



WÜRZIGES WILDKRAUT

Bald ist der Frühling da – und mit ihm die kurze Saison des köstlichen Bärlauchs! Die feine Knoblauchnote seiner Blätter sorgt für Pep in der Küche und weckt nach dem Winter die Lebensgeister.

— Rezepte und Bilder Le Menu

SCHWEINSFILET IM BÄRLAUCHMANTEL

Für 4 Personen

— Zutaten —

2 TL schwarzer Pfeffer (gemahlen), 2 TL Rohrzucker, $\frac{3}{4}$ –1 TL Salz, $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (abgeriebene Schale), 1 Schweinsfilet (à ca. 500 g), 2 EL Bratbutter, 150 g Bauernspeck (in Tranchen), 1 Bund Bärlauch, 60 g Pinienkerne, 3 EL Butter, $\frac{1}{2}$ –1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und 2 EL Saft), 2 EL glattblättrige Petersilie (gehackt), 2 EL Bärlauch (geschnitten)

— Zubereitung —

1. Pfeffer, Zucker, Salz und Zitronenschale mischen. Filet rundum damit einreiben. Filet in heisser Bratbutter rundum 3 Minuten anbraten, herausnehmen. Specktranchen leicht überlappend in der Länge des Filets auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen, Bärlauch darauf verteilen. Filet mittig darauflegen und



TIPP

Den Rohrzucker können Sie auch durch Honig ersetzen.

mit Bärlauch und Speck satt einpacken.

2. Auf der zweituntersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 20–25 Minuten braten. Die Kerntemperatur soll 60 Grad betragen.
3. Herausnehmen, in Alufolie gewickelt 10 Minuten ruhen lassen.
4. Pinienkerne hellbraun rösten. Butter und Zitronenschale beifügen, kurz mitbraten. Pfanne von der Platte nehmen. Zitronensaft, Petersilie und Bärlauch dazumischen. Filet tranchieren, mit Zitronenbutter anrichten.

Zubereiten:

ca. 35 Minuten

Braten:

ca. 25 Minuten

BÄRLAUCH-QUICHE

Für 1 Quiche-Form von ca. 26 cm Durchmesser

— Zutaten —

Teig

200 g Halbweissmehl,
1 TL Salz, 150 g Butter (kalt,
in Stücken), 1 Ei (verquirlt),
Butter für das Blech

Belag

100 g Bratspeck-Tranchen
(in 1 cm breiten Streifen), 200 g
festkochende Kartoffeln (in
feinen Scheiben), 2 dl Vollrahm,
3 Eier (verquirlt), 100 g Gruyère
AOP (an der Röstiraffel
gerieben), 20 g Bärlauch (fein
gehackt), Salz, Pfeffer, ½ rote
Zwiebel, 5 Bärlauchblätter

— Zubereitung —

1. Für den Teig Mehl und Salz mischen. Butter beifügen, zu einer krümeligen Masse verreiben. Ei dazugeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.
2. Speck in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Kartoffeln begeben, ca. 5 Minuten mitbraten, beiseitestellen. Rahm

und Eier verrühren, Käse und Bärlauch begeben, würzen.

3. Teig auf wenig Mehl 2–3 mm dick rund auswallen. Ein gebuttertes Blech damit auslegen, Boden mit einer Gabel einstechen. Speck und Kartoffeln auf dem Teigboden verteilen. Bärlauchguss darübergiessen. Zwiebeln und Bärlauchblätter darauf verteilen.
4. Auf der untersten Rille des auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 35–40 Minuten backen.

Backen: 40 Minuten

Zubereiten: ca. 40 Minuten

Kühl stellen: ca. 30 Minuten



BÄRLAUCH-RÖLLCHEN

Für 6 Personen

— Zutaten —

Teig

80 g Bärlauch,
1,5 dl Milch, 2 Eier (M),
Salz, 100 g Mehl,
ca. ½ EL Bratbutter

Füllung

200 g Frischkäse,
20 g Bärlauch (fein gehackt),
40 g Sbrinz AOP (fein
gerieben), 30 g Pistazien
(geröstet, gesalzen,
fein gehackt), Salz,
Pfeffer

— Zubereitung —

1. Bärlauch mit der Milch fein pürieren, Eier und Salz dazugeben, gut verrühren. Mehl in eine Schüssel geben, Bärlauch-Eiermasse dazugeben, glatt rühren. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Aus dem Teig portionenweise 4 dünne Crêpes in wenig Bratbutter ausbacken.
3. Für die Füllung Frischkäse und alle Zutaten mischen, würzen.

4. Crêpes mit Füllung bestreichen, satt aufrollen. In Klarsichtfolie eingepackt mindestens 2 Stunden kühl stellen.
5. Vor dem Servieren schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, mit Zahnstochern fixieren, auf einem Teller oder einer Platte anrichten.

Zubereiten: ca. 35 Minuten

Ruhen lassen: ca. 30 Minuten

Kühl stellen: ca. 2 Stunden

TIPP

Statt Bärlauch
können Sie auch
Spinat oder
Petersilie
verwenden.





BÄRLAUCH-SALAT MIT ROSA GRAPEFRUITS

Für 4 Personen

— Zutaten —

Salat

50 g Zucker, 0,5 dl Wasser, 100 g Baumnuss-hälften, 2 rosa Grapefruits (in Filets), 400 g Cicorino verde, ½ Bund Bärlauch (ca. 15–20 g, grob geschnitten), 150 g Feta (zerbröckelt)

Sauce

1 TL grobkörniger Senf, 1 TL Honig (flüssig), 1½ EL weisser Balsamico, 1 Bio-Zitrone (wenig abgeriebene Schale), 1 EL Baumnussöl, 3–4 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer

— Zubereitung —

1. Zucker und Wasser aufkochen. So lange weiterköcheln, bis der Zucker leicht carameliert. Nüsse beifügen und weiterrösten. Nüsse auf einem Backpapier ausbreiten, auskühlen lassen.
2. Nüsse grob hacken. Grapefruits filetieren, dabei den Saft auffangen.
3. Für die Sauce 2 EL des aufgefundenen Grapefruit-saftes mit Senf und allen übrigen Zutaten verrühren, würzen. Cicorino, Grapefruitfilets, Bärlauch, Feta und Baumnüsse mit der Sauce mischen. Sofort servieren.

Zubereitung: ca. 35 Minuten

NUDELN UND FERTIG!

Selbst gemacht schmeckt Pasta doppelt gut. Wir zeigen, worauf Sie bei der Herstellung achten müssen, welche Werkzeuge hilfreich sind und wie Sie die Lieblinge der italienischen Küche richtig lagern.

— Text Kathrin Fritz

1

TEIG

Es gibt kein Grundrezept für einen Pastateig. Je nach Form und Art der Pasta braucht es einen anderen Teig. Mehlsorten und Mahlart variieren ebenso wie die Teigdicke. Rezepte für Pastateige finden Sie etwa in den auf Seite 37 erwähnten Büchern.

Mehl

Hartweizenmehl eher für Teige ohne Eier (Penne, Nudeln, Spaghetti) verwenden. Hartweizen ist eine sehr proteinreiche Weizensorte, aus der sich elastische Teige herstellen lassen.

(Weich-)Weizenmehl ist das handelsübliche Weiss- oder je nach Geschmack auch Ruchmehl. Es eignet sich gut für Eierteige (Ravioli).

Mahlgrad

Getreide wird in verschiedenen Mahlgraden angeboten. Der Grösse nach als: ungemahlenes Korn, Schrot, Griess, Dunst, Mehl.

2

PASTA FÄRBN

Grüne Pasta

400 g Mehl zuerst mit 4 EL gehacktem Grünkohl, Cavolo nero, Spinat oder Brennesseln mischen.

Dunkelrote Pasta

Teig mit 2 EL Tomatenpüree oder 4 EL gekochten, pürierten Renden mischen.

Violette Pasta

Teig mit 4 EL fein gehacktem Rotkohl mischen.

Schwarze Pasta

1 Portion Tinte vom Tintenfisch in den Teig mischen.
8 Portionen-Tütchen à 4 g, 6.55 Fr. bei thungourmet.ch

Gelbe Pasta

1 TL Kurkuma oder 1 Briefchen Safran in den Teig mischen.

3

WERKZEUGE

Auswallen

Arbeitsbrett und langes Nudelholz («mat-tarello»): Von Hand

Pasta muss nicht immer hellgelb sein. Mit Zutaten wie Spinat erhält sie eine andere Farbe.



auswallen ist streng, hat aber den Vorteil, dass der Teig durch die raue Holzoberfläche poröser wird. So bleibt die Sauce später besser an der Pasta haften. Zum Beispiel Teigroller, 65 cm, Ø 3,3 cm, 14.90 Fr. bei galaxus.ch

Die Alternative zur mühseligen Handarbeit heisst Atlas und ist von Marcato. Das Auswallen übernehmen bei dieser Kurbelmaschine zwei Walzen, durch die der Teig geschoben wird. Vorteil: Das Aus-

wallen geht leichter, und der Teig wird gleichmässig dünn. Nudelmaschine Atlas, z. B. 98 Fr. bei einzigart.ch
Die Kurbel wird bei diesem Modell von Hand betrieben, die Nudelmaschine Atlas ist auch mit Motor erhältlich.

Formen und Schneiden von Nudeln

Messer: Am einfachsten schneidet man Nudeln mit einem Messer. Dazu rollt man den fertig ausgewallten und etwas angetrockneten Teig gut bemehlt zu einer lockeren Rolle und schneidet die

Nudeln in der gewünschten Breite von der Rolle ab. Danach schnell ausrollen und gut bemehlen, um das Verkleben der Streifen zu verhindern.

Chitarra: Die Drähte, die auf ein Holzkästchen gespannt sind, schneiden den Teig in feine Streifen. Dafür legt man das ausgewallte Teigblatt auf die Saiten und fährt mit dem Nudelholz darüber. Pasta-Chitarra, Nudelschneider und Nudelholz, 50 Fr. bei biopastabonetti.ch
> [shop](#) > [pastawerkzeug](#)

Maschine: Die Nudelmaschine Atlas (siehe bei «Auswallen») wird mit einem Aufsatz geliefert, mit dem sich der Teig in zwei Breiten zuschneiden lässt.

Herstellen von Ravioli

Teigrad: Der Einsatz eines Teigrades erfordert Geschicklichkeit und Präzision.

Ravioli-Ausstecher: Gleichmässige Ravioli



Pastateige aus Eiern und handelsüblichem Weissmehl eignen sich für gefüllte Pasta und Ravioli.



Eine Nudelmaschine
verhilft zu gleichmässig
breiten Nudeln oder
Lasagneblättern.

drückt das Ganze
zusammen.

Ravioli-Former:
39 Fr. bei
[haute cuisine.ch/
shop/ravioli-former](http://haute cuisine.ch/shop/ravioli-former)

Herstellen von Penne oder Maccheroni

Dafür benötigen Sie
eine Küchenmaschine
mit Aufsatz. Der Teig
wird stückweise in
den Trichter gegeben
und durch Penne-,
Maccheroni- oder an-
dere Formen gepresst.
Zum Beispiel Nudel-
presse zu Kenwood-
Chef-Maschine, ca.
130 Fr., bei fust.ch

4

AUFBEWAHREN Pasta ohne Füllung

Damit die Pasta nicht
verklebt, sollte sie auf
viel Mehl ausgebreitet
werden, bevor sie in
der Pfanne landet. Für
Nudeln eignet sich
auch ein Wäschestän-
der oder ein Holzstiel,
über den die Streifen
gelegt werden kön-
nen. Oder spezielle
Nudeltrockner,
z. B. 18.95 Fr. bei
natura-punto.ch

Für eine längere
Lagerung müssen
die Teigwaren ganz
trocken sein (minde-
stens 48 Stunden auf
einem Gitter, Gestell
etc. trocknen lassen).

In eine Papiertüte
füllen und dunkel und
trocken lagern. Halt-
barkeit: 2 Monate.

Einfrieren: Zuerst auf
einem Blech. Wenn sie
gefroren sind, in Beu-
tel umfüllen. Haltbar-
keit: einige Monate.

Gefüllte Pasta wie Ravioli

Ungekochte Ravioli
können nur kurz auf-
bewahrt werden, denn
der Saft der Füllung
weicht den Teig auf.
Mit viel Mehl auf der
Arbeitsplatte lagern.

Ravioli kurz in sie-
dendem Salzwasser
blanchieren, abtrop-
fen und antrocknen
lassen. So bleiben sie
1 bis 2 Tage im Kühl-
schrank frisch.

Einfrieren: Auf einem
Blech. Sobald sie
gefroren sind, in einen
Beutel umpacken.

Haltbarkeit: einige
Monate, je nach
Füllung.

Diese Saiten lassen keine
Musik erklingen, sondern
schneiden Nudeln.



Für gefüllte
Pasta braucht es
Hilfsmittel wie
das Teigrad oder
eine Ravioliform.



erhält man mit einem
Ravioli- oder einem
Guetsli-Ausstecher.

Ravioli-Form: Mit
einer Ravioli-Form
können gleich mehre-
re Stück hergestellt
werden.

Für das Arbeiten mit
dem Teigrad oder dem
Ausstecher legen Sie
einen Teigstreifen auf
die bemehlte Arbeits-

fläche und platzieren
in regelmässigen Ab-
ständen die Füllung
darauf. Achten Sie da-
rauf, um die Füllung
herum einen Rand frei
zu lassen. Nun einen
zweiten Teigstreifen
darüberlegen und um
die Füllung herum gut
andrücken. Mit dem
Teigrad zwischen den
Ravioli durchschnei-
den, oder mit dem

Ausstecher die
Ravioli ausstechen.

Für das Arbeiten mit
der Ravioli-Form legen
Sie einen Teigstreifen
auf die Form und ge-
ben etwas Füllung in
die Vertiefungen.
Einen zweiten Teig-
streifen darüberlegen
und um die Füllung
herum gut andrücken.
Dann mit dem Wall-
holz darüberrollen.

Teigrad: z. B. 6.95 Fr.
in Migros-Filialen.

Ravioli-Ausstecher:
z. B. 6.95 Fr. bei
manor.ch

Ravioli-Form: für 18
Ravioli, 29.95 Fr. bzw.
35.95 Fr. (ohne Abo)
bei bettybossi.ch

Ravioli-Former: So
gelingen grosse Ravioli
im Nu. Er sticht mit der
einen Seite den Ravioli
aus. Auf die andere
Seite legt man den
ausgestochenen Teig
und die Füllung und



BUCHTIPPS

Marcella Hazan,
«Die klassische
italienische Küche»,
Echtzeit, 62 Franken.
Claudio Del Principe,
«a mano», AT,
42 Franken.