

Auberginnen-Courgetten-Zalot ▶ ZA Zaloten
Bounen
Brockelcher
Butternut:
 Butternut-Püré
Chicon → Chicon mat Kéiszooss ▶ FL Fleesch
Choufleur: gedämpft
 iwwerbak
Gebrode Geméis, kal
Kokkaido-Käschte-Speck
Ierbëssen
Méischen
Roude Kabes
Spargelen → Spargele mat Ham ▶ FL Fleesch
Tomaten: konkasséiert Tomaten
Zucchini: Gefüllten Zucchini-Tiermche
 Séiss-sauer Zucchini
Zocker-Ierbëssen

Auberginnen

► ZA Zaloten (→Auberginnen-Courgetten-Zalot)

Bounen

Mir brauchen:

Bounen (evtl. déifgefruer)
E bësselchen Botter oder Margarine
½ Ënn
Bounekraitchen
Salz a Pfeffer

Uluucht:

D'Ënn kleng schneiden an am Botter oder der Margarine dämpfen.
Mat Bounekraitchen, Salz a Pfeffer wierzen.
Eng Schlupp Waasser bei d'Bounen dobäi ginn an zirka 20 Minutte am Salzwaasser dämpfen.

Brockelcher

Mir brauchen:

Brockelcher („Choux de Bruxelles“)
Crème fraiche
evtl. Zitrounejus
Salz
Cayenne-Pfeffer
Muskat-Nëss
Botter

Uluucht:

Déi baussenzegst Blieder ewech geheien.
Ca. 10 Minutten am Salzwaasser oder am Waasserdamp kachen.
Duerno evtl. Zerhacken, nach eng Kéier ophëtzen an all aner Zoudoten dobäi ginn.



Butternut

Den Kürbis in der Mitte auseinander schneiden
Kerne und Fasern mit dem Löffel herausnehmen
Die beiden Hälften in eine feuerfeste Glasform geben
Die ausgehöhlten Mulden etwa zu einem Drittel mit braunem Zucker füllen
Ein Stück Butter draufgeben
Eine halbe Stunde bei 200 °C im Ofen backen

Nach dem Backen läßt sich das Fruchtfleisch leicht von der Schale trennen. Fruchtfleisch und Zuckerlösung mit Gabel vermischen.

Butternut-Püré

Den Kürbis in der Mitte auseinander schneiden.

Kerne und Fasern mit dem Löffel herausnehmen.

Fleisch grob würfeln und im Dampf weich garen.

Mit der Gabel grob zermatschen oder durch ein Sieb fein pürieren. Anschließend mit Butter und Ahornsirup verfeinern.

Chicon

► FL Flesch (→Chicon mat Kéiszooss)

Choufleur:

Choufleur, gedämpft:

Mir brauchen:

1 Choufleur

Panéiermiel

Botter

Uluucht:

De Choufleur a Rouse schneiden a mat e bësselche Waasser ongeféier 10 bis 20 Minutte (jee nodeems wéi grouss d'Stécker sinn) dämpfen.

Eng gutt Portioun Botter an der Kasseroll hëtzen, bis e liicht brong gëtt.

D'Panéiermiel doran e puer Minutten ubroden.

Dat Panéiermiel mam Botter iwwert d'Stécker Choufleur verdeelen.

Foto vum Januar 2026



Choufleur, iwwerbak:

Mir brauchen:

1 Choufleur

1 Stéck Botter

1 IL Miel

Mëllech oder Schmant

Salz, Pfeffer, Muskat

Uluucht:

De Choufleur a Rouse schneiden an a Salzwaasser leeën.

Am Waasserdamp 20 bis 25 Minutte kachen.

D'Miel am Botter uschweessen a mat der Britt eng Zooss maachen. Mat Mëllech oder Schmant strecken a mat de Gewierzer ofschmaachen.

Eng feierfest Form mat Botter afetten, de Choufleur dra leeën a mat der Zooss opfëllen. Am Schäffche bei 180°C mat Ëmloft ca. 15 Minutten iwwerbaken.



Gebrode Geméis, kal:

Mir brauche fir 2 Glieser:

1 Aubergine
2 Paprika (1 giel an eng Rout)
eventuell ½ Courgette
1 scharf Chilli-Paprika
4-5 Knuewelekszéiwen
min. 200 mL Olivenueleg
Peffer



Uluecht:

De Knuewelek an déi scharf Chilli-Paprika a kleng Stécker schneiden.

D’Geméis a Stécker schneiden, déi een zerwéiere/iesse kann.

Déi Stécker no a no mat dem Chilli-Paprika a Knuewelek am Ueleg ubroden an dann a Glieser fëllen.

Zum Schluss de Rescht Ueleg aus der Pan an’d Glieser fëllen, dobäi de Chilli an de Knuewelek eraus siften.

Foto vum Juli 2025

Ierbessen

Uluecht:

D’Ierbesséi méll kachen (5 Minutten) oder blanchéieren, dat heescht 1 bis 2 Minutten am Waasser kachen an dann an Äiswasser ofschrecken (z.B. fir anzefréieren).

Hokkaido-Käschte-Speck

Mir brauchen:

1 Hokkaido
Käschten (Aus Glas oder ageschweesst)
Speck
Eventuell e bësselche frësch gerappte Geimer
Salz a Peffer



Uluecht:

Den Hokkaido a kleng Stécker schneiden.

De Speck liicht ubroden.

D’Käschtt dobäi ginn

Foto vum 12 Januar 2026

Méischen

Mir brauchen:

1 Kap Méischen („Wirsing“)
3 EL Botter
100 mL Waasser
6 Äppel
e bësselchen Zitrounejus, Salz a Peffer



Uluecht:

Vum Kabes déi baussecht Blieder ewech huelen.
An der Mëtt duerchschniden an den haarden Deel
bannen eraus schneiden. D'Blieder an 1 cm breet
Sträife schneiden.

De Botter an der Kasseroll schmélzen an de Kabes eng 4 Minutten doranner
dëmpen.

Waasser dobäi ginn a mam Zitrounejus a Salz a Peffer wierzen. Eng 12 bis 20
Minutten dëmpen.

Roude Kabes

Mir brauchen:

Roude Kabes De Vitavit
2 Äppel
2 Lorberblieder
4 Neelcheskäpp
½ Enn
Ueleg an Äppelesseg
Salz



Uluecht:

D'Enn an de Kabes reng schneiden,
Ueleg an de Vitavit ginn an'd Enn undënsten.

Alles afëllen, den Deckel drop an d'Dëppe 15 Min esou hëtzen, dat den Drock
op der 2. Stuf ass.

Duerno d'Kachplack aus maachen an d'Dëppen drop stoe loossen.

D'Lorberblieder an d'Neelcheskäpp eraus fëschen.

Verbesserungsvirschlag: E klengt Stéck Schockela (70% Kakao) an de Jus
vun enger hallwer Orange am fäerdege Kabes schmélze respektiv
vermëschen.

Spargelen

► FL Flesch (→ Spargele mat Ham)

Tomaten: konkasséiert Tomaten

Mir brauchen:

Tomaten
Olivenueleg
Salz a Peffer

Uluecht:

Eventuell d'Tomate schielen.
Dat Bännegst eraus huelen.
D'Tomate wierfelen.
Eventuell kuerz am - waarmen oder kalen - Olivenueleg dréinen.

Zucchini:

Gefüllten Zucchini-Tiermche

Fir 3 Tiermcher:

1 Zucchini
¼ Enn
Fleesch vun enger Tomat
Botter
Salz, Peffer, Oregano



Uluecht: (ca. 30 Minutten)

Fir d'Dekoratioun reng Sträifen aus der Schuel vun der Zucchini schneiden.
D'Zucchini an dräi Stecker schneiden a mam lessläffel aushielen.
D'Fleesch vun der Tomat, d'Enn an dat Bannent vun der Zucchini kleng wierfelen a mat de Gewierzer gudder 10 Minutten an der Pan ubroden.
D'Füllung an d'Tiermcher maachen a ca. 5 Minutten am Waasserdamp mëll gi loossen.

Séiss-sauer Zucchini

Mir brauchen (fir ca. 12-14 Glieser vun 500 ml):

2,5 bis 3 kg Zucchini
1 kg Muerten
4 mëttelgrouss Ënnen
4 Knueweleckszéiwen
1,5 l Uebstesseg (z.B. Äppellesseg)
300 g Hunneg oder 200 g „Ursüsse“
2 l Salz
e puer kleng 1 Thymianäscht
1 ½ l Pefferkären



Uluecht: (2 bis 2 1/2 h Preparatioun)

Zucchini a Stecker schneiden.
Muerten, Ënnen a Knueweleckzéiwen schielen an a Tranchë schneiden.
Den Uebstesseg mam Hunneg, Salz, Peffer a Thymian an de Muerten opkachen.
No 5 Minutten de Rescht Geméis dobäi ginn a ca. 10 Minutten zeie loossen.

D'Geméis als Éischt an d'Glieser fëllen. Liicht drop drécke beim afëllen.
D'Britt iwwert d'Geméis schëdden.

Déi zoue Glieder hale sech am Keller 3 bis 6 Méint.

Am August 2008 déi éischte Kéier probéiert well zevill Courgetten zeideg woren, no engem Rezept aus engem Owescours vum Bodensee (Leckere Geschenke aus der gesunden Küche).

Zocker-lerbessen

Mir brauchen:

Zocker-lerbesse
1-2 IL Botter
½ IL Zocker
Evtl. eng Schlupp Waasser



Uluecht:

D'lerbesse blanchéieren: 5 Minutten am Waasser kachen an dann an Äiswaasser ofschrecken.

De Botter an der Pan schmélzen an den Zocker doran carameliséieren.

D'lerbesse dobäi ginn an opwiermen. Evtl. an enger Schlupp Waasser e bësselche kachen.