

Auberginnen-Courgetten-Zalot ► ZA Zaloten
Bounen
Brockelcher
Butternut:
 Butternut-Püré
Chicon → Chicon mat Kéiszooss ► FL Fleesch
Choufleur: gedämpft
 iwwerbak
Chutney: Concomber
Gebrode Geméis, kal
Kokkaido-Käschte-Speck
Ierbëssen
Méischen
Roude Kabes
Spargelen → Spargele mat Ham ► FL Fleesch
Tomaten: konkasséiert Tomaten
Zucchini: Gefüllten Zucchini-Tiermche
 Séiss-sauer Zucchini
Zocker-Ierbëssen

Auberginnen

► ZA Zaloten (→Auberginnen-Courgetten-Zalot)

Bounen

Mir brauchen:

Bounen (evtl. déifgefruer)
E bësselchen Botter oder Margarine
½ Ënn
Bounekraitchen
Salz a Pfeffer

Ullecht:

D'Ënn kleng schneiden an am Botter oder der Margarine dämpfen.
Mat Bounekraitchen, Salz a Pfeffer wierzen.
Eng Schlupp Waasser bei d'Bounen dobäi ginn an zirka 20 Minutte am Salzwaasser dämpfen.

Brockelcher

Mir brauchen:

Brockelcher („Choux de Bruxelles“)
Crème fraîche
evtl. Zitrounejus
Salz
Cayenne-Pfeffer
Muskat-Nëss
Botter

Ullecht:

Déi baussenzegst Blieder ewech geheien.
Ca. 10 Minutten am Salzwaasser oder am Waasserdamp kachen.
Duerno evtl. Zerhacken, nach eng Kéier ophëtzen an all aner Zoudoten dobäi ginn.



Butternut

Den Kürbis in der Mitte auseinander schneiden
Kerne und Fasern mit dem Löffel herausnehmen
Die beiden Hälften in eine feuerfeste Glasform geben
Die ausgehöhlten Mulden etwa zu einem Drittel mit braunem Zucker füllen
Ein Stück Butter draufgeben
Eine halbe Stunde bei 200 °C im Ofen backen

Nach dem Backen läßt sich das Fruchtfleisch leicht von der Schale trennen. Fruchtfleisch und Zuckerlösung mit Gabel vermischen.

Butternut-Püré

Den Kürbis in der Mitte auseinander schneiden.

Kerne und Fasern mit dem Löffel herausnehmen.

Fleisch grob würfeln und im Dampf weich garen.

Mit der Gabel grob zermatschen oder durch ein Sieb fein pürieren. Anschließend mit Butter und Ahornsirup verfeinern.

Chicon

► FL Fleisch (→Chicon mat Kéiszooss)

Choufleur:

Choufleur, gedämpft:

Mir brauchen:

1 Choufleur

Panéiermiel

Botter

Uluecht:

De Choufleur a Rouse schneiden a mat e bësselche Waasser ongeféier 10 bis 20 Minutte (jee nodeems wéi grouss d'Stécker sinn) dämpfen.

Eng gutt Portioun Botter an der Kasseroll hëtzen, bis e liicht brong gëtt.

D'Panéiermiel doran e puer Minutten ubroden.

Dat Panéiermiel mam Botter iwwert d'Stécker Choufleur verdeelen.

Foto vum Januar 2026



Choufleur, iwwerbak:

Mir brauchen:

1 Choufleur

1 Stéck Botter

1 IL Miel

Mëllech oder Schmant

Salz, Pfeffer, Muskat

Uluecht:

De Choufleur a Rouse schneiden an a Salzwaasser leeën.

Am Waasserdamp 20 bis 25 Minutte kachen.

D'Miel am Botter uschweessen a mat der Britt eng Zooss maachen. Mat Mëllech oder Schmant strecken a mat de Gewierzer ofschmaachen.

Eng feierfest Form mat Botter afetten, de Choufleur dra leeën a mat der Zooss opfëllen. Am Schäffche bei 180°C mat Ëmloft ca. 15 Minutten iwwerbaken.



Chutney mat Concomber:

Mir brauche fir 3 Glieder:

1 Concomber vun zirka 450 g
150 mL Äppelesseg
120 g Zocker oder Hunneg
100 g Ënnen
3 TL Moschterkären
1 TL Salz

Ullecht:

D'Ënnen a kleng Stécker schneiden.

Den Esseg mat dem Zocker, den Ënnen, de Moschterkären an dem Salz zirka 15 Minutten opkachen.

D'Concomber a kleng Wierfele schneiden a bei de Rescht ginn. Nach wieder 20 Minutte kachen.

Déi éischte Kéier den 10. Oktober 2026 zoubereet.

Gebrode Geméis, kal:

Mir brauche fir 2 Glieder:

1 Aubergine
2 Paprika (1 giel an eng Rout)
eventuell ½ Courgette
1 schaarf Chilli-Paprika
4-5 Knuewelekszéiwen
min. 200 mL Olivenueleg
Peffer



Ullecht:

De Knuewelek an déi schaarf Chilli-Paprika a kleng Stécker schneiden.

D'Geméis a Stécker schneiden, déi een zerwéiere/iesse kann.

Déi Stécker no a no mat dem Chilli-Paprika a Knuewelek am Ueleg ubroden an dann a Glieder fëllen.

Zum Schluss de Rescht Ueleg aus der Pan an'd Glieder fëllen, dobäi de Chilli an de Knuewelek eraus siften.

Foto vum Juli 2025

Ierbessen

Ullecht:

D'Ierbesséiwell kachen (5 Minutten) oder blanchéieren, dat heescht 1 bis 2 Minutten am Waasser kachen an dann an Äiswasser ofschrecken (z.B. fir anzefréieren).

Hokkaido-Käschte-Speck

Mir brauchen:

1 Hokkaido
Käschten (Aus Glas oder ageschweesst)
Speck
Eventuell e bësselche frësch gerappte Geimer
Salz a Pfeffer

Uluecht:

Den Hokkaido a kleng Stécker schneiden.
De Speck liicht ubroden.
D’Käschten dobäi ginn

Foto vum 12 Januar 2026



Méischen

Mir brauchen:

1 Kap Méischen („Wirsing“)
3 EL Botter
100 mL Waasser
6 Äppel
e bësselchen Zitrounejus, Salz a Pfeffer

Uluecht:

Vum Kabes déi baussecht Blieder ewech huelen.
An der Mëtt duerchschnitten an den haarden Deel
bannen eraus schneiden. D’Blieder an 1 cm breet
Sträife schneiden.
De Botter an der Kasseroll schmélzen an de Kabes eng 4 Minutten doranner
dëmpen.
Waasser dobäi ginn a mam Zitrounejus a Salz a Pfeffer wierzen. Eng 12 bis 20
Minutten dëmpen.



Roude Kabes

Mir brauchen:

Roude Kabes De Vitavit
2 Äppel
2 Lorberblieder
4 Neelcheskäpp
½ Enn
Ueleg an Äppelesseg
Salz

Uluecht:

D’Enn an de Kabes reng schneiden,
Ueleg an de Vitavit ginn an’d Enn undénsten.
Alles afëllen, den Deckel drop an d’Dëppe 15 Min esou hëtzen, dat den Drock
op der 2. Stuf ass.



Duerno d'Kachplack aus maachen an d'Dëppen drop stoe loossen.
D'Lorberblieder an d'Neelcheskäpp eraus fëschchen.

Verbesserungsvorschlag: E klengt Stéck Schockela (70% Kakao) an de Jus vun enger hallwer Orange am fäerdege Kabes schmëlze respektiv vermëschen.

Spargelen

► FL Fleesch (→ Spargele mat Ham)

Tomaten: konkasséiert Tomaten

Mir brauchen:

Tomaten
Olivenueleg
Salz a Pfeffer

Uluecht:

Eventuell d'Tomate schielen.
Dat Bännegst eraus huelen.
D'Tomate wierfelen.
Eventuell kuerz am - waarmen oder kalen - Olivenueleg dréinen.

Zucchini:

Gefüllten Zucchini-Tiermche

Fir 3 Tiermcher:

1 Zucchini
¼ Enn
Fleesch vun enger Tomat
Botter
Salz, Pfeffer, Oregano

Uluecht: (ca. 30 Minutten)

Fir d'Dekoratioun reng Sträifen aus der Schuel vun der Zucchini schneiden.
D'Zucchini an dräi Stecker schneiden a mam lessläffel aushielen.
D'Fleesch vun der Tomat, d'Enn an dat Bannent vun der Zucchini kleng wierfelen a mat de Gewierzer gudder 10 Minutten an der Pan ubroden.
D'Fëllung an d'Tiermcher maachen a ca. 5 Minutten am Waasserdamp mëll gi loossen.



Séiss-sauer Zucchini

Mir brauchen (fir ca. 12-14 Glieder vun 500 ml):

2,5 bis 3 kg Zucchini
1 kg Muerten
4 mëttelgrouss Ënnen
4 Knuewelekszéiwen
1,5 l Uebsteseg (z.B. Äppelleseg)
300 g Hunneg oder 200 g „Ursüsse“
2 l Salz
e puer kleng 1 Thymianäscht
1 ½ l Pfefferkären



Uluecht: (2 bis 2 1/2 h Preparatioun)

Zucchini a Stecker schneiden.

Muerten, Ënnen a Knueweleckzéiwen schielen an a Tranchë schneiden.

Den Uebsteseg mam Hunneg, Salz, Pfeffer a Thymian an de Muerten opkachen.

No 5 Minutten de Rescht Geméis dobäi ginn a ca. 10 Minutten zeie loossen.

D'Geméis als Éischt an d'Glieder fëllen. Liicht drop drécke beim afëllen.

D'Britt iwwert d'Geméis schëdden.

Déi zoue Glieder hale sech am Keller 3 bis 6 Méint.

Am August 2008 déi éischte Kéier probéiert well zevill Courgetten zeideg waren, no engem Rezept aus engem Owescours vum Bodensee (Leckere Geschenke aus der gesunden Küche).

Zocker-lerbessen

Mir brauchen:

Zocker-lerbesse
1-2 l Botter
½ l Zocker
Evtl. eng Schlupp Waasser



Uluecht:

D'lerbesse blanchéieren: 5 Minutten am Waasser kachen an dann an Äiswaasser ofschrecken.

De Botter an der Pan schmëlzen an den Zocker doran carameliséieren.

D'lerbesse dobäi ginn an opwiermen. Evtl. an enger Schlupp Waasser e bësselche kachen.