

Tabouleh Salat mit Quinoa und Minze

100g Quinoa oder Cous Cous
3 dl Gemüsebrühe
200g gekochte Kichererbsen, ev. aus dem Glas
1/2 Freilandgurke
5 Cherry Tomaten halbiert
1 Peperoni, gewürfelt
1 kleine Zwiebel, feine Ringe geschnitten
100-200g Feta, gewürfelt
2 EL grob gehackte glatte Petersilie
1/2 Zitrone mit Schale in feine Viertel
geschnitten, schwarze Oliven nach
Belieben

Sauce

Saft von 2 Zitronen
6-8 EL Olivenöl je nach Gemüsemenge
2-3 EL Condimento Contadino
1 Zweig stark duftende Pfefferminze gezupft
* ev. wenig Salz

Den Quinoa mit warmem Wasser gründlich abspülen und in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten kochen. Bei Verwendung von Cous Cous dieses nur mit der kochend heissen Gemüsebrühe übergossen und 10 Minuten quellen lassen.

Gemüse würfeln und mit dem gekochten Quinoa und den restlichen Zutaten mischen.

Für die Sauce alle Zutaten mischen und den Salat damit abschmecken. 15 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und ev. noch etwas würzen/salzen.

Weintipp: Chiareto Bardolino, Rosato, Ottomarzo

Rezept aus dem «Fair Trade Kochbuch»,
Erica Bänziger, Fona Verlag

Geniessen im Einklang mit der Natur

Unter diesem Motto steht das Bio-Gourmet Label von TERRA VERDE und vertreibt biologische Delikatessen und Weine aus verschiedenen Regionen Italiens. Zudem engagiert sich TERRA VERDE in einzelnen Projekten für eine nachhaltige Produktion.

Erica Bänziger, ist seit 13 Jahren selbständige Ernährungsberaterin, Kochbuchautorin und Köchin aus Passion. Eine ihrer grossen Leidenschaften ist die mediterrane Küche, feines Olivenöl und Kräuter. Neben ihren praktischen Kochkursen unterrichtet sie als Dozentin Naturheilpraktiker in Ernährungslehre und Diätetik. Ihre insgesamt 12 vortrefflichen Kochbücher, herausgegeben von AT- und Fona-Verlag, sind erhältlich im Buch- oder Biofachhandel.

Weitere Infos und Rezepte:
www.biogans.ch/erica



Kochtipps von Erica Bänziger

mit
CONDIMENTO CONTADINO

aus getrockneten, aromatischen Tomaten und Olivenöl extra vergine, Kapern, verfeinert mit frischem Basilikum, Knoblauch, Weisswein Peperoncino und Meersalz

Tomaten Bruschette mit Basilikum

Für 8-10 Scheiben helles Brot

- 6-8 fruchtige gut reife Strauchtomaten
- 1-2 Knoblauchzehen nach Belieben
- 12 frische Basilikumblätter
- 1-2 TL Kapern
- 2-3 TL Condimento Contadino (nach Belieben auch mehr)
- * wenig Meersalz
- * wenig frischer Pfeffer
- * Olivenöl extra vergine

Die Tomaten oben kreuzweise einschneiden und kurz in heisses Wasser tauchen und schälen.

Tomaten grob hacken und mit dem gehackten Knoblauch, Kapern und mit 3-4 fein geschnittenen Basilikumblättern und dem Condimento mischen. Brot kurz im Ofen bei 220° Grad knusprig rösten und die Tomaten darauf anrichten. Mit frischem Basilikumblatt garnieren und mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln. Sofort servieren.

Tipp: schmeckt am besten auf hellem Brot.

Weintipp: Merlot Friuli DOC, Mont'Albano

Rezept aus «Häppchen aus aller Welt», Erica Bänziger, Fona Verlag

Gemüseblinis mit Lachs

Für 8-10 Blinis

- 10g Hefe
- 1,5 dl lauwarme Milch
- 1 Freilandeier
- 1 TL Condimento Contadino statt Salz
- 125g Buchweizenmehl oder halb Buchweizen und halb Dinkelmehl
- 200g gedämpfte kleine Gemüsewürfelchen nach Jahreszeit (Karotten, Zucchini, Kohlrabi, Lauch, Kürbis etc.) einige frische Thymianblättchen
- 1 EL Condimento Contadino oder nach Belieben
- * Pfeffer aus der Mühle
- * Olivenöl zum Braten
- * Bio Räucherlachs in Scheiben
- * Frisches Bohnenkraut

Die Hefe in der Milch auflösen, das Ei und das Condimento unterrühren, zum Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. 30 Minuten quellen lassen. Gemüse fein würfeln oder raffeln und kurz in wenig Olivenöl und Brühe kurz dämpfen. Abkühlen lassen.

Das Gemüse und das Condimento unter den Teig mischen und mit frischem Thymian abschmecken. Ersatzweise Petersilie verwenden. Evt. wenig salzen.

Weintipp: Pinot Grigio DOC, Bosco del Merlo

Penne mit Kräuter-Kapern Sauce und Condimento Contadino

500g Penne

Sauce

- 1 dl Olivenöl extra vergine
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 1 EL ganze Kapern
- 10 entsteinte schwarze Oliven, grob gehackt
- 12 Blätter Basilikum, geschnitten
- 1 Handvoll glatte italienische Petersilie, gehackt
- 3 EL oder nach Belieben auch mehr Condimento Contadino
- * Pfeffer
- * Ev. wenig Meersalz

Die Penne im Salzwasser al dente kochen.

Für die Sauce Olivenöl erwärmen und den Knoblauch, darin andünsten, nicht bräunen, Kapern, Kräuter und Condimento dazurühren und mit den heissen Penne mischen und servieren.

Weintipp: Chianti Odissea DOCC, Vignano

Rezept aus dem «Fair Trade Kochbuch», Erica Bänziger, Fona Verlag