

BOHNEN MIT TOMATENSAUCE

3-4 Personen

500 g Bohnen

500 g Tomaten

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

Rosmarin

Thymian

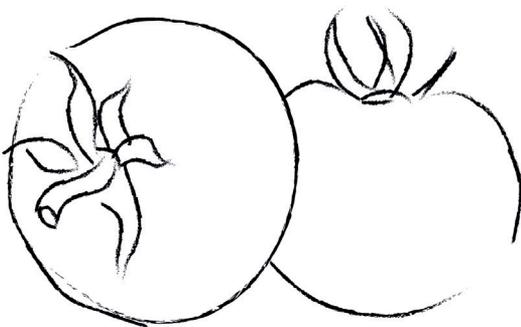
Salz

① Die Bohnen in Würzwasser für 5 Minuten sieden, abtropfen lassen.

② Die Tomaten ins heisse Bohnenwasser tauchen, schälen und achteln.

③ Die Zwiebeln schneiden und gut dämpfen, Knoblauch schneiden und kurz mitdämpfen, Bohnen und Tomaten zugeben. Würzen mit Salz und Pfeffer, 10-15 Minuten abgedeckt leise köcheln.

④ Mit Hirse, Mais oder Gerste und eventuell etwas Käse ergibt das eine farbige Mahlzeit.



Pfleiderer: «Es war eine andere Art damals zu leben. Auf dem Land zum Beispiel gab es Fleisch nur am Sonntag und dann am Montag noch eine Sosse, mit dem übrigen Fleisch. Die anderen Wochentage gab's dann Quark und Kartoffeln. Der Grossvater hat noch braches Salz gemacht. Das war Mehl und Salz in einem Topf erwärmt. Das hat man zu den Kartoffeln gegessen.»

KAROTTEN-INGWER-SUPPE

ca. 4 Personen

1 EL Butter

600 g Karotten

1 Schalotte

6 dl Gemüsebrühe

1 Zitronenschale

1 TL Zitronensaft

1 Prise Rosenpaprika

1 dl Rahm

1 TL Ingwer

Salz

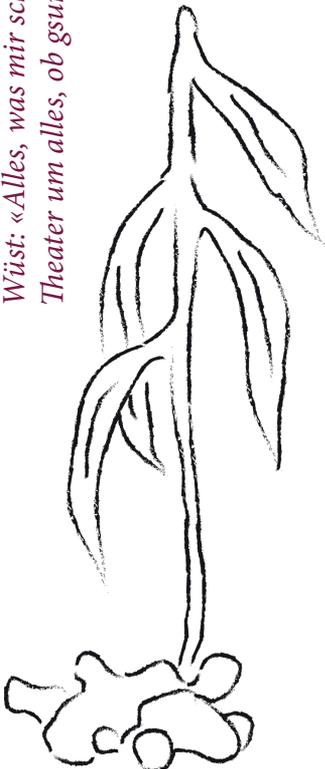
Pfeffer

① Butter schmelzen, Karotten in Scheiben andünsten. Geschnittene Schalotte andämpfen. Gemüsebrühe dazugießen, zugedeckt weichkochen.

② Die Suppe fein pürieren.

③ Zitronenschale und Saft zusammen mit Rosenpaprika daruntermischen. Den flaumig geschlagenen Rahm sorgfältig darunterziehen. Frische Ingwer, fein gerieben, sorgfältig darunterheben. Pfeffer und Salz nach Bedarf.

Wüst: «Alles, was mir schmeckt, iss ich, si mache hüt sone Theater um alles, ob gsund oder nid gsund»



Wüst: «De Vegetarier stirbt eifach gsünder, weisch, irgendwann müend alli emol go, öb si jetz gsund ässe oder nid gsund!»

Stoll: «Da freuen sich die Würmer!»

Wüst: «Genau, die müend jo au öbis Gscheits ha!»

FISHCURRY

4 Personen

400 g Rotbarschfilets
1 rote Zwiebel
je 1 rote, gelbe und grüne
Paprikaschote
1 kleine Zucchini
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
2 EL Currypulver
 $\frac{1}{8}$ l Weisswein
 $\frac{1}{4}$ l Fischfond
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

- 1 Die Zwiebeln schälen und feinschneiden. Danach die Paprikaschoten von Kernen und Scheidewänden befreien und in Stücke teilen, sowie die gewaschene Zucchini würfeln.
- 2 Das Öl in einem flachen Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten und das vorbereitete Gemüse hinzufügen. Nach kurzem Anbraten mit Salz und Curry würzen, mit Weisswein und Fischfond ablöschen und bei reduzierter Hitze und mit geschlossenem Deckel 15 Minuten schmoren lassen.
- 3 In der Zwischenzeit den Fisch in mundgerechte Streifen schneiden, in eine flache Schale geben und mit dem Zitronensaft beträufeln. Sobald das Gemüse fast gar ist, die Fischstücke mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Schmorgemüse geben und weitere 5 Minuten garen.
- 4 Das Curry vorsichtig portionieren, damit der Fisch nicht zerfällt, und mit gekochtem Basmatireis mit etwas Mandelbutter übergossen servieren.

