererbsenbällchen «Falafel»	252
... Kräuter im Ausbackteig	252

Burger

... Linsburger	256
... Maisburger	258
... Haferflocken-Gemüse-Burger	258
... Grünkernbratlinge mit Lauch	260
... Zucchini-puffer	262
... Tofu-Gemüse-Burger	262
... Pouletburger	264
... Hackfleischburger	264

230

Kartoffel

... Kartoffelpüree	268
... Kartoffelgratin	268
... Kartoffelrösti traditionell	270
... Kartoffelrösti aus rohen Kartoffeln	270
... Gnocchi	272
... Pommes frites traditionell	273
... Pommes frites aus dem Ofen	273
... Kartoffelspätzli	274
... Kartoffelkroketten	274
... Kartoffelsalat	276
... Kartoffelkrapfen	276

Zitrusfrüchte

... Zesten	280
... Filets	281

Register

266

278

282

246

254

Wenn nicht anders erwähnt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

Abkürzungen

EL	gestrichener Esslöffel
TL	gestrichener Teelöffel
dl	Deziliter
ml	Milliliter
l	Liter
g	Gramm
kg	Kilogramm
Msp	Messerspitze

Pizza

Pizzateig
14



Kuchen / Wähen

Quarkteig
16

Blitzkuchenteig
16

Falscher
Blätterteig
17

Quarkmürbeteig
17

Buttermürbeteig
zum Blindbacken
18

Mürbeteig
mit Ei
20

Kirschenwähe
22



Birnenwähe
22

Käsekuchen
24

Sommerliche
Gemüsewähe
24



Tartes

Zitronentarte
26

Tarte Tatin
26



Pizzateig

für ein großes rechteckiges Blech
oder für zwei runde Pizzas

- ... 300 g Dinkel-Weißmehl oder -Halbweißmehl
- ... ¼ TL unraffiniertes Meersalz
- ... ca. 1½ dl / 150 ml lauwarmes Wasser
- ... 20 g Bio-Hefe
- ... 1-2 EL Olivenöl extra vergine

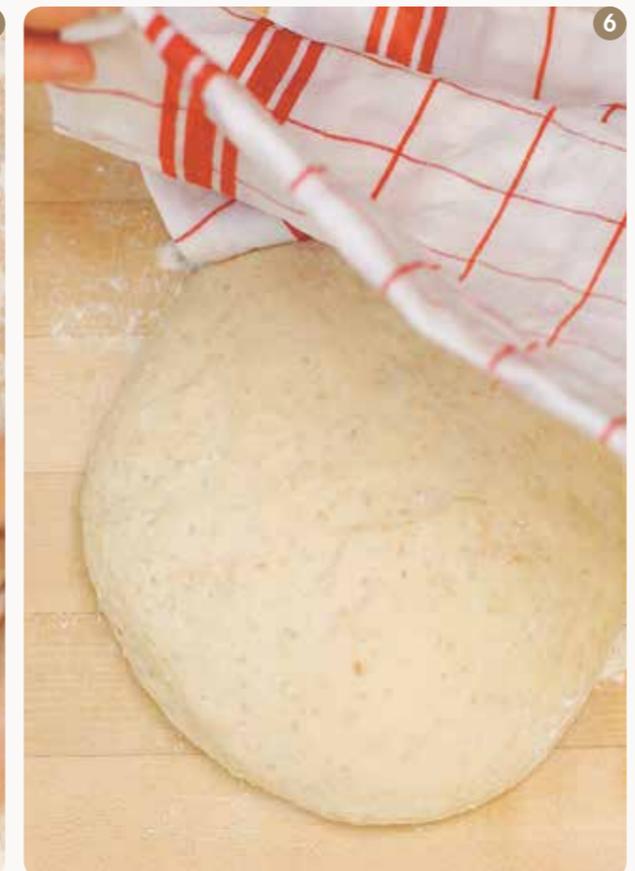
- 1 Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen ①.
- 2 Mehl in einer Schüssel mit dem Salz vermengen, eine Vertiefung drücken, Olivenöl ② und Hefeflüssigkeit ③ in die Vertiefung geben, zu einem Teig rühren ④.
- 3 Pizzateig auf der Arbeitsfläche 10 Minuten gut kneten ⑤. Je nach Mehlschaffenheit braucht es etwas mehr Flüssigkeit.
- 4 Teig mit einem feuchten Tuch zudecken ⑥, 2 Stunden oder länger gehen lassen. Oder Hefeteig in eine Schüssel mit Deckel legen und im Kühlschrank über Nacht gehen lassen.

Vom Teig zur feinen Pizza

Teig 2 mm dick ausrollen, auf mit Backpapier belegtes Blech legen. Für eine Pizza Margherita Teigboden mit dicker Tomatensauce (Seite 184) bestreichen. Etwa 400 g Büffelmozzarella in Scheiben schneiden oder grob hacken und darauf verteilen, mit wenig Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln. In der Mitte in den vorgeheizten Ofen schieben, bei 220 °C 10 bis 15 Minuten backen. Mit fein geschnittenem Basilikum bestreuen.

Brötchen

Teigportionen von 100 g abwägen, bei 220 °C etwa 15 Minuten backen.



Brot

Vollkornfrüchtebrot
30

Milchzopf mit Olivenöl
30



Urbrot
32

Haferflockenbrot
32

Sauerteigbrot
34



Bröt- chen

Sultaninen-Nuss-
Brötchen
36



Grittibänze /
Teigmänner
36

Aperitif

Sojaflocken-Kürbiskern-
Knuspersnack
38

Knusperkäsestangen
mit Samen
38



Zucchinifladen
40

Mediterrane
Muffins
40



Süße Backwaren

Energiekugeln
44



Quinoa-
Kokosmakronen
44



Luzerner
Birnenweggen
46



Basler
Leckerli
48



Brownies
48



Zitronenmuffins
50



Brottorte
50



Lebkuchen mit
Honigmarzipanfüllung
52



Sesamschnitten
53



Omelette

Omelette –
Grundrezept
56

Mais-Chapatis
mit gepufftem
Amarant
56



Crêpe

Crêpe –
Grundrezept
58

Buchweizen-
Kichererbsen-
Crêpes
58



Butter

Butter
hausgemacht
80

Zitronenbutter
80

Currybutter
80

Eingesottene Butter /
Bratbutter /
Ghee
81

Erdbeer-Honig-
Butter
82

Wildkräuterbutter
82

Bunte
Blütenbutter
84



Süße
Rosenblütenbutter
84

Café de Paris
86



Joghurt

Joghurt –
Herstellung
90

Joghurt-Bananen-
Drink
90

Erdbeer-Joghurt-
Drink
90



Zitronen-Kokos-Lassi
mit Ingwer
92



Mango-Lassi
mit Safran
93

Quark / Ricotta

Quark –
Herstellung
94

Ricotta –
Herstellung
94



Frisch- käse

Frischkäse aus
Joghurt
96

Frischkäsebällchen
im Blütenkleid
96



Sorbets

Mangosorbet
114

Himbeersorbet
116

Orangensorbet
116



Holunderblütensorbet
116

Minzesorbet
118



Rosenblütensorbet
118



Eis- cremes

Stracciatellaeiscreme
120

Schokoladeneiscreme
120

Schokoeiscreme-
Lutscher
122

Vanilleeiscreme
122

Beeren-
Quarkeiscreme
124

Vanille-
Quarkeiscreme
124

Himbeer-
Eiscreme
124

Parfaits

Vanilleparfait
126

Minzeparfait
126

Nussparfait
127

Schokoladenparfait
127

Grand-Marnier-
Parfait
128



Kastanienparfait
128

Beerenparfait
130

Mangosorbet

Eis selber machen ist keine Kunst. Schön ist, dass man auf problematische Zusatzstoffe verzichten kann. Eine Einschränkung gibt es beim Zucker. In den meisten Fällen empfiehlt sich, weißen Zucker zu verwenden, weil er am neutralsten ist.

Selbstgemachtes Eis nicht zu lange aufbewahren, weil es rasch hart wird. Am besten stets frisch zubereiten.

Gekauftes Eis enthält meist Glucosesirup, der aus Maisstärke gewonnen wird. Mais ist insofern problematisch, als er auch genverändert sein kann. Glucosesirup wird seit rund 50 Jahren zum Süßen verwendet. Für die Zunahme von Magen-Darm-Erkrankungen ist möglicherweise das Süßmittel mitverantwortlich.

Eismaschine

Für ein cremiges, luftiges Eis / Sorbet ist eine Eis- oder Sorbetmaschine ein Muss. Ein befriedigendes Resultat bekommt man ohne Maschine nur bei Parfaits (sie enthalten wesentlich weniger Wasser und bilden entsprechend weniger Eiskristalle).



- ... **2½ dl / 250 ml Wasser**
- ... **100 g Zucker oder Rohrohrzucker**
- ... **1 dl / 100 ml Mango-Vollfrucht (Donath) oder 100 g Püree reifer, frischer Mango und 2 EL Mangopulpe für Farbe und Aroma (Reformhaus)**
- ... **1 Eiweiß von einem Freilandei**
- ... **2 EL Grand Marnier oder Cointreau**

- 1** Zucker und Wasser kochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, auskühlen lassen. Mango-Vollfrucht oder Mangopüree und Mangopulpe unterrühren, im Kühlschrank gut kühlen.
- 2** Die Mangomasse in die laufende Eismaschine gießen, gefrieren lassen. Steif geschlagenes Eiweiß zugeben, mit Grand Marnier parfümieren.
- 3** Das Mangosorbet sofort servieren. Nicht auf Vorrat zubereiten, weil es rasch hart wird.





Pesto

Pesto
Genovese
164

Dörrtomatenpesto
164

Nusspesto
166

Rosenpesto
166

Peperonipesto
167

Sesampesto
167



Gewürz- pasten

Thailändische
rote Currypaste
168

Thailändische
grüne Currypaste
168

Nordafrikanisches
Harissa
169

Indonesisches
Sambal Oelek
169

Tapenade
170

Kalte Saucen

Thunfischcreme
170

Dörrtomaten-
Thymian-
Tatar
170

Mayonnaise
172

Kräuterquark
172

Guacamole
174

Griechischer
Gurkenjoghurt
174

Humus
176

Scharfe rohe
Tomatensauce
176



Pesto Genovese

Abbildung

- ... 1 TL unraffiniertes Meersalz
- ... 1 Handvoll Basilikumblätter, in breiten Streifen
- ... 5 EL geriebener Sbrinz oder Parmesan
- ... ½ dl/50 ml Olivenöl extra vergine
- ... 2–4 Knoblauchzehen, grob gewürfelt
- ... 40 g Pinienkerne

Salz, Basilikum, Sbrinz und Olivenöl im Mörser zu einer homogenen Masse zerstoßen. Knoblauch und Pinienkerne zugeben und ebenfalls zerstoßen.

Tipp

Rascher und einfacher geht es mit dem Stabmixer, aber dann hat der Pesto eine weniger schöne grüne Farbe.

Verwendung

Zu Pasta, Gschwellti/Pellkartoffeln, für Risotti, als Brotaufstrich für Crostini.



Dörrtomaten-pesto

- ... 100 g eingelegte Dörrtomaten, ohne Öl
- ... 2 Sträußchen Basilikum oder glattblättrige Petersilie
- ... 1 dl/100 ml Olivenöl extra vergine
- ... frisch gemahlener Pfeffer

Dörrtomaten, abgezapfte Kräuter und Olivenöl zu einer nicht zu feinen Paste mixen, mit Pfeffer abschmecken.

Verwendung

Zu Pasta, Gschwellti/Pellkartoffeln, für Risotti, als Brotaufstrich für Crostini.





Dörren / Trocknen

Vorteile
204

Geräte
204



Lagerung
206

Dörrgut zum
Kochen vorbereiten
206

Früchte
208

Gemüse
210

Tee- und
Gewürzkräuter
212



Vorteile

- ... Das Dörrgut braucht wenig Platz.
- ... Das Dörrgut ist lange haltbar.
- ... Das Dörrgut benötigt zum Lagern keine Energie.
- ... Das Dörrgut hat ein wunderbares Aroma.
In den meisten Fällen ist es intensiver als das des Ausgangsprodukts.
- ... Das Dörrgut ist ungeschwefelt.



Geräte

- ... **Sieb**
Es kann ein leichter Holzrahmen sein, der mit einem durchlässigen Baumwollstoff oder mit einem feinmaschigen Geflecht bespannt ist. Das Geflecht muss mit Stoff belegt werden. Diese Gitter können problemlos selber hergestellt werden. Neuer Stoff ist vor dem Auslegen ohne Waschmittelzusatz zu kochen.
- ... **Metallgitter**
Sie müssen aus rostfreiem Material sein.
- ... **Obstgebände aus Karton**
Sind in der Regel gut stapelbar; eventuell mit weißem Papier auslegen.
- ... **Holzbrett mit Rand**
(Servierbrett oder Ähnliches)
- ... **Dörrapparat mit Gitteraufsätzen**
Es gibt Geräte mit Umluftgebläse und Deckel und solche ohne Gebläse. Darauf achten, dass der Apparat mit Thermostat und Temperaturregler ausgerüstet ist.
- ... **Solardörrgeräte** entwickeln im Hochsommer hohe Temperaturen. Dörrvorgang kontrollieren und Erfahrungen sammeln!
- ... **Gemeinschafts-Dörranlagen**
(siehe regionale Gas- und /oder Stromwerke).
- ... **Backofen**
Diese Methode ist sehr energieaufwändig! Deshalb nur in Notfällen brauchen. Restwärme nach dem Backen kann jedoch gut zum Dörren von Früchten und Kräutern oder zum Nachdörren von Gemüse und Obst genutzt werden. Ofen ein wenig offen lassen! Einen Holzlöffel einklemmen, damit der Dampf entweichen kann.

- ... **Trocknen ohne Zusatzenergie**
Verschiedene Obst- und Gemüsesorten können im Hochsommer ohne Zusatzenergie an einem luftigen, trockenen, schattigen Ort getrocknet werden. Wer sich noch die Zeit nehmen kann und will für das Auffädeln, der blanchiert die grünen Bohnen und reiht sie auf einen festen Faden auf. Zwischen den Bohnen einen Knoten machen, damit sie sich nicht berühren.

