

Kürbis/Zucchini süß-sauer

Zutaten

Zucchini (Kürbis)*, Zwiebeln, Paprika (grün und rot), Knoblauch, Wasser, Salz, Zucker, Essig, Selleriesalz, Senfkörner, Kurkuma

** Produkt aus biologischem Anbau*

Rezept und Zubereitung für das Einkochen

2 kg Zucchini (Kürbis)	}	1. klein schneiden 2. vermischen 3. in Einmachglas geben
1 Pfund Zwiebeln		
1 rote und 1 grüne Paprika		
1-2 Knoblauchzehen		
1 Liter Wasser	}	1. kochen und abkühlen lassen 2. in Einmachglas abfüllen
4 gestrichene Esslöffel Salz		
4 Tassen Zucker		
3 Tassen Essig		
2 Teelöffel Selleriesalz		
4 Teelöffel Senfkörner		
4 Teelöffel Kurkuma		

Bei 90 °C 20 Minuten einkochen und 30 Minuten im Backofen ruhen lassen.

Potirons/courgettes aigre-doux

Ingrédients

Courgettes (potirons)*, oignons, poivron vert et rouge, ail, sel, sucre, vinaigre, sel de céleri, grains de moutarde, curcuma

** Produit issu de l'agriculture biologique*

Recette et mise en bocal

2 kg de courgettes (potirons)	}	1. couper en petits morceaux 2. mélanger 3. mettre dans le bocal
0,5kg d'oignons		
1 poivron rouge et vert		
1-2 gousses d'ail		
1 litre d'eau	}	1. cuire et laisser refroidir 2. verser dans le bocal
4 tout juste cuillères de sel		
4 tasses de sucre		
3 tasses de vinaigre		
2 petites cuillères de sel de céleri		
4 petites cuillères de grains de moutarde		
4 petites cuillères de curcuma		

Mettre au four à 90 °C pendant 20 minutes et ensuite laisser reposer 30 minutes.

Einige Zubereitungsmöglichkeiten

Quelques idées de préparation

QUICHES



Kürbis-/Zucchini Quiche

Zutaten

3dl Milch - 4 Eier - 150gr Mehl - 200gr Speck - 850 bis 1000gr Kürbis eingemacht - 2 Zwiebeln - 500gr geschälte Tomaten - Knoblauch - Basilikum - Oregano - Salz - Pfeffer

Zubereitung für 2 Personen

Einen Teig aus Milch, Eiern und Mehl herstellen.

Die restlichen Zutaten zusammen in einer Schüssel gut vermengen.

Den Teig auf ein gefettetes Backblech geben und die zubereitete Masse gleichmäßig über diesen Teig verteilen.

Mit ein wenig Emmentaler-Käse bestreuen und ca. 45 Minuten backen.

Quiche de potirons / courgettes

Ingrédients

3dl lait - 4 œufs - 150g farine - 200g lard - 850 à 1000g légumes de potirons (courgettes) aigres-doux - 2 oignons - 500g tomates pelées - ail - basilique - origan - sel - poivre

Préparation pour 2 personnes

Préparer une pâte avec du lait, des œufs et de la farine.

Bien mêler les autres ingrédients dans un saladier.

Ajouter la pâte sur une plaque de four graissée et répartir le mélange d'ingrédients sur cette pâte.

Faire gratiner au fromage d'emmenthal pendant environ 45 minutes.

AUFLÄUFE / GRATINS



Nudel-Kürbis/Zucchini Gratin süß-sauer

Zutaten

200 bis 250g Nudeln - 200 bis 250g Kürbis (Zucchini) süß-sauer eingelegt - Zwiebeln - Salz - Pfeffer

Zubereitung für 2 Personen

Nudeln kochen, Zwiebeln in Olivenöl dünsten, Nudeln dazugeben und alles leicht knusprig braten. Dann das eingelegte Kürbis-/Zucchini-Gemüse süß-sauer hinzugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Alles in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und ca. 45 Minuten überbacken.

Gratin de pâtes avec légumes de potirons / courgettes aigres-doux

Ingrédients

200 à 250g pâtes - 200 à 250g légumes de potirons (courgettes) aigres-doux - oignons - sel - poivre

Préparation pour 2 personnes

Cuire les pâtes et cuire à la vapeur les oignons dans de l'huile d'olives, ajouter les pâtes et faire rôtir à feu doux le tout. Ensuite, ajouter les légumes de potirons (courgettes) aigres-doux et épicer avec du poivre et du sel. Mettre le tout dans un plat à gratin et faire gratiner au fromage pendant environ 45 minutes.

NUDELGERICHTE



PÄTES

Spaghetti mit Kürbis süß-sauer

Zutaten

200 bis 250g Spaghetti - 200g Kürbis süß-sauer eingelegt - Salz - Pfeffer - (Sahne)

Zubereitung für 2 Personen

Spaghetti kochen und anschließend kurz in Olivenöl anbraten.

*Das eingelegte Kürbis-Gemüse süß-sauer hinzugeben
und mit Pfeffer und Salz würzen.*

Je nach Geschmack etwas frische Sahne hinzugeben.

Anrichten und mit geriebenem Käse bestreuen.

Spaghetti aux potirons aigre-doux

Ingrédients

200 à 250g spaghetti - 200g légumes de potirons aigres-doux - sel - poivre - (crème fraîche)

Préparation pour 2 personnes

Cuire les spaghettis et ensuite les faire rôtir à feu doux dans de l'huile d'olives.

*Ensuite, ajouter les légumes de potirons (courgettes) aigres-doux et épicer
avec du poivre et du sel.*

Selon le goût ajouter de la crème fraîche.

Servir avec du fromage râpé.

OMELETTE



Omelett mit Kürbis/Zucchini süß-sauer

Zutaten

4 Eier - 200g Kürbis (Zucchini) süß-sauer eingelegt - Salz - Pfeffer

Zubereitung für 2 Personen

Das Gemüse süß-sauer in einer Pfanne ohne Fett oder Öl anbraten.

Eier aufrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.

Je nach Geschmack noch andere Gewürze hinzugeben.

Aufgerührte Eier über angebratenes Kürbis gießen und das Ganze nach 1 bis 2 Minuten umdrehen.

Omelette aux potirons/courgettes aigre-doux

Ingrédients

4 œufs - 200g légumes de potirons (courgettes) aigres-doux - sel - poivre

Préparation pour 2 personnes

Cuire les légumes aigres-doux sans ajout de graisse ou d'huile dans une poêle.

Remuer les œufs et ajouter du poivre et du sel.

Selon le goût ajouter encore d'autres épices.

Ajouter les œufs dans la poêle et tournez après 1 à 2 minutes.

Zum Verfeinern von Speisen und als Gemüsebeilage
Pour affiner des repas et comme accompagnement

PAELLA



CHINESISCHE PFANNE



POELE CHINOISE

PIZZA



VORSPEISEN



ENTRÉES

HAUPTGERICHTE



PLATS PRINCIPAUX