

Kürbisrisotto mit Eierschwämmen

4 Personen

Zutaten

- ca. 1,2 l Hühner- oder Gemüsebouillon
- 200 ml Weisswein
- 250 g Kürbis, püriert
- 300 g Carnaroli-Reis
- 150 g Rollgerste
- 1 Schalotte, gehackt
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Sbrinzspäne
- 150 g Eierschwämme
- 50 g Kefen
- frische Kräuter: Koriander, Petersilie, Oregano
- Randenblätter



1. Knoblauch und Schalotte in etwas Öl anbraten. Reis und Gerste einige Minuten darin wenden.
2. In einer separaten Pfanne Kefen in etwas Öl anbraten. Gut zehn Minuten schmoren lassen.
3. Reis-Gersten-Mischung mit dem Weisswein ablöschen, dann nach und nach Bouillon und Kürbis hinzufügen und köcheln lassen.
4. In einer separaten Pfanne Eierschwämme in etwas Öl bei mittlerer Hitze anbraten.
5. Sobald die gesamte Flüssigkeit aufgesaugt ist und das Risotto die gewünschte Konsistenz hat, die Teller anrichten: zuerst das Risotto, dann die Eierschwämme und Kefen, dann die Sbrinzspäne und gehackten Kräuter und zum Schluss die Randenblätter.

Mexikanischer Quinoa-Burger mit Tsatsiki-Sauce

4 Personen

Zutaten

- 150 g Quinoa
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Peperoni
- 2 Eier
- 20 g Paniermehl
- 200 g Magerquark
- 2 EL saurer Halbrahm
- Minzblätter
- 200 g Gurke
- frischer Koriander
- (Optional: 4 Hamburger-Brötchen)



1. Gurke fein reiben und mit etwas Salz abtropfen lassen.
2. Quinoa garen, bis alles Wasser aufgesogen ist.
3. In der Zwischenzeit für das Tsatsiki den Magerquark, den sauren Halbrahm, eine gepresste Knoblauchzehe, die gehackte Minze und die Gurke mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Peperoni, Zwiebeln, eine gepresste Knoblauchzehe, Paniermehl und die verquirlten Eier zur Quinoa geben und vermischen.
5. Aus der Masse vier Burger formen.
6. Etwas Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Burger braten.
7. Burger mit oder ohne Brötchen anrichten. Allenfalls etwas Zaziki beiseitestellen und als Beilage servieren.

Dazu Ofenkartoffeln (mit Tsatsiki) und einen Jungblatt-Salat servieren.

Pochierte Felchenfilets an Randensauce

4 Personen

Zutaten

- 4 Felchenfilets
 - Rauchsalz
 - Randensaft
 - 50 g brauner Zucker
 - 2 KL Maizena
 - 2 EL Essig
1. Randensaft mit Zucker und Essig erhitzen.
 2. Maizena einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 3. Felchenfilets backen oder in der Pfanne braten. Mit ein paar Körnchen Rauchsalz würzen.



Mit Salzkartoffeln an Alpenkräutern und Gemüsebällchen servieren.

Geräucherter Tofu mit Chinakohl-Kimchi

4 Personen

Zutaten

- 400 g geräucherter Tofu
- 200 g Kartoffeln
- 600 g Gemüse: Karotten, Sellerie, Lauch, Kohlrabi usw.
- 100 g Shiitake-Pilze
- 150 g Chinakohl
- 1 Chilischote
- 2 EL Essig
- 3 cm Ingwer, gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL schwarzer und weisser Sesam



1. Chinakohl klein schneiden und mit Essig, Chili, Ingwer und Knoblauch marinieren.
2. Gemüse und Kartoffeln schneiden und in 6 dl Wasser garen.
3. Tofu in kleine Würfel schneiden und am Ende der Garzeit zum Gemüse geben.
4. Sesam rösten.
5. Die Teller wie folgt anrichten: zuerst die Gemüse-Tofu-Mischung, dann ein paar Löffel Kimchi und zum Schluss der geröstete Sesam.