

Früchte und Gemüse haltbar machen

Früchte

Heiss Einfüllen ist wahrscheinlich die bekannteste und beliebteste Art, Früchte zu konservieren.

- Nur Gläser verwenden, welche luftdicht abgeschlossen werden können
- Früchte mit Gelierzucker (beim Chutney plus Essig) aufkochen und kochend heiss einfüllen
- Sollte die Ware schimmeln, unbedingt ganzes Glas wegwerfen

Gemüse

Gemüse eignet sich sehr gut, um sauer oder süss-sauer eingelegt zu werden (Zucchetti, Kürbis...). Es schmeckt aber ebenso lecker getrocknet als Gemüsechips. Diese sind ganz einfach herzustellen, passende Gemüse sind Sellerie, Rinden, Karotten, Pastinake, Rettich, Grünkohl. Das Gemüse putzen, schälen und mit einem Gemüsehobel sehr dünn hobeln. Etwas Olivenöl mit Salz und Gewürzen (z.B. Paprikapulver, Curry, Thymian...) in einer Schüssel vermengen. Die Gemüsechips darin wenden. Backbleche mit Backpapier auslegen, die Gemüsechips gleichmässig darauf verteilen. Im Ofen ca. 40–50 Min. bei 140 °C Umluft backen. Den Ofen zwischendurch immer wieder öffnen, sodass der Wasserdampf entweichen kann. Öfters nachschauen – zwischen knusprig und verbrannt liegen nur wenige Augenblicke.

Ketchup ohne Zucker

– nur mit der Süsse des Apfels (passt wunderbar zum Burrito!)

Zutaten

- 1 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 2 EL Tomatenpüree
- 1/4 TL Currypulver
- 1 grossen, süsslichen Apfel
- 1 TL Salz
- 250 ml Wasser
- 1 EL Essig
- 1 Prise Zimtpulver
- 1 Glas, mit kochendem Wasser ausgespült

Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin bei starker Hitze ca. 1 Min. andünsten. Tomatenpüree und Currypulver dazugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Den Apfel in Stücke schneiden, zusammen mit Salz und Wasser dazugeben, bei schwacher Hitze 30 Min. köcheln lassen, öfters umrühren. Alles pürieren und mit Essig und Zimt abschmecken. Ketchup in das vorbereitete Glas füllen. Im Kühlschrank 1 Monat haltbar.

Zusätzliche Tipps: gggessen.ch

Weitere Infos und Rezepte: graubünden-bewegt.ch

VEGI

Herbst

Gefüllter Kürbis

Zubereitungszeit: 45 Min. + 45 Min. backen

Bisch fit?

Gefüllter Kürbis

Zutaten für 4 Personen

250 g	Steinpilze
1	Stange Lauch
1	Stangensellerie
2	kleine Hokkaido-Kürbisse
150 g	Reis (Parboiled)
1 TL	Salz
2 EL	HOLL-Rapsöl (oder Olivenöl)
1–2 TL	Majoran, frisch
350 ml	Gemüsebouillon
100 g	Parmesan, gerieben
100 g	Sauerrahm

Zubereitung

Steinpilze putzen und würfeln. Lauch und Sellerie waschen. Lauch in Ringe und Sellerie in Würfel schneiden. Kürbisse waschen, längs halbieren, Stiele abschneiden, Kerne und Fasern aus dem Inneren entfernen. Die Kürbisse bis auf ca. 1 cm Fruchtfleisch aushöhlen, das Fruchtfleisch (ohne Kerne!) hacken. Reis in kochendem Salzwasser garen. Kürbisfleisch mit Gemüse und Steinpilzen in heissem Rapsöl nach und nach anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Majoran hacken und begeben. 50 ml Gemüsebouillon dazugeben und 5 Min. schmoren. Gemüse und Reis mit Sauerrahm und der Hälfte des Parmesans vermengen und kräftig abschmecken. Kürbishälften mit Salz und Pfeffer würzen und in eine vorgefettete Auflaufform stellen. Gemüsemasse einfüllen, übrige Bouillon darüber giessen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 15 Min. garen. Mit übrigem Parmesan bestreuen, ca. 30 Min. überbacken bis die Kürbisse weich sind.

VEGI

Herbst

Griechisches Rührei mit Tomaten und Feta

Zubereitungszeit: 7 Min.

Bisch fit?

Griechisches Rührei mit Tomaten und Feta

Zutaten für 4 Personen

1 EL	Olivenöl
3	reife, grosse Tomaten
	Salz, Pfeffer
8	Eier, Freiland
100 g	Feta

Zubereitung

Tomaten waschen, vierteln und in einem hohen Gefäss mit dem Stabmixer pürieren. Die Eier verquirlen, würzen mit Salz und Pfeffer und mit den Tomaten mischen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Mischung hineingiessen und ständig rühren bis es eine trockene, gleichmässige Masse ergibt. Kurz bevor das Rührei fertig ist den gewürfelten Feta zugeben und leicht erwärmen.

Tipps: Rühreier mal anders – als Frühstück ausprobieren? Kräuter oder Oliven dazugeben für mehr südlichen Geschmack.

Herbst

Hirsch-Voressen mit Marroni

Zubereitungszeit: 60 Min.



Bisch fit?

Hirsch-Voressen mit Marroni

Zutaten für 4 Personen

1 EL	Olivenöl
500 g	Hirsch-Voressen
1 EL	Mehl
3 dl	Fleischbouillon
1 EL	Wacholderbeeren
5	Nelken
1	Zwiebel
2	Karotten
2	Pfälzerkarotten
2	Kartoffeln, mehligkochend
300 g	Marroni, geschält und gegart

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Bouillon ablöschen. Wacholderbeeren und Nelken begeben. Zwiebel 8teln. Karotten, Pfälzerkarotten und Kartoffeln schälen, in Stäbchen schneiden und alles mit den Marroni zum Fleisch mischen. Zudecken, Hitze reduzieren und ca. 45 Min. schmoren.

Tipps: Dazu passen Spätzli. Kann auch mit Rindfleisch zubereitet werden. Eierschwämmli oder Steinpilze zugeben. Variante getrocknete Marroni: über Nacht einweichen und am nächsten Tag ca. 15 Min. in Salzwasser (im Dampfkochtopf 7 Min.) garen.

Weitere Infos und Rezepte: graubünden-bewegt.ch

VEGI

Herbst

Mohnschmarren mit Trauben

Zubereitungszeit: 30 Min.

Bisch fit?

Mohnschmarren mit Trauben

Zutaten für 4 Personen

250 g	Trauben
4	Eier, Freiland
250 ml	Milch
150 g	Vollkorn- oder Dinkelmehl
30 g	Mohnsamen
1	Päckli Vanillezucker
1 EL	Honig
1	Prise Salz
1 EL	Butter
	Puderzucker nach Bedarf

Zubereitung

Trauben waschen. Die 4 Eier trennen. Eigelbe mit der Milch verquirlen. Mehl, Mohnsamen und Vanillezucker mischen und die Milchmischung langsam darunter rühren. Eiweisse mit 1 Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter den Teig geben. Je 1 TL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hälfte des Teiges hineingeben. Zudecken und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun backen. Mit 2 Holzspaten in Stücke zerteilen. Auf eine Platte geben und mit wenig Puderzucker bestäuben. Trauben dazu reichen.

Tipps: Schmeckt auch gut mit anderen saisonalen Früchten oder Kompott.

Weitere Infos und Rezepte: graubünden-bewegt.ch

VEGI

Herbst

Burritos

Zubereitungszeit: 50 Min.

(30 Min. mit Bohnen aus der Dose)

Bisch fit?

Burritos

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Kidneybohnen (rote Indianerbohnen), getrocknet
- 1/4 TL Kreuzkümmel/Majoran (falls vorhanden)
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Oregano, gehackt
- 1 Avocado, genussreif
- 250 g Champignons
- 2 Zucchini
- 2 Stangen Lauch
- 2 EL Holl Rapsöl (oder Olivenöl)
Salz, Pfeffer
- 4–6 Vollkorn-Tortillas
- 4–6 EL Saurer Halbrahm

Zubereitung

Kidneybohnen über Nacht einweichen, abgiessen, abspülen. Mit 5 dl Wasser bedeckt ca. 30 Min. kochen, abgiessen. 2/3 der Kidneybohnen mit Kreuzkümmel, Salz und Olivenöl pürieren. Die restlichen Bohnen begeben. Oregano hacken und untermischen. Avocado halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Backofen auf 200 °C vorheizen. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Gemüse waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Gemüse zugeben, nochmals ca. 3–4 Min. braten. Die Tortillas befeuchten und im Ofen 3 Min. erwärmen. Bohnenpaste und 1 EL Sauerrahm in der Mitte der Tortilla verteilen. Avocadoscheiben und Gemüse darauf geben. Die Seiten einklappen und fest aufrollen – sofort servieren oder in Alufolie einwickeln zum Mitnehmen. Darf mit den Händen gegessen werden.

VEGI

Herbst

Maluns mit Rot- kraut-Apfelsalat

Zubereitungszeit: 30 Min.



Bisch fit?

Maluns mit Rotkraut-Apfelsalat

Zutaten für 4 Personen

600 g	Kartoffeln mehligkochend, geschwellt und abgekühlt
150 g	Vollkorn- oder Dinkelmehl
1 TL	Salz
50 g	Butter
200 g	Rotkraut
1	Apfel, süsslich
3 EL	Rapsöl
1–2 EL	Apfelessig
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln in eine Schüssel reiben. Mehl und Salz dazu geben, mit den Händen zusammenfügen und reiben bis sich Klümpchen bilden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse hineingeben. Nach ca. 10 Min. die andere Hälfte der Butter begeben. Unter häufigem Rühren braten bis die Klümpchen hellbraun und knusprig sind. Rotkraut und Apfel fein in eine Schüssel raffeln. Rapsöl und Essig dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Zeit durchziehen lassen.

Tipps: Maluns sättigt gut und wurde früher mit Milchkaffee zum Frühstück gegessen. Oft wird Maluns auch mit Apfelmus (oder anderem Fruchtekompost) und Bündner Alpkäse gegessen. In einigen Rezepten wird noch Salsiz in die Kartoffelmasse gegeben.

VEGI

Herbst

Polentaschnitten mit Eierschwämmli

*Zubereitungszeit: 5 Min., erkalten lassen
und 15 Min. überbacken*



Bisch fit?

Polentaschnitten mit Eierschwämmli

Zutaten für 4 Personen

300 g	2-Minuten-Polenta, feinkörnig
6 dl	Gemüsebouillon
3 dl	Milch
1	Ei, Freiland Salz, Pfeffer
2 EL	Petersilie frisch und gehackt
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
350 g	Eierschwämmli
2 EL	Butter
4 EL	Käse, gerieben

Zubereitung

Polenta mit der Bouillon und der Milch 2 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Ei zugeben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in eine 1-Liter Cakeform gießen, auskühlen lassen bis die Masse etwas fest ist. Backofen auf 200 °C vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Pilze ca. 2 Min. dünsten. Petersilie und Käse dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Polenta aus der Form nehmen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und die Eierschwämmli-Mischung darauf verteilen. 15 Min. überbacken.

Tipps: Polenta schon am Vorabend vorbereiten. Dazu passt grüner Salat mit Baumnüssen.