

Meret Bissegger – La Cucina Naturale

«Das Kochen mit Gewürzen und aromatischen Kräutern ist meine Leidenschaft und mein Spezialgebiet. Als Gastgeberin und Köchin habe ich mehrjährige Restaurant-erfahrung gesammelt. Heute lebe ich diese Passionen in der Küche meiner Casa Merogusto im Tessin aus.

Seit vielen Jahren organisiere ich hier Kochkurse: Im Herbst/Winter sind es vor allem thematische Kurse (Kürbis, Kastanien, Gemüse-Antipasti, indisches Essen), im Frühjahr dreht sich (fast) alles um Wildpflanzen. Sehr beliebt ist die Tavolata, das reichhaltige, gesellige Essen am langen Tisch. Kommen Sie schon am Nachmittag vorbei und schauen Sie mir über die Schulter! In meiner Küche verwende ich Produkte in Bioqualität, saisonal, meist vollwertig, wenn möglich regional.

Die Casa Merogusto ist der ideale Ort für spezielle Anlässe, Firmenessen oder Kochen im Team. In den schönen Gästezimmern können Sie auch übernachten.»

Meret Bisseggers Kochbücher:

Meine wilde Pflanzenküche

Entdecken Sie essbare Wildpflanzen in Ihrer Umgebung. Die schmackhafte kulinarische Umsetzung gelingt dank einfachen Rezepten, inspirierenden Fotos und informationsreichen Texten.

ISBN 978-3-03800-552-0

Meine Gemüseküche für Herbst und Winter

Ein Kompendium für den genuss- und respektvollen Umgang mit der Vielfalt von Lager- und Herbstgemüse. Neben praktischen Küchentipps geben Reportagen Einblick in die Arbeitswelt von biologischen Klein- und Grossproduzenten.

ISBN 978-3-03800-828-6



Reservationen, Bestellungen, Infos:
www.meretbissegger.ch
091 870 13 00

 Meret Bissegger
LA CUCINA NATURALE

Saisonzusatz Februar

Randen – farbenfrohe Knollen

Die Rande, auch bekannt als Rote Beete, ist verwandt mit der Zuckerrübe. Das Knollengemüse gehört zu den Lagergemüsen und versorgt uns auch im Winter mit wichtigen Vitaminen und Nährstoffen. Randen weisen einen besonders hohen Gehalt an Eisen, Vitamin B und Folsäure auf. Sie können roh, z.B. geräffelt im Salat, oder gekocht verwendet werden. Egal ob rote, weisse oder gelbe Randen, alle sind leicht süss im Geschmack.

Frische Randen halten sich in einer geschlossenen Styroporkiste an einem frostfreien, aber kühlen Ort über Monate. Da die Knollen sehr gut lagerfähig sind, können sie das ganze Jahr über auch gekocht angeboten werden.

Der enthaltene Farbstoff Betanin verleiht der Rande eine intensive Farbe, weshalb diese in der Lebensmittelbranche gerne als natürlicher Farbstoff eingesetzt wird. Bei Knospe Produkten ist Randensaft trotz seiner Natürlichkeit oftmals nicht als Farbstoff zugelassen, da durch die intensive Farbgebung über den effektiven Frucht/Gemüse-Gehalt im Produkt hinweggetäuscht werden könnte.


bio.

Chioggia-Randen-Carpaccio



Zubereitung

1. Kräutermeersalz, Apfelessig, geröstetes Baumnussöl und groben Senf mischen.
2. Chioggia-Rande schälen und mit dem Gemüseobel oder der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben hobeln. Gut mit der Sauce vermischen und auf einem Teller auslegen.
3. Die Baumnüsse über den angerichteten Teller streuen.

Die Chioggia-Rande ist für dieses Rezept am schönsten. Nachfolgend aber noch zwei andere Varianten, damit Sie mit den verschiedenen Sorten spielen können.

Saucenvariante für weisse oder gelbe Randen

1. Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale, Honig, Olivenöl, gehackten Dill, gehackte Petersilie und Kapern zu einer Sauce mischen.
2. Besonders zu empfehlen sind die »Capperi di Salina«, würzige Kapern von der Insel Salina, die von Hand geerntet und in grobem Meersalz eingelegt werden. Vor Gebrauch legt man sie mehrere Stunden in viel frisches Wasser.

Saucenvariante für rote Randen

1. Rotweinessig, Apfelsaftkonzentrat, groben Senf, geraspelten Meerrettich und Kürbiskernöl zu einer Sauce mischen.
2. Diese rote Carpaccio-Variante, mit Rucola und feinen Scheiben Sbrinz oder Parmesan bestreut, könnte bei Kerzenlicht serviert gut mit der Fleischvariante verwechselt werden.

Zutaten

- 1 Prise Kräutermeersalz
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL geröstetes Baumnussöl
- 1 TL grober Senf
- 1 Chioggia-Rande
- 1 Handvoll Baumnüsse



4 Personen



15 min



einfach

Rezept von:

 Meret Bissegger
LA CUCINA NATURALE