Croutons

Uns ist es ein grosses Anliegen nachhaltig zu leben. Dazu gehört, dass wir möglichst keine Lebensmittel wegwerfen. Aus Brotresten bereite ich unter anderem Croutons zu. Wenn das Brot noch knapp schneidbar ist, zerkleinert meistens mein Mann das Brot in Würfel. Wenn die Brotwürfel hart sind, verarbeite ich sie zu Croutons. Meine Kinder essen diese oft als Zwischenmahlzeit. Sie sind gleich beliebt wie Pommes Chips. Wir mögen Croutons auf Salat oder in Suppen.

Zutaten:

- In Würfel geschnittenes hartes Brot
- Olivenöl
- Getrocknete Kräuter
- Salz

Zubereitung:

Das Brot zerkleinern wir jeweils schon bevor es ganz hart ist.

Öl in die Pfanne geben und die Brotwürfel dazu geben.

Die Brotwürfel mit etwas Öl begiessen.

Die Brotwürfel auf hoher Stufe erhitzen. Dabei immer gut mischen.

Wenn die ersten Brotwürfel sich bräunlich färben, die Pfanne vom Herd nehmen.

Mit den getrockneten Kräutern und dem Salz würzen. Die Croutons dabei gut umrühren. Die Croutons in der Pfanne lassen bis sie ausgekühlt sind.

Dieser Artikel wurde am 04. Januar 2016 veröffentlicht.

---

11. Dezember 2015 – Nusszeit

Im Herbst sammeln wir auf unseren Ausflügen und Spaziergängen Nüsse. Besonders gerne mag ich Haselnüsse. Mein Mann liebt Buchennüsse. Walnüsse bekommen wir vom Nussbaum meiner Schwiegermutter. Erdnüsse gehören für uns zum „Samichlaus“. Wir bekommen sie oft geschenkt. Auf unserem Tisch steht in der Adventszeit eine Schale mit den Nüssen. Die Kinder können sich zum „Zvieri“ selber bedienen und die Nüsse auch selber knacken.

Mit den Erdnüssen spielen wir oft „In welcher Hand hat sich der Samichlaus versteckt?“. Der Keimling der Erdnuss sieht nämlich einem „Samichlaus-Kopf“ ähnlich. Ich öffne eine Nuss. Eine Hälfte halte ich in der rechten Hand. Die zweite Hälfte halte ich in der linken Hand. Ich stelle die Frage: „In welcher Hand hat sich der Samichlaus versteckt?“ Diese öffne ich und wenn der „Samichlaus“ drin ist, darf das Kind ihn essen und ist an der Reihe mit dem Verstecken. Wenn es nicht der „Samichlaus“ ist, bin ich nochmals dran. Ich erkläre den Kindern, dass dies der Keimling ist.

In der linken Hälfte befindet sich der „Samichlaus“.

Nüsse mag ich gerne zu Herbst-Salaten wie Nüsslisalat und Chicorée-Salat. Dazu röste ich die Nüsse kurz in der Pfanne mit etwas Nussöl an. Mit unserem „Kräuter-Mix“ würze ich die Nüsse. Manchmal presse ich eine Knoblauchzehe dazu. Warm auf dem Salat schmeckt es uns am besten.

Auf dem Salat sind geröstete Erdnüsse und Walnüsse. Eigene Karotten und nachgereifte Tomaten gibt es bis Ende Jahr im Salat.

Hier klicken, um eine Bastelanleitung für ein Memory zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 11.12.2015 veröffentlicht.

8. Dezember 2015 – Gaumenfreuden

Grittibänz, Guetzli und Glühwein – Weihnachtszauberzutaten? Nein, für mich nicht. Ich verbinde ganz andere Gaumenfreuden mit dieser für mich besonderen Zeit. Ich mag die starke und erdverbundene Wurzelgemüse-Brühe, die meine Schwester entwickelte. Wenn ich zuvor noch einen Nüsslisalat mit gebratenen Pilzen oder/und Radensalat esse, fühle ich mich verbunden und verwurzelt.

Die Jahresendzeit ist für mich Familienzeit, die Zeit auch, um meine Wurzeln zu ehren. Ich fühle dies ganz tief in meinem Herzen. Die Weihnachtszeit gilt als die Zeit der Liebe und der Familie. Viele Menschen, die ich kenne, mögen jedoch genau den „Familien-Schlauch“ nicht. Ich bin meiner Familie dankbar. Ich danke meiner Urfamilie – der Menschheit, meiner Ahnenfamilie, meiner Grosselternfamilie, meiner Mutter, meinem Vater, meiner Schwester, meinem Neffen und meinem Mann, meinem Sohn und meiner Tochter. Ich lerne immer wieder Wundervolles von ihnen.

Gerne ass ich die serbische Hühnersuppe, die meine Verwandschaft in Serbien kochte. Das Leben veränderte sich und auch meine Essgewohnheiten. Ich begann zu essen, was ich esse. Aus der serbischen Hühnersuppe, entwickelte meine Schwester die vegane Wurzelgemüse-Kraftbrühe, die ich sehr mag. Sie lehrte mich, diese Wurzelgemüse-Kraftbrühe zu kochen. Sie entwickelte diese Suppe aus unseren Wurzeln mit viel Wurzelgemüse.

Wurzelgemüse-Kraftbrühe

Zutaten für ca. 10l Brühe:

- 20 Karotten je nach Grösse (Wir mögen sie gut gewaschen, jedoch ungeschält.)
- 4 Zwiebeln oder ca. 8 Schalotten
- 1 kleiner Sellerie mit Grün oder Stangensellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 Pastinake
- 1/2 Wirz
- 1 bis 2 Bund Petersilie
- 1 Knoblauch (ungeschält und am Stück)
- 30 ganze Pfefferkörner
- 3 Esslöffel Meersalz
- 5 Esslöffel Bouillonextrakt
- 3 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung:

Die Karotten gut waschen und je nach Geschmack schälen.

Die Zwiebeln am Wurzelende abschneiden. Die Schale dran lassen.

Lauch waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Sellerie waschen. Das Grün vom Sellerie mit etwas Wurzelknolle abschneiden, damit das Grün noch zusammen hält. Sellerie in grosse Würfel schneiden.

Pastinake waschen (ev. schälen) und vierteln.

Petersilie waschen.

Das Olivenöl in der Pfanne heiss werden lassen.

Die Zwiebeln (ungeschält) mit der Anschnittfläche darin andünsten.

Karotten zufügen und mit dünsten.

Salz beifügen und mit ca. 1 dl Wasser ablöschen.

10 Minuten kochen lassen.

Pfefferkörner un Bouillonextrakt beifügen und ca 10l Wasser beifügen.

Restliche Zutaten beifügen.

Während ca. 3 Stunden auf kleinster Stufe kochen lassen.

Über Nacht die Suppe stehen lassen.

Die Suppe durch ein Sieb vom Gemüse „befreien“.

Das Gemüse durch ein Sieb in die Suppe pressen oder in kleine Stücke schneiden und der Suppe wieder beifügen.

Die Brühe zum Kochen bringen.

Wir mögen darin „Ribeli“.

Hier klicken, um eine Bastelidee zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 08.12.2015 veröffentlicht.

Pflanzenmilch-Shake

Immer wieder experimentiere ich in „meiner“ Küche. Ich bin weder der Shake- noch der Smoothie-Typ. Meine Kinder, vor allem mein Sohn, mögen diese Getränke jedoch sehr. Für Shakes verwende ich oft Pflanzenmilch und Früchte. Dabei finde ich das Verhältnis 1 Teil Pflanzenmilch zu 1.5 Teilen Früchten am ausgewogensten. Hier gebe ich gerne das Rezept für einen Himbeer-Bananen-Hafermilch-Shake als Beispiel. Der Fantasie kann man freien Lauf lassen. Shake it nach (Ge)Lust und Laune!

Zutaten

- 1 Teil (z.B. 100 g) Himbeeren frisch oder gefroren
- 1/2 Teil (z.B. 50 g) Bananen
- 1 Teil (z.B. 1 dl) Hafermilch (oder eine andere Pflanzenmilch – Ich mag Vielfalt.) gut gekühlt
- Je nach Geschmack zum Süssen etwas Birnen- oder Apfeldicksaft, Ahornsirup oder Zucker (z.B. Birkenzucker oder Rohrohrzucker)

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer mixen. Wer es gerne etwas flüssiger mag, mixt Wasser oder Eiswürfel mit. Wenn ich süsse, dann beginne ich mit geringen Mengen und süsse bei Bedarf nach. Beim Himbeer-Bananen-Hafermilch-Shake gebe ich auf 1l Shake 3 Teelöffel Rohrohrzucker bei.

Im Sommer mache ich daraus Eis, indem ich den Shake gefriere. Am liebsten mögen es die Kinder am Stiel.

Dieses Eis am Stiel besteht aus Himbeer-Hafermilch-Shake.

Die Himbeeren können auch mit anderen Beeren ergänzt oder ersetzt werden. Es kann je nach Geschmack nur mit Banane oder nur mit Himbeeren ein Shake gemixt werden. Ich finde Pflanzenmilch zu Früchten im Verhältnis 1 : 1.5 harmonisch.

Wir geniessen den Shake zum Frühstück, als Znüni oder als Zvieri. Meine Kinder machen ihn oft selber. Mit

Pflanzenmilchsorten wechseln wir ab.

Der Shake kann im Kühlschrank ca. zwei Tage aufbewahrt werden. Damit er seine Farbe behält, gebe ich etwas Zitronensaft dazu.

Pflanzenmilch

Ich teile für mich Pflanzenmilch in zwei Gruppen ein. Ich kenne **GETREIDEMILCH** und **NUSSMILCH.** Sojamilch, Hafermilch, Dinkelmilch und Reismilch zähle ich zu den Getreidemilchsorten. Haselnussmilch, Mandelmilch, Cashewmilch, und Kokosmilch (obwohl Kokosnuss gar keine Nuss ist) gehören für mich zu den Nussmilchsorten. Alle Pflanzenmilch-Sorten kann man zu Drinks verarbeiten. Da gibt es Früchtedrinks, Schokodrinks, Vanilledrinks, … . Im Laden kann man diese schon fertig kaufen. Selbergemacht schmeckt jedoch besser, finde ich.

Dieser Artikel wurde am 03.11.2015 veröffentlicht.

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.