

DUFFT

Kalender 2025



Mira Maurer

ist gelernte Köchin, bekannte TV-Köchin, veranstaltet private Caterings und begeistert mit einfachen Rezepten ihre stetig wachsende Community auf Instagram



Rezepte

18 saisonale Rezepte mit Einkaufszettel



Fotokunst

Ein ganzes Jahr Freude mit Bildern des bekannten Fotografen Joss Andres



Archivbox

Zum Sammeln der heraustrennbaren Rezepte



reiben & riechen

Pfefferduft



Januar

1 2 3 4 🌿 6 7 8 9 10 11 🌿 13 14 15 16 17 18 🌿 20 21 22 23 24 25 🌿 27 28 29 30 31

1 🍄 3 4 5 6 7 8 🍄 10 11 12 13 14 15 🍄 17 18 19 20 21 22 🍄 24 25 26 27 28

Februar



Gnocchi mit cremigen Pilzen

1 Kartoffel in der Schale weichkochen, abschütten, etwas auskühlen lassen, schälen und lauwarm durch eine Kartoffelpresse drücken. Butter in einem Topf erhitzen bis die Molke karamellisiert und leicht braun wird. Die abgekühlte Butter in einem hohen Gefäß mit der zuvor etwas klein gehackten Petersilie und dem Ei fein pürieren. Kartoffeln, Petersilien-Mix, Mehl, Stärke, Muskatnuss, Cayenne und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten.

2 Danach zu einer Rolle formen, mit Hilfe einer Teigkarte portionieren, zu kleinen Kugeln rollen mit Hilfe einer Gabel die typischen Rillen reindrücken. Gnocchi in gesalzenem Wasser für ca. 5 Minuten leicht köcheln, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

3 Für die Sauce Pilze putzen ggf. etwas kleinschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Schalotte schälen, halbieren und klein schneiden. In der gleichen Pfanne mit etwas Butter anschwitzen, mit Weisswein ablöschen und einreduzieren lassen, mit Gemüsebrühe und Rahm auffüllen.

4 Etwas Rosmarin fein hacken und zur Sauce geben. Nochmals abschmecken und zum Schluss die Pilze in die Sauce geben. Mit den Gnocchi anrichten und mit Petersilie garnieren.

TIPP: Wer die Sauce als Schaum servieren möchte, nimmt sich einen Teil der Sauce auf die Seite bevor die Pilze dazu gegeben werden und schäumt diesen mit Hilfe eines Pürierstabes auf.

Zutaten für 4 Portionen:

800 g mehlig Kartoffeln
50 g Butter
1 Eigelb
50 g Mehl und etwas Mehl für die Arbeitsfläche
50 g Stärke
50 g Petersilie
500 g gemischte Pilze (Pfifferlinge, Steinpilze, Kräuterseitlinge, Buchenpilze, Champignons)
2 Schalotten
250 ml Rahm
100 ml Weisswein
200 ml Gemüsebrühe
etwas Butter
Salz, Cayenne, Muskatnuss, Rosmarin
etwas Öl zum Braten



EINKAUFSZETTEL



Gefüllte Wirsingbällchen

1 Wirsing am Strunk abschneiden, äussere Blätter entfernen. Die nächsten 10-12 Blätter ablösen, in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, auf Küchenpapier trockenlegen.

2 Restlicher Wirsing vierteln, Strunk entfernen in feine Streifen schneiden. Schalotte, Karotte, Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit etwas Öl bissfest garen, zum Schluss gehackte Petersilie dazu geben. Kartoffeln schälen mit einem Perlensausstecher Perlen ausstechen mit Gemüsebrühe in eine Auflaufform mit Rosmarin, Majoran, Salz und Pfeffer geben im Ofen 160° C für mind. 15 Minuten vorgaren. Danach den fein geschnittenen Wirsing dazugeben, vermengen nochmals mind. 10 Minuten weiter garen.

3 Für die Füllung Brötchen vom Vortag in kleine Würfel schneiden mit erwärmter Milch einweichen. Hackfleisch, eingeweichtes Brötchen, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Tomatenmark, Senf und Eier vermengen. 2/3 vom angeschwitzten Gemüse unter die Hackfleischmasse geben. Wirsingblätter ausbreiten, Strunk entfernen mit Hackfleischmasse befüllen. Blätter von allen Seiten einschlagen zu Wirsingbällchen formen. Auflaufform aus dem Ofen nehmen, Wirsingbällchen auf die Kartoffeln mit der Öffnung nach unten legen für weitere 30 Minuten im Ofen garen.

4 Pilze in Öl anbraten. Erst am Schluss des Garvorgangs salzen da sie sonst zu viel Wasser ziehen. Wirsingbällchen mit Kartoffelperlen, angebratenen Pilzen und restlichen Gemüsewürfel anrichten und mit Rosmarinspitzen ausgarnieren.

Zutaten für 4 Portionen:

1 Wirsing
500 g Hackfleisch
1 Karotte
¼ Sellerie
1 Brötchen
2 Eier
1 Schalotte
3 Stängel Petersilie
4 grosse festkochende Kartoffeln
1 TL Tomatenmark
1 TL Senf
100 ml Milch
Majoran, Rosmarin, Paprika, Salz, Pfeffer
50 g Butterschmalz
400 ml Gemüsebrühe
10 Steinpilze oder Steinchampignon
etwas Öl zum Braten
20 g Butter



EINKAUFSZETTEL



Geschmorte Petersilienwurzel mit Haselnuss-Petersilien Pesto

1 Petersilienwurzeln waschen und schälen. Petersilienwurzeln ¼ und danach in Butterschmalz anbraten und salzen. (Wenn die Pfanne backofenfest ist könnt ihr sie in der Pfanne im Backofen schmoren). Petersilienwurzeln aus der Pfanne nehmen in eine Feuerfeste Form geben. Brat Ansatz mit etwas Wasser ablöschen und zu der Petersilienwurzel geben Pfefferkörner, Zitronensaft und Honig dazu geben, alles kräftig vermengen und abgedeckt im Ofen bei 120° C mind. 60 Minuten schmoren.

2 Petersilienwurzel Schale etwas trocken tupfen mit ca. 1 El Mehl, 2 El Öl, Salz und Cayenne vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegt Backblech verteilen und bei 180° C ca. 15-20 Minuten backen (während der Backzeit immer mal wieder wenden).

3 Pesto: Geröstete Haselnüsse, grob gehackte Petersilie, Parmesan, Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer fein pürieren. Olivenöl zum Schluss dazu geben und mixen. Es kann bitter werden, wenn man es zu lange miteinander mixt.

4 Pesto mit den geschmorten Petersilienwurzeln und den knusprigen Chips servieren. Mit Petersilienblätter und gehobelter Haselnuss ausgarnieren.

TIPP: Am besten ein frisch gebackenes Baguette dazu servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

ca. 1 kg Petersilienwurzeln
Saft von einer ½ Zitrone
1 TL Pfefferkörner
1 TL Honig
4 EL Butterschmalz
Cayenne
Salz
etwas Öl für die Chips
50 g geröstete Haselnüsse
50 g glatte Petersilie
70 g Parmesan
100 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Pfeffer



EINKAUFSZETTEL





reiben & riechen
Erdbeerduft



März

1 🍓 3 4 5 6 7 8 🍓 10 11 12 13 14 15 🍓 17 18 19 20 21 22 🍓 24 25 26 27 28 29 🍓 31

1 2 3 4 5 🌸 7 8 9 10 11 12 🌸 14 15 16 17 18 19 🌸 21 22 23 24 25 26 🌸 28 29 30

April



Gebratener Weissler Spargel / Erdbeervinaigrette / Salty Frenchtoast

- 1 Für die Vinaigrette, Erdbeeren waschen danach das Grün entfernen. 2/3 der Erdbeeren in Würfel schneiden. Frühlingslauch ebenfalls waschen und in feine Ringe schneiden.
- 2 1/3 der Erdbeeren mit Balsamico, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl mixen. Frühlingslauch in die fertig gemixte Vinaigrette geben und etwas ziehen lassen.
- 3 Spargel schälen unteres Ende abschneiden und mit etwas Öl für mindestens 12 Minuten bei mittlerer Hitze, in einer Pfanne, von allen Seiten gleichmässig anbraten und mit etwas Salz würzen.
- 4 Für das Salty Frenchtoast, Rinde abschneiden und Toastscheiben in Würfel schneiden.
- 5 Ei, Milch, zuvor fein gehackter Kerbel, Cayenne, Salz und Mandelblätter vermengen.
- 6 Toast Würfel in der Ei-Milch-Mischung wenden und in einer Pfanne mit Öl goldbraun ausbacken.
- 7 Gebratener Spargel auf einer Platte anrichten, mit Vinaigrette benetzen, die Toast- und Erdbeerenwürfel darauf verteilen und mit Kerbel ausgarnieren.

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g weisser Spargel
- 150 g Erdbeeren
- 2 Stängel Frühlingslauch
- 4 EL Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Cayenne
- 2 Scheiben Toast
- 1 Ei
- 80 ml Milch
- 1 EL Mandel Blätter
- Kerbel
- Etwas Öl zum Braten



EINKAUFSZETTEL



Tarte von grünem Spargel und Frühlingslauch mit Pflücksalat

- 1 Für den Teig Mehl in eine grosse Schüssel geben und mit dem Backpulver vermengen.
- 2 Anschliessend Wasser, Butter und Salz dazu geben und zu einem glatten Teig verkneten.
- 3 Danach für ca. eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
- 4 Unteren Teil vom grünen Spargel abschneiden und in gesalzenem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Das gleiche mit dem Frühlingslauch machen.
- 5 Teig ausrollen und auf ein zuvor mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen und mit einem weiteren Backpapier belegen und mit Backlinsen beschweren und bei 180° C ca. 10 Minuten blind backen.
- 6 Für die Füllung Ricotta, Sauerrahm, Eier, Zitronenabrieb, Piment d'Espelette und Salz zu einer glatten Masse verrühren.
- 7 Auf dem vorgebackenen Teig verteilen und mit Frühlingslauch und Spargel belegen. Bei 180° C 45 Minuten backen.
- 8 Pflücksalat waschen und mit dem Dressing aus Honig, Senf, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer benetzen.
- 9 Spargel-Tarte mit Parmesan-Stücken, Pflücksalat und Blüten ausgarnieren.

Zutaten für 4 Portionen:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 500 g Mehl | 1 Zitrone |
| ½ Backpulver | 4 EL Olivenöl |
| Salz | 1 TL Honig |
| 250 g Butter | 1 TL Senf |
| 100 ml Wasser | Backblech Grösse 25/40cm |
| 500 g grüner Spargel | |
| 5 St. Frühlingslauch | |
| 200 g Ricotta | |
| 200 g Sauerrahm | |
| 2 Eier | |
| 50 g gehobelter Parmesan | |
| Salz, Piment d'Espelette, Pfeffer | |
| 200 g Pflücksalat | |



EINKAUFSZETTEL



Waldmeisterbuttermilch Mousse mit Erdbeercoulis

- 1 Waldmeister waschen, trocken tupfen und anschliessend für mindestens eine Stunde einfrieren.
- 2 Wasser und Zucker aufkochen, Waldmeister dazugeben und für ca. 2 Minuten mitköcheln lassen.
- 3 Für weitere 10 Minuten im Sirup ziehen lassen, anschliessend abpassieren. Die zuvor im kalten Wasser eingeweichte Gelatine ausdrücken und in dem warmen Sirup auflösen.
- 4 Buttermilch langsam zu dem abgekühlten Sirup geben, Saft und Abrieb einer ½ Zitrone ebenfalls dazu pressen und für ca. 10-15 Minuten in den Kühlschrank stellen, sobald es anfängt zu gelieren, die zuvor steif geschlagenen Rahm unterheben, in Förmchen abfüllen und für mind. weitere 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- 5 Erdbeeren waschen, Blätter abschneiden und 2/3 davon mit Honig, Saft und Abrieb von der restlichen Zitrone fein pürieren und anschliessend durch ein feines Haarsieb passieren.
- 6 Zum Anrichten Förmchen stürzen, mit Erdbeercouli, restlichen Erdbeeren und Waldmeisterblättern anrichten.

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 ml Buttermilch
- 50 g Zucker + 50 ml Wasser
- 3 Blatt Gelatine
- 6 Stängel Waldmeister
- 1 Zitrone
- 20 g Honig
- 100 g geschlagenen Rahm
- 400 g Erdbeeren



EINKAUFSZETTEL





reiben & riechen
Kirschduft



Mai

1 2 3 🍒 5 6 7 8 9 10 🍒 12 13 14 15 16 17 🍒 19 20 21 22 23 24 🍒 26 27 28 29 30 31

🍒 2 3 4 5 6 7 🍒 9 10 11 12 13 14 🍒 16 17 18 19 20 21 🍒 23 24 25 26 27 28 🍒 30

Juni



Gurkensalat mit Wassermelone, Feta und Holunderblütendressing

- 1** Gurken der Länge nach in Streifen hobeln. Mit Olivenöl, Holunderblütenssig, Salz und Piment d'Espelette marinieren. Rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. Sojabohnen blanchieren.
- 2** Wassermelone mit Hilfe eines Kugelausstechers, Kugeln ausstechen. Chilischote und Minze klein schneiden. Alle Zutaten vermengen und etwas ziehen lassen.
- 3** Mit Feta, Cashewkernen und Micro Blutampfer ausgarnieren.

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Gurken
- ¼ Wassermelone
- 200 g Feta
- 100 g Sojabohnen (TK)
- 3 Stängelminze
- ½ Chilischote
- 2 kl. Rote Zwiebeln
- 4 EL Holunderblütenssig
- 4 EL Olivenöl
- Piment d'Espelette
- Salz
- Cashewkerne
- Micro Blutampfer



EINKAUFSZETTEL



Gebratener Saibling auf Zucchini spaghetti und Holunderblüten Beurre blanc

- 1** Für die Sauce Holunderblüten über Nacht in den Weisswein einlegen.
- 2** In einem Topf etwas Butter erhitzen und die zuvor geschälte und in Würfel geschnittene Schalotte darin anschwitzen. Anschliessend mit Wermut ablöschen und mit Holunderblüten-Weisswein auffüllen. Danach ca. 1/3 des Saucenansatzes einreduzieren lassen. Zum Schluss die Rahm und die kalte Butter in die Sauce mixen und mit etwas Salz abschmecken.
- 3** Zucchini waschen oben und unten abschneiden, halbieren und mit Hilfe eines Spiralschneiders dünne Streifen daraus schneiden.
- 4** Pfanne mit Öl erhitzen und Zucchini darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Am Ende der Garzeit mit Zitronenabrieb und frisch gehacktem Dill verfeinern.
- 5** Saibling filetieren, Filet salzen, in etwas Mehl wenden und in Öl glasig anbraten. Nach dem Braten auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Zitronensaft verfeinern.
- 6** Zucchini mit Saibling anrichten, aufgeschäumte Sauce dazu geben und mit Dill und Holunderblüten ausgarnieren.

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Saiblinge
- 1 gelbe Zucchini
- 1 grüne Zucchini
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 Schalotte
- 1 Bund Dill
- 250 ml Weisswein
- 50 g kalte Butter
- 100 ml Rahm
- 50 ml trockener Wermut
- 4 Holunderblüten Dolden
- etwas Öl zum Braten



EINKAUFSZETTEL



Rosa Rehrücken mit Portwein Kirschen und Polenta Schnitte

- 1** Polenta Schnitte: Milch aufkochen, Polenta einrühren, ca. 5 Minuten quellen lassen, mit Salz und Cayenne abschmecken. Butter zur warmen Polenta geben und nochmals glattrühren.
- 2** Eier trennen, Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen. Polenta Masse in eine Schüssel umfüllen, Eigelbe in die Polenta geben, danach Joghurt unterrühren und das Eiweiss unterheben. Polenta-Masse in eine flache, mit Klarsichtfolie ausgelegte Form füllen. Mit Folie abdecken und im Dampfgarer oder im Backofen im Wasserbad bei 85-90° C ca. 40 Minuten garen.
- 3** Kirschen: Brauner Zucker mit etwas Wasser karamellisieren, mit Rotwein und Portwein ablöschen, mit Rinderbrühe auffüllen, auf die Hälfte reduzieren. Mit der im kalten Wasser aufgelöster Stärke die Sauce abbinden nochmals aufkochen. Kirschen waschen, halbieren und entkernen und zum Schluss mit dem Balsamico zur Sauce in zugeben.
- 4** Rehrücken: Etwas Öl in einer Pfanne erwärmen, mit Piment, Wacholder, Sternanis, Rosmarin, Pfeffer aromatisieren. Rehrücken im aromatisierten Öl scharf anbraten etwas salzen. Danach aus der Pfanne nehmen noch 3-4 Minuten bei 160° C in den Ofen geben. Anschliessend ca. 10 Minuten ausruhen lassen. Alle Kräuter und Gewürze aus der „Rehpfanne“ nehmen.
- 5** Butter in der Pfanne schmelzen lassen, Panko, gehackte Mandeln zugeben und etwas anrösten lassen. Mit Salz, Pfeffer würzen, mit gehackter Petersilie verfeinern.
- 6** Ausgeruhter Rehrücken mit Senf bestreichen, im Panko-Petersilienmix wenden, tranchieren, mit in Streifen geschnittener Polenta Schnitte anrichten, mit Portwein-Kirschen ausgarnieren.

Zutaten für 4 Portionen:

- ca. 800 g Rehrücken
- 100 g Panko
- 3 Wacholder
- 5 Piment
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Sternanis
- 50 g Mandeln (gehackt)
- 5 Stängel Petersilie
- 1 EL Senf
- 60 g Butter
- Salz, Pfeffer
- ca. 20 Kirschen
- 1 TL brauner Zucker
- 100 ml Rinderfond
- 200 ml Rotwein
- 200 ml Portwein
- 1 EL Dunkler Balsamico
- 1 TL Stärke
- 160 g Polenta
- 500 ml Milch
- 50 g Butter
- 150 g Joghurt
- 4 Eier



EINKAUFSZETTEL





reiben & riechen
Basilikumduft



Juli

1 2 3 4 5  7 8 9 10 11 12  14 15 16 17 18 19  21 22 23 24 25 26  28 29 30 31

1 2  4 5 6 7 8 9  11 12 13 14 15 16  18 19 20 21 22 23  25 26 27 28 29 30 

August



Gegrillte Ochsenherztomaten mit Burrata

- 1 Ochsenherztomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mit Salz, braunem Zucker und Pfeffer würzen. Pfanne mit Öl, Knoblauch und Rosmarin erhitzen und Tomatenscheiben scharf von beiden Seiten darin anbraten.
- 2 Nach dem Anbraten auf einer Platte verteilen.
- 3 Für das Dressing Zucchini und zuvor geschälte rote Zwiebeln in feine Würfel schneiden.
- 4 In der gleichen Pfanne mit Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, zum Schluss Pinienkerne dazu geben und mit Balsamico ablöschen.
- 5 Dressing über den Ochsenherztomaten verteilen mit Rucola, Serrano Schinken und Burrata belegen, mit zuvor gehackten Oliven ausgarnieren.

TIPP: Passend dazu schmecken Brotchips. Baguette vom Vortag in sehr dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit reichlich Öl, Rosmarin und Knoblauch kross ausbacken.

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Ochsenherztomaten
- 1 Zucchini
- 200 g Serrano Schinken
- 1 Burrata
- 2 kl. rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 150 g Rucola
- 2 EL Pinienkerne
- 1 EL brauner Zucker
- 2 EL schwarze Oliven
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamico
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl zum Braten



EINKAUFSZETTEL



Klare Tomatensuppe mit Thymiangriessnocken

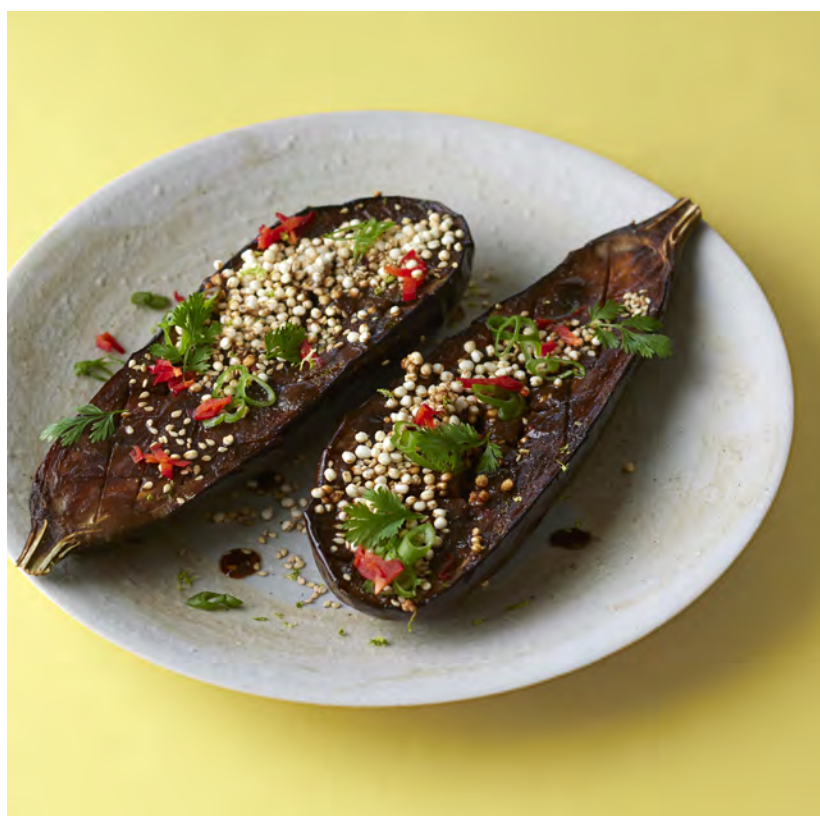
- 1 Schalotten und Knoblauch schälen und grob kleinschneiden. Mit Olivenöl, Tomatenmark, Wacholderbeere und weissem Pfeffer im Topf anschwitzen. Staudensellerie waschen und ebenfalls grob klein schneiden und mit anschwitzen.
- 2 Tomaten waschen, 1/8 und mit in den Topf geben. Mit Salz würzen und mit Dose Tomaten und Gemüsebrühe auffüllen. Mit einem Deckel zudecken und für ca. 30 Minuten köcheln lassen.
- 3 Nach dem Kochen durch ein Tuch passieren.
- 4 Für die Einlage Kirschtomaten über Kreuz einschneiden, kurz in kochendes Wasser geben und danach in Eiswasser abschrecken. Haut abziehen und zur Seite stellen.
- 5 Milch, Butter, Cayenne, Muskatnuss und Salz aufkochen. Thymian mit dem Griess unter ständigem Rühren zur Milch geben einmal aufkochen und anschliessend für 5 Minuten quellen lassen.
- 6 Nach der Quellzeit Eigelbe in die warme Griessmasse einrühren. Anschliessend die Griessmasse mit zwei Kaffeelöffel abstechen und in gesalzenes, kochendes Wasser geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen.
- 7 Tomatensuppe mit Griessnocken, Kirschtomaten und Fetastücken anrichten und mit Zitronenthymian ausgarnieren.

Zutaten für 4 Portionen:

- 55 g Hartweizen Griess
- 125 ml Milch
- 40 g Butter
- 2 Eigelbe
- Salz, Cayenne, Pfeffer, Muskatnuss
- 2 Zweige Zitronenthymian
- 2 kg Tomaten
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Schalotten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL weisse Pfefferkörner
- 2 Wacholderbeeren
- 3 Stangen Staudensellerie
- etwas Öl zum Braten
- 100 g Feta



EINKAUFSZETTEL



Miso Aubergine

- 1 Aubergine halbieren und überkreuz einschneiden. Mit Salz und etwas Öl marinieren und bei 180° C in den Ofen geben. Ca. 10 Minuten garen.
- 2 In der Zwischenzeit Sojasauce, Sesamöl, Miso Paste, Mirin verrühren. Frühlingslauch und Chilischote in feine Ringe schneiden.
- 3 Aubergine aus dem Ofen holen und immer wieder mit der Sojamarinade bestreichen. Diesen Vorgang alle 5-10 Minuten wiederholen. Bis die komplette Marinade in die Aubergine eingezogen ist.
- 4 Die Garzeit dauert 40-60 Minuten je nach Grösse der Aubergine. (Falls die Aubergine beim Garen zu dunkel wird, die letzten 10-15 Minuten Garzeit mit einem Deckel oder Alufolie abdecken)
- 5 Nach dem Garen mit Limettenabrieb und Saft verfeinern und mit Frühlingslauch, Chili, Sesam, Quinoa und Koriander bestreuen.

TIPP: wer keine Bitterstoffe in der Aubergine haben möchte, salzt die Aubergine vor dem Garen für ca. eine ½ Stunde ein, dadurch wird der Bitterstoff Solanin entzogen. Danach kurz abwaschen und wie beschrieben mit der Zubereitung fortfahren.

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Auberginen
- 2 EL Miso Paste hell
- 3 EL Mirin
- 4 EL Sojasauce
- 3 EL Sesamöl
- 1 Limette
- 1 Chilischote
- 3 EL Sesam
- 3 Stängel Koriander
- 2 Frühlingslauch
- Gepufftes Quinoa



EINKAUFSZETTEL





reiben & riechen
Anisduft



September

1 2 3 4 5 6 🍎 8 9 10 11 12 13 🍎 15 16 17 18 19 20 🍎 22 23 24 25 26 27 🍎 29 30

1 2 3 4 ✨ 6 7 8 9 10 11 ✨ 13 14 15 16 17 18 ✨ 20 21 22 23 24 25 ✨ 27 28 29 30 31

Oktober



Beluga Linsensalat und Ofengemüse



- 1** Linsen in gesalzenem Wasser für ca. 25 Minuten kochen, anschliessend durch ein Sieb abschütten.
- 2** In der zwischen Zeit eine Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden, im Traubenkernöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamico ablöschen. Herd ausschalten, gekochte Linsen dazu geben und etwas ziehen lassen.
- 3** Für den Joghurdip, Joghurt in eine Schüssel geben. Minze und Petersilie in feine Streifen schneiden und zum Joghurt geben.
- 4** Mit Salz, Pfeffer, fein gehacktem Knoblauch und Zitronensaft und Abrieb verfeinern.
- 5** Kürbis waschen halbieren, entkernen und in Spalten schneiden, Rote Beete schälen, halbieren und ebenfalls in Spalten schneiden. Mit Chiliflocken, Salz und Traubenkernöl marinieren und bei 180° C in den Ofen weich schmoren.
- 6** Salate und Trauben waschen. Radicchio in feine Streifen schneiden. Trauben halbieren und Walnüsse grobhacken. Trauben, Salate und Walnüsse mit den abgekühlten Linsen vermengen und ggf. nochmals abschmecken.
- 7** Kürbis und Rote Beete Spalten abwechselnd als Fächer unter dem Linsensalat anrichten. Mit Rote Beete Sprossen ausgarnieren und mit dem Joghurdip verfeinern.

Zutaten für 4 Portionen:

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 200 g Beluga Linsen | 5 EL Traubenkernöl |
| 1 kleiner Hokkaido Kürbis | 4 EL Balsamico |
| 4 kleine Rote Beete | 1 Schalotte |
| 1 kleiner Radicchio | Chiliflocken |
| 1 Handvoll Feldsalat | Rote Beete Sprossen |
| 40 g Walnüsse | |
| 200 g Weintrauben | |
| 200 g griechischer Joghurt | |
| 2 Stängel Minze | |
| 2 Stängel Petersilie | |
| 1 Zitrone | |
| 1 Knoblauchzehe | |
| Salz, Pfeffer | |



EINKAUFSZETTEL

Wolfsbarsch mit Kartoffelschuppen und Lauch



- 1** Wolfsbarsch filetieren und von der Haut ablösen. Gräten ziehen, Bauchlappen und Enden vom Filet abschneiden. Abschnitte, mit 100 ml Rahm, 1 EL Crème fraîche, Salz, Cayenne und Zitronenabrieb im Mixer fein pürieren.
- 2** Fischfilet trocken tupfen mit Fischfarce bestreichen. Kartoffeln schälen, fein hobeln, Kartoffelscheiben mit Hilfe eines Ausstechers rund ausstechen und als Schuppen auf den Fisch legen.
- 3** Für das Püree restliche Kartoffeln und der weisse Teil vom Lauch mit etwas Butter anschwitzen, mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und anschliessend weichkochen. Nach dem Kochen etwas Sud absieben und anschliessend mit dem restlichen Rahm und Crème fraîche kurz mixen.
- 4** Das grüne vom Lauch in Blättchen (0,5 cm x 0,5 cm) schneiden in einem Topf mit etwas Butter anschwitzen. Zum Schluss etwas Zitronensaft-, Abrieb und gehackter Dill dazu geben. Für den Fisch Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelseite als erstes anbraten (ca. 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze damit die Kartoffel durchgaren), wenn diese kross gebraten sind, Fisch wenden und noch mal kurz von der anderen Seite braten.
- 5** Wolfsbarschfilet mit Kartoffelschuppen, Lauchblättchen, Püree und Dillöl anrichten.

TIPP: Wer mag kann den restlichen Dill mit Öl und etwas Salz mixen und dazu servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

- | |
|------------------------|
| ca. 800 g Wolfsbarsch |
| 8 grosse Kartoffeln |
| 2 Stangen Lauch |
| 200 ml Rahm |
| 2 EL Butter |
| 2 EL Crème fraîche |
| 1 Zitrone |
| 300 ml Brühe |
| Cayenne, Pfeffer, Salz |
| ½ Bund Dill |
| etwas Öl zum Braten |



EINKAUFSZETTEL

Kartoffelpuffer mit Apfel-Birnenkompott



- 1** Äpfel und Birnen waschen, halbieren, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden.
- 2** Honig mit etwas Wasser im Topf erhitzen. Gewürze, Vanillezucker und Zitronenschale und Saft von einer halben Zitrone dazu geben. Alles einmal aufkochen und anschliessend die gewürfelten Äpfel und Birnen dazu geben. Zudecken und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- 3** Gewaschene Kartoffeln schälen, und anschliessend grob reiben. Danach in ein Tuch geben und ausdrücken.
- 4** Ausgedrückte Kartoffel in eine Schüssel geben, mit einer zuvor geschälten und in feine Würfel geschnittenen Schalotte mischen. Dazu noch ein Ei, Salz, Muskatnuss, Cayenne und das Mehl geben, alles kräftig vermengen und zu Puffer formen.
- 5** In einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
- 6** Kartoffelpuffer mit Apfelbirnenkompott, etwas Crème fraîche und Kerbel anrichten.

Zutaten für 4 Portionen:

- | |
|------------------------------|
| 500g festkochende Kartoffeln |
| 1 Schalotte |
| Salz, Muskat, Cayenne |
| 1 Ei |
| 2-3 EL Mehl |
| 3 Äpfel |
| 3 Birnen |
| 1 Sternanis, 1 Zimtstange |
| 1 Zitrone |
| 2-3 EL Honig |
| 1 Päckli Vanillezucker |
| Butterschmalz zum Braten |
| etwas Crème fraîche |
| Kerbel |



EINKAUFSZETTEL





reiben & riechen
Honigduft



November

1 🐛 3 4 5 6 7 8 🐛 10 11 12 13 14 15 🐛 17 18 19 20 21 22 🐛 24 25 26 27 28 29 🐛

1 2 3 4 5 6 🐛 8 9 10 11 12 13 🐛 15 16 17 18 19 20 🐛 22 23 24 25 26 27 🐛 29 30 31

Dezember



Safran-Risotto mit gebratenen Garnelen und wildem Brokkoli

- 1 Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in der Butter mit den Safranfäden anschwitzen. Reis dazu geben und mit anschwitzen bis die Körner glasig werden. Mit Weisswein ablöschen, anschliessend immer wieder mit warmem Fond auffüllen bis der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan verfeinern.
- 2 Wilder Brokkoli waschen, putzen und in einer Pfanne mit geschältem und in Scheiben geschnittenen Knoblauch anbraten. Chilischote in feine Ringe schneiden und ebenfalls mit braten, mit Salz würzen. Nach ca. 5 Minuten Brokkoli etwas auf die Seite schieben und Gambas in der gleichen Pfanne kross anbraten.
- 3 Safran-Risotto in der Mitte des Tellers anrichten, mit Garnelen und Brokkoli belegen, mit Chilischote ausgarnieren.

Tipp: Für mehr Aroma können die Gamba Köpfe/Schalen in einem Topf mit etwas Öl und hellem Gemüse (z.B. Lauch, Fenchel, Zwiebel...) anschwitzen und mit Fischfond aufgefüllt werden. Für ca. eine halbe Stunde köcheln lassen und anschliessend das Risotto damit auffüllen.

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Risotto-Reis
1 Schalotte
50 g Butter
80 ml Weisswein
8 Safranfäden
ca. 800 ml Fischfond
50 g Parmesan
12 Garnelen
1 Chilischote
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
400 g wilder Brokkoli
etwas Öl zum Braten



EINKAUFSZETTEL



Rosa gebratene Entenbrust mit sautiertem Rotkohl und Süsskartoffelwürfel

- 1 Haut von der Entenbrust überkreuzt einschneiden. Für die Marinade Gewürze im Mörser zerkleinern und in einer Schale mit Honig, Sojasauce und Öl vermengen. Entenbrust in die Marinade legen, etwas darin ziehen lassen und immer wieder wenden.
- 2 Süsskartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Mit etwas Öl, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer in einer Pfanne garen, ggf. ein Schluck Wasser dazu geben.
- 3 Rotkohl halbieren, vierteln, Strunk entfernen und anschliessend fein hobeln. Rotkohl in etwas Öl anschwitzen, mit Salz würzen, mit Himbeeressig ablöschen und mit Preiselbeeren abrunden.
- 4 Entenbrust von beiden Seiten scharf anbraten, anschliessend 10 Minuten bei 180° C in den Ofen geben und danach für weitere 10 Minuten ausruhen lassen.
- 5 Entenbrust tranchieren, auf dem Rotkohl anrichten mit Süsskartoffelwürfel und Preiselbeeren ausgarnieren.

Zutaten für 4 Portionen:

2 Entenbrüste
Chiliflocken, 4 Wacholder, 4 Piment,
1 Sternanis, 2 Nelken
2 EL Honig
4 EL Sojasauce
4 EL Öl
4 grosse Süsskartoffeln
je 2 Zweige Thymian und Rosmarin
Salz, Pfeffer
etwas Öl zum Braten
1 kleiner Kopf Rotkohl
50 ml Himbeeressig
3 EL Preiselbeeren



EINKAUFSZETTEL



Honigbiskuit mit Safranorangen und Crème Légère

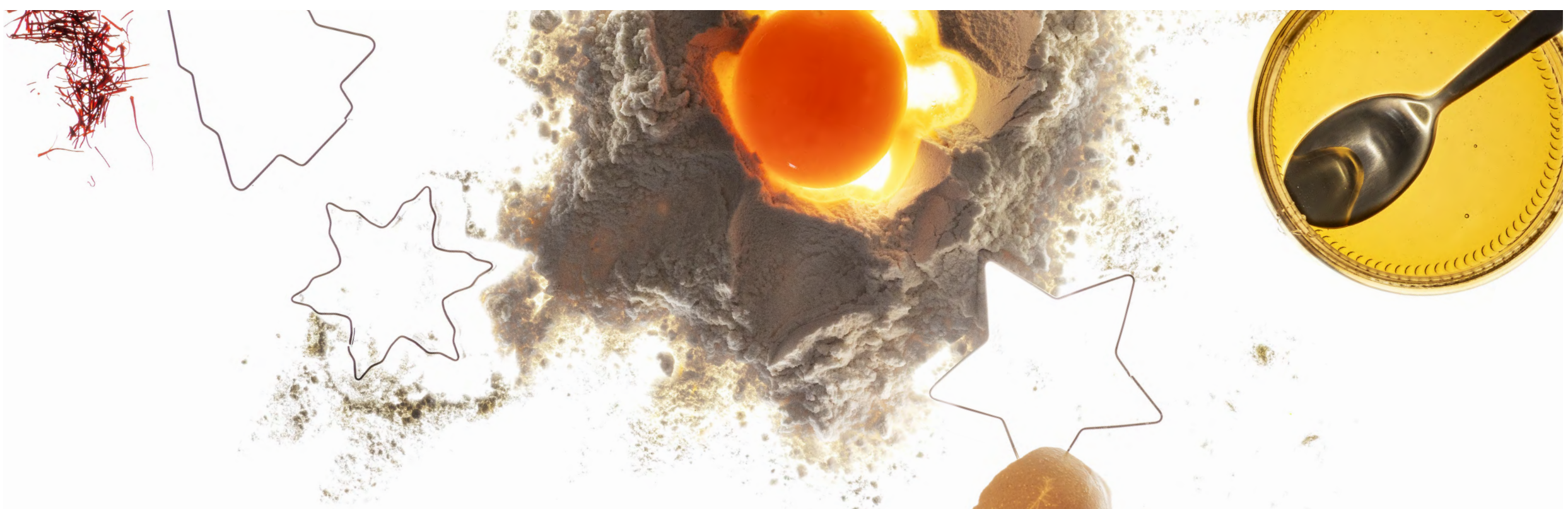
- 1 Für den Biskuit als erstes die Eier trennen.
- 2 Eigelb, Honig und ½ vom Zucker schaumig schlagen. Eiweiss mit Salz und restlichem Zucker steif schlagen. Mehl mit dem Backpulver mischen und durch ein feines Sieb geben. Anschliessend unter das Eigelb rühren. Zum Schluss Eiweiss vorsichtig unterheben. Mit Hilfe einer Palette in einer Springform verteilen welche zuvor mit Backpapier ausgelegt wurde. Bei 160° C Umluft ca. 15-20 Minuten backen.
- 3 Orangen filetieren, Schale einer halben Orange in feine Streifen schneiden. Darauf achten, dass an der Orangenschale keine weisse Schicht mehr dran ist, da diese viele Bitterstoffe enthält. Nach dem Filetieren, restlicher Saft aus der Orange pressen.
- 4 Zucker mit 2 EL Wasser in einer Pfanne karamellisieren. Mit Grand Marnier und Orangensaft ablöschen, Safranfäden dazu geben und mit aufkochen. Zum Schluss die Orangenfilets dazu geben und nochmals aufkochen.
- 5 Anschliessend Biskuit mit einem Ring rund ausstechen, mit Orangensud beträufeln und mit Orangenfilets und Crème Légère servieren. Mit etwas Minze und Puderzucker ausgarnieren.

Zutaten für 4 Portionen:

90 g Mehl
3 Eier
20 g Honig
100 g Zucker
1 Pr. Salz
2 TL Backpulver
4 Orangen
2 EL Zucker
3 Safranfäden
etwas Grand Marnier
200 g Crème Légère
Minze



EINKAUFSZETTEL



www.foodandwine.ch

Herausnehmbare Rezepte und die
Les fiches recettes et la boîte de
rangement détachables :
eine Idee der
Food & Wine AG für Lebenskultur

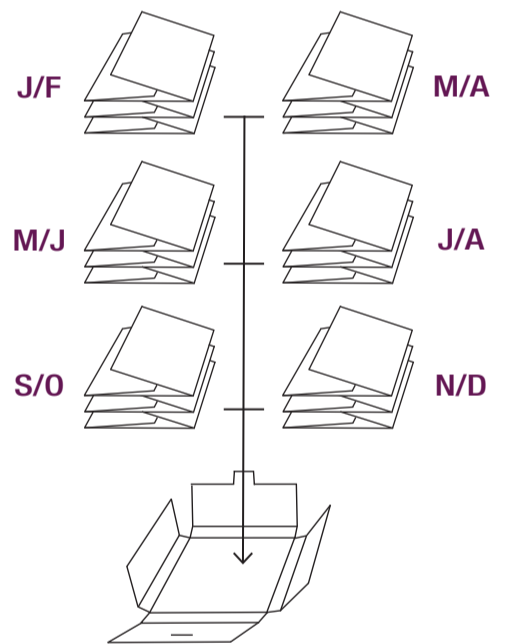
Rezepte aus dem Duftkalender 2025

Les recettes du calendrier parfumé 2025



Rezepte aus dem Duftkalender 2025
Les recettes du calendrier parfumé 2025

Rezepte aus dem Duftkalender 2025
Les recettes du calendrier parfumé 2025



Impressum



Konzept:
Manfred Burth
Food & Wine
AG für Lebenskultur
Luzernerstrasse 19
CH-6204 Sempach
Tel. +41 (0)41 340 47 16
Fax +41 (0)41 340 47 18
www.foodandwine.ch

Grafische Gestaltung & Idee:
Manfred Burth, Food & Wine
AG für Lebenskultur /
R. Landgrebe, www.colorland.de

Fotografie:
Joss Andres
www.joss-andres.de

Rezepte:
Mira Maurer
www.miramaurer.de

Druck, Verarbeitung:
www.burger-druck.de

Übersetzung: Laure Werler

Concept :
Manfred Burth
Food & Wine
AG für Lebenskultur
Luzernerstrasse 19
CH-6204 Sempach
Tel. +41 (0)41 340 47 16
Fax +41 (0)41 340 47 18
www.foodandwine.ch

Conception graphique & idée :
Manfred Burth, Food & Wine
AG für Lebenskultur /
R. Landgrebe, www.colorland.de

Photographie
Joss Andres
www.joss-andres.de

Recettes
Mira Maurer
www.miramaurer.de

Réalisation et impression :
www.burger-druck.de

Traduction : Laure Werler

Copyright

© Food & Wine AG für Lebenskultur
Luzernerstrasse 19, CH-6204 Sempach

© Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zur Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere in der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder anderem Weg und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

© Food & Wine AG für Lebenskultur
Luzernerstrasse 19, CH-6204 Sempach

© La mention, dans cette œuvre, de noms d'usage, d'appellations courantes, de noms commerciaux, etc., même sans référence particulière, ne constitue pas une utilisation en tant que marque déposée ou propriété intellectuelle, et ne saurait être considérée ou reproduite comme telle par un tiers. Tous droits réservés. Toute forme de reproduction, traduction, retransmission, édition, duplication ou sauvegarde, partielle ou totale, photographique, électronique ou autre, du texte ou des illustrations, est soumise à autorisation.

Duftkalender 2025 • calendrier parfumé 2025