

# Fünf fabelhafte Rezeptideen für die Fastenzeit

Westschweizer Rezept

## Ragoût de légumes

Ein Eintopf aus Frühlingsgemüse, der Farben und Frische vereint. Einfach, schmackhaft und saisonal: Dieses Eintopfgericht setzt auf die Reichtümer der Westschweizer Region.

4 Personen

Vor- und zubereiten: 45 Minuten

vegetarisch

### Zutaten

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Kohlrabi
- 2 Bund Radieschen
- 150 gr feiner Spargel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Speiseöl
- 1½ dl Weisswein  
oder 2 EL Zitronensaft
- 3 dl Gemüsebouillon
- 2 EL frischer oder  
getrockneter Estragon
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Dieser Eintopf schmeckt pur mit knusprigem Bauernbrot oder als Beilage zu einem feinen Fisch wie einer Seeforelle. Für eine vollwertige vegetarische Mahlzeit können Sie ihn mit Wildreis oder Quinoa kombinieren.

**Tipp:** Um die Textur und Farbe des Spargels zu erhalten, geben Sie ihn erst zum Schluss hinzu, wenn er noch einige Minuten kocht. So wird er auf dem Teller knackig und leuchtend, wie eine Ode an den Frühling.

Das Grün der Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und den weißen Teil hacken. Kohlrabi schälen und in Würfel von etwa 1 cm Kantenlänge schneiden. Die Radieschen je nach Grösse halbieren oder vierteln. Den dünnen Spargel in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen.

Das Öl in einem Topf oder Schmortopf erhitzen. Frühlingszwiebel darin 2 Minuten goldbraun braten. Die Kohlrabiwürfel und die geschnittenen Radieschen dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und zur Hälfte eindampfen. Knoblauch und Brühe zugeben. Die Hitze reduzieren und 10 bis 12 Minuten köcheln lassen. Dann die Spargelstücke hinzufügen. Weitere 5 Minuten kochen lassen.



# Conterser Bock à la Nani

Eine süsse Bündner Spezialität, die «Nani» traditionell an Ostern kocht: Die leckere Eierspeise entsteht aus nur wenigen Zutaten und ist schnell zubereitet – eine einfache, reichhaltige Mahlzeit zur passenden Zeit!

2 Personen

Vor- und zubereiten: 1¼ Stunden

vegetarisch

## Zutaten für den Teig

4 gekochte Eier

3 Eier

200 g Weissmehl

2 dl Milch

½ TL Salz

Wein oder Milch

½ l Öl  
zum Frittieren

## Zutaten für die Sauce

2 dl Traubensaft

3 dl Rotwein

100 gr Zucker

abgeriebene Schale  
einer Zitrone und  
Orange

50 gr Rosinen

Zimt nach Belieben

## Zubereitung

4 Eier hart kochen. Die Eier abkühlen lassen und die Schale entfernen. Für den Teig die übrigen 3 Eier mit Milch verrühren, Salz beifügen. Mehl dazugeben (der Teig sollte nicht zu flüssig sein).

Die gekochten Eier im Teig wenden und anbraten. Dies mehrmals wiederholen, bis die gewünschte Dicke erreicht ist. Die Eier halbieren und in eine Form legen.

Den Wein mit Wasser und Zucker aufkochen (alternativ Milch mit Zucker aufkochen) und die Eier damit übergiessen.



# Federkohlsuppe

Das grüne Wintergemüse hat gleich drei bekannte Namen: Federkohl, Grünkohl oder auch Kale – und steckt voller gesunder Vitamine und Mineralien. Eine schnell zubereitete Mahlzeit für alle, die Suppen lieben.

👥 4 Personen

🕒 Vor- und zubereiten: 1½ Stunden

🌱 vegetarisch

## Zutaten

200 gr Federkohl oder  
Baby-Kale

2 EL Öl

1 gehackte Zwiebel

1 l Wasser

150 gr Grünkerne

1 gepresste  
Knoblauchzehe

Thymian, Salz,  
ev. Maggikraut

100 gr reifer Käse

## Zubereitung

Den Federkohl in feine Streifen schneiden, dann mit der Zwiebel im Öl kurz dämpfen (5 Min.).

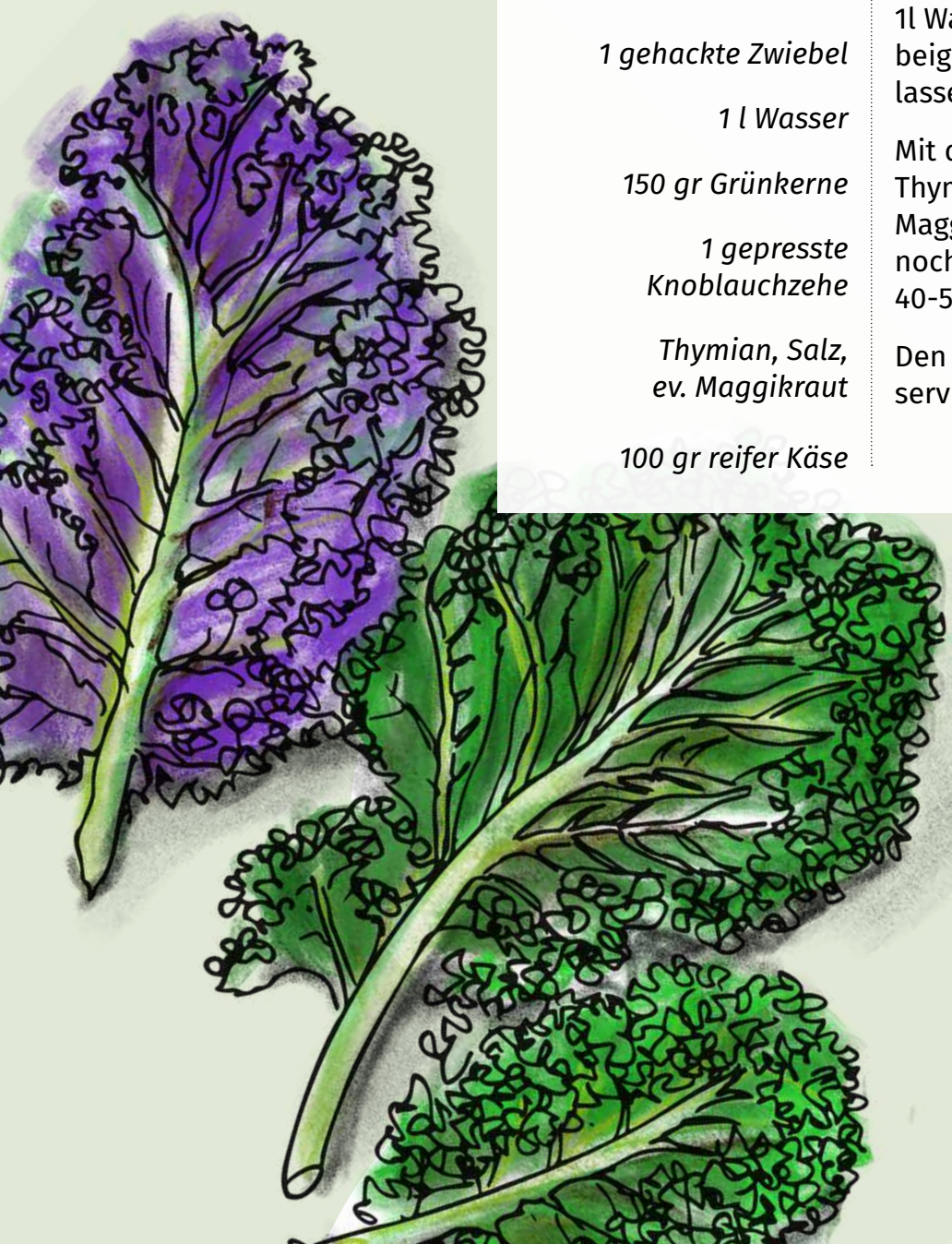
1l Wasser dazugeben. Grünkernerne begeben und 10 Min. kochen lassen.

Mit dem Knoblauch, dem Thymian, dem Salz und dem Maggikraut würzen und auf der noch warmen Kochplatte 40-50 Minuten ziehen lassen.

Den Käse reiben und dazu servieren.

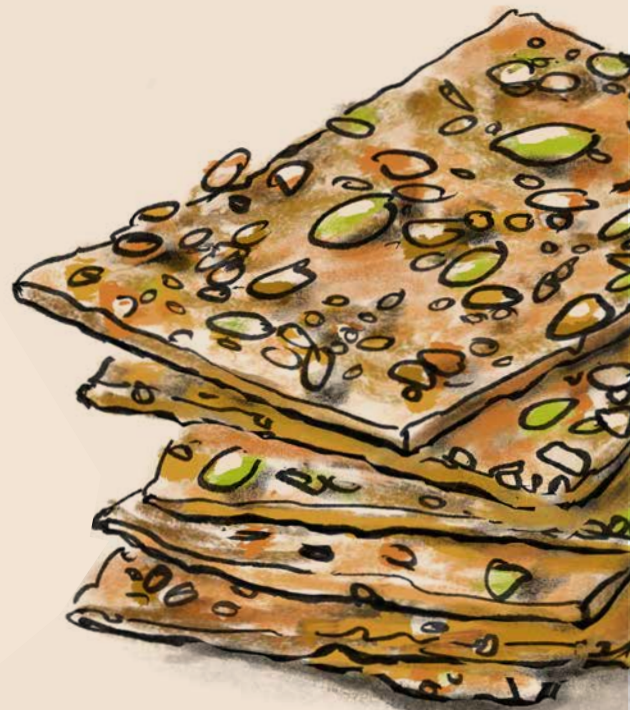
**Tipp!**

Einen Teil der Blätter knusprig frittieren und die Suppe mit Federkohl-Chips garnieren – Suppen- und Knabberspass aus der gleichen Quelle!



# Samen- Kerne-Cracker

Kleine Häppchen, grosse Freude: Zum Apéro, als Fingerfood, ein kleiner Snack zwischendurch. Gesund und knusprig, ein diskreter Begleiter für jede Auflage, vegetarisch, vegan oder auch mit Fisch und Fleisch. Mit drei verschiedenen Kernen sind die Kracker auch optisch ein Augenschmaus!



👥 4 Personen

🕒 Vor- und zubereiten: 1 ½ Stunden

🌱 vegetarisch

## Zutaten für den Teig

150 gr helles Dinkelmehl

80 gr Leinsamen

50 gr Sonnenblumenkerne

50 gr Kürbiskerne

¼ TL Knoblauchpulver

¼ TL Salz

½ dl Olivenöl

1 EL flüssiger Blütenhonig

1 dl Wasser, siedend

## Zutaten für Cracker

½ TL Fleur de Sel

1 EL Rosmarin, fein geschnitten

## Zubereitung

### Teig

Mehl, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Knoblauchpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Öl, Honig und Wasser dazugeben und mit einer Kelle zu einem Teig zusammenfügen.

### Cracker

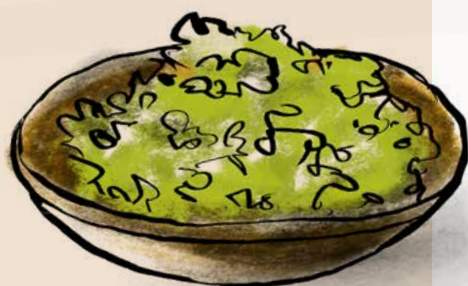
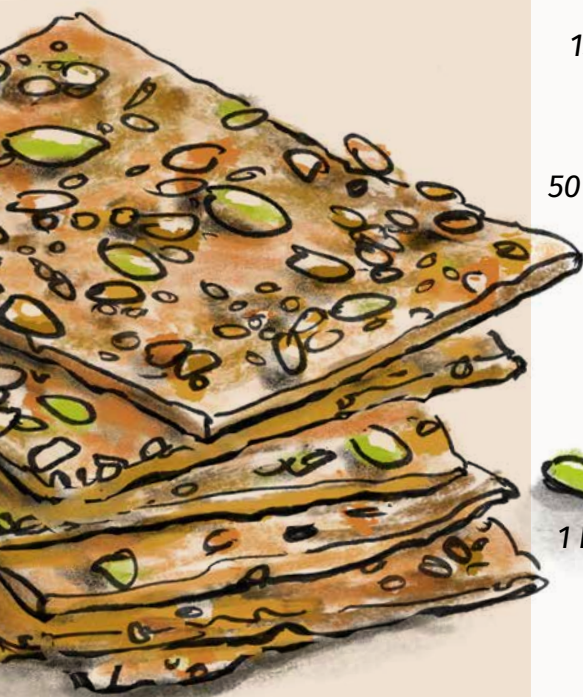
Teig zwischen zwei Backpapieren ca. 2 mm dick auswallen, oberes Backpapier entfernen. Teig mit Rosmarin und Salz bestreuen, in ca. 3 x 4 cm grosse Rechtecke schneiden. Teig mit dem Backpapier auf ein Blech ziehen.

### Backen

Ca. 40 Min. in der Mitte des auf 160°C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, in Cracker teilen.

### Haltbarkeit

Gut verschlossen in einem Glas oder Dose ca. 2 Wochen.



# Farina bóna: Tessiner Polenta

Alte Liebe neu entdeckt. Die frühere Alltagskost aus pudrig-fein gemahlenem Maismehl wird neu entdeckt: Leckerer Slow Food, glutenfrei und gesund!

👥 4 Personen

🕒 Vor- und zubereiten: 1¼ Stunden

🌱 vegetarisch

## Zutaten

2 l gesalzenes Wasser

500 gr Farina bóna

## Zubereitung

1 Liter Wasser in einem Kupferkessel auf dem Kaminfeuer zum Kochen bringen. Einen weiteren Liter Wasser bereithalten, den man später nach und nach dazugibt. 350 Gramm Maismehl ins kochende Wasser geben und mit einem langen Kochlöffel gut umrühren. Nach 15 Minuten das restliche Maismehl und ein halbes Glas kochendes Wasser dazugeben.

Weiter Rühren und zwischendurch etwas vom restlichen Wasser dazugeben, damit die Polenta nicht zu fest wird. Die Polenta für etwa 1 Stunde kochen, bis sie gut durch ist. Die heiße Polenta auf ein Holzbrett stürzen, in Scheiben schneiden und noch warm servieren.

