

Tofu-Stroganoff

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

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.



Ăn 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.

Winterliche Tomaten-Oliven-Sauce

Italienische Küche mag ich sehr. Pasta und Pizza esse ich gerne und mache möglichst oft viel selber. Für die Kinder koche ich für Pasta eine einfache [Tomaten-Sauce](#), während ich für „ältere“ Kinder eine etwas rassistere Sauce zubereite. Im Sommer sind die Zutaten dafür etwas anders als im Winter. Hier ist das winterliche Rezept mit getrockneten Kräutern und Pelati. Unsere letzten nachgereiften Datteltomaten aus dem Garten gebe ich solange der Vorrat noch reicht mit den Oliven dazu. Zum Essen sind sie leider nicht mehr geeignet.

Zutaten

- 800g (=2 Gläser) Pelati im Glas (oder in der Dose)
- Tomatenmark
- Zwei Knoblauchzehen
- Eine grosse Zwiebel
- Oliven
- Getrocknetes Chili
- Italienische Kräutermischung
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl (von den Oliven, wenn diese in Öl eingelegt sind)

Zubereitung

Die Knoblauchzehen und die Zwiebel möglichst klein schneiden.

Ev. Pelati ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Die Oliven entkernen (falls sie es noch nicht sind) und vierteln.

Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne geben. Knoblauch und Zwiebeln darin goldgelb anbraten.

Zwei Esslöffel Tomatenmark dazu geben und kurz mitdünsten.

Italienische Kräutermischung, getrocknetes Chili, Salz und Pfeffer beifügen und mischen. Pelati und ca. 2dl Wasser dazu fügen.

Wenn ich für die Kinder eine eigene Sauce mache, gebe ich die Zwiebel- und Knoblauchreste der Kindertomatensauce dazu.

Wenn die Sauce köchelt, die Oliven beigeben. Die Sauce mindestens 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Dazu passen Teigwaren, Couscous oder Polenta. Diese Sauce verwende ich auch für Gemüsefüllungen, für Lasagne oder für Pizza.

Tomaten-Sauce aus passierten Tomaten

Bei mir essen alle Kinder am liebsten eine einfache Tomatensauce. Sie mögen zwar den Geschmack von Knoblauch und Zwiebeln. Aber viele Kinder an meinem Tisch mögen die grossen

Stückchen auch die grossen Tomatenstücke darin nicht. Auch mit italienischen Kräutern bin ich sparsam oder lasse sie ganz weg, wenn ich eine Sauce für Kinder mache. Kräuter lasse ich am Stück, damit ich sie wieder herausfischen kann oder ich mahle getrocknete Kräuter ganz fein. Zucker braucht es für meinen Geschmack und scheinbar auch für die Kinder, die an meinem Tisch essen, nicht.

Zutaten:

- Ca. 660ml passierte Tomaten (ohne grosse Tomatenstückchen)
- Eine Knoblauchzehe
- Eine kleine Zwiebel
- Feingemahlene Kräuter (z.B. [KinderTomatenSaucenKräuterSalzMix à la Sonja](#), Herbamare oder [Bärlauchmix von Swiss Alpine Herbs](#))
- Vier grosse Blätter Basilikum (je nach Jahreszeit)
- Olivenöl

Zubereitung

Die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Die kleine Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden.

Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne geben. Die Knoblauchstücke dazugeben.

Die Zwiebeln mit der Knoblauchpresse zerdrücken, so dass nur der Zwiebelsaft ins Öl träufelt. Die restlichen Zwiebelstückchen in der Knoblauchpresse brauche ich für andere Saucen. Das Ganze erhitzen und leicht andünsten.



Olivenöl, Zwiebelsaft und Knoblauchhälften

Zwei gestrichene Teelöffel Kindertomatensaucen-Mix, die passierten Tomaten und etwa fünf Esslöffel Wasser dazugeben.

Ich schmecke die Sauce mit frischen ganzen Basilikumblättern ab.

Alles gut umrühren und ca. 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Die Basilikumblätter und den Knoblauch fische ich vor dem Servieren heraus. Diese und die "Zwiebelreste" verwende ich für andere Saucen.



Dazu passen Teigwaren, Couscous oder Polenta. Diese Sauce verwende ich auch für Tomatenrisotto, für Lasagne, für Gemüsefüllungen oder für Pizza.