

# **ERICA BÄNZIGER**

## **— MEINE GENUSSKÜCHE —**



## VEGETARISCH

---

Gemüsefrittata mit Peperoncini und Portulak	96	Kürbispie mit Rosmarin	138
Ofengemüse	98	Honigkartoffeln provençale	139
<b>Gemüse macht das Leben bunt</b>	100	Kartoffel-Gemüse-Püree mit gebratenem Fenchel	140
Maiskolben à la Provençale	102	Kartoffel-Auberginen-Curry	142
Hausgemachte Pasta	104	Auberginen-Pilz-Gratin	144
Kerbelravioli mit Ricotta-Zitronen-Füllung	106	Lasagne mit Wirz	146
Zucchini-Sauce zu Pasta	108	Kürbisgratin mit Kräutern	147
Zwiebel-Tomaten-Sauce zu Pasta	108		
Spaghetti mit Tomaten-Ingwer-Sugo	110	<b>FLEISCH UND FISCH</b>	
Schnelle Pasta mit Salbei	112	Pouletschenkel mit Knoblauch	150
Tomatensauce – Grundrezept	112	Lachs-Pouletbrust-Spiesschen mit grüner Sauce	152
Dörrtomaten-Artischocken-Pesto	114	<b>Hexenkraut, Liebeszauber und kulinarische Delikatesse</b>	154
Kürbisgnocchi	114	Geschmortes Kaninchen mit Kräutern	156
Kartoffelgnocchi mit Oregano	116	Goldbrasse mit Kapern	158
Haferbällchen mit Mango und Lauch	118	Capretto Tessiner Art	159
Mango-Chutney	120	<b>Geschlossene Kreisläufe in der Produktionskette</b>	160
Exotischer Läch	120	Lachs mit Ingwer und Tomaten	162
Zitronencouscous	121	Lammfilet auf karamellisierten	
Couscouspuffer	121	Orangenscheiben	163
Risotto mit Kräutern und Tomaten	122	Gefüllte Auberginen	164
<b>Mais und Reis mit Tessiner Heimatschein</b>	124	Thai-Curry	166
Kastanienrisotto	126	Spaghetti mit Forellenfilet	168
Randenrisotto	126	Pasta mit Cima di Rapa und Räucherlachs	168
Mais-Wildreis-Burger	128	Pizzocheri mit Gemüse und Bündnerfleisch	170
Falafel im Pittabrot mit Sesamsauce	130	Lachsforelle mit Muskatellerwein und weissen Trauben	172
Mais-Federkohl-Kuchen	131		
Zucchinipizza	132		
Tomaten-Tarte-Tatin mit Ziegenricotta	134		
Mais-Flammkuchen	136		

## DESSERTS

---

Basilikum-Panna-cotta	176
Mangoköpfchen	178
Erdbeeren mit Balsamico und Mandarinenöl	178
Zitronen-Mascarpone-Mousse	179
Sommerlicher Hirse-Beeren-Traum	180
Kastanien-Tiramisù	182
<b>Kastanien – mehr als nur «Vermicelles»</b>	184
Kastanien-Schoko-Mousse	186
Tessiner Kastanientrüffel mit Amaretti	187
Zabaione mit Lavendel	188
Nocino – Nusslikör	190
Rotweinzwetschgen	192
Orangenparfait	193
Nuss-Kastanien-Parfait	194
Zitronensorbet mit Basilikum	194
Himbeersorbet	196
Mangosorbet	196
Himbeertorte	198
Kürbispie	200
<b>Honig – ein kostbares Geschenk</b>	202
Kastanientorte	204
Zitronen-Kräuter-Muffins	206
Kürbismuffins	208
Frischkäsekuchen	209
Zitronen-Mandel-Kuchen	210

Register	214
Bezugsquelle	217
Zum Weiterkochen	218

### **Abkürzungen**

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

Msp = Messerspitze

dl = Deziliter

ml = Milliliter

kg = Kilogramm,

g = Gramm