

Auberginnen-Courgetten-Zalot (▶ZA Zaloten)
Bounen
Brockelcher
Butternut
 Butternut-Püré
Chicon →Chicon mat Kéiszooss (▶FL Fleesch)
Choufleur, iwwerbak
Ierbëssen
Roude Kabes
Spargelen →Spargele mat Ham (▶ FL Fleesch)
Méischen
Tomaten: konkasséiert Tomaten
Zuccini: Gefüllten Zuccini-Tiermche
 Séiss-sauer Zuccini
Zocker-Ierbëssen

Bounen

Mir brauchen:

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

Uluecht:

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



Uluecht:

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.

Choufleur, iwwerbak

Mir brauchen:

Mir brauchen:

1 Choufleur

1 Stéck Botter

1 IL Miel

Mëllech oder Rahm

Salz, Peffer, 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 Rahm strecken a mat de Gewierzer ofschmaachen.

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

Ierbessen

Uluucht:

D'Ierbessë mëll kachen (5 Minutten) oder blanchéieren, dat heescht 1 bis 2 Minutte am Waasser kachen an dann an Äiswaasser ofschrecken (z.B. fir anzefréieren).

Roude Kabes

Mir brauchen:

Roude Kabes

1 Apel

1 Lorberblat

2 Neelcheskäpp

½ Enn

Uelech an Esseg

Salz

De Vitavit

Uluucht:

D'Enn an de Kabes reng schneiden,

Uelech an de Vitavit ginn an'd Enn undénsten.

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

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

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 duerchschneden 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.

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 lesslöffel 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 Glieder vun 500 ml):

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



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

Zucchini a Stecker schneiden.

Muerten, Ënnen a Knueweleckzéiwen schielen an a Tranchë schneiden.

Den Uebsteseg mam Hunneg, Salz, Pfeffer 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'Glieder 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 l Botter
½ l 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.