

REZEPTE

Fourchette verte

Netzwerk- und Weiterbildungstreffen
Donnerstag, 9. September 2026



Inhaltsverzeichnis

Rüebli-Muffins	4
Knuspriges Kernen-Knäckebrot	5
Erbsenmus	6
Kürbis-Hummus	7
Geröstete Kichererbsen	8
Tomaten-Bruschetta mit Feta Brösmeli	9
Früchte-Gemüse-Salat	10
Liebegger Most-Quark-Crème	11
Liebegger Kräutertopf	12

Rüebli-Muffins

Menge	Zutat	Zubereitung
4 EL	Rapsöl	Öl mit Eiern und Süssmost in einer Schüssel mit dem Schwingbesen gut verrühren.
2 Stk.	Eier	
1 dl	Süssmost	
120 g	Rüebli, fein geraffelt	Rüebli begeben und mischen.
130 g	Zucker	Restliche Zutaten mischen und darunterziehen.
¼ TL	Salz	
150 g	Haselnüsse, gemahlen	
120 g	Mehl	
1 TL	Backpulver	
½ TL	Natron	
		Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen.

Tipps / Variante

- Puderzuckerglasur: 75 g Puderzucker mit 1 EL Süssmost verrühren, bis eine dickflüssige Glasur entsteht. Auf den Muffins verteilen und verzieren.

Rezept: Weiterbildung Fourchette verte 2021, November

Knuspriges Kernen-Knäckebrot

Menge	Zutat	Zubereitung
120 g	Dinkelmehl	Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen. Masse ca. 10 Minuten quellen lassen.
120 g	Haferflocken	
100 g	Sonnenblumenkerne	
50 g	Sesamsamen	
50 g	Leinsamen	
½ KL	Salz	Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
2 EL	Rapsöl	
5 dl	Wasser	
1 Prise	Bockshornkleesamenpulver (nach Belieben)	
		Zwei rechteckige Bleche mit Backtrennpapier belegen. Je die Hälfte der Masse dünn und gleichmässig ausstreichen; die ganze Fläche soll bedeckt sein.
		Beide Bleche in den Ofen schieben und ca. 45 Minuten backen. Das Knäckebrot muss knusprig und beim Brechen nicht gummig sein.
		Aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen, in Stücke brechen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen. In einer gut schliessenden Büchse aufbewahren.

Tipps / Variante

- Für geschnittenes Knäckebrot: Bleche nach 15 Minuten aus dem Ofen nehmen. Teigplatten mit einem scharfen Messer oder dem Pizzaschneider in gleichmässige Stücke schneiden (nicht verschieben oder auseinanderziehen); Knäckebrot weitere 30 bis 35 Minuten fertig backen. Herausnehmen, wenn nötig noch einmal durchschneiden und auf dem Gitter auskühlen lassen.
- Kernenmix nach Belieben mit Kürbiskernen ergänzen.

Rezept: LZ Liebegg (Fachkurs Bäuerin)

Erbsenmus

Menge	Zutat	Zubereitung
300 g	Erbsen, tiefgekühlt	Erbsen in wenig Wasser ca. 5 Minuten kochen (nach Anleitung auf der Packung)
1 kl. Bund	Minze	Alle Zutaten zu den Erbsen geben, pürieren und abschmecken.
1 kl. Bund	Basilikum	
2 EL	Rapsöl	
1 Stk.	abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone	
1 EL	Zitronensaft	
1 Prise	Salz	
wenig	Pfeffer	

Tipps / Variante

- Geeignet als Brotaufstrich, für einen Apéro mit Crackern oder als Gemüsebeilage zu einem warmen Gericht.

Rezept: LZ Liebegg (Fachkurs Bäuerin)



Kürbis-Hummus

Als Dip für ca. 10 Personen | als Eiweiss-Beilage für ca. 6 Personen

Menge	Zutat	Zubereitung
300 g	Kürbis, z. B. Butternut	Kürbis rüsten, Kerne entfernen, schälen und in Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und ca. 20 Minuten bei 180 °C Umluft backen. Danach auskühlen lassen.
1 Dose	eingelegte Kichererbsen, ca. 120 g abgetropft; nochmals aufgekocht und warm püriert	Kürbis mit den Kichererbsen und allen weiteren Zutaten bis und mit Salz fein pürieren.
1 Stk.	Zitrone	
1 Stk.	Knoblauchzehe (gepresst)	
4 EL	Wasser	
1 EL	Tahina (Sesampaste)	
1 TL	Cashewnuss	
½ TL	Salz	
wenig	Rapsöl	Hummus anrichten und wenig Öl darüber träufeln.

Tipps / Variante

- Mit ein paar ganzen Kichererbsen dekorieren.
- Dazu passen Pitabrot, Fladenbrot, Crackers oder Knäckebrot.

Rezept: Weiterbildung Fourchette verte 2025

Geröstete Kichererbsen

Rezept für 6 Personen

Menge	Zutat	Zubereitung
250 g	Kichererbsen, gekocht	Kichererbsen abspülen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C Heissluft 15 Minuten rösten.
1 EL	Oliveöl	Öl und Gewürze In einer Schüssel verrühren. Geröstete Kichererbsen dazugeben und rühren, bis alle Kichererbsen mariniert sind. Im heissen Backofen bei 190 °C weitere 20–25 Minuten rösten.
1 KL	Salz	
1 KL	Paprikapulver	
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen	

Tipps / Variante

- Variante: Öl mit 1 KL Kräutersalz, ½ KL Rosmarin und ½ TL Thymian verrühren.
- Zum Apéro oder zu Suppe oder Salat servieren.

Rezept: Ebenrain www.ebenfein.bl.ch



Tomaten-Bruschetta

Menge	Zutat	Zubereitung
5 Stk.	Tomaten	Backofen auf 180 °C vorheizen. Tomaten in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
1 EL	Rapsöl, kalt gepresst	Öl zu den Tomaten geben.
1 Bund	Basilikum	Basilikumblätter fein schneiden, zu den Tomaten geben, gut vermengen und marinieren lassen.
10 Scheiben	Vollkornbrot	Brotscheiben vorbereiten.
3 Stk.	Knoblauchzehen	Zehen halbieren und jede Brotscheibe damit einreiben.
		Brotscheiben auf ein Backblech legen und 5 Minuten im Ofen rösten. Marinierte Tomaten auf den heissen Brotscheiben verteilen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Tipps / Variante

- Mit Feta-Brösmeli garnieren.

Rezept: Genusswoche 2025

Früchte-Gemüse-Salat

Rezept für 2 Personen

Menge	Zutat	Zubereitung
50 g	rote Zwiebel	Zwiebel, Peperoni, Gurke, Apfel und Saisonfrüchte würfeln.
1 Stk.	rote Peperoni	
80 g	Gurke	
80 g	Apfel	
80 g	Saisonfrüchte nach Wahl, z. B. Trauben, Feigen, Zwetschgen	
½ Stk.	Zitrone (Saft)	Zitronen- und Limettensaft und Petersilie dazugeben.
1 Stk.	Limette (Saft und Zeste)	
5 g	Petersilie, gehackt	
wenig	Salz und Pfeffer	Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps / Variante

- Die Zutaten können saisonal angepasst werden.

Rezept: LZ Liebegg, Giorgio Silvestri, Küchenchef

Liebegger Most-Quark-Crème

Rezept für 4 Personen

Menge	Zutat	Zubereitung
5 dl	Most	Most aufkochen.
1 Stk.	Ei	Ei, Zucker, Zitronenzeste und Maizena mischen. Most dazugeben und unter Rühren zur Rose kochen (85 °C). Danach kaltstellen.
60 g	Zucker	
1 Stk.	Zitronenzeste	
2 EL	Maizena	
1 Stk.	Zitrone, Saft	Zitronensaft und Magerquark dazugeben und gut verrühren.
150 g	Magerquark	

Rezept: LZ Liebegg, Giorgio Silvestri, Küchenchef

Liebegger Kräuterzopf

Menge	Zutat	Zubereitung
1 kg	Mehl	Alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten und etwa 2 Stunden aufgehen lassen.
100 g	Butter	
6 dl	Milch	
30 g	Hefe	
1 EL	Salz	
200 g	Kräuter je nach Saison, z. B. Petersilie, Thymian, Schnittlauch, Knoblauch, Basilikum	
		Teig zu einem Zopf formen.
1 Stk.	Ei	Zopf mit Ei bestreichen.
		Backofen auf 220 °C vorheizen. 10 Minuten bei 220 °C backen, danach noch ca. 35 Minuten bei 180 °C fertig backen.

Tipps / Variante

- Die Backzeit ist je nach Backofen unterschiedlich.

Rezept: Weiterbildung Fourchette verte 2023 / LZ Liebegg

Notizen

