



4



7



Zubereitungstipps: Schwarzwurzel mit einer Gemüsebürste putzen (nicht schälen, ansonsten fließt klebriger Saft aus), im Dampf kochen und Schale abziehen. Wie Spargeln servieren oder anbraten und mit Weisswein ablöschen. Catalogna-Blätter kochen, mit Beurre noisette beträufeln und mit gekochtem Ei bestreuen.

Passend: aromatische Kräuter und Gewürze, um Blähungen zu vermindern.

6. Rübli, Sellerieknollen, Pastinaken

Familie: Doldenblütler, Apiaceae
Wissenswert: Rübli können meist ungeschält gegessen werden, sofern man sie gut geputzt hat. Sie sollten mit Öl zubereitet werden, damit der Körper das enthaltene Karotin aufnehmen kann.
Zubereitungstipps: Rübli als dünne Scheiben zum Dippen

reichen. Pastinaken haben viel Eigengeschmack, wer diesen nicht gewohnt ist, kann sie wie Bratkartoffeln mit Rosmarin anbraten.
Für Liebhaber: Salat aus Pastinakenstreifen (½ roh, ½ angebraten)
Passend: Ingwer, Zimt, Kardamom, Vanille, Zitrusfrüchte.

7. Kürbisse

Familie: Cucurbitaceae
Wissenswert: Am besten im Haus lagern, nach dem Anschneiden unverpackt in den Kühlschrank stellen.
Zubereitungstipps: Im Ofen zu Mus kochen und auslöfeln, Stücke in der Pfanne oder im Ofen mit Öl, Salz und Rosmarin anbraten.
Passend: Peperoni, Ingwer, Thai-Gewürze, Chili, Paprika.

⇒ Mehr Informationen zu den Kochkursen von Meret Bissegger und weitere Rezepte: www.coopzeitung.ch/gemuesekueche

ANZEIGE

BO KATZMAN CHOR

— SPECIAL GUEST —
JANET DAWKINS
(GB)



NEUER CHOR- NEUE SHOW

STARS OF HEAVEN

TOUR 2014/15

14.11. Trimbach bei Olten - 21.11. Luzern - 23.11. Suhr
27.11. Winterthur - 29.11. Landquart - 30.11. Biel
4.12. Solothurn - 5.12. St. Gallen - 7.12. Cham - 11.12. Schwyz
13.12. Interlaken - 14.12. Zürich - 17.12. Jona - 18.12. Bern
20. & 21.12. Basel - 8. 1. Schaffhausen - 11.1. Brig

Ticket-Versand: 061/717 11 11

www.bokatzmanchor.ch

Reduzierte Preise für die neue Tournee

5 Franken
Bon

5 Franken
Bon