

Lauchwähe



ZUTATEN, ZUBEREITUNG FÜR 4 PERSONEN

1 ausgewählter, runder Kuchenteig, 2 EL Rapsöl, 3 Lauchstängel, in Streifen geschnitten, 200 g Schinken, in Streifen geschnitten, 200 g Reibkäse, 4 Eier, 1½ dl Rahm, ½ dl Weisswein, Salz, Pfeffer, Schnittlauch.

1. Kuchenblech einölen, mit Teig belegen und Boden mit Gabel einstechen. 2. 1 EL Rapsöl in Pfanne erhitzen, Lauch und Schinken andünsten. 3. Eier verquirlen, Reibkäse, Rahm, Weisswein, Salz, Pfeffer, Schnittlauch beigegeben und alles gut verrühren. 4. Angedünsteter Lauch und Schinken (etwas abgekühlt) zur Eiermasse geben, alles vermischen und auf dem mit Teig belegten Blech verteilen. Teigrand etwas über die Masse lappen. 5. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen rund 30 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt ein Restensalat.

Restensalat

600 g Gemüseresten aus dem Kühlschrank, z. B. Karotten, Zucchini, Kabis, Gurken, Peperoni, Maiskörner, Bohnen etc. Gemüse fein schneiden oder hobeln und locker untereinander mischen, Salatsauce beigegeben und/oder mit gehacktem Ei, Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Baumnüssen, ein paar gedämpften Champignons und Speckwürfeln bestreuen.

Salatsauce

4 EL Kirschenbalsamico oder Obstessig, 1 dl Rapsöl kaltgepresst, 1 KL Senf, 1 KL Mayonnaise, 1 KL Joghurt nature, 2 EL Rahm zum Verfeinern, 1 Zwiebel, klein, gehackt, Salz, Pfeffer.

Nach Belieben mit frischen Gartenkräutern würzen.



MIGROS BASEL

Auf Kuh-Safari bei Helen Schmid

Limousin, Reine Simmentaler, Original Braunvieh, Blonde d'Aquitaine, Charolais, Hereford und Angus – einmal mehr staunen die Schulkinder über die Vielfalt der Kühe mit ihren Kälbern, die sie auf dem Erlenhof in Wittnau AG bestaunen dürfen. Der gelernten Krankenpflegerin Helen Schmid (48) macht es Freude, auf ihrem gemischten Bauernbetrieb mit Mutterkuhhaltung, Gästebewirtung, Direktvermarktung, Wein- und Obstbau, den Menschen Natur und Tiere näherzubringen. «Die Grösse einer Nation zeigt sich in der Art, wie sie mit Tieren umgeht», zitiert Helen Schmid Mahatma Gandhi. «Das Geschick der Nationen hängt von ihrer Nahrung ab», könnte man dazu auch den berühmten Gastrosophen Jean-Anthéline Brillat-Savarin zitieren. Mit dem regionalen Lauch der Migros Basel, den Helen Schmid für ihre famose Lauchwähe verwendet, muss es ihren Besuchern dementsprechend gut gehen. Übrigens: Die Dekoration für ihre Gästetische holt sie aus ihrem Blumen- und Bauerngarten, ihrem Lieblingsplatz. www.erlenhof-wittnau.ch



Kochen mit den Landfrauen bei «SF bi de Lüt»

Seit Anfang September 2010 ist die Schweiz wieder im Kochrausch. «Landfrauenküche» heisst das Zauberwort. Bereits in der vierten Staffel stellen sich sieben Landfrauen dem beliebten TV-Kochwettbewerb im Schweizer Fernsehen. Die Serie läuft freitags, ab 20.05 Uhr auf SF 1.

Der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV) besteht aus 28 kantonalen Sektionen mit rund 66 000 Mitgliedern, wovon aktuell sieben im SF 1 kochen und neun im Migros-Magazin vorgestellt werden. Ziel des Verbands sind die Aus- und Weiterbildung der Mitglieder und deren Interessenvertretung in Politik und Gesellschaft. Hinzu kommen interessante Projekte wie zu Ernährung und Gesundheit. Dazu führt der Verband eine Plattform: www.landwirtschaft.ch. Hier stellt eine Kantonal-sektion monatlich einen Wochenmenüplan mit Rezepten zusammen, die von einer diplomierten Ernährungsberaterin geprüft und mit regionalen und saisonalen Produkten zubereitet werden. Die SBLV-Botschafterinnen setzen sich für eine ausgewogene Ernährung ein, was die neun Rezepte in dieser und in der kommenden Ausgabe (MM 39) des Migros-Magazins verdeutlichen.

Mehr Informationen zum Verband unter www.landfrauen.ch.