

KOCHEN. In der Ausgabe 1/16 der «Beiträge» haben wir sie vorgestellt: Barbara Erath, Gärtnerin und Köchin mit Weiterbildung in anthroposophischer Ernährung. Sie wird uns mit ihren Kreationen durchs Jahr begleiten. Hier das März-Rezept: Zitronen-Federkohl mit Cashews, dazu schwarzer Risotto. Viel Spass beim Kochen und – beseelten Appetit!

Das Rezept der «beseelten Köchin»

› Zitronen-Federkohl mit Cashews

Zutaten

Demeter- oder Bioqualität, besonders wichtig im Fall der Zitrone!
800 g Federkohl
1 Zitrone
2 Schalotten
1 Handvoll geröstete Cashews (Cashewkerne oder -nüsse), ca. 80 g
Bouillon, Olivenöl, Muskatnuss, Salz, Fleur de Sel

Mise en place

Cashewnüsse im Ofen 20–30 Min. bei 140–150° rösten.
Federkohlblätter waschen, in mundgrosse Stücke zerkleinern, den zähen Teil des Blattstiels rausschneiden.
Schalotten schälen.
Zitrone auspressen.



«Beiträge»-Köchin des Jahres: Barbara Erath.
La Cuisinière «Contributions» de l'année:
Barbara Erath. (Bild/Photo: Markus Bär)

Schale der Zitrone in dünne Streifen schneiden, dann zu Würfelchen zerkleinern.

Zubereitung

Federkohl in kochendem Salzwasser blanchieren (ca. 5 Min.), abgiessen.
Schalotten klein hacken und in Olivenöl andünsten.
Zitronenschalenwürfelchen dazugeben, sanft mitdünsten.
1 dl Bouillon und etwas Zitronensaft dazugeben, aufkochen.
Federkohl beigegeben, alles gut mischen und kurz köcheln lassen.
Cashews zerkleinern (am besten im Cutter) und zugeben.
Abschmecken mit Fleur de Sel, Muskat und Zitronensaft.

Varianten, Tipps

Spinat anstelle von Federkohl. Baumnüsse, Mandeln oder Pistazien anstelle von Cashews. Die Nüsse können auf Vorrat geröstet werden.

CUISINE. On vous l'a présenté au numéro 1/16 de «Contributions»: Barbara Erath, jardinière et cuisinière, qui s'est perfectionnée en en diététique anthroposophique. Ses créations nous accompagneront tout au long de l'année. Voici la recette de mars: chou plume au citron et aux noix de cajou accompagné de riz noir. Bonne cuisine et bon appétit animé!

La recette de la «cuisinière animée»

› Chou plume au citron et aux noix de cajou

Ingrédients

Qualité Demeter ou bio, spécialement importante dans le cas du citron!
800 g de chou plume
1 Citron
2 Échalotes
1 Une poignée de noix de cajou grillées (amandes ou noix de cajou), env. 80 g
Bouillon, huile d'olive, noix de muscade, sel, fleur de sel

Mise en place

Faire griller les noix de cajou au four à 140°–150° pendant 20–30 minutes.
Laver les feuilles de chou plume, couper en morceaux de la taille d'une bouchée, couper la partie coriace du pétiole.
Éplucher les échalotes.
Presser le citron.
Couper l'écorce du citron en fines lamelles, puis couper en petits dés.

Préparation

Blanchir le chou plume dans de l'eau

bouillante salée (env. 5 min.), égoutter.

Hacher les échalotes, les faire revenir dans l'huile d'olive.
Ajouter les dés de l'écorce du citron, les faire suer.
Ajouter 1 dl de bouillon et un peu de jus de citron, porter à ébullition.
Ajouter le chou plume, bien mélanger et laisser mijoter brièvement.
Broyer les noix de cajou (la moulinette s'y prête le mieux) et ajouter.
Relever le tout en ajoutant de la fleur de sel, de la muscade et du jus de citron.

In einem verschlossenen Glas aufbewahren.

› Schwarzer Risotto

Zutaten

320-400 g schwarzer Reis (Riso Nerone)
Olivenöl
2 rote Zwiebeln
1 Lorbeerblatt
3-4 dl Rotwein
Bouillon

Zubereitung

Zwiebeln schälen und hacken, sanft in Olivenöl dünsten.

Reis und Lorbeerblatt zugeben, kurz mitdünsten, Hitze erhöhen.

Mit Rotwein ablöschen, einen Moment kochen lassen, dann heisses (ungesalzenes!) Wasser begeben und auf kleiner Flamme ca. 50 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren und bei Bedarf heisses Wasser zugeben.

ACHTUNG: Den schwarzen Reis erst ganz zum Schluss salzen, sonst wird er nicht weich.

Am Ende etwas hochkonzentrierte Bouillon begeben. Der schwarze Reis soll saftig-sämig sein.



Chou plume au citron et aux noix de cajou, riz noir à la mode de Barbara Erath.
Zitronen-Federkohl mit Cashews, schwarzer Risotto à la mode de Barbara Erath.

(Bild/Photo: Barbara Erath)

Nach Belieben Parmesan unter den Reis ziehen.

› Mehr Informationen:
www.beseeltes-kochen.ch

Variantes, conseils

Épinard à la place du chou plume. Noix, amandes ou pistaches à la place des noix de cajou. Les noix peuvent être grillées en réserve. Conserver dans un verre bien fermé.

› Risotto noir

Ingrédients

320-400 g de riz noir (Riso Nerone)
Huile d'olive
2 oignons rouges
1 feuille de laurier
3-4 dl de vin rouge
Bouillon

Préparation

Éplucher les oignons, les hacher et les faire revenir dans de l'huile d'olive.

Ajouter le riz et la feuille de laurier et faire blondir quelques instants, augmenter le feu.

Déglacer au vin rouge, faire cuire un

instant, puis ajouter de l'eau bouillante (non salée!) et laisser mijoter à feu doux pendant env. 50 min. en remuant de temps en temps et en ajoutant de l'eau chaude si nécessaire.

ATTENTION: Ne saler le riz noir qu'à la fin, sinon il ne se ramollit pas.

Ajouter à la fin un peu de bouillon fortement concentré. Le riz noir doit être juteux et onctueux.

Selon les goûts, incorporer le parmesan au riz.

› Pour en savoir plus:
www.beseeltes-kochen.ch

Stellenbörse Bourse d'emplois

Junges dynamisches Team auf vielseitigem Landwirtschaftsbetrieb (Milchkühe, Milchziegen, Freiland Schweine, Hühner, Esel, Pferde, Gemüse- & Obstbau) mit Verarbeitung, Restauration und Direktvermarktung

SUCHT MITARBEITER/IN

mit Berufserfahrung und Motivation für Neues.

Sprache: Deutsch oder Französisch

Tel. 079 399 30 58

E-Mail marchebiokalt@hotmail.com

Entreprise agricole biodynamique familiale, bilingue Fr/De, cherche un **jeune couple motivé**, prêt à prendre des responsabilités durant la saison estivale 2016. Renseignement sur www.votre-cercledevie.ch

Tierbörse

Zu verkaufen ab September **fünf trüchtige Rinder** (OB x Braunvieh), handzahn, Anbindehaltung.

Peter Dachauer-Bardill,

Tel. 081 332 35 66,

E-Mail dachauer-bardill@bluewin.ch