

amrein piär
ruff theo
waldvogel fritz
wenzel helmut

gewerbemuseum

f

a

bay issabelle
deringer edith

winterthur

r

b

lieberherr anita | bosshart hans
fanger urs
fricker thea
reusser hansbeat

23./24. märz 2007

e

s

muntwyler roswitha
portmann katharina | franke rico
rohrer walter
warger doris

max bottini

s

e

eschenmoser daniel
nigg toni

n

k

fricker vreni
kämpf daniel

o

c

h

bottini judith
bänziger kathrin | wohlwend ernst

e

n



diese edition ist folge der aktionen «farbessenkochen», die am 23./24 März 2007 im gewerbemuseum winterthur stattfanden.

uesslingen, April 2007
auflage 90 exemplare / signiert

layout max bottini
© alle fotos michael lio, winterthur
davon ausgenommen sind, die von den köchInnen in den originalrezepten selbst beigetragenen fotos

farbe auf dem teller!? bei der vorstellung davon tauchen sofort bunt angerichtete und drapierte menüs auf. je raffinierter und ausgewogener die farbkompositionen auf den tellern sind, desto grösser ist die wahrscheinlichkeit, damit die essen- den zu verführen. denn: farbe reizt, (be)schwingt, regt an, nimmt ein.

wie ist es aber, wenn «nur» eine farbe ein gericht dominiert? wie schmeckt ein gelbes, rotes, weisses, grünes, blaues, braunes und schwarzes gericht? wie schmeckt grundsätzlich ein essen, das unter dem diktat einer farbe kreiert worden ist? wie wirken die monochromen menüs auf die essen- den? welchen einfluss hat die visuelle wahrnehmung auf den geschmacks- bzw. geruchsinn?

zwanzig geladene köchinnen und köche haben sich im rahmen der ausstellung «farbe materiell - virtuell» im gewerbemuseum winterthur an die herausforderung gewagt, für die aktionen «farbessenkochen» einen hauptgang und ein dessert zu zubereiten. für ihre jeweils fünf (unbekannten) gäste kochten sie in einer vorgegebenen farbe, ohne dabei künstliche farbstoffe zu verwenden.

Kein einfaches unterfangen, auch in anbetracht der bescheidenen infrastruktur und des schmalen budgets, die zur verfügung standen.

so wurde zu hause im voraus kochenderweise aus- probiert, abgewogen, verworfen, angenommen, erweitert, eingeschränkt, verbessert und optimiert. die gemachten erfahrungen gelangten in form ei- nes rezepts an mich. digital oder handschriftlich, akribisch oder grosszügig dokumentiert: ich freute mich über die vielfalt der gestalteten rezepturen. darum versuchte ich, diese möglichst in ihrer ori- ginalversion zu übernehmen und wieder zu geben.

entstanden ist ein sehr eigenwilliges und unkon- ventionelles «rezeptheft», welches die an den «farbessenkochen» aktionen beteiligten persön- lichkeiten widerspiegelt. das «farbrezeptbrevier» ist darum ihnen gewidmet!

max bottini, im april 2007

herzlichen dank allen köchinnen und köchen, den gästen, dem im «hinter- grund» arbeitenden personal des gewerbemuseums winterthur, michael lio (fotos), peter stuber (filmische dok) sowie an claudia cattaneo und markus rigert, welche die aktionen «farbessenkochen» ermöglicht haben.

Weisse Tomatencrèmesuppe

1 1/2 kg Tomaten klein gehackt, mit 10g Salz vermischt in einem dichten Tuch abhängen lassen. Ab und zu etwas durchkneten und ausdrücken. Den Saft evtl. noch durch einen Kaffeefilter weisser machen. Erhitzen und mit 1 dl Schlagrahm verfeinert, heiss servieren.

Ziegenfrischkäseköpfler mit Trüffelöl auf weissem Chicorée mit Parmesanscherben

200g Ziegenfrischkäse mit etwas Rahm und wenig Trüffelöl vermischt heiss machen und mit 2 kalt eingeweichten und gut ausgedrückten Blättern Gelatine vermischen. In Förmchen abgefüllt kaltstellen. Fein geschnittenen weissen Chicoréesalat mit französischer Sauce auf Tellern anrichten. Die Käseköpfler stürzen und darauf anrichten. Feingeriebenen Parmesan in die heisse Bratpfanne streuen, zusammenschmelzen lassen, sorgfältig herausheben, auf einem kalten Teller abkühlen lassen, zerbrechen und die Köpfler damit dekorieren.

Seeteufelravioli mit Absinthrahm

Für den Teig, 300g Hartweizendunst mit 6 Eiweissen, 1 1/2 EL Olivenöl und 1 1/2 TL Salz miteinander gut verkneten.

Für die Füllung, 3 sehr fein gehackte Schalotten und 150g Champignons ohne die schwarzen Lamellen auch fein gehackt, miteinander in 3 EL Butter in der Bratpfanne ohne anzubräunen zu einer trockenen Masse dünsten. Leicht salzen.

100g gekochtes Sauerkraut.

400g Seeteufel in ravioligrössen Stücken 1 1/2 Std. in Zitronensaft marinieren. Dann mit Küchentrepp abtrocknen, mit Salz und weissem Pfeffer würzen.

Jeden Raviolo mit 1/3 TL Pilzfüllung, 1 Stück Fisch und 3-4 Fäden Sauerkraut füllen. Nicht aufeinander schichten, auf gut eingemehltem Brett auslegen, alle miteinander in siedendem nicht kochendem Salzwasser ziehen lassen bis sie schwimmen, mit Absinth gewürztem lauwarmem Doppelrahm servieren.

«Wareniki» (süsse Ravioli)

aus 200g Hartweizendunst, 3 Eiweissen, 3 EL Zucker und 1 EL Olivenöl einen Nudelteig kneten.

Für die Füllung, 250g Ricotta, abgeriebene Schale 1 Zitrone 100g weisse geriebene Mandeln, 100g fein geriebener Ingwer, etwas Kardamom, 1 EL Maizena, 1 Eiweiss, 4 EL Paniermehl vermischen.

Ravioli füllen mit der Ricottamischung.

Im siedenden, nicht kochenden Wasser ziehen lassen, bis sie schwimmen, mit saurer Sahne servieren.

Parfait vom Absinth

3 Eigelb mit 3 EL Zucker weissschlagen, 3 EL Absinth darunter mischen, 3 dl geschlagenen Rahm sorgfältig darunter ziehen, dann, noch sorgfältiger die 3 geschlagenen Eiweisse. Sofort tiefkühlen. Mit Lavendelsirup servieren.

Gefrorener, gesüsster Schlagrahm mit Meringues Schlagrahm mit geich viel zerbröselten Meringues vermischen und tiefkühlen.

von Theo Ruff*

1.

Erik Satie

Der Tagesablauf des Musikers

Ich habe keinen Zeit- und keinen Raumbezug mehr und bisweilen passiert es mir sogar, dass ich nicht weiss, was ich sage.

Der Künstler muss sein Leben einteilen.
Hier der genaue Zeitplan meiner täglichen Beschäftigungen:
Aufstehen: um 7.18 Uhr; inspiriert: von 10.23 bis 11.47. Ich nehme mein Mittagessen um 12.11 ein und stehe um 12.14 vom Tisch auf.
Erpresslicher Ausritt in den Tiefen meines Parks: von 13.19 bis 14.53. Erneute Inspiration: von 15.12 bis 16.47.
Verschiedene Beschäftigungen (fechten, Meditation, Reglosigkeit, Besuche, Betrachtungen, Geschicklichkeitsübungen, Schwimmen, etc.): von 16.21 bis 18.47.
Das Abendessen wird um 19.16 serviert und ist um 19.20 beendet. Es folgt symphonische Lektüre, laut vorgetragen: von 20.09 bis 21.59.
Das Schlafengehen erfolgt regelmässig um 22.37. Einmal wöchentlich schreckhaftes Aufwachen um 3.10 (am Dienstag).
Ich esse nur weisse Lebensmittel: Eier (Zucker, geriebene Knochen); Fett von toten Tieren; (Kalbfleischsalz, Kokosnüsse, Milch, Wasser, gekochtes Huhn; das Schimmelige von Früchten, Reis, weisse Rüben; Weisswurst mit Kampfer, Teigwaren, (Weiss-) Käse, Salat von Warte und gewissen Fischen (ohne die Haut).
Ich koche meinen Wein und trinke ihn kalt mit Fuchsenessig. Ich habe einen guten Appetit, doch aus Angst vor dem Ersticken spreche ich nie während des Essens.
Ich atme mit Bedacht (wenig auf einmal). Ich tanze sehr selten. Beim Gehen halte ich mir die Rippen und blicke starr hinter mich.

33

Aus: Erik Satie, Schriften. Herausgegeben von Werner Bärtschi, übersetzt von Evi Pilliet. Regenbogen-Verlag Theo Ruff, Zürich und Cochabamba 1980

* = Radies blanc mit Ketchup

(farbessenkochen m. bottini / G.M.W. 123.3.07)

Herr Satie in seinem Haus. / Er sitzt.

Monsieur Satie dans sa maison
il songe

Blangweh de
Riz Boonmak

D'après Erik Satie
15.12.1907
1907
1907

Ich sehe sehr ernsthaft aus, und wenn ich lache, geschieht es unabsichtlich. Ich entschuldige mich stets dafür, und mit Leutseligkeit.
Ich schlafe nur mit einem Auge; mein Schlaf ist sehr hart. Mein Bett ist rund und hat ein Loch, um den Kopf durchzustrecken. Jede Stunde nimmt mir ein Diener die Temperatur und gibt mir eine andere.
Seit langem habe ich eine Modezeitschrift abonniert. Ich trage eine weisse Mütze, weisse Strümpfe und eine weisse Weste.
Mein Arzt hat mir immer das Rauchen empfohlen. Er fügt seinem Ratschlag hinzu:
- Rauchen Sie, mein Freund: sonst wird es ein anderer an Ihrer Stelle tun.

Das von mir hochverehrte Erik Satie an der Arbeit wird mir weis!
Dieses Menu ist ein inspirations-phantastischer Wunsch, mit einem Ehrentafelchen
relaxation (→ Friede)

aktion «farbessenkochen» - max bottini - gewerbemuseum winterthur - 23. / 24. märz 2007 - farbe: WEISS

name vorname	Waldvogel Fritz
strasse	Im Haartel 97
plz/ort	8217 Wilchingen
	tel 052 681 39 74 e-mail fritz.waldvogel@bluewin.ch
zutaten	zubereitung hauptgang - name des rezeptes
	Originalrezept (Änderungen für «farbessenkochen» kursiv) Egfilets an Weisswein (Waadt) Die Filets mit Salz, Pfeffer und den Kräutern einreiben. 1 Stunde ruhen lassen. Die gehackten Schalotten (<i>Frühlingszwiebeln</i>) in ein wenig Butter anbraten und mit dem Wein ablöschen. Die Egli-Filets in diese Sauce legen und bei kleiner Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und auf einer Platte warmstellen. Die Bouillon auf die Hälfte einkochen. Den Rahm hineinrühren und leicht eindicken lassen. Die Sauce von der Feuerstelle nehmen und nach und nach die Butter unter kräftigem Schlagen zugeben (montieren). Die Filets mit dieser Sauce überziehen und sofort servieren. Dazu: <i>Basmati-Reis, Blumenkohl natur mit Olivenöl und Fleur de Sel.</i>
1 Kilogramm Egli-Filets Salz Pfeffer 2 TL gemischte Kräuter (Estragon, Dill, Petersilie, Thymian, Majoran) (In Pulverform wegen Farbe) 6 Schalotten (ersetzt durch Frühlingszwiebeln wegen Farbe) 200 g Butter 4 dl Weisswein (St.Saphorin) 2 dl Doppelrahm	
zubereitungszeit	45 Minuten
zutaten	zubereitung dessert - name des rezeptes
	Originalrezept Panna cotta (Tessin) (ohne Früchte wegen Farbe) Den Rahm mit aufgeschlitztem und ausgekratzt Vanillestengel und Zucker zusammen in einen Topf geben und langsam aufkochen. Auf kleinem Feuer 10 Min. köcheln lassen, den Vanillestengel entfernen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann Blätter ausdrücken und in kochend heissen Rahm einrühren. <i>Reichlich Cointreau einbringen (ca. 1 dl)</i> Rahm in Portionenförmchen verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen. <i>Zusätzlicher Cointreau à discretion und Schlagrahm aus der Bombe für meine Gäste.</i>
8 dl Rahm 1 1/2 Vanillestengel 100 g Zucker 7 Blatt Gelatine ca. 1 dl Cointreau	
zubereitungszeit	keine (zuhaus vorbereitet)

bemerkungen - anregungen - tipps - mitteilungen

aktion «farbessenkochen» - max bottini - gewerbemuseum winterthur - 23. / 24. märz 2007 - farbe: WEISS

name vorname	WENZEL HELMUT
strasse	OBERDORFEN 1
plz/ort	8553 ESCHMUELEN
	tel 052 765 30 18 e-mail wenzel@bluewin.ch
zutaten	zubereitung hauptgang - name des rezeptes HUN IN BASILIKUM - KOKOS - BRÜHE
1/2 Ltr. KOKOSMILCH 1/2 Ltr. HÜHNENBRÜHE 3 EL. GALGANI 1 1/2 EL. FISCHSAUCE 4 KORIANDERWURZEL ZERDRÜCKT 18 HÜHNENBRUSTFILET IN WÜRFEL 3 ROTE CHILIS GEWACHT 3 KAFIRBLÄTTER ZERKNITZEN 150g. SOJASCHNENSPIESSEN 3 EL. THAI-BASILIKUMBLÄTTER IN STREIFEN GESCHNITTEN	KOKOSMILCH, HÜHNENBRÜHE, GALGANI, CHILIS FISCHSAUCE UND KORIANDERWURZEL IN EINER GROSSEN PFANNE BEI MITTLERER HITZE LANGSAM ZUM KOCHEN BRINGEN. 5 MIN. KOCHEN LASSEN. DAS HUN HINZUGEBEN UND UMRÜHREN. 5 MIN. SCHMECKEN, BIS DAS HUN GAR IST. DAS BASILIKUM DAMMITERÜHREN. DIE SOJASCHNENSPIESSEN IN RAUHE SERVICE-SCHÜSSELN ANRICHTEN, MIT DEM HUN BELEGEN UND DIE BRÜHE DARAUF GEBEN. SAPPE MIT FLEUR DE SEL ABSCHMECKEN.
30 min. zubereitungszeit	
zutaten	zubereitung dessert - name des rezeptes ANANAS - QUARK - CREME
300g. MAGER QUARK 200 ml. WEISSE RUM 100g. ANANAS GEMIXT 50g. ZUCKER 1 1/2 PÄCKCHEN VANILLZUCKER 2 EL. ORANGEN GEWÜRZEN 2 TEL. ZIMT 1 1/2 MSP. NECKENPULVER 3 DL. VOLLRÄHM GESCHLAGEN 250g. LYCHEES	DEN QUARK MIT RUM GLATRÜHREN. DIE ANANAS PURIEREN. DEN ZUCKER, DEN VANILLZUCKER, DIE ORANGENSCHALEN, DEN ZIMT UND DAS NECKENPULVER MIT DEM ANANASPUREE VERMISCHEN UND ERHITZEN. MIT DEM QUARK VERMISCHEN UND VOLLKOMMEN ABKÜHLEN LASSEN. DEN VOLLRÄHM STEIF SCHLAGEN UND UNTER DIE MASSE HEISEN. LYCHEES ODER KARDIBATE FRÜCHTE DAZUGEBEN. KÜLL STELLEN.
45 min. zubereitungszeit	
bemerkungen - anregungen - tipps - mitteilungen	

Bay Isabelle
 Regione Bricco 13
 14059 Vesime ITALIA
 0144/89396
 isabellebay@bluewin.ch

VORSPEISE

Verdura tonnata
 5 El Mayonnaise, 100 g Thon (abgetropft), 2-4 Sardellenfilets, 1 Kl Kapern und 4 El Bouillon zusammen im Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, kühl stellen.
 4 1/2 gelbe und orange Peperoni halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, mit etwas Olivenöl bestreichen und im 220 Grad heissen Ofen ca. 30 Min. rösten. Herausnehmen, 5 Min. in ein feuchtes Tuch wickeln, danach die Haut abziehen.
 Die Teile nochmals halbieren, 1 Kl Sauce darauf geben, Rest der Sauce in einem Schüsselchen reichen. Dazu passt verschiedenes rohes Gemüse wie Stangensellerie, Brüsseler, Karotten, Spargeln.

HAUPTGANG

Pesce allo zafferano e zenzero
 1 weisse Zwiebel hacken und in 1 El Butter langsam dünsten. 1-2 cm frischer Ingwer dazu raffeln und 1/2 Bouillonwürfel beigegeben. Mit 1 dl Martini dry ablöschen, 1 Briefchen Safran beifügen, etwas einkochen lassen. Zum Schluss 2 dl Rahm zugeben und mit Salz, Pfeffer und mit etwas Pochierflüssigkeit abschmecken.
 Für die Fischfilets 2 Karotten, wenig Lauch und 1 gelbe Peperoni klein würfeln und in 1 El Butter andämpfen, 1 dl Weisswein und 1 dl Bouillon beifügen und aufkochen. Hitze reduzieren, den Fisch wenig salzen und in der Flüssigkeit pochieren, bis er weiss wird (Zeitdauer hängt von Dicke des Fisches ab).
 Filets auf Teller legen, Sauce darüber giessen, mit den Gemüsegewürfeln garnieren. Dazu passt Reis.

DESSERT

Tiramisù agli agrumi
 250 g Mascarpone mit 250 g Quark in eine Schüssel geben, 120 g Zucker, 2 El Grand Marnier, 1 El Limoncino und die abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone zugeben. Alles gut mischen.
 2 dl Rahm steif schlagen und unter die Masse ziehen.
 Eine Lage dünne Löffelbiscuits (Pavesini) in eine Form (24x15 cm) füllen, mit 1 1/2 dl Orangensaft beträufeln, die Hälfte der Masse darauf verteilen. Zweite Lage Löffelbiscuits darauf legen, wieder mit 1 1/2 dl Orangensaft beträufeln, Rest der Masse darauf verteilen.
 Zum Schluss mit weissen Schokoladeraspeln bestreuen.

aktion «farbessenkochen» - max bottini - gewerbemuseum winterthur - 23. / 24. märz 2007 - farbe: ...gelb.....

name vorname	DERINGER EDITH
strasse	TALSTRASSE 45
plz/ort	8477 OBERSTÄTTHEIM
	tel 052 745 1153 e-mail deringer@bluewin.ch

zutaten	zubereitung hauptgang - name des rezeptes
EXTRAUAGANTER BROTTEIG	BROTBALLON (VORSPEISE)
250g RAHMQUARK 4 EIER 2 EIGELBE 1 TL. SALZ 1 PR. MUSKATNUSS 250g WEISSMEHL PARMESAN ÄPFEL, ZITRONE, ZUCKER, CHILI PFÄLZERRÜEBLI BUTTER EIER SCHWÄTZLI	QUARKSPÄTZLI MIT GELBEN CHILIÄPFELN, GLASIERTEN PFÄLZERRÜEBLI UND EIER SCHWÄTZLI
zubereitungszeit	STUNDEN

zutaten	zubereitung dessert - name des rezeptes
1 ANANAS DORR-APRIKOSEN 250 GR. 5 DL. WASSER SUAVILLESCHOTEN ZITRONENSAFT 75 GR. ZUCKER 5 DL. MILCH 1 KAFFEEBOHNE 6 EIGELB 150 GR. ZUCKER 2 1/2 DL. DOPPELRAHM	VANILLE APRIKOSEN MIT DER BESTEN VANILLEGLACE LEICHT CARAMELISIERTE FEINE ANANASSCHEIBCHEN (WART)
zubereitungszeit	STUNDEN

bemerkungen - anregungen - tips - mitteilungen

Sehe und noch gelb !!

Anita Lieberherr und Hans Bosshart
 Bergstrasse 4
 8474 Dinhard
 052 336 17 18 – anita.lieberherr@bluewin.ch

Zutaten Zubereitung Hauptgang – name des rezeptes / 6 Personen

- Randencarpaccio (Vorspeise)**
 gekocht, geschält, in dünne Scheiben hobeln und auf Teller verteilen
Sauce:
- 6 Randen
 6 EL Zitronensaft
 2 EL Balsamico
 Salz
 Pfeffer
 8 EL Olivenöl
 1 TL Bouillon
 150 g Parmesan
- alles gut vermischen und über die Randen verteilen 1/2 Stunden ziehen lassen
 Extrakt aus der Flasche
 in feinen Scheiben über Randen hobeln
 etwas Basilikum, Peterli, Baumnüsse darüber verteilen und servieren

Tomaten Risotto mit Crevettenschwänzen

- 2 Zwiebeln hacken, andämpfen
 4 Knoblauch
 4 El Tomatenpüree begeben, mitdämpfen
 2 Tassen Risottoreis begeben, glasig dämpfen
 300 g Tomaten feingehackt begeben, mitdämpfen
 nach und nach Wasser begeben und köcheln lassen
 nach der Hälfte der Kochzeit (10-15 Min.)
 12 Crevetten grosse, (Blacktiger) in Stücke schneiden und mitkochen
 vor dem Servieren nochmals 6-8 EL Tomaten unterziehen

Crevettenschwänze im Butter gegart

- 24 Crevetten grosse (Blacktiger)
 20 g Butter schmelzen und die Schwänze darin kurz garen
 beidseitig salzen und mit wenig Zitronensaft beträufeln
 warm zum Reis servieren

Rote Peperoni süss-sauer

- 4 Peperoni rote, mittlere Grösse, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden
 3 El Olivenöl in Bratpfanne erhitzen, Peperoni kurz anbraten und knackig garen
 4-6 EL Sauce süss-sauer Suzi Won am Ende der Garzeit dazugeben
 warm zum Reis servieren

Zubereitung Dessert

Panna cotta al lampone

- 1/2 l Rahm
 300 g Milch
 1/2 Zitrone Schale gerieben
 2-3 EL Zucker zusammen aufkochen
 4 Blatt Gelatine einweichen und begeben
 etwas Himbeermark begeben, in Förmchen abfüllen und kühl stellen
 200 g Himbeermark ohne Kernen (durch Sieb streichen)
 etwas Zucker und einige Tropfen Zitronensaft dazugeben evtl. mit
 etwas Maizena eindicken, garnieren
 Schlagrahm garnieren

lieber max
 mein menue besteht aus:

vorspeise

– tunacevice mit rosapfeffer und komplementärfarben: gezupfter koreander
 rezept: thunfisch (sushiqualität) in kleinteilig schneiden, mit olivenöl, limonensaft, koreander, rosapfeffer,
 himalayasalz (wegen der farbe) vermischen und noch eine „trickreiche“ geschmacksnuance,
 die ich erst am abend verrate.

hauptspeise

– tandoori chicken mit roten linsen und lauwarmen peperoni
 chicken über nacht einlegen in tandooripaste, minzeblättchen, limonensaft.
 dann grillieren oder braten und immer wieder mit paste überstreichen.

dessert

– rote grütze
 rote beeren: (johannis-, him-, erdbeeren) kurz kochen und mit johannisbeermehl binden. kaltstellen.
 mit glacé servieren!

mail 15.03.2007
 urs.fanger@hgkz.ch

Thea Fricker, Steinwischenstr. 7a, 9052 Niederteufen - 071 / 333 54 37 - thefri@bluewin.ch

Schnecken von Tomatenomeletten

200g Mehl in Schüssel geben
 1 TL Salz beifügen
 4 Eier
 2 dl Milch
 2 dl Wasser im Massbecher gut mischen
 Tomatenpüree
 Tomatenmark
 evt. Randensaft zugeben, bis die gewünschte Farbe erzielt ist
 Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren bei Zimmertemperatur
 ca. 30 Minuten ruhen lassen

wenig Öl in Bratpfanne erhitzen
 Teig mit der Schöpfkelle hineingeben und gleichmässig verlaufen lassen
 Omeletten beidseitig backen
 abkühlen lassen

Crème fraîche

Tomatenpüree mischen und damit die dunkle Seite der Omeletten bestreichen
 Rote Currypaste scharfe Variante zum Bestreichen der Omeletten
 Omeletten einrollen und in Stücke schneiden



Brätkügelchen im Paprikamantel

500 g Kalbsbrät nach Belieben Tomaten- und Püree mark dazugeben
 mit dem Mixer kneten
 Aus der Brätmasse von Hand Kugeln formen
 In leicht siedendem Wasser erwellen
 Kugeln abkühlen lassen
 Kugeln in einem Gemisch aus Fleischgewürz und Paprika wenden
 In Butter oder Öl kurz anbraten

Dazu Cumberland- und Preiselbeersauce servieren

Portwein - Risotto mit Mispel & Jujube

wenig Olivenöl in Pfanne erhitzen
 1 rote Zwiebel schneiden, mitdünsten
 250 g Risottoreis
 1 handvoll Jujube* klein schneiden
 1 handvoll Mispel* dazugeben, kurz dünsten
 3 TL Gemüsebouillon
 wenig Salz & Pfeffer würzen
 mit Portwein ablöschen und genügend Wasser dazugeben

20 Min. auf kleinem Feuer köcheln lassen
 Butterflocken dazugeben, nach Belieben würzen

*Jujube ist auch bekannt als Chinesische Dattel. Für das Gericht wurden gedörnte Jujuben aus dem asiatischen Laden verwendet.
 *Gedörnte Mispeln sind als „rote Medlar“ im asiatischen (China) Laden erhältlich.
 Mehr Infos zu beiden Früchten bei Wikipedia.

Randensuppe mit roten Linsen

wenig Olivenöl in Pfanne erhitzen
 500 g Ransen gekocht in Würfel dazugeben
 3 TL Gemüsebouillon
 Pfeffer dazugeben
 mit Weisswein ablöschen
 dazugeben, 15 min. köcheln lassen
 ca. 0,5 l Wasser
 Ransen zusammen mit der Flüssigkeit pürieren, nach Wunsch würzen und mit Wasser verdünnen - Suppe aufkochen
 150 - 200 g rote Linsen dazugeben und auf kleinem Feuer 10 Min. köcheln lassen.

Lollo Rosso auf Blutorangenbeet

4 Blutorangen Schale wegschneiden, auf Teller legen
 1 Lollo Rosso oder Chiccorino rosso waschen, in Stücke reissen und auf Orangenbeet anrichten
 2 Granatäpfel halbieren, entkernen, Kerne über Salat verteilen
 Ransen geraffelt um den Salat herum verteilen
 Salz & Pfeffer würzen
 Olivenöl
 Himbeeressig über Salat giessen



Panna cotta mit Kirschen

520 g Kirschen entsteinen (ergibt ca. 400 g)
 2-4 EL Wasser
 3-4 EL Zucker
 1 TL Zitronensaft
 zusammen in einer Pfanne aufkochen
 Hitze reduzieren
 5-10 Min. weich köcheln,
 fein pürieren, durch ein Sieb streichen
 2 dl in die Pfanne zurück giessen
 Rest abkühlen
 zugedeckt kühl stellen
 2,5 dl Rahm
 3/4 TL Agar-Agar
 gut verrühren, zum Püree in die Pfanne giessen
 1-3 EL Zucker
 beigegeben, unter ständigem Rühren aufkochen
 Hitze reduzieren, ca. 2 Min. köcheln
 in die vorbereiteten Förmchen giessen
 auskühlen lassen
 Zugedeckt im Kühlschrank ca. 1,5 Std. fest werden lassen.

Servieren: Panna cotta sorgfältig vom Förmchenrand lösen, auf Teller stürzen, wenig Fruchtsauce darübergiessen
 Lässt sich vorbereiten: Panna cotta 1 Tag im voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

aktion «farbessenkochen» - max bottini - gewerbemuseum winterthur - 23. / 24. märz 2007 - farbe: rot

name vorname RUSTO Hansbeat
 strasse falkenstr. 19
 plz/ort 8400 winterthur
 tel 052/2120091 e-mail hb.rusto@hispeed.ch

zutaten zubereitung **hauptgang** - name des rezeptes
rotes risotto im parmesan-körbchen mit paprikawurst und peperoni flan
 1 grosse rote zwiebel
 3 EL olivenöl
 300 gr carnaroli-reis
 2 dl tt. weisswein
 1/2 dl gemüse bouillon
 3 EL tomatenmark
 2 EL peperoni mark
 einige stücke chiconino rosso
 1 Pfeffer
 400gr parmesan
 paprika süss
 4 rote peperoni
 2 eier
 1 dl rahm
 salt + pfeffer
 zubereitungszeit
 zutaten zubereitung **dessert** - name des rezeptes
himbeer sorbet auf himbeer couli
 400gr. himbi
 1 top fruchtsauce
 2 dl wasser
 etwas zitrone
 1 ei weiss
 couli
 1 glas himbeer-couli von mifra
 zubereitungszeit
 15 min. ohne gefrieren

zubereitung **hauptgang**
 zwiebeln 10 min dünsten, reis dazu, ablöschen mit weisswein, tomaten + peperoni mark dazu. kleine flamme 20-25 min, immer wieder bouillon dazu + rühren. chiconino rosso in streifen einlegen bevor risotto al dente ist dazugeben.
 parmesan körbchen
 geriebener parmesan mit paprika mischen, in bratpfanne schmelzen + über form auskühlen lassen.
 peperoni flan
 pep schälen + entkernen, 2 pep pürieren + mit geschlagenen eiern + rahm mischen. andere pep in streifen schneiden. al-folie in gefäss, pep-streif dicht auslegen, mit masse zudecken, 80-85 min im wasserbad -> stürzen, schneiden.

zubereitung **dessert**
 himbeer sorbet auf himbeer couli
 zutaten einfrieren + durch projector jagen
 oder
 mixen und in glace maschine einfrieren.

bemerkungen - anregungen - tipps - mitteilungen
 rot ist die farbe des feuers, der liebe, des blutes und des männlichen prinzipis und schützt vor bösen einflüssen.

Farbessenkochen 24. März 2007
 Muntwyler Roswitha
 Zollstrasse 14
 5412 Gebenstorf
 056 223 30 39 / info@atem-rhythmus.ch

Grüne Speisenfolge:

Blattsalate mit steirischer Kürbiskernöl-Marinade

Bärlauchravioli
Grüner Spargel
Zucchini-Nester

Auf Wunsch: Schabziger zum Drüberstreuen

Limettensorbet mit Pistazienroulade
Amaro verde della casa Rosavita

Zubereitung:

Zur Vorspeise braucht es keine Detailangaben.

Bärlauchravioli
 Pastateig: Hartweizendunst wird mit Bärlauch gefärbt (Bärlauch im Blitzhacker zerkleinern, dann Dunst zugeben und weitermixen bis Dunst grün gefärbt ist). Pastateig wie gehabt herstellen. Die Füllung für die Ravioli: grüne Spargeln und Maroni

Zucchini-Nester
 Zucchini mit einem „Spaghetti-Schäler“ abziehen. Die so entstandenen grünen Spaghetti im Olivenöl mit Peperoncini und Salz kurz braten. Auf dem Teller zu Nestern drehen.

Limetten-Sorbet
 Saft und Schale von Limetten mit Zucker mischen. Kleingehackte Zitronenmelissen- und Pfefferminzblätter unterrühren. In der Eismaschine zu Sorbet rühren.

Pistazienroulade
 Biskuitteig herstellen. Anstatt der angegebenen Mehlmenge nur halbe Menge Mehl nehmen und mit halber Menge Pistazienkerne ergänzen. Das Mehl mit den Pistazien im Blitzhacker färben (siehe Bärlauchravioli). Biskuitroulade herstellen und mit Kiwimarmelade füllen.

Amaro (Verdauer)
 Eine grüne Überraschung!

aktion «farbessenkochen» - max bottini - gewerbemuseum winterthur - 23. / 24. märz 2007 - farbe: Grün

name vorname	Tico Franke + Katharina Portmann	
strasse	Speicherstr. 53	
plz/ort	8500 Frauenfeld	
	tel 052 720 13 22	e-mail tico@activemail.ch
zutaten	zubereitung hauptgang - name des rezeptes	Lammkrautwickel Spinatkartoffelstock Ebstligeuise
600gr. Lammfleisch gehackt	In Olivenöl anbraten	
1 grosse Zwiebel	Zutaten begeben, mischen	
1 Stück grüner Lauch		
1 Bund grüne Kräuter		
Gewürze Salz		
18 Witzblätter	blanchieren, mit Hackfleisch füllen, zus. binden	
4 dl. Weisswein	aufkochen, Witzpöckli 20 Min köcheln lassen	
Porillon		
Rahm, Peterli	Sauce pürieren + abschmecken	
Kartoffelstock		
Spinat	blanchieren, mixen und zugeben	
Ebstli (getrocknet)	in Butter erwärmen, abschmecken	
zubereitungszeit		
zutaten	zubereitung dessert - name des rezeptes	Kiwimousse
6 Kiwi	Schälen, pürieren	
Fruchtsaft	aufkochen, unter Mousse mischen	
Agar-Agar	abkühlen lassen	
2,5 dl. Rahm	steifschlagen und darunterziehen	
	kühlstellen!	
zubereitungszeit		

bemerkungen - anregungen - tipps - mitteilungen

Mit Spinatpüree Fleischsauce färben!



auswahl einiger farb-tellergerichte, die anlässlich der aktionen «farbessenkochen» im gewerbemuseum winterthur am 23. & 24. märz 2007 kreiert wurden

Rohrer Walter
 Römerstrasse 223
 8404 Winterthur
 052 242 39 34
 walter@rohrerschlosserei.ch

Hauptgang: Grünwürste mit Nudel und Gemüse

600 g grüne Nudeln	in Salzwasser kochen
600 g Zucchini 600 g Brokkoli	beides in kochendem Salzwasser vorgaren
5 EL Olivenöl 2 Knoblauchzehen	Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Knoblauchzehen darin goldbraun braten. Den Knoblauch aus der Pfanne nehmen, Brokkoli und Zucchini hineingeben und bei niedriger Temperatur einige Minuten dünsten
6 Grünwürste	im Wasser 15 Minuten ziehen lassen. Die Würste dürfen nicht kochen!
	Die Nudeln das Gemüse und die Grünwurst auf dem Teller anrichten. Mit Senf servieren.
Zubereitungszeit	45 min.

Dessert: Kiwicreme mit Pistazien

24 Kiwi	Schälen und der Länge nach in 6 Teile schneiden. Die ein Hälfte zum Anrichten beiseitestellen. Die andere Hälfte mit der Gabel zu einem Brei zerstoßen.
6 Eier	Das Eiweiss vom Eigelb trennen. Mit dem Mixer das Eiweiss steif schlagen. Die zerstoßene Kiwi mit dem Eiweiss vermengen.
60 g Pistazienkerne	Mit dem Messer fein zerhacken.
1 Bund Zitronenmelisse	Kiwicreme und Kiwi auf dem Teller anrichten. Mit Pistazien und Zitronenmelisse dekorieren und servieren.
Zubereitungszeit	20 min.

name vorname	Warger Doris
strasse	Industriestr. 21
plz/ort	8500 Frauenfeld
tel	052 7288988
e-mail	doris.warger@bluewin.ch
zutaten	zubereitung hauptgang - name des rezeptes <u>grüne Spargeln auf Spinatreisbeet</u> grüne Spargeln Parmesan Salz Pfeffer Olivenöl <u>Reis</u> Spinat Broccoli Zwiebeln Knoblauch Weisswein Olivenöl
zubereitungszeit	
zutaten	zubereitung dessert - name des rezeptes <u>Avocado / Ziger</u> Fenchel Birnen Roquefort Ziger Gewürze Olivenöl Essig Knoblauch
zubereitungszeit	

bemerkungen - anregungen - tips - mitteilungen

aktion «farbessenkochen» - max bottini - gewerbemuseum winterthur - 23. / 24. märz 2007 - farbe: Blau

name vorname	Eschenmoser Daniel
strasse	Schulstr. 2a
plz/ort	8587 Oberrach
	tel 071/4448073 e-mail daniel.eschenmoser@bluewin.ch
zutaten	zubereitung hauptgang - name des rezeptes Blaukabis <u>Blaukabis</u> Für Court-bouillon zum blaukochen: Fotelle <u>Fotelle</u> 1 Karotte, 1 Lauch, 2 Zwiebel, 1 Petersilienwurzel, 3l Wasser, 50g Salz 2-3 Petersilienstengel, Thymian, 1 Lorbeer, 2 Wacholderbeeren Weiss Pfefferkörner, 1 Sternanis, 120ml Weissweinessig 200ml Weisswein; alles 20 min kochen, danach Fische darin garziehen lassen (pochieren)
	<u>Geschmortes Blaukraut</u> Kohl/kopf waschen, rüsten, schneiden mit den Kabis mischen und 24h zugedeckt im Kühlschrank marinieren Danach Flüssigkeit abgiessen, und aufheben, Kohl in Butter andünsten, mit Flüssigkeit ablöschen, ev 100ml Wasser zufügen. Zugedeckt ca 1h schmoren.
	Mit der Schale kochen, schälen, schneiden. Im Butter mit Fleur de sel schmoren
zubereitungszeit	
zutaten	zubereitung dessert - name des rezeptes <u>Cassis feigen</u> 1. Feigen waschen, trockentupfen 2. Cassisbeeren, Portwein, Zitrusaft sowie Gewürze aufkochen, 10 min köcheln lassen. Beeren pürieren & passieren, Liliör zufügen. 3. Feigen min. 3-4 Stunden in Cassissauce einlegen. Vor dem servieren werden die Feigen mit ein wenig Sauce und de Butter in de Pfanne glaciert.
zubereitungszeit	

bemerkungen - anregungen - tipps - mitteilungen

name vorname	Nigg Toni
strasse	Schlossackerstrasse 33
plz/ort	8404 Winterthur
	tel 052 242 63 53 e-mail toni.nigg@bluewin.ch
zutaten	zubereitung hauptgang - name des rezeptes Blaukabisrouladen mit Linsenfüllung Kartoffelschaum aus Blauen Schweden Zwiebelconfit Blaukabis Linsen Weissbrotwürfel trocken Rote Zwiebeln Thymian Kreuzkümmel Gemüsebouillon Kartoffeln Blaue Schweden Randen Milch Olivenöl Salz Muskat Milch Rote Zwiebeln Rotwein Zucker Kabisblätter blanchieren, die grossen Blätter für die Wickel zur Seite legen, die restlichen Blätter feinschneiden Linsen vorkochen Zwiebeln dünsten, den geschnittenen Kabis dazu Brotwürfel einweichen (Wasser oder Milch) ausgedrückt dazugeben, ebenfalls die Linsen Würzen, Thymian, Kreuzkümmel etc. Dies Füllung in die Kabisblätter einwickeln und die Wickel in ein flaches Kochgeschirr setzen Mit Bouillon auf dem Herd oder im Ofen weichschmoren Kartoffeln mit etwas feingeschnittenen Randestreifen in Salzwasser weichkochen. Abtropfen Milch mit Randensaft erwärmen, die Kartoffeln durch- passieren und mit der Milch aufrühren, Würzen Muskat, Salz, Pfeffer. Etwas Butter oder Olivenöl dazu. Zwiebeln in Streifen schneiden, Zucker caramolisieren Zwiebeln dazu geben mit Rotwein ablöschen, Salz Pfeffer Portwein dazu, weichschmoren, am Schluss etwas Balsamico dazu und Zitronenthymian
zubereitungszeit	60 Minuten
zutaten	zubereitung dessert - name des rezeptes «Chatzeseicher- Mascarpone Schaum» Alle Zutaten miteinander vermischen Mit Schwingbesen vorsichtig aufschlagen Mascarpone Rahm Zucker Zitrone Traubengelee
zubereitungszeit	10 Minuten

Fricker Verena, Hüttschwende 7, 9073 Trogen, 071 344 22 49, verena.fricker@neuschwende.ch

ANTIFASCHISTISCHES MENÜ



Vorspeise
Lauwarmer Pilzsalat mit Brot



Hauptgang
Hackfleisch-Zimtstangen-Spiessli
Camaraque Linsenreis mit Morcheln
Linsenzoccoheri mit beschwipsten Dörrbirnen
Erdnussauce



Dessert
Schoko-Lebkuchenmousse
Schokozimt-Chips

LAUWARMER PILZSALAT MIT BROT

500 g 1 Essl.	braune Champignons Butter	abreiben, in Scheiben schneiden, in heisser Butter braten
Sauce: 2 Zehen	Knoblauch Kräutersalz Grober Pfeffer Aceto rosso Olio al Limone	zerdrücken Alles sehr gut mischen und an die gebratenen Pilze geben. 30 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen. Anrichten mit einem Stück braunem Brot

HACKFLEISCH – ZIMTSTANGEN - SPIESSLI

1 1 1/2 Teel.	Zwiebeln, feingehackt Olivenoel	andämpfen, auskühlen
1 dl 100 g	Apfelsaft Gedämpfte Apfelstücke	aufkochen beigeben, 10 Min. ziehen lassen, im Cutter zu Schaum hacken
600 g 2 Essl. 2 2 Teel. 1 1/2 Teel. 4 Msp. 4 Msp.	gehacktes Dreierlei Mehl Eier Thymianblättchen frisch Salz Zimt Pfeffer, grob	Mit Zwiebel, Apfelschaum und Gewürzen gut vermengen. In 18 Portionen teilen und je eine Portion um das Ende einer Zimtstange drücken.
18	Zimtstangen ganz oder 9 halbiert Bratbutter	Spiessli portionenweise in heisser Bratbutter bei Mittelhitze je ca. 10 Min. braten.

ERDNUSSSAUCE

2 Essl. 1 2 Zehen	Erdnussoel Zwiebel, feingehackt Knoblauch, gepresst	andämpfen
4 dl	Kokosmilch	dazugliessen, aufkochen, Hitze reduzieren
160 g 3 Essl. 2 Essl. 2 Essl. 3 kleine	gesalzene Erdnüsse, gemahlen Sojasauce Tamarinpaste Rohzucker Peperoncini, entkernt, fein gehackt	beigeben Sauce 10 Min. köcheln

CAMARGUE LINSENREIS MIT MORCHELN

240 g	Camargue Reis	Mit warmem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen.
1 Würfel 1 dl 4 dl	Steinpilzbouillon, Salz Weisswein Wasser	Reis in der Bouillon 20 Min. kochen
30 g	Morcheln	Einweichen nach Anweisung auf der Verpackung, in Streifen schneiden und von Anfang an dem Reis beigeben.
200 g	Braune Linsen, grosse	Nach 20 Min. zum Reis geben, mitkochen, bis Reis und Linsen al dente sind (total ca. 45 Min.)
20 g	Butter	Am Schluss sorgfältig daruntermischen

LINSEN PIZZOCCHERI MIT BESCHWIPSTEN DÖRRBIRNEN

200 g 1/2 1 3 1 Zweig	Linsen Zwiebel Lorbeerblatt Nelken Rosmarin	In Wasser ca. 20 Min al dente kochen, ableeren.
240 g viel 2 Essl.	Gemüse Extrakt Pizzoccheri Salzwasser Olivenoel	Linsen würzen, warmhalten al dente kochen
6 grosse 1 dl	Dörrbirnen Portwein	halbieren, in Streifen schneiden Birnenstreifen 2 Std. einlegen
20 g	Butter	Linsen, Pizzoccheri, Birnen und Butter sorgfältig mischen

SCHOKO – LEBKUCHENMOUSSE

120 g 1 dl	Korinthen Rum	ca. 2 Stunden marinieren
200 g	Crémant	mit siedendem Wasser übergiessen, 5 Min. stehen lassen. Wasser bis auf 1 Essl. abgiessen.
2 5 Essl.	Eier, frisch Puderzucker	Rühren, bis die Masse hell und schaumig ist, zur Schokolade geben und mischen.
2 Essl.	Lebkuchengewürz	Mit Korinthen und Rum der Masse beigeben, mischen.
3 1/2 dl	Rahm, steif Lindt hauchdünn, Schoko Mikado eingelegte Korinthen	Sorgfältig unter die Masse ziehen, 1 Stunde kalt stellen. Mit Glacéöffel anrichten und garnieren

SCHOKOZIMT – CHIPS

2 1 Prise	Eiweiss Salz	steif schlagen
150 g	Zucker	daruntergeben, kurz weiterschlagen
75 g 50 g 40 g 1 1/2 Essl. 1 Essl. 1 Essl.	Mandeln, gemahlen Crémant, gemahlen Hartweizengriess Schokipulver Zimt Cointreau	alles sorgfältig unter den Eischnee ziehen, haselnussgrosse Häufchen in genügend Abstand (zerlaufen beim Backen) auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit nassem Messer oder Spachtel flach streichen. Backen: 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 180° vorgeheizten Backofens.

BEMERKUNGEN

Die Mengen in den angegebenen Rezepten sind auf das Gesamt-Menü ausgerichtet.
Alle Rezepte für 6 Personen.

Daniel Kämpf 8048 Zürich / info@dkzh.ch

Rezept für Farbessenkochen:

Hauptgang (braun)

Hackfleischbraten (Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten)

Für 6 Personen

1 grosse Zwiebel
wenig Butter
1kg gemischtes Hackfleisch
100g altbackenes Brot
2 Eier
Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat
frischer Schnittlauch oder Petersilie
wenig Mehl
Öl zum Anbraten

Zwiebel hacken und in wenig Butter dämpfen, etwas auskühlen lassen und zum Hackfleisch geben. Brot einweichen und zerdrücken, ebenfalls dazugeben. Fleischmasse mit den Eiern mischen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika würzen. Schnittlauch fein hacken und daruntermischen. Die Masse zu einer Rolle formen und in einer Bratpfanne mit wenig Öl rundum schön braun anbraten. Im Backofen bei Mittelhitze etwa 30 Minuten fertig schmoren lassen.

Sauce: Eine feine braune Bratensauce (mit dunkler Schokolade...)

Beilage: Polenta rossa del Ticino, aus dem Valle di Muggio (braune Polenta...)

Dessert (braun)

Zichorienglace (Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten, bring ich aber fertig mit)

Für 1L

300g	Zucker
5dl	Milch
3dl	Rahm
20g	Cichoriepulver (Frankaroma)
8	Eigelb

Alle Zutaten ohne das Eigelb mischen, bis der Zucker schmilzt.
Das Eigelb darunterrühren und durch ein Sieb passieren.
In die Glacemaschine füllen und gefrieren.



aktion «farbessenkochen» - max bottini - gewerbemuseum winterthur - 23. / 24. märz 2007 - farbe:

name vorname **BOTTINI JUDITH**
 strasse **SCHAFFHAUSERSTR. 3**
 plz/ort **8524 ÜSSLINGEN**
 tel **052 7461248** e-mail **J.BOTTINI@BLUEWIN.CH**

zutaten zubereitung **hauptgang** - name des rezeptes
150g Traubenkornmehl
200g Dinkelmehl
 etwas Mehl
 1 Teel. Salz
 etwas Traubenkörneröl
 1/4 Würfel Hefe
TRAUBENKERNENBROT:
 Traubenkornmehl (Bio kurz Üsslingen)
 mit Wasser zu einem Mus verrühren und
 quellen lassen.
 Alle Zutaten mischen, gut durchkneten
 und über Nacht aufgehen lassen.
 Backen bei 200° ca. 40 Min.
Olivenöl, Knoblauch,
Pfefferschoten, Rosmarin
Schärfsoße, Rotwein
SCHARF - SCHWARZES SCHAF
 Lammwürstchen in Streifen schneiden,
 mit den Zutaten marinieren und kurz
 scharf anbraten.
SCHWARZER REIS
Herbsttrompeten
Knoblauch
Zwiebel
Rotwein
Bouillon
zubereitungszeit
RISO UBRUATO:
 Reis mit Herbsttrompeten in kräftigem
 Rotwein einlegen.
 In Olivenöl Knoblauch und Zwiebeln andünsten,
 Reis mit Rotwein beigeben, etwas einkochen und
 mit Marklein-Gemüse-Bouillon ablöschen

zutaten zubereitung **dessert** - name des rezeptes
HEIDELBERGERN
ZUCKER, RAHM
HEIDELBERGERN:
 Beeren zerkleinern und pürieren. Wenig
 Seldagralin darunter mischen, einfrieren.
zubereitungszeit

bemerkungen - anregungen - tipps - mitteilungen

Kathrin Bänziger & Ernst Wohlwend
 Köhlbergstrasse 11
 8405 Winterthur
 E-Mail: kathrin.baenziger@swissonline.ch | ernst.wohlwend@win.ch

Mexikanische Bohnensuppe

400 gr. Schwarze Bohnen über Nacht einweichen
 In ungesalzenem Wasser mit Lorbeerblatt ca. 1 1/2 Std. weich kochen
 ca. die Hälfte der Bohnen pürieren
 ca. 75 Gramm Speckscheiben fein schneiden und in Olivenöl anbraten
 1 Zwiebel fein gehackt dazu geben und mitdünsten
 2 Knoblauchzehen gepresst zugeben
 1 kleine Büchse gehackte Tomaten hinzufügen
 Bohnen und Bohnenmus zufügen
 ca. 1,5 Liter Bouillon dazu giessen
 mit Pfeffer, Chili und Salz würzen
 ca. 20 Min. köcheln lassen
 Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Rindsragout mit schwarzen Nudeln

ca. 1 kg Rindsragout mit besteckter Zwiebel und Karotte 4 Tage in Rotwein einlegen
 Fleisch rausnehmen, abtrocknen
 In Olivenöl-Buttermischung stark anbraten
 2 gehackte Knoblauchzehen und 1 gehackte Zwiebel mitdünsten
 mit Mehl bestäuben und anbräunen
 mit ca. 2 dl Rotwein ablöschen ca. 2 dl. Bouillon zugeben
 mit Thymian und Pfeffer würzen
 ca. 2 Stunden schmoren
 eine halbe Std. vor dem Ende der Kochzeit zwei kleine Büchsen entsteinte, schwarze Oliven halbiert zufügen.
 Schwarze Nudeln kochen und Ragout damit vermischen.
 Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std.



