

Z U H A U S E U N T E R W E G S

Eine Reise – inspiriert von meinen Lieblingskräutern

Shirin Hänni



Inhalt

Schweiz: Petersilie

Kalte Kohlrabi-Suppe mit Birnen und frischer Petersilie	9
Petersilien-Kartoffel-Salat mit Kefen und Radieschen	12
Petersilien-Wurzelsalat	17

Italien: Basilikum

Selbstgemachte Zucchini-Tagliatelle mit grillierten Tomaten und Burrata	20
Mediterraner Kichererbsen-Basilikum-Salat	22
Bruschetta (classica, sdolcinata, con crema ai carciofi)	28
Basilikumpesto mit Pinienkernen	35

Marokko: Minze

Randen mit Zitronen-Honig-Minze-Dressing und Schafskäse	39
Geröstete Pinienkerne-Aprikosen	43
Griechischer Joghurt mit Minze und Datteln	43
Blumenkohl-Fenchel-Salat mit Granatapfel-Minze-Dressing	49
Minze-Hummus mit Ras el Hanout	53
Zucchini Bagbbaganoush mit Cashewnussmus	53

Provence: Lavendel

Gebackener Ziegenkäse gefüllt mit Kräutern der Provence	57
Lavendelblütensalz	60
Tarte flambée mit Honigfeigen und Lavendelblüten	61
Frischer Spargelsalat mit Zitronen-Lavendel-Vinaigrette	66



Schweiz: Petersilie

«Petersilie: gekraust, glatt, fein oder grob; in allen Formen schmeckt das Kraut. Für meinen Kartoffelsalat, den du so gerne magst, brauche ich immer gleich einen ganzen Bund davon.», erklärt mir meine Grossmutter, als wir neben dem Haus in ihrem kleinen Kräutergarten die Pflanzen wässern. Hinter dem Zaun sitzt eine neugierige Katze, die mit ihren Pfoten geschickt versucht, das Gartentor aufzustossen. Bestimmt hat sie von unserem Petersilien-Kartoffel-Salat gehört und ist davon hungrig geworden. Ich beobachte meine Grossmutter, wie sie das symmetrisch geformte Petersilienkraut vorsichtig von der Pflanze zupft. Wie schön diese Blätter doch aussehen. In den Birkenbäumen, auf der anderen Seite des Kieselsteinwegs, zwitschern fröhlich die Vögel. Ein warmer Sonnenstrahl weckt mich aus meinen Tagträumen. Ich spüre den Frühling und bekomme plötzlich riesen Hunger und Lust auf den geliebten Petersilien-Kartoffel-Salat.







Kalte Kohlrabi-Suppe mit Birnen und frischer Petersilie

Für 4 Personen als Vorspeise

1 grosser Kohlrabi
2 reife Birnen (Conférence)
eine kleine Frühlingszwiebel
ca. 20 g Butter
1 kleiner Bund frische Petersilie
2 dl Gemüsebouillon

Salz und Pfeffer

Crème fraîche
Petersilie zum Garnieren

Den Kohlrabi und die Birnen in grosse Stücke schneiden und mit einer gehackten Frühlingszwiebel und Butter in einem Topf anbraten. Die Petersilie dazugeben und weiter anbraten.

Mit der Gemüsebouillon ablöschen und bei kleiner Hitze für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald der Kohlrabi weich ist, die Suppe pürieren, bis sie eine cremige Konsistenz hat.

Wenn die Suppe vollständig abgekühlt ist, sollte man sie noch kurz in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren einen Klecks Crème fraîche darauf geben und mit frischer Petersilie garnieren.







Petersilien-Kartoffel-Salat mit Kefen und Radieschen

1 kg kleine Bio-Kartoffeln
200 g Kefen

1 Bund Petersilie (gekraust oder glatt)
3 EL Olivenöl
Zitronensaft einer Zitrone
Salz und Pfeffer
ca. 1 dl Gemüsebouillon

Radieschen

Schafskäse





Die Kartoffeln gut waschen und in Salzwasser für 20 Minuten kochen, bis sie gar sind.
Mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Die Kartoffeln längs halbieren und in eine Schüssel geben.
Die Kefen in kochendem Salzwasser für 3 Minuten blanchieren, abschrecken und zu den Kartoffeln geben.

Die Petersilie grob hacken und in einen hohen Becher geben.
Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben.
Gemüsebouillon aufkochen und auch in den Becher geben.
Jetzt wird alles püriert, sodass eine cremige Petersiliensauce entsteht.
Die Petersilie darf aber ruhig noch ein wenig sichtbar sein und muss nicht ganz fein püriert sein.
(Wenn man die Sauce etwas cremiger machen möchte, kann man auch noch eine der gepellten Kartoffeln dazugeben und mitpürieren.)

Jetzt wird die Petersiliensauce den Kartoffeln und den Kefen beigegeben.
Wenn die Kefen und die Kartoffeln in der Petersiliensauce genug gezogen haben,
kann man ein paar Radieschenscheiben untermischen.

Ich persönlich mag den Kartoffelsalat auch sehr gerne mit Schafskäse.
Dafür einfach den Schafskäse am Schluss noch darüberkrümeln und dann sofort servieren.

En Guete!











Petersilien-Wurzelsalat

Für 4 Personen als Vorspeise

2 farbige Karotten
1 Kohlrabi
1 rohe Rande

Fürs Dressing
Zitronensaft einer Zitrone
Olivenöl
heller Balsamico
gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer

Die Karotte, den Kohlrabi und die Rande in feine Streifen schneiden und in eine grosse Schüssel geben.

Alle Zutaten fürs Dressing mischen und in die Schüssel dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und schon ist der Wurzelsalat essbereit.



Italien: Basilikum

Während der weisse Fiat Cinquecento vor uns in der engen Gasse stecken bleibt,
hängt die Nonna im 1. Stock im Haus nebenan, ein fröhliches Lied
singend, die bunte Wäsche auf. Die Wäscheleine schwingt sich vom kleinen Balkon
zum Fenster auf der anderen Strassenseite, wo auf dem Fensterbrett
in saftigem Grün der Basilikum blüht und den verschmutzten Hausfassaden eine zarte
Note der Frische verleiht. Ich klammere mich fest um die Taille meines
Cousins Lorenzo, der uns mit seiner roten Vespa geschickt um die sich durch den
stickigen Stop-and-go-Verkehr quälenden Autos kurvt und den noch einzigen
freien Parkplatz neben dem Restaurant ‚Giovanni e Maria‘ ergattert.
Buongiorno! Der Kellner mit den gegelten schwarzen Haaren notiert eilig
unsere Bestellung. Die schwüle Hitze drückt und mein leichtes Sommerkleid klebt
unbequem an meinen Oberschenkeln. Zwei junge Frauen am Tisch
nebenan lachen laut auf. Die Molligere fährt mit den Händen durch ihre wilden
dunklen Lockensträhnen, die mit der langen schmalen Nase wischt
sich elegant den Cappucino Schaum von der Oberlippe. Nun endlich wird das
Essen serviert, garniert mit dem italienischen Küchenkraut schlechthin
und das Essen ist ein wahres Gedicht dank dem Basilikum.

Selbstgemachte Zucchini-Tagliatelle mit grillierten Tomaten und Burrata

Für 4 Personen

Für den Pastateig

300 g Mehl

3 Eier

etwas Wasser oder Olivenöl

Das Mehl mit den Eiern mischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten (eventuell noch etwas Wasser oder Olivenöl dazugeben). Den Teig so lange kneten, bis er eine elastische Konsistenz hat und ihn dann zu einer Kugel formen.

Mit einer Schüssel bedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in ca. 10 Stücke teilen.

Die Pastamaschine auf den grössten Walzenabstand einstellen und die Teigstücke durchdrehen.

Nach und nach den Walzenabstand so lange verkleinern, bis die Teigplatten eine Dicke von ca. 2-3 mm erreicht haben.

Die Teigplatten mit der Pastamaschine in Tagliatelle schneiden.

2 Liter Wasser aufkochen, 3 Esslöffel Salz dazugeben und die Tagliatelle 2-5 Minuten «al dente» kochen.

2 Zucchini

ca. 10 kleine Kirschtomaten

Die Zucchini in Streifen schneiden und entweder auf dem Grill, im Backofen (bei 200°C) oder in der Bratpfanne mit Salz, Pfeffer und Olivenöl anbraten.

Die Kirschtomaten auf dem Grill oder auch in der Bratpfanne kurz anbraten.

selbstgemachte Basilikumpesto

Jetzt kann man zu den Tagliatelle nach Belieben selbstgemachte Basilikumpesto dazugeben und mit den Zucchinistreifen und den grillierten Tomaten garnieren.

Burrata

Kurz vor dem Servieren den Burratakäse abtropfen, aufschneiden und in grossen Stücken über die Tagliatelle verteilen.

Buon appetito!





Mediterraner Basilikum-Salat

Für 2 Personen

1 Zucchini
2 Tomaten
6 getrocknete Tomatenhälften aus dem Glas
200 g Kichererbsen (gekocht und abgetropft)
100 g Rucolasalat
ca. 3 Stangen Staudensellerie
frischer Thymian
frischer Basilikum

Olivenöl
Salz und Pfeffer
Chiliflocken

Schafskäse oder Büffelmozzarella

Die Zucchini in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen, Salz und Pfeffer dazugeben und bei 210°C so lange backen, bis die Zucchinischeiben goldbraun sind.

Die Tomaten (die frischen und die getrockneten) und den Staudensellerie in kleine Stücke schneiden und zu den abgetropften Kichererbsen geben.

Den Rucolasalat darüberstreuen.

Sobald die Zucchini ein wenig abgekühlt sind, kann man sie ebenfalls zu den restlichen Zutaten geben.

Thymian und Basilikum fein hacken, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und dann über den Salat geben.

Schafskäse oder Büffelmozzarella in grossen Stücken darüberstreuen.



offen auf mehr
Umkehr
The Vegetarian
Why after a

Umkehr
The Vegetarian
Why after a





grande





Bruschetta

ein Ciabatta

Das Ciabatta Brot in Scheiben schneiden und diese mit Olivenöl in einer Pfanne rösten.

classica

2 Tomaten in Würfel geschnitten (am besten schmecken Ochsenherztomaten; Je nach Grösse der Tomaten ist dieses Rezept für ca. 4 Bruschette gedacht)

frischer Basilikum, grob gehackt

2 EL Feigenbalsamico (oder einfach normaler Aceto Balsamico)

Olivenöl

Alle Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann auf den Brotscheiben verteilen.

sdolcinata

Ricotta (für 4 Bruschette ca. 100 g)

Pfirsich, Aprikose, Birne oder Kaki (je nach Saison)

frischer Basilikum, grob gehackt
Salz und Pfeffer

Den Ricotta auf die Brotscheiben streichen.

(Das Brot sollte dabei schon ein wenig ausgekühlt sein, damit der Ricotta nicht schmilzt.)

Den Pfirsich, die Aprikose, die Birne oder die Kaki in feine Spalten schneiden und grillieren oder roh verwenden.

Mit dem Basilikum garnieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

con crema ai carciofi

Artischockenherzen aus dem Glas (1/2 Glas (ca. 100 g) reicht als Vorspeise für ungefähr 4 Bruschette)

grob gehackter frischer Basilikum

Zitronensaft einer Zitrone

Salz und Pfeffer

Die Artischockenherzen, inklusive dem Öl aus dem Glas, mit dem Basilikum und dem Zitronensaft mischen. Alles mit dem Stabmixer zerkleinern (aber nicht pürieren). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.













Basilikumpesto mit Pinienkernen

100 g Pinienkerne

Die Pinienkerne in ein Mixerglas geben.

einen Bund Basilikum

100 g geriebener Käse (Sbrinz oder Parmesan)

Den Basilikum grob hacken und mit dem geriebenen Käse und dem Olivenöl in das Mixerglas zu den Pinienkernen geben und alles zerkleinern.

ca. 2 dl Olivenöl

Salz und Pfeffer

Saft einer ausgepressten Zitrone

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

1 Knoblauchzehe

Der Knoblauch kann nach Belieben frisch gepresst oder zuerst in Olivenöl angebraten dazugegeben werden. Wenn man Knoblauch nicht so mag, kann er auch ganz weggelassen werden.





Marokko: Minze

Die buntesten Farben. Händler feilschen lauthals um gute Preise. Der alte Besitzer eines Marktstands drückt mir verschmitzt lächelnd ein kleines Teeglas in die Hand. Vorsichtig setze ich meine Lippen an und versuche vom köstlichen Inhalt. Wohltuend wirkt das traditionelle Getränk aus Minze, gesüsst mit reichlich Zucker. Unter meinen Füßen, ein Kunstwerk. Die Komposition tausender Plättchen aus Ton und Glas malt Muster und Bilder auf den Boden. So wird der sonst unebene, karge Untergrund zu etwas Besonderem. Der alte Besitzer mit dem, von Wind und Wetter geprägten furchigen Gesicht, schenkt mir ungefragt nochmals grosszügig Tee nach und stellt den schweren Krug samt Rechnung auf den Tisch. Drei Kamele werden von Nomaden durch die Menschenmenge geführt. Sie weiten ihre Nüstern. Wahrscheinlich möchten sie am liebsten einen Schluck meines Minztees probieren: Welch ein erfrischender Geschmack und belebend dazu – macht Lust auf mehr.



Randen mit Zitronen-Honig-Minze-Dressing und Schafskäse

Als Mezze Beilage für 4 Personen

3 Randen (gekocht und geschält)

Die Randen in Spalten oder Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Fürs Dressing

Olivenöl

2 TL flüssiger Honig

Saft einer ausgepressten Zitrone

2 Stängel frische Minze, Blätter fein gehackt

1 TL Garam Masala (Gewürzmischung)

Salz und Pfeffer

Alle Zutaten fürs Dressing zusammenmischen, verrühren und über die Randen geben.

Die Randen dürfen im Dressing ruhig noch etwas ziehen.
Die Schüssel wird dafür am besten für einen Moment in den Kühlschrank gestellt.

Schafskäse (am besten Feta)

Kurz vor dem Servieren den Schafskäse in grossen Stücken über die Randen krümeln und mit den übrigen Minzeblättchen garnieren.







Mezze, die so einfach sind, dass man dafür eigentlich gar kein Rezept braucht. Trotzdem haben sie auf meiner Mezzeplatte einen sicheren Platz verdient und dürfen auf keinen Fall fehlen.

geröstete Pinienkerne-Aprikosen

Pinienkerne
getrocknete Aprikosen
Cayennepfeffer

Olivenöl

Die Pinienkerne unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze in einer Bratpfanne anrösten, bis sie goldbraun sind.
Die getrockneten Aprikosen in kleine Stückchen schneiden und zusammen mit dem Cayennepfeffer zu den Pinienkernen geben.
Etwas Olivenöl darüberträufeln und vom Herd nehmen.

griechischer Joghurt mit Minze und Datteln

griechischer Joghurt
(einen ganzen Becher)
Saft einer halben Zitrone
3 Datteln
eine Handvoll frische Minze
Salz und Pfeffer

Dafür den griechischen Joghurt mit etwas Zitronensaft, klein geschnittenen Datteln und gehackter Minze mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Griechischer Joghurt harmoniert für mich mit fast jeder Mezzespeise und darf auf einer Mezzeplatte definitiv nicht vergessen werden.
Zum Beispiel kombiniert mit den Honig-Randen oder auch mit gebratenem/gebackenem Blumenkohl, Linsen oder als Dip für Naan-Brot... Er ist sehr vielseitig einsetzbar und verleiht in jedem Fall einen erfrischenden Geschmack.













Blumenkohl-Fenchel-Salat mit Granatapfel-Minze-Dressing

Als Mezze Beilage für 4 Personen

1 grosser Blumenkohl

Die Blumenkohlröschen kochen bis sie gar sind und dann in einer Schüssel abkühlen lassen.

1 Fenchel

Den Fenchel mit einer feinen Gemüseraffel zerkleinern und dazugeben.

Fürs Dressing

Olivenöl

Das Olivenöl mit dem Ras el Hanout, dem Zitronensaft und den Minzblättchen verrühren und kräftig Salz und Pfeffer dazugeben.

1 TL Ras el Hanout

Saft einer ganzen Zitrone

gehackte Minze

Salz und Pfeffer

Granatapfelkerne (von einem ganzen Granatapfel)

Das Dressing dazugeben und mit Granatapfelkernen garnieren.

(Dafür am besten den Granatapfel halbieren und mit einem Kochlöffel draufklopfen, bis sich die Granatapfelkerne von selbst herauslösen.)







Minze-Hummus mit Ras el Hanout

Als Mezzebeilage für 4 Personen

2 Stängel Minze, Blätter fein gehackt
4 EL Olivenöl
Saft einer ganzen Zitrone
200 g gekochte Kichererbsen

Salz und Pfeffer
Ras el Hanout
Chiliflocken

Die Minzblättchen mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft mixen.

Erst jetzt die Kichererbsen dazugeben und mitpürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Salz, Pfeffer und Ras el Hanout dazu geben.

(wenn man es gerne etwas scharf mag auch noch ein wenig Chiliflocken)

Vor dem Servieren kann man noch ein paar geröstete Kichererbsen, frische Minzblättchen und Ras el Hanout darüber streuen.

Ausserdem schmeckt dieses Rezept auch sehr gut mit Petersilie. Dafür die Minze einfach durch Petersilie ersetzen oder zusätzlich dazugeben. Das Ras el hanout lasse ich in diesem Fall dann meistens weg, aber es schmeckt auch mit.

Zucchini Babbaganoush mit Cashewnussmus

Als Mezzebeilage für 4 Personen

6 Zucchini
Olivenöl
Salz und Pfeffer

50 g griechischer Joghurt
2 Esslöffel Cashewnussmus
(in Olivenöl angebraten)

Pinienkerne
frische Minzblättchen
Dukkah (Gewürzmischung)
Chiliflocken

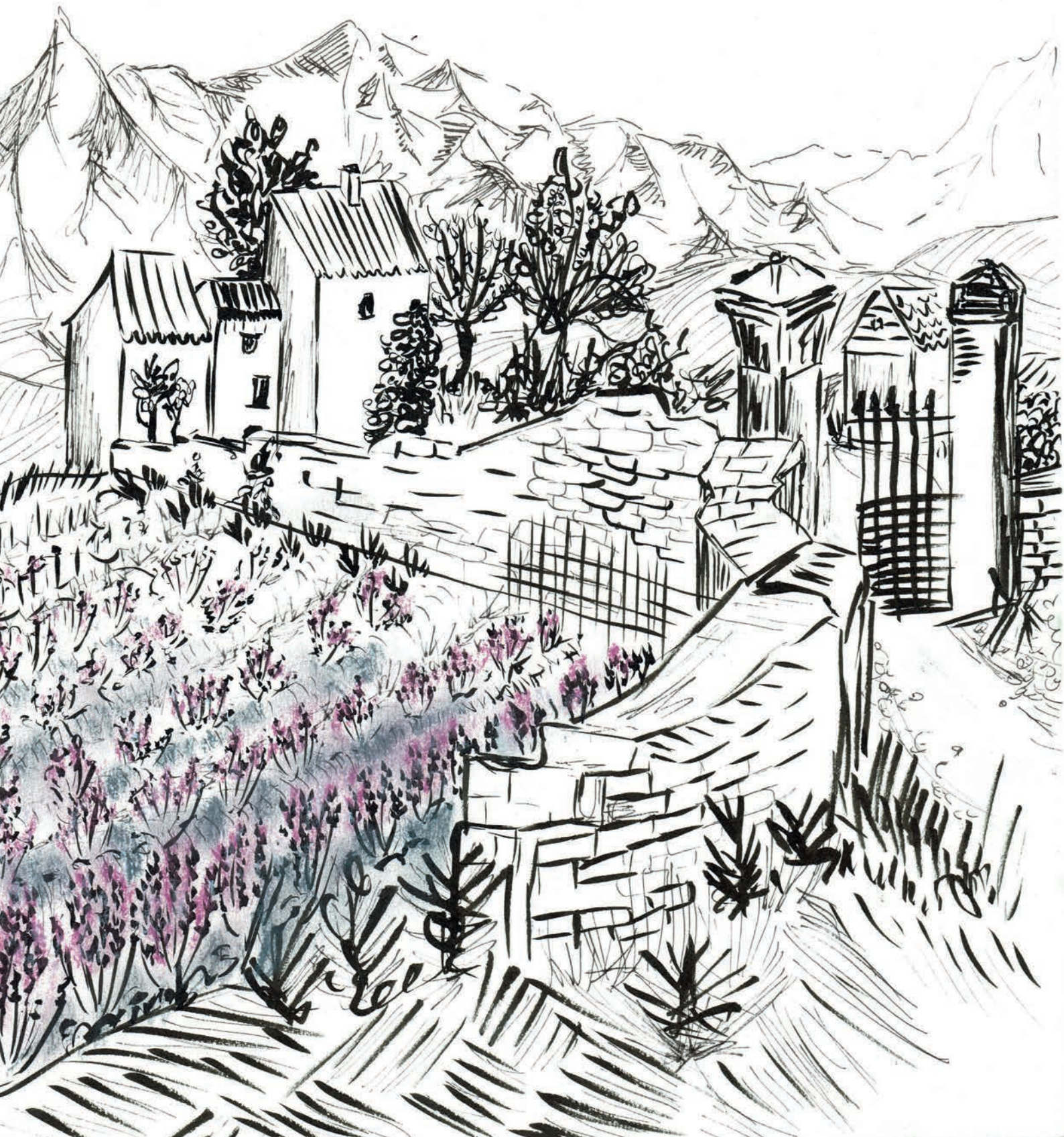
Die Zucchini halbieren, mit reichlich Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Zucchinihälften bei ca. 210°C backen bis sie so weich sind, dass man das Fleisch herauskratzen kann.

Jetzt das Fleisch vorsichtig herauskratzen und in das Mixerglas geben.

Die Zucchinihälften kann man, wenn sie nicht zu fest verbrannt sind, als Zucchini-Chips servieren.

Den griechischen Joghurt, das Cashewnussmus zu dem Zucchinifleisch in das Mixerglas geben und alles pürieren.

Sobald das Mus abgekühlt ist, kann man es mit gerösteten Pinienkernen, frischer Minze und etwas Gewürzen (Dukkah und Chiliflocken) garnieren und schon ist das köstliche Mus zum Servieren bereit.



Provence: Lavendel

Mein Blick schweift über das breite, kaum nicht enden wollende Feld voller Lavendel, geschmeichelt von der lieblichen lila Farbe. Helle Sonnenstrahlen überfluten das Feld mit ihrem wärmenden Licht. Der aufkommende Mistralwind kitzelt in meiner Nase; Beinahe muss ich niesen. Weit weg auf den sanften Hügeln steht ein alter Turm eines vermutlich ehemals fürstlichen Anwesens. Seine kühl wirkenden, sandfarbenen Mauern scheinen mit dem rauen, schroffen Kalkgebirge zu verschmelzen.

Die Aussicht von dort hoch oben muss bestimmt wundervoll sein. Soll ich womöglich gleich dahin? Die Bienen summen und sammeln den süßen Nektar aus den Blüten. Ich tauche ab und verliere mich in dem lila Meer des süßen Lavendels.





Gebackener Ziegenkäse gefüllt mit Kräutern der Provence

1 Ziegenkäse pro Person (ca. 150 g)
frischer Rosmarin und Thymian
frische Petersilie, fein gehackt
frische oder getrocknete Lavendelblüten
Olivenöl

Den Backofen auf 200°C vorheizen.
Dann den Ziegenkäse in der Mitte aufschneiden,
sodass man eine grosse Fläche zum Belegen hat.
Die beiden aufgeschnittenen Flächen mit ein wenig Olivenöl
bestreichen, damit die Kräuter ihren Geschmack besser entfalten
können.

Alle Kräuter hacken. Die beiden Ziegenkäsehälften grosszügig
damit bedecken und sie dann wieder aufeinander legen.

Nun wird der Ziegenkäse auch noch von aussen mit ein wenig
Olivenöl beträufelt und dazu noch ein bisschen Kräuter obendrauf
gelegt.
Die Lavendelblüten streut man am besten zum Schluss auf den
Ziegenkäse, so werden sie schön knusprig.

Schliesslich den Ziegenkäse vorsichtig in Aluminiumfolie
einwickeln, sodass zu Beginn des Backens der Käse von innen her
weich wird.

Dann den Ziegenkäse etwa für 20 Minuten in den Backofen geben.
In den letzten 5 Minuten kann man die Aluminiumfolie dann auch
entfernen, dass der Käse von aussen noch ein wenig gebräunt wird.

Et voilà!





Lavendelblütensalz

grobkörniges Meersalz
getrocknete Lavendelblüten
essbare Blüten

Das ist wohl das einfachste Lavendelblüten-Rezept überhaupt. Man füllt dafür einfach beliebig viel grobkörniges Meersalz in ein verschliessbares Glas und mischt die getrockneten Lavendelblüten darunter (wenn man möchte kann man auch noch getrocknete, essbare Blüten daruntermischen).

Das Glas gut verschliessen und mindestens für 3 Tage so stehen lassen.

Wenn man das Glas dann öffnet, hat das Salz den Blütengeschmack schon genügend aufgenommen, sodass man die Blüten nun auch entfernen könnte.

Ich empfehle jedoch die Blüten im Salz zu lassen. So kann man einem simplen Gericht, ohne Aufwand, nur mit einer Prise dieses Salzes einen farblich aufregenden Touch verleihen.



Tarte flambée mit Honigfeigen und Lavendelblüten

Für 3 Personen

Für den Teig

200 g Weissmehl

100 g Roggenmehl

3 EL Olivenöl

1 Eigelb

1 Teelöffel Salz

100 ml lauwarmes Wasser

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren.

Wenn der Teig glatt und geschmeidig ist, zu einer Kugel formen. Die Teigkugel in Frischhaltefolie wickeln und dann für 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Der Teig sollte nun möglichst dünn ausgewallt werden, so dass der Flammkuchenboden beim Backen schön knusprig wird.

200 g Crème fraîche

Jetzt wird der fein ausgerollte Teig mit Crème fraîche bestrichen.

Olivenöl

3 Frühlingszwiebeln

Die Frühlingszwiebeln mit Olivenöl in einer Bratpfanne anbraten und dann auf dem Teig verteilen.

frische Feigen

Die frischen Feigen in Spalten schneiden und sie mit der Schnittfläche nach oben darauflegen, leicht hineindrücken..

150 g Ziegenweiskäse

Schliesslich kann man den Ziegenfrischkäse mit einem Teelöffel in Klumpen darauf geben.

Salz und Pfeffer

Lavendelblüten

frischer Thymian

flüssiger Honig

Salz, Pfeffer und Lavendelblüten mit den frischen Thymianblättchen darüberstreuen und den flüssigen Honig darüberträufeln.

Die Tarte flambée für etwa 15 Minuten bei 210°C backen und heiss servieren.









Frischer Spargelsalat mit Zitronen-Lavendel-Vinaigrette

Für 4 Personen

einen dicken Bund frische Spargeln (ca. 500 g)

Zuerst die Spargeln in grosse Stücke schneiden und in Salzwasser etwa 10 Minuten kochen, sodass sie gerade noch bissfest sind. Danach sollte man sie in einem Sieb abtropfen aber nicht abwaschen, damit sie ihre Form behalten.

Fürs Vinaigrette

Saft einer grossen Zitrone

Eine Zitrone auspressen. Wenn man es gerne sehr frisch und zitronig mag, kann man zum ausgepressten Zitronensaft auch noch ein wenig filetierte Zitronenstücke dazugeben.

getrocknete Lavendelblüten

Nun die Lavendelblüten mit einem Mörser fein zerdrücken und danach unter den Zitronensaft rühren.

Olivenöl

eine Handvoll gehackte Petersilie

1 gehackte Frühlingszwiebel

(diese zuerst noch kurz mit ein wenig Olivenöl in einer Bratpfanne anbraten)

Salz und Pfeffer

Das Olivenöl, die gehackte Petersilie und die Frühlingszwiebel dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen

Und schon kann der Spargelsalat serviert werden.



DANKE

Dieses Kochbuch habe ich im Rahmen meiner Maturaarbeit an der Kantonsschule Limmattal gestaltet. Hiermit bedanke ich mich deshalb ganz herzlich bei allen, die mich bei meiner Maturaarbeit unterstützt und begleitet haben.

Danke **Frau Nussbaumer**, dass Sie für mich als Begleitlehrperson immer ein offenes Ohr bei Fragen und Anliegen hatten, mir sehr hilfreiche Kommentare für meine Weiterarbeit gaben und mich das ganze Jahr über immer super betreuten.

Lieben Dank auch an **Monika Kapp**, dass du mir als Grafikerin professionelle Hilfe geleistet hast und mit mir mein Kochbuchdokument zur Druckreife gebracht hast.

Auch vielen Dank an **meine beste Freundin Julia Eglin** und **meine ganze Familie**, dass ihr stets bereit wart, meine Kochexperimente zu probieren und mit mir die Freude am kulinarischen Reisen gerne geteilt habt.

Zudem danke ich auch **Dario Vollenweider**, dass du mein Kochbuch so fleissig korrigiert hast.

Zuletzt möchte ich besonders meinen Eltern danken:

Danke **Papi**, dass du dir die Zeit genommen hast, meine Rezepte auf Rechtschreibfehler zu untersuchen und mit mir meine Texte mit originellen Worten versucht hast auszuschnücken.

Danke **Mami**, dass du mir die Leidenschaft fürs Kochen und den Geschmack für gutes Essen weitergegeben hast und mir unsere Küche schon als kleines Mädchen anvertraut hast. Zudem schätze ich es sehr, dass du mich während meiner Arbeit unterstützt und motiviert hast und mit viel Interesse meinen Prozess verfolgt hast.

Danke euch allen!

