

Erica Bänziger

Natürlich hausgemacht

Besser als gekauft!

Inhalt

Vorwort	11		
Pizza ✿ Kuchen / Wähen	12	Omelette ✿ Crêpe	54
✿ Tartes		... Omelette – Grundrezept	56
... Pizzateig / Pizza-Zubereitung	14	... Mais-Chapatis mit gepufftem Amaranth	56
... Quarkteig	16	... Crêpe – Grundrezept	58
... Blitzkuchenteig	16	... Buchweizen-Kichererbsen-Crêpes	58
... Falscher Blätterteig	17		
... Quarkmürbeteig	17	Powerfood	60
... Buttermürbeteig zum Blindbacken	18	... «Nutella»	62
... Mürbeteig mit Ei	20	... Birchermüesli	62
... Kirschenwähe	22	... Nüsse mit Knoblauch und Ingwer	63
... Birnenwähe	22	... Kokosnusskugeln	63
... Käsekuchen	24	... Gefüllte Datteln	63
... Sommerliche Gemüsewähe	24		
... Zitronentarte	26	Pasta	64
... Tarte Tatin	26	... Pastateig	66
		... Ravioli	68
Brot ✿ Brötchen ✿ Aperitif	28	... Tortellini	69
... Vollkornfrüchtebrot	30	... Pastafüllungen	70
... Milchzopf mit Olivenöl	30	... Lasagne mit Spinatfüllung	71
... Urbrot	32		
... Haferflockenbrot	32	Spätzli / Knöpfli	72
... Sauerteigbrot	34	... Knöpfli mit Milch und Ei	74
... Sultaninen-Nuss-Brötchen	36	... Quarkknöpfli	74
... Grittibänze / Teigmänner	36	... Eierknöpfli	75
... Sojaflocken-Kürbiskern-Knuspersnack	38	... Quinoaspätzli	75
... Knusperkäsestangen mit Samen	38	... Mais-Quark-Spätzli	76
... Zucchinipladen	40	... Spinatknöpfli	76
... Mediterrane Muffins	40		
		Butter	78
Süße Backwaren	42	... Butter hausgemacht	80
... Energiekugeln	44	... Zitronenbutter	80
... Quinoa-Kokosmakronen	44	... Currybutter	80
... Luzerner Birnenweggen	46	... Eingesottene Butter / Bratbutter / Ghee	81
... Basler Leckerli	48	... Erdbeer-Honig-Butter	82
... Brownies	48	... Wildkräuterbutter	82
... Zitronenmuffins	50	... Bunte Blütenbutter	84
... Brottorte	50	... Süße Rosenblütenbutter	84
... Lebkuchen mit Honigmarzipanfüllung	52	... Café de Paris	86
... Sesamschnitten	53		

Joghurt * Quark/Ricotta * Frischkäse 88

... Joghurt - Herstellung	90
... Joghurt-Bananen-Drink	90
... Erdbeer-Joghurt-Drink	90
... Zitronen-Kokos-Lassi mit Ingwer	92
... Mango-Lassi mit Safran	93
... Quark - Herstellung	94
... Ricotta - Herstellung	94
... Frischkäse aus Joghurt	96
... Frischkäsebällchen im Blütenkleid	96

Grieß & Reis * Cremes & Flans 98

... Hirsegrießköpfchen	100
... Weizengrießköpfchen	100
... Milchreis	102
... Reisflocken-Orangen-Creme	102
... Honigflan	103
... Amarant-Mango-Creme	103
... Zitronencreme	104
... Lemon Curd	104
... Kokos-Zitronen-Panna-Cotta	106
... Panna Cotta	106
... Vanillecreme	108
... Mousse au chocolat	108
... Mousse au chocolat ohne Eier	108
... Vanilleköpfchen mit Karamell	110
... Zabaione - Weinschaumsauce	111

Sorbets * Eiscremes * Parfaits 112

... Mangosorbet	114
... Himbeersorbet	116
... Orangensorbet	116
... Holunderblütensorbet	116
... Minzesorbet	118
... Rosenblütensorbet	118
... Stracciatellaeiscreme	120
... Schokoladeneiscreme	120
... Schokoeiscreme-Lutscher	122
... Vanilleeiscreme	122
... Beeren-Quarkeiscreme	124
... Vanille-Quarkeiscreme	124
... Himbeer-Eiscreme	124

... Vanilleparfait	126
... Minzeparfait	126
... Nussparfait	127
... Schokoladenparfait	127
... Grand-Marnier-Parfait	128
... Kastanienparfait	128
... Beerenparfait	130

Essig 132

... Kräuternessig	134
... Rosenblütenessig	134
... Beerenessig	136
... Pilze	137
... Meerrettich	138
... Falsche Kapern	138
... Tomaten	138

Öl 140

... Gewürzöl	142
... Pizzaöl	142
... Pilze	142
... Knoblauch	144
... Frischkäse	144
... Dörrtomaten	144

Salz 146

... Kräutersalz	148
... Rosensalz	148
... Lavendelsalz	148
... Orangen- oder Zitronensalz	150
... Fischfilets auf Salzstein garen	150
... Marokkanische Zitronen	150

Zucker 152

... Vanillezucker	154
... Blütenzucker	155
... Gezuckerte Blüten	155

Senf 156

... Süßer Senf - Alltagsenf	158
... Aprikosensenf	158
... Gartenkräutersenf	160
... Körniger Senf	161
... Grillsenf	161

Pesto ✿ Gewürzpasten ✿ Kalte Saucen

... Pesto Genovese	164
... Dörrtomatenpesto	164
... Nusspesto	166
... Rosenpesto	166
... Peperonipesto	167
... Sesampesto	167
... Thailändische rote Currypaste	168
... Thailändische grüne Currypaste	168
... Nordafrikanisches Harissa	169
... Indonesisches Sambal Oelek	169
... Tapenade	170
... Thunfischcreme	170
... Dörrtomaten-Thymian-Tatar	170
... Mayonnaise	172
... Kräuterquark	172
... Guacamole	174
... Griechischer Gurkenjoghurt	174
... Humus	176
... Scharfe rohe Tomatensauce	176

Salatsaucen

... Salatsauce für den Vorrat	180
... Italienische Salatsauce	180
... Nussvinaigrette	180
... Frenchdressing	181
... Cocktailsauce	181

Warme Saucen

... Tomatensauce	184
... Radicchio-Sauce	184
... Basilikumsauce	186
... Chili-Zitronensauce mit Knoblauch	186
... Béchamelsauce	186
... Lauch-Champignon-Sauce	188
... Sbrinzsauce	188
... Majoransauce	188
... Sauce Hollandaise	189

162

Brühen ✿ Suppen

... Hühnerbrühe	192
... Gemüsebrühe	192
... Fleischbrühe / -fond	194
... Fischbrühe	194
... Grießsuppe	196
... Rustikale Gemüsesuppe	196
... Tomatencremesuppe	197
... Zucchini-cremesuppe	198
... Kürbisc-cremesuppe	198
... Rote Linsenschaumsuppe	200
... Karotten-Orangen-Cremesuppe	200

190

Dörren ✿ Trocknen

... Vorteile	204
... Geräte	204
... Lagerung	206
... Dörrgut zum Kochen vorbereiten	206
... Früchte	208
... Gemüse	210
... Tee- und Gewürzkräuter	212

202

Konfitüre ✿ Kompott ✿ Gelee ✿ Chutney

... Konfitüre	216
... Konfitüre - Grundrezept	218
... Hagebuttenkonfitüre	220
... Sizilianische Zitronenkonfitüre	220
... Gelee aus Beeren und Obst	222
... Hagebuttenmus	222
... Mangochutney	223
... Zwetschgenchutney	223
... Obstkompott	224
... Apfelkompott	226
... Süßsaurer Kürbis	226
... Tomaten heiß einfüllen	228
... Tomaten sterilisieren	228
... Ketchup	228

214

Getränke

... Fruchtsaft	232
... Himbeersirup	234
... Holunderbeersirup	234
... Holunderblütensirup	236
... Zitronensirup	236
... Waldmeisterbowle	237
... Holunderblütensekt	237
... Kräuterlimonade	238
... Aromatisiertes Kräuterwasser	238
... Heiße Gewürzlimonade	238
... Tessiner Gazosa	240
... Ice-Tea	240
... Glühwein	242
... Nusslikör	242
... Rosenblütenlikör	244
... Kräuterlikör	244

Fritteuse

... Tofu-Kokosnuss-Bällchen	248
... Gemüse im Ausbackteig	250
... Zigerkräpfen	250
... Kichererbsenbällchen «Falafel»	252
... Kräuter im Ausbackteig	252

Burger

... Linsensburger	256
... Maisburger	258
... Haferflocken-Gemüse-Burger	258
... Grünkernbratlinge mit Lauch	260
... Zucchini-puffer	262
... Tofu-Gemüse-Burger	262
... Pouletburger	264
... Hackfleischburger	264

230

Kartoffel

... Kartoffelpüree	268
... Kartoffelgratin	268
... Kartoffelrösti traditionell	270
... Kartoffelrösti aus rohen Kartoffeln	270
... Gnocchi	272
... Pommes frites traditionell	273
... Pommes frites aus dem Ofen	273
... Kartoffelspätzli	274
... Kartoffelkroketten	274
... Kartoffelsalat	276
... Kartoffelkräpfen	276

Zitrusfrüchte

... Zesten	280
... Filets	281

Register

282

246

254

Wenn nicht anders erwähnt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

Abkürzungen

EL	gestrichener Esslöffel
TL	gestrichener Teelöffel
dl	Deziliter
ml	Milliliter
l	Liter
g	Gramm
kg	Kilogramm
Msp	Messerspitze