

Koch-Akademie für

Schon vor 30 Jahren machte Christel Kurz ihren Gästen mit selbstgebackenem Brot aus biologischen Zutaten den Mund wässrig. Heute serviert sie täglich ein vegetarisches Sechs-Gänge-Menü



Gabriele (li.) und Christel Kurz führen das Biohotel Kurz in Bischofswiesen (Tel. 08652/9800. Internet: www.biohotel-kurz.de)

Kräuter & Salz

Wer einen Kochkurs im Biohotel Kurz besucht, wird erstaunt sein, daß die beiden Köchinnen außer mit Pfeffer und Muskat fast ausschließlich mit (einem speziellen) Salz und mit frischen Kräutern würzen. Getrocknete Kräuter und Gewürzmischungen spielen so gut wie keine Rolle, auch Fertigbrühen mit ihrem immer gleichen Geschmack sind aus der Küche verbannt. Gesalzen wird mit reinem Steinsalz aus den Bergen. Es kommt u. a. aus den heimischen Salinen und ist inzwischen in jedem Naturkostladen zu kaufen. Steinsalz kann Klumpen, da es nicht mit chemischen Stoffen rieselfähig gemacht wurde. Es ist milder als normales Salz, ist auch nicht blütenweiß, sondern kann leicht rosa oder grau sein.

Lernen Sie von den Bio-Köchinnen Christel und Gabriele Kurz

Grissini kennen Sie aus Italien. Backen Sie die knusprigen Stangen für Ihr Gartenfest mal selbst – aus Dinkel. Sie schmecken am besten, wenn man größere Mengen backt. (Dann kann man auch mehr von der wunderbaren Creme dazu essen!)

Dinkelgrissini

Einkaufszettel für 40 Stück: 250 g feingemahlener Dinkel (Bioladen, Reformhaus), 20 g Hefe (1/2 Würfel), 125 ml lauwarmes Wasser, 15 ml Olivenöl, 1 Prise Kristallsalz, 1 Msp. Kleehonig, etwas Mehl zum Ausrollen
Zubereitung: Alle Zutaten verkneten, 20 Min. gehen lassen. Teig in 6 Portionen teilen, jeweils 1/2 cm dick ausrollen, in dünne Streifen schneiden. Nicht zu dicht nebeneinander auf gefettetes Blech legen, 10–15 Min. gehen lassen. Bei 200 Grad ca. 10 Min. backen.

Pikante Creme

(ein köstliches Kunstwerk aus drei Schichten!)
Einkaufszettel für 10 Port.:

Olivenpaste: 1 Tasse schwarze, entkernte Oliven, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Basilikum, Olivenöl

Eingekochte Tomaten:

6–8 Tomaten, 2 Zwiebeln, Balsamessig, Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer, Thymian

Eiercreme: 6 hartgekochte Eier, 2–3 EL Trinkjoghurt, 3 EL Kapern, Olivenöl

Zubereitung: Olivenpaste: Oliven, Knoblauch, Basilikum fein hacken, mit etwas Olivenöl pürieren.

Eingekochte Tomaten: Tomaten brühen, häuten, samt Zwiebeln würfeln. Mit Essig, Öl, Thymian, Salz, Pfeffer dick einkochen.

Eiercreme: Eier, Joghurt, Kapern, Salz, Pfeffer im Mixer zu einer Creme pürieren, evtl. etwas Öl zugeben.

Anrichten: In kleine Schälchen eine dünne Schicht Olivenpaste, dann dicke Schicht eingekochte Tomaten, dann dünne Schicht Eiercreme geben. Mit Tomatenrauten und Petersilie garnieren.

Kochzeit • Preis • Kalorien

Zubereitung 60 Minuten. Preis pro Person 1,80 Euro. Pro Portion 230 Kal. = 966 J.

Auch Paprika und Kartoffeln (Foto) kann man füllen: Das Innere der Kartoffeln mit 1/2 Tasse Erbsen und einer gewürfelten Karotte weich kochen. Mit 3 EL Crème fraîche, 2 EL geriebenem Parmesan, 2 EL gehackter Petersilie mischen. In die Kartoffeln oder Paprika füllen. Deckel aufsetzen, bei 200 Grad ca. 10 Min. backen.

Gefüllte Gemüse auf Tomatenschaum

Einkaufszettel für 4 Personen:

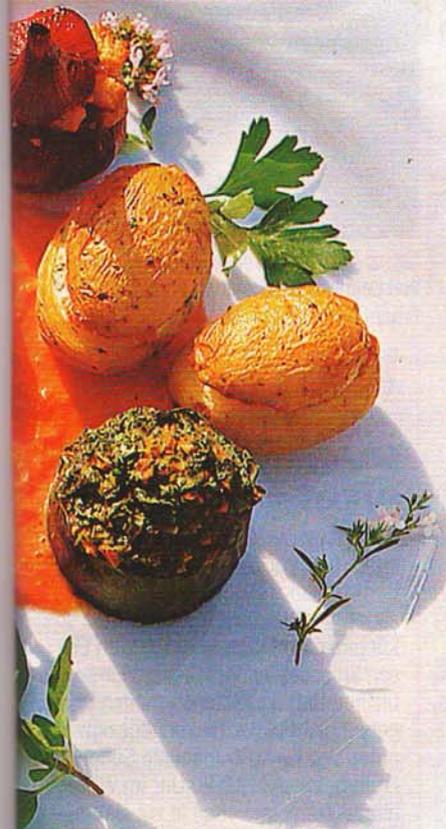
Tomaten: 4 Tomaten, 100 g Blattspinat, Kräutersalz, Pfeffer
Zwiebeln: 5 kleinere Zwiebeln, 125 ml Sahne, etwas frischer Salbei, 2 EL Vollkornbröckchen-Würfel, 2 EL Öl, Muskat
Zucchini: 1 mittelgroße Zucchini, je 1 EL kleine Würfel von Karotten, Lauch und Sellerie, 1 EL gehackte Zwiebeln, Öl, 2 EL Sahne, etwas Pfeilwurzmehl (Bindemittel, Bioladen), 2 EL gehackter Dill

Zubereitung: Tomaten: Deckel abschneiden, dann aushöhlen. Spinat in kochendem Wasser zusammenfallen lassen, hacken. Mit Kräutersalz, Pfeffer würzen, in die Tomaten füllen. Deckel draufgeben.

Von 4 ungeschälten Zwiebeln Deckel abschneiden, vorsichtig aushöhlen (Boden nicht durchstechen). 1 Min. blanchieren. Das Innere mit der Sahne weichkochen, pürieren. Salbeiblätter mit Brotwürfeln im Öl anschwitzen, mit dem Zwiebelpüree mischen, salzen, pfeffern, mit Muskat würzen. In



Gastgeberinnen



Vanilleeis mit Beeren und Rosenblättern

Das Vanilleeis gelingt am besten in der Eismaschine. Wer keine hat, muß die Eisschale immer wieder aus dem Gefrierfach holen und das Eis mit dem Schneebesen gut durchrühren. Dabei das Eis immer wieder vom Rand lösen und cremig rühren.

Einkaufszettel für 10 Portionen:
1 EL Sahne,
dünn abgeschälte

Zitronenschale,
1 Msp. Vanille od.
1 ausgekratzte Vanilleschote, 9 Eigelb,
1 EL Kleehonig
Sauce: 200 g Himbeeren, 1/2 Zitrone,
1 EL Kleehonig
Deko: ungespritzte Rosenblüten, Himbeerblätter
Zubereitung: Sahne, Zitronenschale, Vanille erhitzen. Eigelbe mit 1 EL Honig schaumig schlagen. Zuerst nur wenig von der heißen Sahne in die Eigelbe geben, damit die Hitze

sich angleichen kann. Dann die ganze Eimasse zugeben und unter Rühren leicht andicken lassen. Vom Herd nehmen, abkühlen, einfrieren.

Sauce: 3 EL Himbeeren mit Zitronensaft und 1 EL Honig im Mixer pürieren, dann durch ein feines Sieb passieren.

Anrichten: Tassen mit Himbeerblättern auskleiden, Eis einfüllen. Auf einem extra Teller Himbeeren aufhäufen und mit der Himbeersoße beträufeln, mit Rosenblättern dekorieren.

Kochzeit • Preis • Kalorien

Zubereitung ca. 45 Min. + Einfrierzeit. Preis pro Person ca. 1,40 Euro.

Pro Portion
120 Kalorien
= 504 Joule.



Tomatenschaum

Einkaufszettel für 4 Personen:

4 große, reife Tomaten, 1 EL Butter, 1 TL Blütenhonig, 1 TL Weinessig, 2 TL Pfeilwurzmehl, etwas Salz, weißer Pfeffer, 2 EL Sahne,

Zubereitung: Alle Zutaten (außer Sahne) pürieren, durch ein Sieb streichen, einmal aufkochen. Sahne steif schlagen, mit dem Schneebesen einrühren.

Kochzeit • Preis • Kalorien

Zubereitung 60 Min. Pro Person 1,80 Euro. Pro Portion 240 Kalorien = 1008 Joule.

die ausgehöhlten Zwiebeln geben, Deckel aufsetzen.

Zucchini in 4 gleich große Stücke schneiden, aushöhlen. Das Innere mit Gemüswürfeln und gehackter Zwiebel in etwas Öl anschwitzen. Mit Sahne ablöschen, mit Pfeilwurzmehl binden, mit Dill, Salz, Pfeffer würzen, in die Zucchini füllen.

Alle Gemüse auf gebuttertes Blech setzen, 10 Min. vor Servieren im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 10 Min. gratinieren.

Extra-Tip: Auch andere Gemüse kann man füllen. Machen Sie Experimente!