

KOCHEN: Gnocchi mit Lauch-Schinken-Sauce und Zwetschgen-Kuchen

Köstliches aus Kartoffeln und Zwetschgen

Kartoffeln und Zwetschgen sind gesunde und schmackhafte Lebensmittel. Sie lassen sich auch sehr vielseitig einsetzen und verarbeiten. Beispielsweise zu Gnocchi oder zu einem herbstlich-leckeren Kuchen.

Gnocchi sind die italienische Verwendungsart von Kartoffeln. An einer würzigen Lauch-Schinken-Sauce schmecken sie besonders gut.

Als verführerisches Dessert mündet ein Zwetschgen-Kuchen.

Gnocchi mit Lauch

Zubereitung: ca. 1 ¼ Stunden.

Zutaten: für 4 Personen. **Gnocchi:** 750 g mehligkochende Kartoffeln; 1 Ei; wenig Salz; Muskatnuss; 180 bis 200 g Mehl; 2 bis 3 EL geriebener Sbrinz AOP; wenig Milch, bei Bedarf. **Lauch-Schinken-Sauce:** 20 g Butter; 2 EL Mehl; 4 dl Milch; 1 mittlerer Lauch, gerüstet, halbiert, fein geschnitten; 150 g Bauernschinken, in Würfel geschnitten; wenig Salz; Pfeffer; Muskatnuss; Petersilie zum Garnieren.

Zubereitung: 1. **Gnocchi:** Kartoffeln im Dampfkochtopf 6 bis 10 Minuten weich kochen. Noch heiss schälen und durch das Passevite treiben. Restliche Zutaten darunterrühren. Bei Bedarf noch so viel Mehl beifügen, bis der Teig nicht mehr an den Händen klebt. Masse auf wenig Mehl zu daumendicken Rollen formen, diese in 2 cm lange Stücke schneiden. Gnocchi zwischen den Handflächen zu Kugeln formen. 2. **Sauce:** Butter schmelzen lassen, Mehl beifügen. Auf kleiner Stufe unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen dünsten. Mit Milch ablöschen. Unter ständigem Rühren aufkochen. Lauch dazugeben, zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln. Schinken dazugeben, würzen. 3. Gnocchi portionenweise in reichlich Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen. 4. Gnocchi mit der Sauce mischen, in tiefen Tellern anrichten, garnieren. **Tipp:** Schneller gehts mit 1 kg Fertig-Gnocchi. Zu Gnocchi passt auch Tomatensauce, Sal-



Ein grosszügiges Stück des leckeren Zwetschgen-Kuchens. (Bilder und Rezepte: Swissmilk)

beibutter, Béchamelsauce, Pesto oder Butterflöckli und Reibkäse.

Zwetschgen-Kuchen

Zutaten: für 1 Rosettenform von 24 bis 26 cm Ø oder 1 Cakeform von 28 cm Länge (für 12 Stück). Butter oder Backpapier für die Form; 150 g Butter, weich; 175 g Zucker; 1 Päckchen Vanillezucker; 1 TL Sternanispulver; 1 Prise Salz; 4 Eier; 100 g gemahlene Haselnüsse, geröstet, ausgekühlt; 200 g Mehl; 1 TL Backpulver; 250 g Zwetschgen, entsteint, klein gewürfelt; 4 bis 6 Zwetschgen, entsteint, zu Krönchen geschnitten; Zucker zum Bestreuen; Pfefferminzblättchen und Zuckerblüten zum Garnieren. **Zubereitung:** 1. Butter rühren,



Gnocchi mit Lauch-Schinken-Sauce.

bei sich Spitzchen bilden. Zucker, Vanillezucker, Sternanispulver und Salz dazurühren. Eier beifügen und rühren, bis die Masse hell ist. Haselnüsse darunter mischen. Mehl und Backpulver mischen, darunter rühren. Zwetschgen sorgfältig darunter heben. 2. Teig in die ausgebutterte oder mit Backpapier ausgelegte Form füllen. Zwetschgenkrönchen in den Teig stecken. Mit wenig Zucker bestreuen. 3. Auf der untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 60 bis 65 Minuten backen, auskühlen lassen. Garnieren, servieren.

Tipp: Statt Sternanispulver Zimt verwenden, Pflaumen statt Zwetschgen. Teig in Muffin-Förmchen backen. Backzeit: nur 20 bis 30 Minuten. Zu-

ckerblüten sind beim Bäcker, in Lebensmittelabteilungen grosser Warenhäuser oder in Spezialgeschäften erhältlich. Eingesunkene Zwetschgenkrönchen durch frische ersetzen.

MEHR REZEPTE



Die Rezepte wurden von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Mehr kulinarische Tipps, Wissenswertes über Milch und Ernährungsinformationen finden Sie unter www.swissmilk.ch

Mehr als 7000 Rezepte finden Sie unter www.swissmilk.ch/rezepte

WIRTSCHAFT IM HAUS: Die besten Rezepte mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle nehmen Erkältung und Grippe den Schrecken

Ätherische Öle sind bei der Vorbeugung und der Bekämpfung von Erkältung und Grippe wirkungsvolle Hausmittel.

PAMELA FEHRENBACH

Mit ein paar spezifischen ätherischen Ölen sind Sie für die nächste Grippewelle gewappnet.

Mischung zum Einatmen

- 3 Tr. Zitronenöl
- 2 Tr. Eucalyptus radiata
- 3 Tr. Thymian
- 2 Tr. Pfefferminzöl

Anwendung: Die ätherischen Öle ins Wasser eines Diffusers geben oder eine Ölmischung machen und regelmässig daran riechen (Riechfläschli).

Wirkung: Zitrone (Citrus Li-



Gute Wirkung über die Atemwege. (Bild: Fotolia)

mon) hat antiseptische Eigenschaften und unterstützt das Immunsystem. Zitronenöl wird vernebelt oder ein paar Tropfen in eine Sprühflasche geben. In Tee oder Honigmilch ist es wohltuend für Mund, Rachen und Stimmänder, lindert das Kratzen im Hals. **Eucalyptusöl** (Eucalyptus radiata) wird vernebelt oder direkt eingeatmet, verdünnt auf Brust und Hals aufgetragen und mit einem warmen Tuch abgedeckt. Es ist mild und nicht reizend, wird oft in Mischungen verwendet. Ein antiseptisches Öl, welches nachweislich Bakterien und Viren beseitigt. **Thymianöl** (Thymina vulgaris) hat antiseptische Eigenschaften und wirkt wohltuend auf die Atemwege. Es wird vernebelt, mit einem Trägeröl zur Massage verwendet oder

dient als Nahrungsergänzung. **Pfefferminzöl** (Mentha peperita) ist gut für Verdauung und Atemwege. Vernebelt, erfrischt es die Luft, dem Tee fügt man 1 bis 2 Tr. bei. Um Fieber zu senken, reibt man Pfefferminzöl auf Stirn, Schläfen und Fusssohlen.

Erkältungsbad

- 5 Tr. Ingweröl in etwas Salz
- oder 1–2 EL ger. Ingwer

Anwendung: Das Ingweröl in Salz geben und kurz vor dem Baden dem Badewasser zufügen. Den geriebenen Ingwer im Stoffsäcklein ins Badewasser geben. **Wirkung:** Das heisse Ingwer-Bad lässt einen gehörig schwitzen und zieht Gifte aus dem Körper. Nach dem Bad in warme Tücher wickeln, bis das Schwitzen aufhört. Es sollte jemand zur Stelle sein, der einem

notfalls aus der Wanne helfen kann. Wichtig: Bei hohem Fieber kein heisses Bad nehmen.

Rezept gegen Heiserkeit

- 1 Tr. Teebaumöl
- 1 Tr. Zitrone
- 1 TL Honig

Anwendung: Teebaumöl (Melaleuca alternifolia) und Zitronenöl in Honig einrühren und für eine feste Konsistenz kühl stellen. 1 TL wie ein Bonbon im Mund zergehen lassen. Oder 1 TL der Mischung in 100 ml warmem Wasser (Tee) auflösen und langsam trinken. Anstatt Teebaumöl kann auch ätherisches Öl von Thymian, Rosmarin, Lavendel oder Nelke verwendet werden.

Quelle: «Duftmedizin» von Maria L. Schasteen

BUCHTIPP



Im Buch «Duftmedizin – Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung»

finden sich weitere Anregungen, wie man etwa mit den Ölen einen Spray herstellt und Griffe und Spielzeug desinfiziert. Oder wie man ätherische Öle als Mundspülung und zum Gurgeln verwendet, denn die Konfrontation mit dem Grippevirus beginnt im Mund.

«Duftmedizin» von Maria L. Schasteen. Verlag Crotona 2016, ISBN 978-3-86191-074-9.