

Rezept #1

Rustikale Brotstangen

Apéro-Gebäck für 12 Personen

Zutaten

400 g	Brot von gestern
150 g	Olivenöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 Prise	Paprika edelsüss
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Dip-Sauce

2,5 dl	Sauerrahm
	kleiner Bund Schnittlauch
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- **Brot** in lange dünne Stangen schneiden
- **Kräuter** und **Knoblauch** fein hacken
- **Öl** in eine Schüssel geben, Gewürze, Kräuter und Knoblauch beifügen
- Geschnittene **Brotstangen** mit dem Kräuter-Knoblauchöl vermengen
- **Backpapier** auf einem **Backblech** auslegen
- **Brotstangen** auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 170 °C während 15 Min. knusprig rösten
- **Sauerrahm** für Dip-Sauce in eine kleine Schüssel geben
- **Schnittlauch** fein schneiden, in die Schüssel begeben und alles mischen
- Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen
- **Geröstete Brotstangen** anrichten und **Kräuter-Dip** dazu servieren

Tipp

Je nach Jahreszeit die Dip-Sauce mit anderen Zutaten verfeinern: im Frühling mit einem EL selbstgemachtem Bärlauch-Pesto, im Sommer mit frischem Basilikum oder im Winter mit einem Gewürzsalz.

Rezepte von Mirko Buri
foodoo.world



KLEINE SCHRITTE

GROSSE WIRKUNG

Gemeinsam fürs Klima

Stadt
Wallisellen

Rezept #2

Gemüseküchlein

Für 4 Personen

Zutaten

220 g	Kuchenteig oder Toastbrot
520 g	Broccoli-Stängel oder andere Gemüseresten
2	Eier
260 g	Rahm
1 Prise	Salz

1 EL	Curry Masala
1 Prise	Pfeffer aus der Mühle
1 g	Muskatnuss gemahlen
2 Tropfen	Tabasco
80 g	Weissmehl
	Butter zum Austreichen

Vorbereitung

- **Broccoli-Stängel** oder Gemüseresten in kleine Würfel schneiden
- **4 Alu-Backförmchen** (ø 12 cm) mit **Butter** austreichen und mit **Mehl** bestreuen
- Förmchen mit ausgewalltem Kuchenteig oder Toastbrot auslegen
- Übrig gebliebener **Teig** zu kleinen Kügelchen formen

Zubereitung

- Broccoli, Eier, Rahm, Gewürze in ein Gefäss geben und **kurz mixen**
- **Masse** in vorbereitete Förmchen füllen
- Kügelchen aus **Teigresten** auf der Backmasse verteilen
- **Gemüseküchlein** im vorgeheizten Backofen bei 180 °C während 30 Min. backen

Rezepte von Mirko Buri
foodoo.world

Rezept #3

Brotlasagne

Für 3 Personen

Zutaten Guss

100 g	Rahm
100 g	Tomatensauce
250 g	Milch
3	Eier
2	Knoblauchzehen
	Italienische Küchenkräuter
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Lasagne

40 g	Butter
300 g	Brot von gestern
300 g	Gemüsebolognese vorbereitet

Gratinieren und garnieren

100 g	Mozzarella
½ Bund	Basilikum

Zubereitung

- Alle Zutaten für den **Guss** in eine Schüssel geben und mischen, mit Salz, Pfeffer und Küchenkräutern abschmecken
- **Brot** in kleine Würfel oder Scheiben schneiden und gleichmässig in eine grosse Gratinform verteilen
- **Guss** über das **Brot** giessen
- **Mozzarella** in 10 Scheiben schneiden
- **Gemüsebolognese** über Brot mit Guss verteilen und die **Mozzarellascheiben** auslegen
- **Brotlasagne** im vorgeheizten Backofen bei 180 °C mit Umluft während 20 Min. backen
- Mit **Basilikum** garnieren und servieren

Rezepte von Mirko Buri
foodoo.world

Rezept #4

Fruchtige Currysauce

1 Liter Sauce für 8 Portionen

Zutaten

2	kleine Zwiebeln
2	kleine Äpfel oder 300 g Früchte-Resten
1 EL	Öl
3 EL	Currypulver

1 dl	Weisswein oder Apfelsaft
2 dl	Orangensaft
3 dl	Kokosmilch oder Rahm
1 dl	Bouillon
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

- **Zwiebeln** fein hacken
- **Äpfel** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden
- **Zwiebeln** und **Apfelwürfel** in einer Pfanne mit **Öl** andünsten, Currypulver darüberstreuen und kurz mitdünsten
- Mit **Wein** oder Apfelsaft ablöschen und einkochen lassen
- **Kokosmilch** oder Rahm begeben und kurz aufkochen
- **Hitze reduzieren** und 5 Min. knapp unter dem Siedepunkt köcheln lassen, gelegentlich umrühren
- **Pfanne vom Herd** nehmen, Sauce mit einem Pürierstab gut mixen/pürieren
- Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken

Tipp

Diese Sauce kann sehr gut auf Vorrat produziert werden. Dazu die fertige Sauce portionenweise in gefrierfeste Behälter füllen, abkühlen lassen und danach einfrieren. So ist die Sauce jederzeit griffbereit.

Rezepte von Mirko Buri
foodoo.world

Rezept #5

Flapjacks

Für 4 Personen

Zutaten

4 Scheiben	Brot von gestern
2 dl	Milch
2	Eier
50 g	Petersilie

1	Zwiebel
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Sonnenblumenöl
300 g	Magerquark

Zubereitung

- Das **Brot** in grobe Würfel schneiden und mit der **Milch** in eine Schüssel geben
- **Zwiebel** und **Petersilie** fein hacken und mit den **Eiern** in einer Schüssel vermengen, dann dem eingelegten Brot beifügen
- Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken
- **Sonnenblumenöl** in einer Bratpfanne erhitzen
- Von der **Brotmasse** 12 gleichmässig grosse **Jacks** (Taler) formen, in die Bratpfanne legen und die eine Seite bei mittlerer Hitze goldbraun braten
- Nach 2 bis 3 Minuten die **Jacks** mit einem Kochspachtel **flappen** (drehen) und auch die zweite Seite knusprig braten
- Den **Magerquark** separat als Sauce dazu servieren

Tipp

Zu den Flapjacks passt Weisskohlsalat.

Rezepte von Mirko Buri
foodoo.world



KLEINE SCHRITTE

GROSSE WIRKUNG

Gemeinsam fürs Klima

Stadt
Wallisellen

Rezept #6

Gemüsebrötchen

10 Stück

Zutaten

380 g	Püriertes Gemüse-Allerlei
150 g	Milch
25 g	Butter
20 g	Zucker
8 g	Salz

15 g	Hefe
700 g	Mehl
1	Ei
50 g	Haselnüsse

Zubereitung

- **Gemüse** (Karotten, Kürbis, Sellerie oder gemischt) im Salzwasser weichkochen
- Salzwasser abgiessen und **Gemüse** mit einem Pürierstab fein pürieren
- **Milch, Butter, Zucker, Salz** und **Hefe** dem noch warmen Gemüse-püree begeben und gut vermischen
- **Mehl** unterheben und Masse von Hand gut durchkneten
- **Teig** in einer Schüssel abgedeckt während **1 Stunde** aufgehen lassen
- **10 Teiglinge** à 120 g formen und mit Ei bestreichen
- **Haselnüsse** fein hacken und Teiglinge bestreuen
- Im vorgeheizten Backofen bei 140 °C während 15 Min. vorbacken und anschliessend weitere 10 Min. bei 180 °C fertigbacken

Rezepte von Mirko Buri
foodoo.world