

## Tipps zur abwechslungsreichen Verwendung des Notvorrats

<b>Ravioli</b>	anbraten	Dose öffnen, Inhalt in ein Sieb leeren, abspülen. In einer antihafbeschichteten Bratpfanne einen Esslöffel voll Bratbutter (eingesottene Butter) schmelzen lassen und die Ravioli darin bei mittlerer bis hoher Temperatur anbraten. Etwa 2 Minuten auf jeder Seite, bis die beiden Seien schön knusprig sind.
	mit Käse überbacken	Dose öffnen, Inhalt in eine leicht befettete Auflaufform geben. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Käse raffeln (egal welchen, Hauptsache, er schmeckt, z.B. Tilsiter mild oder rezent, Greyerzer, Sbrinz) und auf die Ravioli geben. Im Backofen in der oberst möglichen Rille etwa 10 Minuten überbacken. Herausnehmen, mit frisch gehacktem Schnittlauch oder Peterli bestreuen und servieren.
	mit selber gemachter Tomatensauce	Dose öffnen, Inhalt in ein Sieb leeren, abspülen.  Tomatensauce machen: Zwiebeln oder Schalotten fein hacken. 2 Lorbeerblätter 1 Gewürznelke (oder ½ TL Nelkenpulver) 1 Knoblauchzehe, angequetscht. 2 EL Bratbutter  ➤ In einer Bratpfanne Bratbutter schmelzen, Zwiebeln, Lorbeerblätter, Knoblauchzehe und ganze Nelke dazu geben und unter ständigem Umrühren alles anschwitzen (ca. 2 Minuten). ➤ Tomatenmark aus der Tube oder Dose dazu geben, umrühren. ➤ Tomatenpassata oder Pelati aus der Dose dazu geben, umrühren. ➤ Mit Rotwein und/oder Wasser ablöschen und bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen. Köcheln lassen, häufig rühren, damit nichts anbrennt. ➤ Salz oder Bouillonpaste dazu geben. ➤ Getrocknete Kräuter, z.B. Oregana, dazu geben. ➤ Insgesamt mind. 30 Minuten köcheln, evt. vor dem Servieren noch frische Kräuter darüber streuen, z.B. Basilikum, Schnittlauch, Bärlauch und/oder andere.
<b>Frische Kräuter und frisches Gemüse</b>	zum Ergänzen	Frische Kräuter, Frühlingszwiebeln, Radiesli usw. fein schneiden und Eingedostes damit «aufpeppen». Einfach vor dem Servieren grosszügig darüber streuen oder unterheben.

<b>Erbsen und Rüebl</b>	mit leichter Mehlschwitze und frischen Kräutern	<p>Dose öffnen, Inhalt in ein Sieb leeren, abspülen. Mehlschwitze machen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zwiebeln oder Schalotten oder Frühlingszwiebeln oder Lauch fein hacken.</li> <li>➤ 3 EL Bratbutter in einer Bratpfanne schmelzen und die Zwiebeln darin kurz anziehen (ca 1 Minute unter ständigem Umrühren).</li> <li>➤ 2 EL Maizena (Maismehl statt Weizenmehl, da feiner, leichter und ohne übertönenden Mehlgeschmack) dazu geben. Ebenfalls kurz umrühren, bis mehl und Butter schön vermengt ist.</li> <li>➤ Mit Wasser oder Weisswein ablöschen.</li> <li>➤ 2 Prisen Salz oder 1 TL Bouillonpaste dazu geben.</li> <li>➤ abgespülten Doseninhalt dazu geben. Ein paarmal umrühren, bis die Erbsen und Rüebl warm sind.</li> <li>➤ Frisch gehackte Minze dazu geben und servieren.</li> </ul>
	püriert als Suppe	<p>Gleich wie oben, einfach viel mehr Flüssigkeit (Wasser oder Wasser und Weisswein) dazu geben. Pürieren. Evt. einen Spritzer Absinth dazu geben. ca. 1 dl Vollrahm enrühren. Vor dem Servieren gehackte Minze dazu geben.</p>
<b>Lagergemüse</b>	auf Blech im Ofen	<p>Sellerieknollen, Randen, Rüebl, Fenchel, Blumenkohl, Peterliwuzel usw. gut waschen (allenfalls mit einer Bürste unter fließend Wasser). Erdige und beschädigte Teile wegschneiden. Das Gemüse in Scheiben, Streifen oder Rädli schneiden, ca. 1 cm dick. Rüebl etwa 0,5 cm dick. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit Rapsöl beträufeln, leicht salzen. Im vorgeheizten Ofen (210°C Ober- und Unterhitze) etwa 25 Minuten braten. Zum Heiss-, Lauwarm- oder Kaltessen (mit Salatsauce oder Vinaigrette).</p>
<b>Kartoffeln</b>	und Schale	<p>Neue Kartoffeln mit der Schale verwenden. Lagerkartoffeln gut waschen und mit einem Rüstmesser relativ dick schälen, wenn möglich in breiten Streifen. Kartoffeln in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden (längs oder quer). Schalen und Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Rapsöl beträufeln, leicht salzen. Im vorgeheizten Ofen (210°C Ober- und Unterhitze) etwa 25 Minuten braten.</p>

<b>Mehl</b>	Brot, Dünnele, Pizza	<p>Mehlarten nach Belieben mischen. Salz dazu geben (ca. 1,5 TL auf 500 gr), wenig Hefe oder Trockenhefe und Wasser (ca. 2 – 3 dl auf 500 gr) dazu geben, alles gut verkneten, gehen lassen. Fertig.</p> <p>Für Dünnele/Flammkuchen sehr dünn auswallen, für Pizza etwas dicker.</p> <p>Der Teig kann gut ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden (mit Frischhaltefolie bedeckt). Einfach vor dem Backen nochmals gehen lassen.</p>
	Knöpfli	<p>Mehl und Eier, Salz und wenig Wasser in einer Schüssel gut verklopfen.</p> <p>Evt. fein gehackte Kräuter dazu. Mind. 30 Minuten ruhen lassen, nochmals durchklopfen (mit einer Kelle).</p> <p>Durch ein Knöpfli sieb in knapp siedendes Salzwasser in einem grossen Topf auf dem Herd geben. Abschöpfen.</p> <p>Auf 100 gr Mehl 1 Ei = sehr «eiige» Knöpfli, schon Omelettenartig. <b>Auf 300 gr Mehl 2 Eier und ca. 1 dl Mineralwasser= ergibt schöne Konsistenz.</b></p> <p>Statt «normales» Wasser empfehle ich kohlenensäurehaltiges Wasser zu nehmen = der Teig wird luftiger und knötchenfrei.</p>
<b>Eier</b>	gekocht	klein gewürfelt und zusammen mit Nussbutter auf gekochten Spargel (anstelle einer Hollandaise).
		in Scheiben schneiden und zusammen mit leicht gesalzenem Naturejoghurt, Radiesli und frischem Schnittlauch servieren. Dazu Gschwellti, Ofenkartoffeln oder Butterbrot.
	roh	Mayonnaise (siehe weiter unten)
		Knöpfli (siehe weiter oben)
<b>Saucen, kalt und warm</b>	Tomatensauce	siehe unter «Ravioli»
	Tomatensauce mit frischen Tomaten, rasch	<p>frische Tomaten in kleine Stücke schneiden Zwiebeln/Frühlingszwiebeln fein hacken 1 Knoblauchzehe, zerquetscht Alles in ca. 0,5 dl Olivenöl in einem Pfännchen erwärmen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die frischen Tomaten sollten über genügend Flüssigkeit verfügen. Falls nicht, etwas Wasser dazu geben.</p> <p>Salz und frische Kräuter nach Belieben. Fertig.</p> <p>Passt hervorragend zu Pasta aller Art oder zu angetoastetem Brot.</p>

	Mayonnaise	<p>1 Ei, 1 TL Senf, 1 Prise Salz, ca. 1 dl Rapsöl in ein hohes Gefäss geben und mit dem Pürierstab (Multimesser aufgesetzt) zur Mayo pürieren.</p> <p>Mehr Öl = wird fester. Essig oder Zitronensaft oder Limettensaft dazu geben. Allenfalls mit Naturejoghurt oder Crème fraîche «strecken».</p> <p>Grüne Variante: Kräuter dazu geben (Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum).</p>
	Nussbutter	<p>Mind. 100 gr ungesalzene Butter in einem Pfännchen auf dem Herd schmelzen und leicht köcheln lassen, bis die Butter schäumt und sich dunkle Partikel auf dem Boden absetzen. Das dauert ca. 3 – 5 Minuten und sollte überwacht werden, damit die Butter nicht plötzlich verbrennt.</p> <p>Ideal für Ofengemüse, besonders Sellerie, und zusammen mit gehacktem Ei und frischen Kräutern zu Spargel.</p>

**Und zu guter Letzt: Verwendung von einfachem WC-Papier (unparfümiert, unbehandelt) beim Draussen-Grillieren**

Ganzen Fisch mit Kräutern füllen, salzen und in nasses WC-Papier wickeln. Viel WC-Papier! Etwa eine Rolle pro mittelgrossen Fisch.

Den eingewickelten Fisch direkt in die Glut legen und mit Glut bedecken. Nach ca. 30 Minuten aus der Glut ziehen, «Paket» aufschneiden und den Fisch geniessen. Man kann das «Paket» auch um einiges länger in der Glut lassen. Das Papier darf einfach nicht abbrennen.