Tofu-Stroganoff

Pilze und Rotwein gehören für mich zum Herbst. Deshalb verwende ich im Herbst gerne diese Zutaten. Ich kreiere immer wieder gerne neue Varianten von meinen Rezepten. Hier ist mein neustes Stroganoff Rezept.

Zutaten:

- 200g Champignons
- 300g Tofu geräucht
- 1 Zwiebel
- 2 Peperoni
- 2-3 Essiggurken
- Salz
- 1 Suppenlöffel Mehl (gehäuft)
- 2 Teelöffel Paprika (edelsüss und/oder scharf)
- 2dl Rotwein
- 2 Esslöffel Cognac (wer mag)
- 1dl Bouillon
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel weisses Mandelmus
- Frische Petersilie
- Öl (Baumnussöl, Sesamöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl je nach Geschmack)

Zubereitung:

Die Pilze reinigen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln, Peperoni und Essiggurken in Streifen schneiden. Zwiebeln salzen, damit sie Wasser lassen.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden.

Rotwein, Cognac, Bouillon und Sojasauce in einen Massbecher füllen.

Petersilie fein hacken.

Die Pilze im Öl kräftig anbraten und bei Seite stellen.

Den Tofu ebenfalls im Öl kräftig anbraten und bei Seite stellen.

Zwiebeln, Peperoni und Essiggurken im Öl kurz auf niedriger Stufe dünsten.

Das Ganze mit Mehl bestreuen, Paprika dazugeben, umrühren und schnell mit dem Rotweingemisch ablöschen.

Mit Pfeffer abschmecken und einkochen lassen bis die Sauce eindickt.

Das Mandelmus beifügen und umrühren.

Die bei Seite gestellten Pilze und den Tofu beifügen, umrühren, Petersilie beifügen und sofort vom Herd nehmen.

Dazu passen Nudeln, Rösti, Reis oder Goldhirse.

Dieser Artikel wurde am 31.10.2015 veröffentlicht.

Halbgetrocknete Tomaten an Kräuterpesto

Wie schon einige Rezepte von mir zeigen, mag ich Tomaten in allen Formen und Varianten. In der Sommerzeit gibt es sie regional. Vor unserem Haus gedeihen die Tomaten wunderbar und immer wieder werden sie von Spaziergängerinnen und Spaziergänger gelobt. Es war jahrelang ein Traum von mir, Tomaten anzubauen. Nun erfüllte sich mir mein Traum. Während der kalten Jahreshälfte vermisse ich frische Tomaten sehr. Halbgetrocknete Tomaten lernte ich vor vielen Jahren im Bioladen kennen und lieben. Diese geniessen wir an besonderen Anlässen. Letztes Jahr kam mir die Idee, selber solche Tomaten herzustellen. Schon der erste Versuch gelang. Dieses Jahr bereitete ich sie bereits mehrmals zu, z.B. zur Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche. Die Einmachgläser blieben bis jetzt jedoch leer! Die Tomaten wurden von uns vorher gegessen!

Zutaten:

- 6 reife Sommertomaten nicht zu saftig (z.B. San Marzano)
- Eine grosse Handvoll frischer Kräuter (Basilikum, Origano, Thymian, Majoran, wenig Rosmarin, Schnittlauch, Petersilie, …)
- Zwei Knoblauchzehen
- Eine Peperoncini (wer es scharf mag)
- Salz (1 gestrichener Teelöffel)
- Olivenöl

Zubereitung:

Die Tomaten in Scheiben schneiden (ca. 5 mm) und salzen.

Den Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.

Die Kräuter und die Peperoncini waschen und in kleine Stücke schneiden.

Die kleingeschnittene Zutaten mit dem Wiegemesser zerkleinern. Ich mag Kräuter nicht gerne mixen. Wer die schnelle Variante mag, kann es auch mit dem Mixer mixen.

Die Kinder freuen sich jeweils, wenn sie helfen dürfen.

Das Kräutermix mit zwei Esslöffeln Öl mischen.

Das Kräuterpesto benütze ich oft auch, um andere Gerichte zu würzen.

Das Kräuterpesto über die Tomaten giessen. Alles gut mischen.

Während min. 1h die Tomaten im Backofen bei max. 70°C trocknen. Ich mische jeweils die Tomaten ab und zu.

Die noch warmen Tomaten in Gläser abfüllen und mit Öl übergiessen.

Unsere Tomaten schaffen es nicht bis in die Einmachgläser! Sie werden vorher gegessen!

Die Tomaten kann man als Antipasti, auf Brot, zu Polenta, zu “Rösti“ oder zu “Gschwelti“ (Schalenkartoffeln) essen. Das Kräuterpesto verwende ich z.B. auch, um Backofenkartoffeln herzustellen.

Dieser Artikel wurde am 25.09.2015 veröffentlicht.

Sommerliche Tomaten-Sauce

Tomaten in allen Varianten liebe ich. Auf die Frage: „Welche drei Gemüse/Früchte würdest du auf eine Insel mitnehmen.“, fällt mir die Antwort leicht. Diese lautet: „Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch.“ Deshalb ist diese sommerliche Tomatensauce ein voller Genuss für mich. Wenn ich sie im Sommer zubereite, erinnere ich mich oft an meine Freundin, die mir als ich ein Teenager war, sehr nahe stand. Ihre Stiefmutter kochte für uns eine Tomatensauce. Ich hatte zuvor noch nie eine solche Tomatensauce gegessen. Spaghetti kannte ich zuvor nur mit Bolognese-Sauce. Die für mich neue Sauce schmeckte mir wunderbar. Zu Hause kochte ich sie nach. Daraus entstand mein heutiges Sommer-Tomaten-Saucen-Rezept. Wenn ich eine Zeitmaschine hätte, würde ich mich zurückbringen zu diesem Essen als ich Teenager war. Ob mir wohl die Sauce immer noch so gut schmecken würde? Wie veränderte sich der Geschmack von der ursprünglichen Sauce zu meiner heutigen Sauce?

Meine Kinder bevorzugen auch im Sommer die Tomaten-Sauce aus passierten Tomaten. Für die sommerliche Tomatensauce verwende ich absichtlich keine Oliven wie für die winterliche Tomatensauce. Die Oliven finde ich zu dominant in diesem Rezept.

Zutaten

- 6 reife Sommertomaten
- Zwei Knoblauchzehen
- Zwei grosse Zwiebel
- Eine Peperoncini (wer es scharf mag)
- Drei frische Origano -Zweige
- Zwei frische Thymian-Zweige
- Zehn frische Basilikumblätter
- 5 getrocknete Bärlauchblätter
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Alle Zutaten sind biologisch und viele aus unserem Garten.

Zubereitung

Die Knoblauchzehen, die Zwiebeln und die Peperoncini möglichst klein schneiden.

Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit einem gestrichenen Teelöffel voll Salz salzen. Die Tomaten gut mit dem Salz vermischen, damit sie Saft lassen. Ich verwende immer die Tomatenkerne und die Schale mit. Wer das nicht mag, kann die Tomaten natürlich auch entkernen und/oder schälen.

Die frischen Gewürze waschen. Die Basilikumblätter zerkleinern.

Drei Esslöffel Olivenöl in eine Pfanne geben. Knoblauch, Zwiebeln und Peperoncini mit etwas Salz im Öl goldgelb anbraten.

Ich dünste es auf mittlerer Hitze an.

Die frischen Tomaten dazu geben und kurz mitdünsten.

Getrockneter Bärlauch zerreiben und mit den Origano- und Thymianzweigen beifügen.

Ich finde es einfach, die Kräuter am Zweig zu lassen und nach dem Kochen die Blätter abzunehmen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce zugedeckt auf kleiner Stufe köcheln lassen bis die Sauce cremig wird. Dies dauert ca. 10 Minuten.

Kurz vor dem Servieren die Kräuterzweige aus der Sauce nehmen und die Blätter von den Zweigen trennen. Die Blätter der Kräuter der Sauce wieder zufügen.

Zum Schluss die Sauce mit den Basilikumblättern bestreuen.

Wie von Zauberhand wird die Sauce cremig.

Diese Sauce esse ich immer zu Spaghetti. Dazu passen jedoch auch andere Teigwaren, Couscous, Goldhirse oder Polenta. Diese Sauce verwende ich auch für Gemüsefüllungen, für Lasagne oder für Pizza.

Än Guete!

Dieser Artikel wurde am 09.09.2015 veröffentlicht.

Rotwein-Wurzelgemüse-Sauce

Als mein Sohn festere Nahrung zu essen begann, mochte er keinen Brei. Diesen spuckte er aus. Er ass dafür gerne und mit den Händen, wenn ich ihm Gemüse oder Früchte in kleine Stückchen zubereitete. Jedoch Kartoffelstock liebte er und Kartoffelstock mit der Rotwein-Wurzelgemüse-Sauce ist auch noch heute eines seiner liebsten Essen. Die Rotwein-Wurzelgemüse-Sauce entwickelte sich bei uns über viele Jahre hinweg. Immer wieder feilten wir daran. Gerne teile ich hier unser Rezept. Wer mag kann auch das Grün des Wurzelgemüses dazu tun. Ich persönlich mag es sehr. Meine Kinder jedoch (noch) nicht. Deshalb brauche ich das Grün für andere Rezepte. In meiner Kindheit war ich oft in Serbien. Dort war der

Pastinak ein bekanntes Gemüse so wie Karotten. Hier in der Schweiz fand ich diesen kaum. Ich freue mich, dass er auch hier mehr und mehr an Bekanntschaft gewinnt.

Zutaten:

- 8 Karotten
- 5 Schalotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch (ca. 10 Zehen)
- Ein kleiner Sellerie
- Eine Lauchstange
- Ein kleiner Pastinak und/oder eine kleine Petersilienwurzel
- 200g Tomatenmark
- 5dl Rotwein
- 2dl Bouillon
- Olivenöl
- Drei Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse schälen und waschen.

Eine Karotte, die Zwiebel und einen Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden.

Den Lauch in ca. 5cm lange Stücke schneiden.

Den Sellerie in grosse Würfel schneiden.

Das Olivenöl erwärmen und die kleingewürfelten Karotten, die kleingewürfelte Zwiebel und den kleingewürfelten Knoblauch darin glasig dünsten.

Das Tomatenmark dazu geben und 5 min. mitdünsten. Nach Belieben salzen und pfeffern.

Mit dem Rotwein abschrecken und gut umrühren.

Grossgewürfelter Sellerie, Lauchstücke, ganze Karotten, ganzer Pastinak, ganze Petersilienwurzel, Schalotten und die ganzen Knoblauchzehen dazu geben.

Die Bouillon und die Lorbeerblätter beifügen.

Die Sauce etwa eine Stunde zugedeckt auf kleinem Feuer kochen lassen.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Die Zubereitung braucht viel Zeit. Für uns lohnt sich der Aufwand jedoch immer. Der Genuss ist es mehr als wert.

Wir essen die Sauce zu Kartoffelstock.

Wenn ich von der Sauce Resten habe, püriere ich alles und

friere es portionenweise ein. Diese brauche ich dann zum Verfeinern von anderen Saucen.

Italienische Kräutermischung

Als Kind mochte ich italienische Kräuter nicht besonders. Oft hatte es mir zu viel Thymian drin. Auch heute noch, gehe ich mit Thymian sparsam um. Meine Kinder und auch Tageskinder mögen die Kinderkräutersalzmischung lieber als die italienische Kräutermischung. Meine Mischung enthält keinen getrockneten Knoblauch. Ich mag Knoblauch gerne frisch und er ist auch im Winter regional erhältlich. Zudem würze ich gerne ab und zu mit Knoblauchöl (Rezept folgt).

Zutaten:

- 5 Teile getrocknetes Oregano
- 2 Teile getrockneter Thymian
- 2 Teile getrocknetes Basilikum
- 1 Teil getrocknete Paprika

Man könnte auch noch 1 Teil getrockneten Knoblauch dazu geben.

Zubereitung:

Die Blätter des Thymians und des Oreganos von Hand von den Stielen befreien.

Thymian-, Oregano- und Basilikumblätter von Hand etwas zerreiben und mit dem Mörser verkleinern. Ich mixe diese Kräuter nicht mit dem Mixer, da ich finde, dass sie bitter werden.

Paprika im Mixer mahlen.

Alle Zutaten zusammenfügen.