

Tipotopf



Tiptopf

Grundlagen	4
Hygiene	
Nachhaltigkeit	
Planen & einkaufen	
Gesundheit	
Nahrungsmittel	
Arbeitsorganisation	
Verarbeiten & zubereiten	
Frühstück & Brunch	66
Snacks & Fingerfood	90
Salate	124
Suppen	162
Gemüse	180
Kartoffeln & Süsskartoffeln	222
Getreide	244
Hülsenfrüchte & Co	284
Fleisch & Fisch	310
Gebäck salzig	356
Gebäck süss	384
Desserts	424
Rezeptverzeichnis	462

Zugangscod zur
Rezeptwebseite
Seite 465

Vorwort

Lieber Tiptopf

Hier bist du nun also, in deinem neuen Kleid. Es ist das vierte Mal, dass du in einer frischen Version vor uns liegst. Schon mit deiner ersten Auflage im Jahr 1986 hast du dich schnell in die Herzen der Schülerinnen und Schüler und der Lehrpersonen gekocht. Etwas wie dich hatte man vorher auf dem Markt der Lehrmittel nicht gekannt. Ganze Generationen haben mit dir zum ersten Mal in einer Küche gestanden, sich durch deine Rezepte gelesen und sich dank dir erste Gedanken zu den Themen Ernährung und Gesundheit gemacht.

Und bald bist du viel mehr geworden als ein Lehrmittel, ein Buch nämlich, das die Menschen nicht nur durch die Schule, sondern weit darüber hinaus begleitet. Bis heute bist du eines der wenigen Lehrmittel, die nach der Schule gerne mit nach Hause genommen werden. Und nicht nur das: Du machst sogar Umzüge mit und begleitest uns in die erste WG, und nicht selten kommst du auch mit in andere Länder oder gar bis ans andere Ende der Welt. Und häufig bleibst du noch viel länger.

Wird dein Name erwähnt, weckt das sofort Erinnerungen, und Geschichten aus der Schulzeit werden wieder hervorgeholt. Jede und jeder weiss etwas zu erzählen, was mit dir zusammenhängt. Ich finde, darauf kannst du ganz besonders stolz sein.

Heute siehst du ganz anders aus als damals, und doch ist deine Identität immer die gleiche geblieben. Du vermittelst Menschen ein Grundwissen über Nahrungsmittel und Ernährung und begleitest sie mit deinen Basisrezepten bei ihren ersten Erfahrungen im Umfeld der Küche. Rings um dich herum ist seit deiner Erscheinung viel passiert, nun hast du dich diesen Begebenheiten angepasst. Neu sorgst du nicht nur optisch für Inspiration, sondern bist dank deinem Onlineauftritt auch überall und zu jeder Tages- und Nachtzeit verfügbar. Du hast schon einen langen Weg hinter dir und bist trotzdem kein bisschen älter geworden. Dazu gratulieren wir dir!

Mach weiter so!

Impressum

Autorinnen

Rezepte: Annic Berset, Ursula Furrer, Ursi Streiff
Grundlagen: Rita Batoni, Sabrina Bürgi, Selina Lüthi,
Nicole Möschler, Irene Truniger

Projektteam Schulverlag plus AG

Annic Berset, Bettina Biedermann, Tanja Greter, Nora Schmid,
Christin Schulthess, Anita Stettler, Mireille Zöller

Umsetzungspartner

Feride Dogum, Jona (Foodstyling)
Fabian Häfeli, Luca Ehbets, Zürich (Fotografie, Bildbearbeitung)
KOMET Werbeagentur AG LSA, Bern (Gestaltung)
Stämpfli Kommunikation, Bern (Datenbank, Automation, Layout, Lektorat)

Fachliche und fachdidaktische Begleitung

Vorstand Verband Fachdidaktik Wirtschaft – Arbeit – Haushalt Schweiz:
Yvonne Bucheli Matzinger (PH Zürich), Edith Fink (PH Luzern),
Susanna Holliger (PHBern), Claudia Schütz Lenggenhager (PH St.Gallen),
Carla Soldato Weigand (PH Zürich)
Dorothee Lanz, Expertin Bildung für Nachhaltige Entwicklung
Ursula Rohner, Pädagogische Hochschule Bern
Corinne Senn, Pädagogische Hochschule FHNW

1. Auflage 2023

© Schulverlag plus AG

Art.-Nr. 90274

ISBN 978-3-292-00959-3

www.tiptopf.ch



Frühere Ausgaben: 1986, 1999, 2008

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Vervielfältigung jeder Art oder Verbreitung – auch auszugsweise – bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung des Verlags.



Gemüse

Gemüse sind essbare Pflanzenteile. Dazu gehören Blätter, Früchte, Wurzeln oder Knollen. Je nach Gemüseart können diese roh, gekocht oder konserviert verzehrt werden. Einige Gemüse werden durch Garen bekömmlicher, z. B. Kohl.

Je bunter, desto ...

Gelb, Rot, Grün oder Violett – sekundäre Pflanzenstoffe verleihen pflanzlichen Nahrungsmitteln ihre Farbe. Je bunter die Gemüseauswahl, desto grösser ist die Vielfalt an gesundheitsfördernden Stoffen für den Körper!

Frischgemüse und Lagergemüse

Viele Gemüsesorten können in der Schweiz von Frühling bis Herbst geerntet werden. Selbst im Winter wächst noch Gemüse, dazu gehören Pastinaken, Chicorée oder Grünkohl. Lagergemüse wie Rüebli, Pastinaken oder Randen lassen sich mehrere Monate lagern. So stehen auch im Winter verschiedene regionale Gemüse zur Verfügung.



Wasser, Licht oder Wärme verringert den Nährstoffgehalt von Gemüse und Früchten. Um möglichst viele Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten, gilt daher:

- so frisch wie möglich verarbeiten
- unverarbeitet kurz und gründlich mit kaltem Wasser waschen
- nur wenn nötig und sparsam schälen
- möglichst kurz und mit wenig Flüssigkeit garen

Verarbeitungsgrad

Neben unverarbeitetem Frischgemüse ist im Handel auch Gemüse mit unterschiedlichem Verarbeitungsgrad erhältlich. Beispiele:

- getrocknete Bohnen
- tiefgekühlter Broccoli
- geraffelte Rüebli
- geschälte Tomaten in der Dose
- gegarte Gartenerbsen in der Dose



Grün hats in sich

Gemüse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Nahrungsfasern. Sie haben einen hohen Wasseranteil und liefern nur wenige Kalorien.



Weniger is(s)t mehr

Beim Verarbeiten von Gemüse werden essbare Bestandteile wie die Rüebli- oder Gurkenschale, der Strunk des Broccoli oder die dunkelgrünen Blätter des Lauchs oft weggeworfen. Diese sind jedoch einwandfrei geniessbar.

Frischgemüse

Tomaten und Rüebli sind die Lieblingsgemüse der Schweizerinnen und Schweizer.

Lagergemüse



Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind wertvoll für die Gesundheit, nachhaltig und preiswert. In vielen Ländern gehören sie zur Alltagsküche. Aus Linsen, Bohnen und Erbsen können die unterschiedlichsten Gerichte zubereitet werden, wie Currys, Suppen, Salate, Brotaufstriche oder Saucen.

Definition

Hülsenfrüchte sind die getrockneten Samen von Pflanzen wie Linsen, Erbsen, Kichererbsen oder Bohnen. Sie reifen in einer Hülse heran, weshalb sie Hülsenfrüchte genannt werden.

Hülsenfrüchte zubereiten

Mit Ausnahme von Linsen, Erbsen und Erdnüssen müssen alle Hülsenfrüchte eingeweicht werden.

Hülsenfrüchte können

- mit viel Wasser gesiedet werden
- im Dampfkochtopf deutlich schneller gegart werden (ca. 1/5 der Kochzeit)
- Blähungen verursachen, wenn sie nicht genügend gegart oder vor dem Garen nicht eingeweicht werden

Kidneybohnen haben ihren Namen von der nierensähnlichen Form.



Rote Linsen sind in 10 Min. gar.



- 1/2 KL Natron im Kochwasser verkürzt die Garzeit und macht die Hülsenfrüchte schneller weich
- Das Kochwasser von Kichererbsen kann schaumig gerührt werden. So kommt es als veganer Ersatz für Eischnee zum Einsatz, z.B. bei der Zubereitung der Kichererbsennuggets, S. 291
- Roh sind Hülsenfrüchte ungenießbar, die einzige Ausnahme ist die Gartenerbse
- Hülsenfrüchte haben kaum Eigengeschmack, daher ist das Würzen hier besonders wichtig
- Sojabohnen enthalten besonders viele Proteine

Richtwerte für Einweich- und Garzeiten von Hülsenfrüchten

	Einweichen	Garen
Rote Linsen(geschält)	–	8–10 Min.
Grüne Linsen (ungeschält)	–	25 Min.
Kichererbsen, Erbsen (ungeschält)	8–12 Std.	45 Min.
Bohnen	8–12 Std.	60–90 Min.
Sojabohnen	8–12 Std.	90–120 Min.

Verarbeitungsgrad

Die meisten Hülsenfrüchte sind getrocknet oder bereits gekocht als Konserve erhältlich. Es werden auch Fertiggerichte aus Hülsenfrüchten verkauft, etwa Falafel oder Hummus.

Sojabohnen sind meistens nur verarbeitet erhältlich, beispielsweise als Sojamilch, Sojasauce, Tofu oder Tempeh.



Hülsenfrüchte sind die proteinreichsten pflanzlichen Nahrungsmittel. Linsen, Erbsen und Bohnen haben einen hohen Gehalt an Nahrungsfasern. Deshalb machen sie lange satt. Erdnüsse sind auch Hülsenfrüchte, enthalten jedoch viel mehr Fett als die anderen.

Kräuter, Salz und Gewürze

Würzen ist das A und O beim Zubereiten von schmackhaften Gerichten. Dabei sind Experimentierfreude, Kreativität und etwas Mut gefragt. Frische Kräuter eignen sich dafür genauso wie getrocknete Gewürze. Gewürzt und abgeschmeckt wird meistens am Schluss.

Kräuter

Die meisten Kräuter haben nicht das ganze Jahr über Saison. Viele lassen sich aber frisch, getrocknet oder tiefgekühlt aufbewahren.

Basilikum 1

Basilikum gibt es in verschiedenen Formen und Farben. Es sollte den jeweiligen Gerichten erst kurz vor dem Servieren beigegeben werden, weil es sonst seinen Geschmack verliert.

Petersilie 2

Das grüne Kraut gibt es mit glatten oder gekrausten Blättern. Es wird mit Gemüse gegart oder auf Suppen oder Salaten als Garnitur verwendet.

Rosmarin 3

Die Zweige des Rosmarins erinnern an diejenigen von Tannen. Rosmarin gehört zu den wenigen Kräutern, die man stark erhitzen kann.

Schnittlauch 4

Die röhrenartigen Stängel des Schnittlauchs ähneln Grashalmen. Schnittlauch hat einen zwiebelartigen Geschmack und wird fein geschnitten.

Thymian 5

Getrockneter Thymian hat eine stärkere Würzkraft als frischer. Er wird für Saucen oder verschiedenste Fleischgerichte verwendet.

Salz 6

Salz ist das bekannteste und wichtigste Würzmittel, denn ohne Salz schmeckt kaum ein Gericht richtig gut.

Salz wird nicht nur aus dem Meer abgebaut, sondern auch in der Schweiz. Hier wird es aus Steinsalzschieben in einer Tiefe von bis zu 400 Metern gewonnen.

Gewürze

Verschiedene Teile einer Pflanze können als Gewürze in der Nahrungszubereitung dienen, z.B. Blätter, Blüten, Samen, Wurzeln und Knospen.

Curry 7

Curry ist eine Mischung aus verschiedenen Gewürzen, die ihren Ursprung in der asiatischen Küche hat. Typischerweise ist in Currypulvern und -pasten Kurkuma, Koriander, Ingwer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer enthalten.

Paprika 8

Paprikafrüchte gibt es in verschiedenen Formen und Farben, ihr Geschmack variiert von mild bis scharf.

Pfeffer 9

Pfefferkörner sind die Früchte einer tropischen Kletterpflanze. Es gibt schwarzen, grünen und weissen Pfeffer. Er wird gepflückt und je nach Sorte getrocknet. Im Handel sind ganze oder bereits gemahlene Körner erhältlich. Pfeffer hat einen pikanten, scharfen Geschmack.

Safran 10

Safran ist das teuerste Gewürz der Welt. Meistens stammt er aus dem Iran. Es gibt aber auch Anbaugelände in der Schweiz. Oft werden Safranfäden in Briefchen verkauft.

Vanille 11

Vanille gilt als Königin der Gewürze. Sie wird aus der Schote einer Orchideenpflanze gewonnen und verleiht Gebäcken, süssen und salzigen Gerichten eine eigene Note. Im Handel sind ganze Vanilleschoten sowie Vanillezucker oder -paste erhältlich.

Zimt 12

Zimt wird aus der abgeschälten inneren Rinde des Zimtbaumes gewonnen. Im Handel ist er als Stange oder gemahlen erhältlich. Zimt ist vor allem in der Weihnachtszeit ein beliebtes Gewürz, kann aber auch für Fleisch- oder Currygerichte verwendet werden.



Rüsten und Schneiden

Beim Rüsten und Schneiden wird auf die Form, Grösse, Textur und Konsistenz des Nahrungsmittels geachtet. Mit ein paar einfachen Techniken lassen sich Zutaten für ein Gericht passend verarbeiten. Hier werden an Gemüse und Kartoffeln einige Grundlagen gezeigt, die auch für andere Nahrungsmittel nutzbar sind.

Abschneiden

Ungeniessbare Stellen abschneiden. Bei vielen Gemüsen ist von der Wurzel bis zum Blatt alles verwertbar. Oft ist es einfacher, wenn Stiele oder Wurzelansätze noch dranbleiben und erst am Schluss abgeschnitten werden wie beim Beispiel Aubergine.



Stielansatz keilförmig herausschneiden. Das klappt auch beim Kerngehäuse des Apfels.



Braune oder faule Stellen wegschneiden.



Blattsalat



Das Messer passend zur Oberfläche der Nahrungsmittel wählen. Glatte Schalen und runde Formen (z.B. Peperoni oder Tomaten) lassen sich mit einer gezackten Klinge (Wellenschliff) besser zerkleinern.



Was sind Textur und Konsistenz?

Textur = Art der Oberfläche, z.B. glatt oder rau

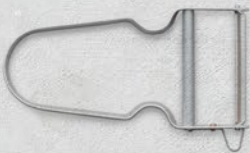
Konsistenz = Festigkeit eines Nahrungsmittels, z.B. weich oder hart

Eine Schüssel für Rüstabfälle macht den Arbeitsablauf effizient.



Schälen

Oberfläche und Form des Nahrungsmittels entscheiden über das passende Rüstwerkzeug.



Die meisten Gemüse können mit einem Sparschäler geschält werden.



Das Schälen von grober Schale oder das Abziehen von Haut gelingt mit einem Messer.

Zerkleinern

Scheiben



Die Fingerhaltung ist entscheidend, um Verletzungen vorzubeugen. Der Krallengriff schützt die Fingerkuppen.

Stäbchen



Ganz dünne Stäbchen heissen übrigens Julienne.



Gemüse mit Dip

Würfel



Zwiebeln schneiden

Schnitze



Kartoffeln mit dem Tunnelgriff festhalten, um Schnittwunden zu vermeiden.

Röschen



Strunk auch verwerten: in Stücke schneiden und mitgaren.



Blumenkohl dämpfen

Dünsten

Nahrungsmittel bei mittlerer Temperatur in Fett garen.



Hauptziel: Aromabildung

Sobald das Wasser im Nahrungsmittel verdampft ist, entwickeln sich Aromastoffe.

Arbeitsutensilien

Pfanne, Kelle



- Fett ist ein Geschmacksträger und verstärkt die Aromabildung
- Während des Dünstens rühren, um ein Anbrennen zu vermeiden

Gesundheit und Ökologie

- Weil Fett beim Erhitzen dünnflüssiger wird und sich verteilt, reicht oft eine kleine Menge
- Fett kann schnell zu heiss werden und sollte deshalb nicht zu stark erhitzt werden
- Beim Dünsten wird die mittlere oder die grosse Stufe verwendet und nicht die grösste. Das schont die Nährstoffe

Vorgehen beim Dünsten

Schritt für Schritt erklärt:



Rüebli



Risotto

Nahrungsmittel: Gemüse (z.B. Rüebli, Zucchetti, Lauch, Kürbis oder Tomaten), Champignons, Risottoreis, Fisch

Beim Dünsten entfalten Nahrungsmittel ihr Aroma.



Braten

Nahrungsmittel bei hoher Temperatur in Fett garen.



Hauptziele: Bräunen und Rösten, Krustenbildung, Aromabildung

Wenn das Fett heiss genug ist und das Wasser im Nahrungsmittel verdampft, entsteht eine Kruste. Diesen Vorgang nennt man Maillard-Reaktion. Dabei entwickeln sich Röstaromen.

Arbeitsutensilien

Bratpfanne, Bratschaufel



- Panierte Stücke brauchen mehr Öl und etwas weniger Hitze
- Fleischstücke, die nur kurz gebraten werden, erst am Schluss salzen. So werden sie weniger trocken
- Braten gelingt nicht nur in der Bratpfanne, sondern auch im Ofen

Gesundheit

- Vorsicht: Stark wasserhaltige Zutaten können im heissen Fett spritzen und zu Verbrennungen führen
- Hitzestabile Fette verwenden (z.B. Rapsöl)



Schmoren ist eine Weiterführung der Garmethode Braten. Das Nahrungsmittel wird nach dem Anbraten in Flüssigkeit über längere Zeit zugedeckt weitergare.

Vorgehen beim Braten

Schritt für Schritt erklärt:



Plätzli



Rührei

Nahrungsmittel: Fleisch, Fisch, Ei, Tofu, Kartoffeln, Gemüse (z.B. Peperoni, Auberginen)

Beim Braten entwickeln sich aromatische Röststoffe und eine Kruste.



Granola

 vegetarisch

 backen

 25 Min.

 bis 15 Min.

50 g	100 g	feine Haferflocken
25 g	50 g	Hafernüssli
30 g	60 g	Sonnenblumenkerne
½ EL	1 EL	Vanillezucker
½ KL	1 KL	Zimt
1 Prise	2 Prisen	Salz
40 g	80 g	flüssiger Honig
1 EL	2 EL	Öl

in Schüssel geben

40 g	80 g	Cashewnüsse
½	1	Zitrone

grob hacken, begeben

waschen, mit Zitronenraffel Schale dazuraffeln
mit Löffel mischen
auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen
backen Ofenmitte, 120 °C, 25–30 Min.
Granola nach 15 Min. mit Löffel umrühren

40 g	80 g	getrocknete Aprikosen
------	------	-----------------------

in kleine Stücke schneiden, begeben

30 g	60 g	getrocknete Cranberrys
------	------	------------------------

begeben, mischen, auskühlen lassen

Tipps

- Getreide, Kerne, getrocknete Früchte und Nüsse beliebig ersetzen
- **haltbar** ausgekühlt und luftdicht verschlossen ca. 2 Monate



Zucchettiröllchen

 vegetarisch

 backen

 25 Min.

 bis 30 Min.

6	12	Stück
---	----	-------

1	2	Zucchini
---	---	----------

waschen, rüsten, mit Hobel längs in ungefähr 36 sehr feine Streifen hobeln, beiseitelegen
übrig gebliebene Zucchini fein schneiden, in Schüssel geben

Füllung

½	1	Zwiebel
---	---	---------

rüsten, fein schneiden, begeben

50 g	100 g	Kräuterfrischkäse
40 g	80 g	Paniermehl
40 g	80 g	Reibkäse
30 g	60 g	Pinienkerne
1	2	Eier
¼ KL	½ KL	Salz
wenig	wenig	Pfeffer

begeben, mit Löffel mischen
je drei Zucchettistreifen längs überlappend auslegen, Füllung darauf verteilen, aufrollen, in Muffinblech legen
backen Ofenmitte, 220 °C, 25 Min.

Tipp

– Hobel durch Sparschäler ersetzen



Risotto



Safranrisotto



Dinkelrisotto



Kürbisrisotto



Tomatenrisotto



Spargelrisotto



Kornotto



Steinpilzrisotto

Risotto



½ EL	1 EL	Öl	in Pfanne geben
½	1	Zwiebel	rüsten, fein schneiden, begeben
1	1	Knoblauchzehe	
125 g	250 g	Risottoreis	begeben auf grosser Stufe erhitzen, bis es zischt mit Kelle unter Rühren dünsten, bis Reis glasig ist
4 dl	8 dl	heisses Wasser	dazugiessen
1 KL wenig	2 KL wenig	Bouillon Pfeffer	begeben, mischen, aufkochen auf mittlere Stufe zurückschalten, garen Zeit 15–20 Min. von Zeit zu Zeit rühren
30 g	60 g	Reibkäse	daruntermischen

Tipps

- **Kornotto** Risottoreis durch Urdinkel, Buchweizen, Roggen, Gerste, Hirse oder Getreidemischung ersetzen, wenn nötig vor dem Garen einweichen
- **ohne Beilage** 350 g Risotto und 1 l Wasser verwenden
- 1 EL Butter, 2 EL Rahm, 2 EL sauren Halbrahm oder 2 EL Mascarpone mit Reibkäse begeben

Rezeptvariante:

Spargelrisotto

125 g	250 g	grüne Spargeln	unteres Drittel sparsam schälen, Spargelspitzen abschneiden, beiseitelegen restliche Spargeln in 2 cm grosse Stücke schneiden, mit Risottoreis begeben Spargelspitzen in den letzten 10 Min. mitgaren
50 g	100 g	saurer Halbrahm	mit Reibkäse daruntermischen

Rezeptvariante:

Safranrisotto

½ Briefchen	1 Briefchen	Safran	mit Wasser begeben
-------------	-------------	--------	--------------------

Rezeptvariante:

Steinpilzrisotto

10 g	20 g	getrocknete Steinpilze	mit Zwiebel begeben
------	------	------------------------	---------------------

Tipps

- getrocknete Steinpilze durch 200 g frische Pilze ersetzen
- 1 Zweig Rosmarin fein schneiden, mit Zwiebel begeben

Rezeptvariante:

Tomatenrisotto

4 dl / 8 dl Wasser durch 3 dl / 6 dl ersetzen

2	4	Tomaten	waschen, rüsten, in Würfel schneiden, mit Wasser begeben
½ EL	1 EL	Tomatenpüree	begeben

Tipps

- Tomaten durch Cherrytomaten, 1 Dose gehackte Tomaten (400 g) oder 100 g in Öl eingelegte Tomaten ersetzen
- ½ Bund Basilikum fein schneiden, über fertigen Risotto geben

Rezeptvariante:

Kürbisrisotto

200 g	400 g	Kürbis	rüsten, in kleine Würfel schneiden mit Risottoreis begeben
1 Zweig	2 Zweige	Thymian	Blättchen abzupfen, begeben
½ EL	2 EL	Kürbiskerne	hacken, über fertigen Risotto streuen

Tipps

- 60 g Gorgonzola-Mascarpone mit Reibkäse begeben
- **Gemüserisotto** Kürbis, Thymian und Kürbiskerne durch anderes Gemüse, z.B. Rüebl, Zucchetti oder Erbsen, ersetzen

Kichererbsen- curry



vegan



dünsten



15 Min.



bis 30 Min.



½ EL	1 EL	Öl	in Pfanne geben
½	1	Zwiebel	rüsten, fein schneiden, begeben
1	2	Knoblauchzehen	
400 g	800 g	Gemüse z.B. Thai-Gemüse- mischung, Bohnen, Cham- pignons, Lauch, Kürbis, Kefen, Krautstiel, Rüeblli, Blattspinat	wenn nötig waschen, rüsten in gleichmässige Stücke schneiden, begeben
½ Dose	1 Dose	Kichererbsen (abgetropft ca. 245 g)	in Sieb abgiessen, abspülen, abtropfen, begeben
1 Stängel	2 Stängel	Zitronengras	mit Fleischmesser quetschen, begeben
2	4	Kaffirlimetten- blätter	begeben auf grosser Stufe erhitzen, bis es zischt mit Kelle unter Rühren dünsten
1 EL	2 EL	Currypaste	
¼ KL	½ KL	Salz	
1¼ dl	2½ dl	Kokosmilch	dazugiessen, zugedeckt aufkochen auf mittlere Stufe zurückschalten, garen Zeit 15–20 Min. von Zeit zu Zeit rühren wenn nötig Wasser nachgiessen
¼ Bund	½ Bund	Thai-Basilikum	in Streifen schneiden, begeben

Tipps

- 1 Dose Kichererbsen durch 125 g getrocknete Kichererbsen ersetzen, 12 Std. in kaltem Wasser einweichen, in siedendem Wasser garen, **Zeit** ca. 45 Min.
- Kichererbsen durch 300 g Pouletgeschnetzeltes, Fisch oder Meeresfrüchte ersetzen
- 1 Peperoncino fein schneiden, mit Gemüse begeben
- asiatischer Reis (S. 273) oder Fladenbrot (S. 103) dazu servieren

Pouletknusperli



backen



15 Min.



30 Min.



bis 15 Min.

1 EL	2 EL	Öl
¼ KL	½ KL	Salz
1 KL	2 KL	Paprika
wenig	wenig	Pfeffer

in Schüssel geben, mit Löffel verrühren

2	4	Pouletbrüstchen
---	---	-----------------

mit Fleischmesser quer in 2 cm breite Streifen schneiden

beigeben, mischen

kühl stellen zugedeckt mind. 30 Min.

Backofen vorheizen 200 °C

30 g	60 g	ungezuckerte Cornflakes
------	------	----------------------------

in Suppenteller geben, zerdrücken
Poulet von Hand darin wenden, gut andrücken
auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
backen Ofenmitte, 200 °C, 15 Min.

Rezeptvariante:

Chicken Nuggets



braten



bis 30 Min.

2	4	Pouletbrüstchen
---	---	-----------------

längs halbieren
quer in 3 cm breite Stücke schneiden
würzen, panieren und braten wie
Cordon bleu (S. 326)

Zeit insgesamt 5–10 Min.

Tipp

– Paniermehl durch Hartweizengriess ersetzen

Panieren



Tipp Pouletknusperli

– Cocktaildip (S. 93) oder Chutney (S. 205) dazu servieren

Zopf



vegetarisch



backen



2 Std.



bis 30 Min.

☉ 1 kleiner Zopf / 1 Gebäck
☾ 1 grosser Zopf / 4 Gebäcke

180 g	500 g	Zopfmehl
¼ KL	2 KL	Salz
1 KL	2 KL	Zucker
20 g	60 g	weiche Butter
⅙ Würfel	½ Würfel	Hefe
1 dl	3 dl	Milch

in Schüssel geben, mit Kelle mischen
Teig von Hand kneten, bis er glatt und geschmeidig ist
zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen
Teig zu zwei gleich langen Strängen formen, die in der Mitte etwas dicker sind
Zopf flechten
auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen

1	1	Ei
---	---	----

in Schüssel aufschlagen, mit Gabel verrühren
Zopf mit Pinsel bestreichen
backen untere Ofenhälfte, 200 °C
☉ 25–30 Min.
☾ 40–50 Min.
beim Klopfen auf Unterseite soll Zopf hohl tönen

Tipps

- **Dinkelzopf** Mehl durch helles Dinkelmehl ersetzen, in Cakeform backen
- **Speckzopf** 150 g Speckwürfelchen, 1 gehackte Zwiebel und 1 Bund gehackte Kräuter dünsten, mit 100 g Reibkäse begeben
- **Schokoladenbrötchen** 100 g Schokoladenwürfelchen zum gekneteten Teig geben, kurz kneten, geformte Brötchen mit Ei bestreichen, 1 EL Hagelzucker darüberstreuen
- **Resteverwertung** Ei in Schüssel aufschlagen, mit Gabel verrühren, Hälfte zu Teig geben, Zopf mit Rest bestreichen

Zopf flechten



Konfitüre
Seite 80

Quittengelee

Schokoladenaufstrich
Seite 75

Zitronendessert

 bis 30 Min.

Zitronencreme

30 g	60 g	Zucker
25 g	50 g	Butter
1 KL	2 KL	Maisstärke z.B. Maizena

in Pfanne geben

1	2	Zitronen
---	---	----------

waschen, mit Zitronenraffel Schale dazuraffeln mit Zitronenpresse Saft auspressen, begeben, mit Schwingbesen verrühren
auf grosser Stufe unter ständigem Rühren aufkochen, bis eine Creme entsteht
durch Sieb in Schüssel giessen
auskühlen lassen
von Zeit zu Zeit rühren

75 g	150 g	griechischer Joghurt
------	-------	----------------------

begeben

¾ dl	1½ dl	Rahm
------	-------	------

in Messbecher geben, mit Handrührgerät zu Schlagrahm rühren
begeben, mit Gummischaber darunterziehen

50 g	100 g	Butterguetzli z.B. Sablés, Mailänderli
------	-------	--

in Plastikbeutel geben, mit Wallholz zerdrücken

100 g	200 g	Heidelbeeren
-------	-------	--------------


abwechslungsweise mit Zitronencreme und Butterguetzli in Dessertgläser einschichten

Tipps

- griechischen Joghurt durch Quark oder Naturejoghurt ersetzen
- Heidelbeeren durch Brombeeren oder Himbeeren ersetzen



Q					
Quarktorte mit Erdbeeren	457	Currysauce	279	Tofu	
Quinoa		Safransauce	349	Sesam-Tofu-Gipfeli	123
Quinoasalat	150	Sauce hollandaise	200	Tofugeschnetzeltes	304
Quinoasuppe	170			Tomaten	
R		Saucen für Teigwaren		Arrabiata	252
Rahmschnitzel	320	Arrabiata	252	Feta-Tomaten-Sauce	253
Randen		Bolognese	250	Gefüllte Tomaten	214
Randen im Blätterteig	216	Carbonara	251	Griechischer Salat	156
Randensalat	138	Cinque Pi	253	Ricottawähe mit Tomaten	380
Randenschnitze aus dem Ofen	204	Feta-Tomaten-Sauce	253	Tomatensauce	252
Randensuppe mit Joghurt	178	Linsenbolognese	302	Tomaten-Mozzarella-Salat	154
Randentürrmchen	154	Pesto	251	Tomaten-Mozzarella-Sticks	94
Ratatouille	194	Tomatensauce	252	Tomatentürrmchen	154
Reis	273	Schinkengipfeli	122	Tomatensauce	252
Asiatischer Reis	273	Schokolade		Tomatensuppe	173
Riz Casimir	279	Schokoladenaufstrich	75	Toppings für Salate und Suppen	161
Rhabarber		Schokoladenbiskuit	410	Traubenbecher	428
Rhabarbermousse	436	Schokoladenbrötchen	374	Tzatziki	98
Rhabarber-Streuselkuchen	402	Schokoladencake und -muffins	395		
Ricottagnocchi	266	Schokoladencreme	448	V	
Ricottawähe mit Tomaten	380	Schokoladenglace	434	Vanillecreme	448
Rindfleisch		Schokoladengranola	71	Vanilleglace	432
Enchiladas	336	Schokoladenknusperli	451	Vinaigrette	201
Stroganoff	315	Schokoladenmousse	434	Vogelheu	84
Risotto	276	Schokoladennüsse	451		
Gemüserisotto	277	Schokoladenroulade	410	W	
Kürbisrisotto	277	Schokoladenroulade	410	Wähen	
Safranrisotto	276	Schokoladenschnitten	399	Fruchtwähe	413
Spargelrisotto	276	Schokoladenwürfel mit Kokos	404	Käsewähe	378
Steinpilzrisotto	277	Schwarzwäldertorte	408	Ricottawähe mit Tomaten	380
Tomatenrisotto	277	Schwarzwurzeln mit Vinaigrette	201	Sommerwähe	382
Rosenkohl		Schweinefleisch		Winterwähe	381
Gebackener Rosenkohl	204	Cordon bleu	327	Wassermelone	
Rösti		Geschnetzeltes	312	Melonensalat	427
Kartoffel-Gemüse-Rösti	228	Ofenbraten	342	Wassermelonen-Sticks	94
Rohe Kartoffelrösti	228	Plätzli	318	Wienerli im Teig	120
Rotkabis	192	Rahmschnitzel	320	Windrädli	387
Rüebli	184	Sesam-Tofu-Gipfeli	123	Wintersalat	132
Rüebli-salat	144	Shake	70	Wirz-Curry-Gemüse	191
Rüebli-suppe	174	Shakshuka	89	Wraps	115
Rüebli-torte und -muffins	396	Smoothies			
		Grüner Smoothie	70	Z	
		Müesli-Smoothie	68	Zimtschnecken	416
S		Spargeln	198	Zitronencake und -muffins	392
Salate		Gebratener Spargelsalat	145	Zitronendessert	442
Frühlingsalat	133	Spargelpasta	260	Zopf	374
Herbstsalat	132	Spargelrisotto	276	Zucchetti	
Nüssli-salat mit Ei	134	Speck		Gefüllte Zucchetti	214
Sommersalat	133	Speckfrüchte	114	Käse-Zucchetti-Gipfeli	123
Sommersalat mit Gemüse	146	Speckzopf	374	Ratatouille	194
Wintersalat	132	Spiesschen	324	Zucchetti-Blechkuhen	400
Wintersalat mit Gemüse	146	Spinatburger	298	Zucchetti-röllchen	220
Salatsaucen		Stroganoff	315	Zwetschgen-Schichtdessert	444
Beerensalatsauce	145	Sushi	112		
Caesar-Salatsauce	139	Süsskartoffeln			
Currysalatsauce	138	Gefüllte Süsskartoffeln	241		
Dillsalatsauce	136	Süsskartoffelkuchlein	238		
Französische Salatsauce	126	Süsskartoffelrösti	240		
Gemüsevinaigrette	151	Süsskartoffelstock	230		
Italienische Salatsauce	126	Süssmostcreme	450		
Joghurt-Salatsauce	128				
Ketchup-Salatsauce	140	T			
Leichte Salatsauce	129	Teigwaren	247		
Liter-Salatsaucen	129	Bami Goreng	263		
Soja-Salatsauce	128	Hörnli-auf-lauf	256		
Saltimbocca	322	Selbst gemachte Teigwaren	247		
Salzkartoffeln	224	Teigwarensalat	158		
Saucen		Tirolercake und -muffins	393		
		Toast Hawaii	360		
				Bildnachweis	
				Seiten 4–5, 7, 14, 50–53, U3:	
				Adobe Stock	
				Seiten 8–9, 18, 20–23, 29, 37, 41,	
				44–45, 52–53: Shutterstock	
				Seite 41: iStock	



Seit 1986 begleitet uns der Tiptopf durch die Küchen unseres Lebens. Ursprünglich als Schulbuch konzipiert, ist er heute ein Stück Schweizer Kultur geworden, das in fast jedem Haushalt zu finden ist. Der ausführliche Grundlagenteil und die rund 280 gelingsicheren Rezepte richten sich nicht nur an Neulinge, sondern dienen auch erfahrenen Köchinnen und Köchen als Nachschlagewerk. Die aktuelle Neuauflage ist durchgehend bebildert und beinhaltet einen Zugang zur Website. Dort gibt es noch mehr Rezepte und unter anderem einen Kochmodus mit Sprachsteuerung.

Art.-Nr. 90274
ISBN 978-3-292-00959-3



myclimate
neutral
Betrieb

myclimate.org/01-22-670192