

# Vegane Bolognese-Sauce

Als ich 1996 auf vegetarische Ernährung umstellte, gab es ein Essen, das ich ab und zu vermisste. Zu meinen liebsten Spaghetti-Saucen zählte nämlich Bolognese-Sauce. So entwickelte ich im Laufe der Jahre meine eigene vegane Bolognese-Sauce. Die Hackgrundlage variiert je nach Jahreszeit. Im Sommer nehme ich dazu Auberginen. Im Herbst dienen mir dazu verschiedene Pilze. Gerne benütze ich auch Seidentofu oder Sojahack.

## Zutaten:

- 200g Hack in Form von Sojahack, zertrückerem Seidentofu, in kleine Würfel geckten Auberginen oder ganz fein gehackten Pilzen
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Pelatti gehackt (ca. 1kg)

## Zutaten für die Marinade:

- 100g Tomatenmark
- 2dl Gemüsebouillon
- 1 EL [Knoblauchöl](#) oder 1 gepresste Knoblauchzehe
- 1 EL [Chiliöl](#) oder 1 Chilischote
- 1 dl Olivenöl oder „Olivenölreste“
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise getrocknetes [Bärlauch-Chili-Salz](#)

## Zubereitung:

Das Hack mit dem Tomatenmark, der Bouillon, dem Knoblauch- und Chili-Öl (oder mit dem gepressten Knoblauch und der klein geschnittenen Chilischote), Salz und mit ordentlich Pfeffer marinieren. Das Hack für ca. 20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.



Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und auf kleinem Feuer in Olivenöl goldig andünsten.

Mariniertes Hack beifügen und auf grossem Feuer kräftig anbraten.

Pelatti beifügen und gut umrühren. Pelattigläser mit etwas Wasser füllen und das Wasser begeben.

Mindestens 30 Minuten auf kleinem Feuer kochen lassen.



Vegane Bolognese-Sauce mit Sojahack

Dieses Rezept wurde am 31. Januar 2019 veröffentlicht.

---

## **Bärlauch-Pesto**

Wenn im Früh-Frühling die Pflanzen erwachen, beginnt für mich das Kräuterjahr. Der Bärlauch ist eines der ersten Kräuter, die wir im Jahr ernten und in verschiedenen Varianten essen. In unserem Garten entdecken wir ihn schon früh im Jahr. Bärlauchpesto benutzen wir für verschiedene Gerichte. Für die Herstellung des Bärlauch-Pestos benütze ich die langsame Variante mit dem Wiegemesser. Wer es schnell zubereitet haben möchte, kann auch alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen.

# Zutaten

- ca. 40 – 50 Blätter [Bärlauch](#)
- 2 EL Pinienkerne (oder andere Kerne wie Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne)
- 3 EL Olivenöl
- Fleur de sel (oder anderes Salz)

# Zubereitung

Den [Bärlauch](#) waschen und gut abtrocknen. Ich schleudere ihn und lege in auf ein Geschirrtuch. So kann ich jedes Blatt nochmals kontrollieren.



Erst den gut getrockneten Bärlauch schneiden.

Den Bärlauch mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden.

Mit einem Wiegemesser den Bärlauch und die Pinienkerne fein hacken.

Je nach Geschmack salzen und alles mit dem Olivenöl vermischen.

Das Bärlauchpesto füllen wir in ein verschliessbares und sehr sauberes Glas. Im Kühlschrank ist es bis zu einem Jahr

haltbar, da Bärlauch antiseptisch ist. Bärlauchpesto liebe ich zu Spaghetti. Gerne mag ich es jedoch auch auf Brot und zum Würzen von Tomaten-Saucen. Auf Polenta und Goldhirse schmeckt es auch. Auch der Salatsauce verleiht das Pesto einen herrlichen Geschmack.



Mhhh! Än Guetä!

Dieser Artikel wurde am 22. März 2016 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.

---

## 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 rassigere 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 begeben. 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.