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

Saisonrezept November

Lauch – der frostfeste

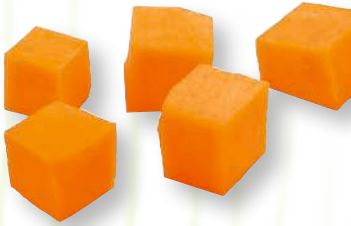
Lauch wird dem Zwiebelgemüse zugeordnet. Bei den heutigen Sorten ist diese Verwandtschaft nicht mehr ganz so offensichtlich, da die Stängel am unteren Ende keine Verdickung mehr aufweisen, wie bei älteren Sorten.

Ernten kann man Lauch das ganze Jahr über, auch im Winter. Dies da er frostfest ist. Am besten hält sich das Zwiebelgemüse nach der Ernte bei Lagerung an einem kühlen, dunklen Ort.

Besonders gut passt Lauch zu Kartoffeln, eignet sich aber auch bestens für Suppen. Man darf aber auch mal was Neues ausprobieren, viel Spass beim nachkochen unseres Rezeptes auf der Innenseite!

bio.

Lauch-Kürbis-Gemüse



Zutaten

200 g	Lauch in 1 cm dicke Ringe geschnitten
200 g	fester Kürbis, gewürfelt (z.B. «Potimarron», «Marina di Chioggia»
200 ml	Weisswein
je 3	Schalenstreifen von Zitrone und Orange
1 TL	Gemüsebrühepulver
1 Prise	Zitronenthymian
2 EL	Olivenöl

4 Personen | 30 min | einfach

Zubereitung

1. Lauch in Ringe schneiden, Kürbis würfeln
2. Alle Zutaten zusammen zum Kochen bringen; halb zudecken und die Flüssigkeit in 15 Minuten einkochen lassen.

e Guete!

Rezept von: Meret Bissegger LA CUCINA NATURALE