BERG
HIDDEN
GASSE

Gemüsesuppe nach Thai-Art

**VINCENT MOSER &
MANUEL GRAF
TOURISMUSSCHULE
BERGHEIDENGASSE**

PERSONEN
4–6

ZUBEREITUNGSZEIT
30 MIN

ZUTATEN

90 g Zwiebel

3 Zehen Knoblauch,

fein gehackt

4 EL natives Kokosöl

etwas Zucker (ca. 50 g)

80 g Sellerie, geraspelt

100 g Kartoffeln

80 g Karotten

80 g Fenchelknolle

80 g Cremechampignons

250 ml Kokosmilch

500 ml Gemüsebrühe

2 TL Curry

1 EL Ingwer, fein gehackt

Salz, Pfeffer und Kräuter nach

Geschmack

ZUBEREITUNG

Die fein geschnittene Zwiebel mit dem Knoblauch (gepresst oder fein geschnitten) mit etwas Zucker kurz in Kokosöl anbraten, fein geraspelten Ingwer, Curry (od. Currypaste) dazugeben und kurz mitbraten. Grob geraspelten Sellerie, klein gewürfelte Kartoffeln und klein geschnittenen Fenchel dazugeben, mit Wasser oder Brühe aufgießen und leise köcheln lassen. Karotten mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden und beifügen. Zum Schluss die geschnittenen Cremechampignons dazugeben, nur ganz kurz mitköcheln lassen und die Suppe mit Kokosmilch und Kräutern verfeinern. Wer will, kann auch noch einige Spritzer Fischsauce oder Sojasauce dazugeben.

Wer keine ganze Dose Kokosmilch benötigt, soll sich nicht zum Kauf der kleinen, viel teureren Dosen verleiten lassen, denn Kokosmilch lässt sich gut

einfrieren. Einfach die geöffnete Milch gut durchrühren, die benötigte Menge entnehmen und den Rest in einer geeigneten Plastikdose einfrieren.

Tipp

Die Gewürzmischungen Curry Jaipur und Curry Raz el Hanout stellen eine gute und individuelle Abwechslung dar! Wichtig ist, den Curry gut durchzurösten, denn nur dadurch können sich alle Aromen entsprechend entfalten.

Grünkern-Bolognese

PERSONEN
2

ZUBEREITUNGSZEIT
45 MIN

ZUTATEN

100 g Grünkern

500 ml Wasser

1 Suppenwürfel

1 Karotte

2 Stangen Staudensellerie

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Dose Tomaten

2–3 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Thymian,

Oregano, Basilikum

ZUBEREITUNG

Den Grünkern in der Brühe ca. 30 Min. köcheln lassen und grob pürieren (schneller geht es, wenn der Grünkern vorher geschrotet wird). In einer Pfanne Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, Grünkern und Gemüse beimengen und würzen.

Das Sugo kann für Spaghetti oder auch für Lasagne verwendet werden.

» Gemeinsam gegen Gewalt ankochen ist das Motto dieses Buches, daher freue ich mich, zu diesem Projekt einen kleinen Beitrag leisten zu dürfen - die Phantasie anzuregen. Eine schöne Sammlung aus aller Frauen Länder. Möge Gutes gelingen und der Zusammenhalt gestärkt werden! «

RITA HUBER

Traumhaft leckerer Schokoladenkuchen

ANNIK WECKER
KOCHBUCHAUTORIN

BRASILIEN

PERSONEN
8

ZUBEREITUNGSZEIT
60 MIN

ZUTATEN

2 Tassen Allzweckmehl

2 Tassen Zucker

2 Dessertlöffel Backpulver

Prise Salz

1 Tasse Butter oder Margarine

⅓ Tasse Kakaopulver

1 Tasse Wasser

½ Tasse Sauerrahm (oder Joghurt)

2 Eier

GLASUR

1 Dose (300 g) oder 3 Tuben Kondensmilch

1 EL Butter

2 EL zerkleinerte Kochschokolade

ZUBEREITUNG

Die trockenen Zutaten (Mehl, Zucker, Backpulver und Salz) in einer Schüssel vermengen. In einem Topf die Butter, Kakaopulver und das Wasser erhitzen. Mit den trockenen Zutaten vermischen und anschließend die Eier und den Sauerrahm unterrühren. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad etwa 50 Minuten backen.

GLASUR:
Für die Glasur alle Zutaten in einen Topf geben und auf dem Herd etwa 5 Minuten erwärmen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Anschließend den erkalteten Kuchen damit überziehen und auskühlen lassen – und schlemmen, was das Zeug hält …