

KOCHEN. Das Sommerrezept der Gärtnerin und Köchin Barbara Erath: Taboulet mit Quinoa und Gemüse, dazu Hummus und Gurkenjoghurt. Viel Spass beim Kochen und – beseelten Appetit!

Das Rezept der «beseelten Köchin»

⇨ Taboulet mit Quinoa und frischem Gemüse

Zutaten

250 g Quinoa
0,3 dl Zitronensaft (Saft einer Zitrone, nach Belieben mehr)
3 EL Olivenöl
Meersalz
1-2 Frühlingzwiebeln
1 Zucchini
1 Peperone (orange, gelb oder rot)
3 Stangen Stangensellerie
6-8 Datteln, entsteint
1 Handvoll Berberitzen
1 Bund glattblättrige Petersilie
Pfefferminze nach Belieben, Wildkräuter wie Giersch etc.
Geröstete Cashewnüsse oder Zedernkerne
Berberitzen
nach Belieben etwas Lein- oder Walnussöl zum Verfeinern

Zubereitung

Quinoa zubereiten oder vom Vortag verwenden
Zucchini fein würfeln, dazugeben, mischen
Peperone fein würfeln, Stangensellerie

der Länge nach halbieren und würfeln
Datteln in Scheiben schneiden, zugeben
Frühlingzwiebeln in feine Scheiben schneiden, untermischen
Zitronensaft und Olivenöl darüber giessen, umrühren, salzen
Petersilie, Minze, Wildkräuter hacken und geröstete Cashews oder Zedernkerne und Berberitzen begeben
Taboulet wird besser, wenn es eine Stunde ziehen kann
Vor dem Servieren abschmecken, evtl. Salz, Öl, Zitronensaft zugeben
Taboulet lässt sich gut 1 Tag im Kühlschrank aufbewahren.

⇨ Hummus (Kichererbsen-Purée)

Zutaten

500 g gekochte Kichererbsen
Olivenöl
75 g Tahina (Sesammus)
4 EL Zitronensaft
ca. 1 TL Salz
½ TL Curcuma, etwas Curry
Kreuzkümmel, gemahlen
Frische glattblättrige Petersilie
geröstete Sesamsamen

Zubereitung

Kichererbsen mit Tahina, Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Gewürzen nach Belieben pürieren, nach Bedarf etwas Bouillon zugeben, damit eine feine (nicht zu flüssige!) Paste entsteht
Den Hummus auf einer Platte anrichten, mit einem flachen Messer ein paar Dellen eindrücken, etwas Olivenöl darüber träufeln und mit frisch gehackter Petersilie, geröstetem Sesam und Kreuzkümmel bestreuen
Wenn möglich mit essbaren Blüten schmücken (Borretschblüten, Kapuzinerkresse, Fenchelblüten, Ringelblumen)
Hummus lässt sich im Kühlschrank während bis zu einer Woche aufbewahren oder portionenweise tiefkühlen.
Zu Hummus passen vorzüglich:
ein Tomatensalat mit Schafkäse,
ein Sommertaboulet mit Stangensellerie, Datteln und Wildkräutern sowie Fladenbrot.

⇨ Gurken-Joghurt mit Minze

Zutaten

1 Gurke
250 g griechisches Joghurt
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
frische oder getrocknete Pfefferminze
Meersalz, schwarzer Pfeffer, etwas Paprika

Zubereitung

Gurke schälen (evtl. nur streifenweise) und raffeln (Röstiraffel). In ein Sieb geben, mit Salz bestreuen, Wasser auslassen (ca. 10 Min.)
Joghurt in eine Schale geben
frische Pfefferminze hacken oder getrocknete Minze zerreiben, begeben
Gurken ausdrücken und untermischen
Mit schwarzem Pfeffer und Paprika würzen, mit wenig Salz abschmecken
Wintervariante: ohne Gurken, dafür etwas geraffelten Ingwer und 2 EL gehackte Baumnüsse dazugeben



«Beiträge»-Köchin des Jahres: Barbara Erath.

Cuisinière «Contributions» de cette année: Barbara Erath.

(Bild/Photo: Markus Bär)

CUISINE. Voici la recette d'été de la jardinière et cuisinière Barbara Erath: taboulé de quinoa aux légumes accompagné de houmous et de yogourt aux concombres. Bonne cuisine et bon appétit animé!

La recette de la «cuisinière animée»

⇨ Taboulé de quinoa aux légumes frais

Ingrédients

250 g de quinoa
0,3 dl de jus de citron (le jus d'un citron, un peu plus selon les goûts)
3 cs d'huile d'olive
Sel marin
1 à 2 oignons de printemps
1 courgette
1 poivron (orange, jaune ou rouge)
3 branches de céleri-branch
6 à 8 dattes dénoyautées
1 poignée d'épines-vinettes
1 bouquet de persil plat
Menthe poivrée à volonté, herbes sauvages comme l'herbe aux goutteux etc.
Noix de cajou ou amandes de cèdre grillées
Épines-vinettes
Affiner éventuellement d'huile de lin ou d'huile de noix

Préparation

Préparer le quinoa ou utiliser celui de la veille
Couper la courgette en dés fins, l'ajouter et mélanger
Couper le poivron en dés fins, partager le céleri-branch dans le sens de la longueur et le couper en dés
Découper les dattes en tranches et les ajouter
Découper les oignons de printemps en minces tranches, les incorporer
Verser le jus de citron et l'huile d'olive, remuer, saler
Hacher le persil, la menthe et les herbes sauvages et ajouter des noix de cajou ou amandes de cèdre grillées et des épines-vinettes
Le taboulé est plus savoureux si on le laisse reposer une heure
Avant de servir, assaisonner, éventuellement ajouter du sel, de l'huile et du jus de citron
Le taboulé se conserve bien 1 jour au réfrigérateur.



Taboulet de Quinoa aux légumes avec houmous et yogourt aux concombres à la mode de Barbara Erath.

Taboulet mit Quinoa und Gemüse, dazu Hummus und Gurkenjoghurt à la mode de Barbara Erath. (Bild/Photo: Barbara Erath)

⇨ Houmous (purée de pois chiches)

Ingrédients

500 g de pois chiches cuits
Huile d'olive
75 g de tahina (crème de sésame)
4 cs d'huile d'olive
Env. 1 cc de sel
½ cc de curcuma, un peu de curry
Cumin étoilé moulu
Persil plat frais
Graines de sésame grillées

Préparation

Réduire les pois chiches en purée avec le tahina, le jus de citron, 2 cs d'huile d'olive, le sel et des épices selon les goûts, si nécessaire ajouter un peu de bouillon, jusqu'à l'obtention d'une purée crémeuse (pas trop liquide!)
Pour servir, dresser le houmous sur une assiette plate, imprimer quelques rainures avec un couteau plat, verser un filet d'huile d'olive et saupoudrer de persil fraîchement haché, du sésame grillé et du cumin étoilé
Décorer si possible avec des fleurs comestibles (fleurs de bourrache, de capucine, de fenouil et de souci)
Le houmous se conserve une semaine au réfrigérateur ou se congèle par portions.

Le houmous se marie parfaitement avec une salade de tomates au fromage de brebis, un taboulé d'été au céleri-branch, des dates, des herbes sauvages et du pain galette.

⇨ Yogourt aux concombres et à la menthe

Ingrédients

1 concombre
250 g de yogourt à la grecque
1 gousse d'ail (selon les goûts)
Menthe poivrée fraîche ou sèche
Sel marin, poivre noir, un peu de paprika

Préparation

Éplucher le concombre (éventuel. peler partiellement dans le sens de la longueur) et le râper (râpe à röstli).
Déposer dans une passoire, saupoudrer de sel, laisser égoutter (durant env. 10 min.)
Verser le yogourt dans un bol
Hacher la menthe fraîche ou triturer la menthe sèche, ajouter
Presser le concombre et l'incorporer
Assaisonner de poivre noir et de paprika, relever d'un peu de sel
Variante d'hiver: remplacer le concombre par du gingembre râpé et ajouter 2 cs de noix hachées