

# KÜRBISZOPF

## ZUBEREITUNG

1kg <b>Dinkelmehl</b>	Mehl, Zucker und Salz vermischen. Mulde machen. 100ml Milch und Hefe vermischen und dann in Mulde fügen. In Mulde etwas Mehl vom Rand geben. Teig abgedeckt und am warmen Ort 15 Minuten ziehen lassen.
100ml <b>Milch</b>	
80g <b>Hefe</b>	Kürbis in Stücke schneiden und mit 100ml Wasser kochen bis er weich ist. Anschliessend pürieren.
400g <b>Kürbis</b>	Butter und Kürbis zum Teig hinzugeben. Durchkneten. 45 Minuten abgedeckt und am warmen Ort ziehen lassen.
250g <b>Butter</b>	Backofen auf 200 Grad einstellen.
100ml <b>Wasser</b>	Teig erneut kräftig durchkneten. Teig in 2 Portionen teilen, jede Portion erneut in 3 Portionen teilen. Aus den einzelnen Teigportionen ca. 25cm lange Zöpfe wallen, dann zu je einem Zopf verarbeiten.
2TL <b>Salz</b>	Zöpfe im Backofen insgesamt 60 Minuten backen. Nach 30 Minuten Position der Zöpfe im Backofen wechseln. Nach spätestens 50 Minuten Temperatur runter stellen, damit der Zopf nicht zu braun wird.



# RANDENSALAT

## ZUBEREITUNG

- 4 Stk. **Chicorée**
- 4 Stk. **Randen (gekocht)**
- 4 Stk. **Äpfel**
- Je 1 EL **Walnüsse, Haselnüsse,  
Mandeln (grob gehackt)**
- 1 EL **Rosinen**
- 4 TL **Körniger Senf**
- 4 EL **Honigessig**
- 8 EL **Rapsöl**
- Salz & Pfeffer**
- Die Äpfel waschen und ebenso wie den Randen in dünne Scheiben schneiden. Den Chicorée waschen und die Blätter zusammen mit den Apfel- und Randenscheiben und den Nüssen und Rosinen in eine Schüssel geben.
- Die restlichen Zutaten zu einer Vinaigrette vermischen und über den Salat geben.

# BROCCOLISALAT

## ZUBEREITUNG DRESSING

20 g **Banane**

1 EL **Senf, mittelscharf**

3 EL **Rotwein**

3 EL **Balsamico-Essig**

1-2 **Knoblauchzehen**

6 EL **Olivenöl**

**Meersalz & Pfeffer**

Die Banane fein zerdrücken und mit Senf, Rotwein, Balsamico-Essig und fein gehacktem Knoblauch verrühren. Nun das Olivenöl langsam einrühren und mit Meersalz und Pfeffer kräftig abschmecken.

## ZUBEREITUNG SALAT

500 g **Broccoli**

2 **Tomaten**

80g **Champignon**

½ **Zwiebel**

80 g **Schafskäse**

Den Broccoli im Ganzen waschen und in kleine Röschen zerteilen. Die Tomate waschen und klein würfeln. Die Champignons abbürsten und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Schafskäse ebenfalls würfeln. Alles sofort ins Dressing geben und vermengen.

Broccolisalat nochmal nachschmecken, anrichten und mit Basilikumblatt garnieren.

# KÜRBISSUPPE

## ZUBEREITUNG

ca. 13 kg **Kürbis**

5 **Karotten**

4 **Schalotten**

ca. 15cm **Ingwer**

4 **Kleine Chilischoten**

4 EL **Currypulver**

3.5 l **Gemüsebrühe**

2 l **Kokosmilch**

**Salz & Pfeffer**

Den Kürbis entkernen und würfeln. Schalotten und Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Karotten schälen und in ca. 1cm breite Rädchen schneiden. Alles zusammen 2-3 Minuten Olivenöl andünsten. Mit dem Curry bestäuben und eine weitere Minute andünsten. Dann mit Brühe und Kokosmilch aufgiessen und 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit frischen feingehackten Koriander und Pfeffer bestreuen.

# FLAMMKUCHEN

## ZUBEREITUNG TEIG

150 g **Avocado**

1.5 TL **Backpulver**

1.5 TL **Salz**

0.9 dl **lauwarmes Wasser**

Mehl, Backpulver, und Salz mischen. Lauwarmes Wasser zugeben und 1-2min zu einem Teig kneten. Auf wenig Mehl ca. 2mm dick auswallen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

## FÜR DEN BELAG

1 Bund **Frühlingszwiebeln**

150g **Sauerrahm oder Creme Fraiche**

¼ TL **Salz**

**Pfeffer aus Mühle**

2-3 EL **Gemahlener Sbrinz**

Frühlingszwiebeln mit ein wenig Butter andämpfen.

Erst kurz vor dem Backen, sonst saugt sich der Teig mit der Creme voll:

Creme Fraiche mit oder Sauerrahm mit Salz und Pfeffer würzen und bis auf einen ca. 1cm breiten Rand auf den Teig streichen. Frühlingszwiebeln und Sbrinz gleichmässig darüber verteilen.

Auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens ca. 10 min backen.

Der Belag kann beliebig abgeändert / ergänzt werden mit z.B. Speck oder vers. Gemüse (Aubergine, Zucchini, Kürbis, Champignons, ...)



# MANDELGUETZLI

## ZUBEREITUNG

250 g **Butter**

325 g **Rohzucker**

1 **Vanillestange**

1 prise **Salz**

375 g **Mehl**

1 TL **Backpulver**

150 g **Mandelblättchen**

Alles Zutaten bis auf die Mandelblättchen gut vermischen.

Die Mandelblättchen vorsichtig daruntertermischen und dabei darauf achten, dass die einzelnen Blättchen nicht zu fest zerdrückt werden.

Den Teig zu einer Rolle formen (2-3cm Durchmesser) und für ca. 3h in das Gefrierfach legen.

Nach dem Kühlen in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Bei 200 Grad in der Ofenmitte für ca. 10 Minuten backen.

