

KOCHEN. Das Herbstrezept der Gärtnerin und Köchin Barbara Erath: Hackfleischbällchen und buntes Ofengemüse. Viel Spass beim Kochen und – beseelten Appetit!

Das Rezept der «beseelten Köchin»

› Hackfleischbällchen

Zutaten

400 g Rinds- oder Lammhackfleisch
1 Weggli* oder altes Brot ohne Rinde
ca. 1 dl Milch
1 Ei
1 Zwiebel
Senf
Salz, Paprika, Pfeffer
Olivenöl
Glatte Petersilie
Mehl

Mise en place

Weggli in einer Schale in kleine Stücke zupfen, Milch erwärmen darüber giesen, mit einer Gabel zerdrücken
Zwiebel hacken und in etwas Olivenöl glasig dünsten
Petersilie hacken
Hackfleisch in eine Schüssel geben, Weggli, Ei, Senf, Gewürze und Zwiebeln zugeben, durchmischen

Zubereitung

Mit den Händen kleine Bällchen formen, etwas flachdrücken, beidseitig mit Mehl bestäuben
Öl in der Bratpfanne erhitzen, Bällchen in die Pfanne geben und je nach Grösse beidseitig etwa 8 Min. braten
Orientalische Variante: mit Kreuzkümmel und ein paar zerkleinerten Baumnüssen verfeinern.
Dazu passen ein Kräuterjoghurt mit

Dill, Koriander oder Minze und ein Blattsalat.

› Buntes Ofengemüse mit Fenchelsamen

Zutaten

1,2-1,5 kg gemischtes Gemüse, zum Beispiel je nach Grösse
1-2 Fenchel
3-4 gemischte Rüebl
1-2 Petersilienwurzeln oder Pastinaken
5-6 gemischte Kartoffeln
1 Süsskartoffel
2 rote Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln
Fenchelsamen
Frische Petersilie glatt oder kraus
Meersalz oder *Fleur de Sel*
Olivenöl

Zubereitung

Ofen auf 180-200 Grad vorheizen
Alle Gemüse gut waschen, am besten mit einer Gemüsebürste
Fenchel rüsten und der Länge nach halbieren, quer in ca. ½ cm breite Tranchen schneiden
Alle anderen Gemüse schräg in Scheiben schneiden, ebenfalls ca. ½ cm breit; wenn die Gemüse einen grossen Durchmesser haben, vorher längs halbieren
Zwiebeln in grobe Schnitze schneiden
Alle Gemüse in eine grosse Schüssel geben, etwas Olivenöl darüber giessen,



(Bild/Photo: Mirko Mertens)

Salz und Fenchelsamen begeben und mit einer Holzgabel gut mischen
Das Gemüse überzieht sich schnell mit einem feuchten Film aus Öl und Gemüsesaft, da das Salz dem Gemüse etwas Wasser entzieht. So brauchen wir nur wenig Öl.

Backblech mit Backpapier belegen und das Gemüse darauf ausbreiten (es macht nichts, wenn das Gemüse übereinanderliegt, im Gegenteil, so trocknet es weniger aus, bleibt saftiger)

Ca. 30 Min. backen, nach Belieben Umluft ein- oder ausschalten, damit regulieren wir die Röstung, die Farbe
Während des Backens die Petersilie waschen und hacken; beim Anrichten das Gemüse damit bestreuen

Variationen

Für Ofengemüse können wir alle Arten von Gemüse verwenden - Randen, Sellerie, Kartoffeln, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Peperoni, Zucchini, Kürbis, Lauch, Süsskartoffeln - einzeln oder gemischt.

* *Weggli, Schwöbli, Mutschli oder Milchbrötli*: in der Schweiz verbreitetes Brötchen aus Milchteig.



«Beiträge»-Köchin des Jahres: Barbara Erath.

Cuisinière «Contributions» de cette année: Barbara Erath.

(Bild/Photo: Muriel Kunz)

CUISINE. Voici la recette d'automne de la jardinière et cuisinière Barbara Erath: boulettes de viande hachée et légumes bigarrés au four. Bonne cuisine et bon appétit animé!

La recette de la «cuisinière animée»

› Boulettes de viande hachée

Ingredients

400 g d'hachis de bœuf ou d'agneau
1 petit pain au lait* ou pain sec sans croûte
env. 1 dl de lait
1 œuf
1 oignon
Moutarde
Sel, poivre, poivre
Huile d'olive
Persil plat
Farine

Mise en place

Déchirer le petit pain au lait en petits morceaux dans un bol, chauffer le lait, le verser par dessus, écraser à la fourchette
Hacher l'oignon et le mettre à suer dans de l'huile d'olive
Hacher le persil
Verser la viande hachée dans un grand bol, ajouter le petit pain au lait, l'œuf, la moutarde, les épices et les oignons, mélanger

Préparation

Former des boulettes avec les mains, aplatir légèrement, saupoudrer de farine sur les deux côtés

Faire chauffer l'huile dans la poêle, verser les boulettes dans la poêle et les rôtir de chaque côté env. 8 min. selon la grosseur

Variante orientale: affiner avec le cumin et quelques noix hachées.

Servir avec un yogourt aux herbes fait d'aneth, de coriandre ou de menthe et une salade verte.

› Légumes bigarrés au four aux graines de fenouil

Ingredients

1,2-1,5 kg de légumes variés, voici à titre d'exemple et selon la taille
1-2 fenouil(s)
3-4 carottes variées
1-2 persil(s) à grosse racine ou panais



Boulettes de viande hachée au yogourt aux herbes, garnies de légumes bigarrés au four aux graines de fenouil à la mode de Barbara Erath.

Hackfleischbällchen mit Kräuterjoghurt, dazu buntes Ofengemüse mit Fenchelsamen à la mode de Barbara Erath.

(Bild/Photo: Barbara Erath)

5-6 pommes de terre variées
1 patate douce
2 oignons rouges ou oignons de printemps
Graines de fenouil
Persil plat ou frisé frais
Sel marin ou fleur de sel
Huile d'olive

Préparation

Préchauffer le four à 180-200 °C
Bien laver tous les légumes, de préférence avec une brosse à légumes
Parer le fenouil et le couper en deux dans la longueur, couper en tranches d'env. ½ cm d'épaisseur dans le sens transversal
Couper tous les autres légumes en tranches biseautées, également d'env. ½ cm d'épaisseur; auparavant couper en deux dans le sens de la longueur les légumes d'un grand diamètre

Couper les oignons également en rondelles

Mettre les légumes dans un grand bol, versez par-dessus un peu d'huile d'olive, ajouter le sel et les graines de fenouil et bien mélanger à l'aide d'une spatule en bois

Les légumes se couvrent rapidement d'une pellicule humide d'huile et de

jus de légumes, car le sel déshydrate un peu les légumes. Il ne faut donc que peu d'huile.

Tapisser la plaque de papier pour la cuisson et y étaler les légumes (ne pas s'inquiéter si les légumes sont posés les uns sur les autres, au contraire, ils ne dessèchent moins et restent plus juteux)
Faire cuire env. 30 min., activer ou désactiver la chaleur tournante selon la préférence de chacun, nous ajustons ainsi le degré de rôtissage, la couleur
Pendant la cuisson laver et hacher le persil. Pour la présentation, y saupoudrer les légumes

Variations

Toutes sortes de légumes se prêtent à servir de légumes au four - betteraves rouges, céleri, pommes de terre, panais, persil à grosse racine, poivrons, courgettes, courge, poireau, patates douces - seuls ou mélangés.

* Petit pain au lait: un petit pain à base de pâte lactique répandu en Suisse.

