

Unser Kochtelefon  
weiss immer  
Rat

Fragen unserer Leser/innen, die  
auch Sie interessieren dürften.

## LESER-SEITE

### BÄRLAUCH-PESTO

Bei einem Waldspaziergang haben wir viel Bärlauch gefunden. Können Sie mir ein Rezept für Bärlauch-Pesto geben?

Bärlauch-Pesto wird wie Basilikum-Pesto gemacht, selbstverständlich aber ohne Knoblauch, denn das wäre des Guten zuviel. Hier haben Sie zwei Rezeptvarianten:

#### Würziger Bärlauch-Pesto

für Teigwaren, Crostini usw.

ca. 200 g Bärlauch  
4-5 Esslöffel Oliven- oder Sonnenblumenöl  
4-5 Esslöffel geriebener Parmesan oder Sbrinz  
2-3 Esslöffel gehackte Pinienkerne, Mandeln oder Baumnüsse  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Bärlauchblätter entstielen und sehr fein hacken. Mit Öl, Käse und Nüssen vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In ein Glas füllen und gut verschliessen.

2. Nach einem Tag kontrollieren, ob das Öl die Paste ganz deckt, sonst noch etwas Öl dazugeben.

Mit Pesto im Vorrat ist ein Teller Spaghetti im Nu gemacht.



### Milder Bärlauch-Pesto

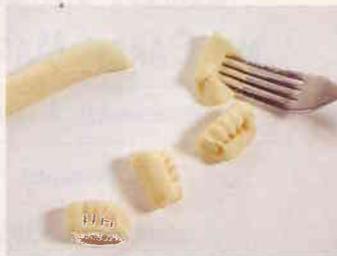
zum Aromatisieren von Suppen, Saucen, Risotto usw.

ca. 200 g Bärlauch  
1 gehäufter Esslöffel Salz  
ca. 1 dl Sonnenblumenöl

1. Bärlauchblätter entstielen und fein hacken. Mit Salz und Öl gut mischen und in ein gut verschliessbares Glas abfüllen.

**Achtung** Dunkel und kühl aufbewahrt, ist Bärlauch-Pesto rund 3 Monate haltbar (aber frisch schmeckt er am besten). Auch wenn auf grösste Hygiene beim Zubereiten geachtet wird (gut gewaschene Blätter, saubere Gläser), kann unter normalen Bedingungen im Privathaushalt eine Verunreinigung mit Mikroorganismen stattfinden. In diesem Fall kann die oben angegebene Aufbewahrungszeit nicht garantiert werden.

Mit [www.saison.ch](http://www.saison.ch) erreichen Sie Heidi Albonico über Internet.



### GNOCCHI ZERFALLEN BEIM KOCHEN

Wenn ich Gnocchi mache, fallen sie beim Kochen immer auseinander, und es entsteht eine unansehnliche Masse. Was mache ich falsch?

Beim Zubereiten von Gnocchi muss man folgendes beachten:

- Der Teig muss die richtige Konsistenz haben – je nach Grösse der Eier braucht es etwas mehr oder etwas weniger Mehl. Am besten macht man zu Beginn 2-3 Probe-Gnocchi und gibt sie in leicht kochendes Wasser. Fallen sie auseinander, fügt man dem Teig einfach noch etwas Mehl bei. Wenn sie schön in Form bleiben, kann man mit dem Teig weitermachen.

- Das Wasser darf nicht zu stark kochen, sondern sollte nur leise simmern. Zudem sollte man nicht zu viele Gnocchi aufs Mal in die Pfanne geben, sonst kühlt sich das Kochwasser zu stark ab und die Gnocchi kleben aneinander.

- Sobald die fertigen Gnocchi an die Oberfläche steigen, nimmt man sie mit einer Schaumkelle heraus und gibt sie in eine zweite Pfanne mit heissem, aber nicht kochendem Wasser. Wenn alle gekocht sind, werden sie mit etwas Butter oder einer beliebigen Sauce angerichtet.

Diese Tipps gelten übrigens auch für Spätzli und Knödel.

### OMELETTEN TIEFKÜHLEN

Ich bin Single und liebe Omeletten. Da die Zubereitung etwas Zeit braucht, möchte ich gleich mehrere Portionen machen. Kann man Omeletten einfrieren?

Omeletten lassen sich sehr gut tiefkühlen. Man muss darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden, da sie beim Aufbacken in der Bratpfanne noch etwas nachbräunen. Zwischen die einzelnen Omeletten sollte immer eine Klarsichtfolie gelegt werden, damit sie sich leicht voneinander lösen lassen.

Je nach späterer Verwendung kann man die Omeletten auch aufgerollt oder in Viertel gefaltet einfrieren. In Streifen geschnitten, lose eingeforen und in eine Dose abgefüllt, hat man in kürzester Zeit eine feine Suppeneinlage oder eine Garnitur für Fried Rice zur Hand.

Auch gefüllt, z.B. mit Hackfleisch, Champignons oder Apfelmus, lassen sich Omeletten gut einfrieren. Wenn man sie braucht, regeneriert man sie im Mikrowellengerät oder lässt sie leicht antauen, legt sie dann in eine Gratinform, gibt etwas Halbrahm darüber und bäckt sie im Ofen bei 180° während ca. 20 Minuten auf.



### GRATIS Soforthilfe bei Koch-Pannen

Heidi Albonico, unsere kompetente Kochberaterin, berät Sie gerne zu folgenden Zeiten

Kochtelefon **01/910 45 28**, Mo-Fr, 9-12 Uhr

Als Abonnent/in profitieren Sie gratis von dieser hilfreichen SAISON-KÜCHE-Leistung.

