

Lilian Kretz

Zu Tisch bei Lili



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Drinks

Schorle 4 Jahreszeiten
Gingerbeer
Swiss Mule
Mostbier
Gespritzter Erdbeer-Rosé
Rosenlimonade
Pimm's

Apéro

Knoblauchbaguette
Curry Cashewnüsse
Brotchips mit Bärlauchbutter, Tomaten-
Rosmarinbutter und Mango-Chilibutter
Grünkohl-Chips
Gebackener Camembert
Polentafries mit Aioli und Pebre
Zucchettiröllchen und gebackener Knoblauch
Quesadilla

Salbeimüüsli und Gorgonzola-Aprikosen

Vorspeisen

Äplertoast

Randencarpaccio

Zucchetti-Blinis

Schinken-Rucola Wrap

Randen-Meerrettich Tatar

Gefüllte Pitas mit Thunfischsalat

Salate

Apfelessig

Italienischer Pastasalat

Karotten-Apfel-Ingwer Salat

Rotkohl-Zwetschgensalat

Salat mit knusprigen Kichererbsen

Fenchelsalat

Belugalinsen-Mango Salat

Mediterraner Risisalat

Couscoussalat

Panzanella

Suppen

Kalte Gurkensuppe

Gebackene Kürbissuppe

Petersiliensüppchen mit Lachs

Maissuppe mit Popcorn

Gazpacho

Pasta

Spaghetti al Limone

Spaghetti al Zafferano

Avocado-Tomaten-Spaghetti

Grünkohl Carbonara

Kürbisravioli

Tagliatelle mit Chiliwurst und Pesto rosso

Cannelloni mit Spinatfüllung

Spinat-Spaghetti

Vegetarisch

Mediterranes Kräutersalz

Ofen-Curryreis

Schupfnudeln mit Tomaten und Feta

Gebackener Feta auf Sommergemüse

Tomaten-Pesto Pizza

Gnocchi mit Ofentomaten

Curry-Kartoffeln mit Ofengrillgemüse

Shakshuka

Zucchetti-Piccata mit Ratatouille

Fleisch

Fleischgewürz

Pulled Pork Weggliburger mit Coleslaw

Cevapcici

Gyros mit Tzatziki
Auberginen-Hackbraten
Knoblauch-Steaks
Cordon Bleu
Currywurst und Kartoffelspalten
Pilav
Lamm Curry
Quarkspätzli mit Leber

Fisch

Muscheln
Knusperforelle
Thunfischsteak
Fisch-Päckli
Rotes Thai Curry

Süsses

Gloria's Apfelkuchen
Kürbis-Marzipan-Cake
Schokoladeneis
Erdnuss-Schokoladen-Cookies
Feigenkonfitüre
Chai Latte
Aquafaba-Schokoladenmousse
Goldene Crème
Glutenfreie Karotten-Muffins

[Crème de pomme](#)

[Birnen Tarte Tatin](#)

[Kokos Espuma auf Mangosalat](#)

[Mascarpone-Mousse mit Himbeeren](#)

[Brownies](#)

[Glühmost](#)

[Rhabarber-Quark Plunder](#)

[Erdbeersorbet](#)

[Menüvorschlag](#)

[Danksagung](#)

[Rezeptregister](#)

[Stichwortregister](#)

Schwierigkeitsgrad



Einfache Rezepte



Mittelschwere Rezepte



Schwere Rezepte

Alle Rezepte in diesem Buch sind, falls nicht anders vermerkt, für 4 Personen.

Vorwort

Die Leidenschaft zum Kochen begleitet mich schon mein Leben lang. Seit ich denken kann, ist das Kochen ein Teil von mir und auch nicht mehr wegzudenken. Von klein auf sass ich bei meiner Mutter neben dem Herd in der Küche und nahm alle Gerüche, Aromen und Geschmäcker wahr – ich war verzaubert. Schon sehr früh wollte ich helfen oder am liebsten selbst das Kochen übernehmen und ausprobieren, was zusammenpasst und was nicht.

Am Mittwochnachmittag, wenn sich alle zum Spielen verabredeten, habe ich das zwar auch gemacht, aber bei mir drehte sich alles um das «Zvieri». Zu Überlegen was wir kochen oder backen können, aus dem was vorhanden ist. Daraus entwickelten sich die fantasievollsten Rezepte.

Auf der Suche nach einem Beruf entschied ich mich für eine ganz andere Richtung, die so gar nichts mit der Kulinarik zu tun hat. Deshalb ist das Kochen bis heute mein Hobby. Ich konnte die Leidenschaft daran bewahren und die Ideen gehen mir nie aus.

Es bereitet mir sehr viel Freude mit der Familie und Freunden zusammen zu sitzen, zu kochen, zu geniessen und jedem mit dem Essen eine Freude zu bereiten. Das gemeinsame Essen hält zusammen, man isst, lacht und man erzählt.



Der Wunsch, ein Kochbuch zu schreiben, schlummert schon lange in mir, aber die Umsetzung war für mich ein grosses Fragezeichen. Schreiben kann ich, auch wenn die Korrekturen manchmal etwas länger dauern. Kreativ etwas gestalten liegt mir auch ganz gut und macht mir Spass. Aber mit welchem Programm? Und Fotos kann ich auch machen, aber naja – Foto ist nicht gleich Foto. Für die Fotos in den Ferien reicht es, aber für Fotos in einem Kochbuch, wo alles richtig lecker und appetitlich aussehen soll?

Aber ich und mein inneres grosses Fragezeichen bekamen Unterstützung von meiner wundervollen Freundin Selina. Sie ist auch begeistert von meinem Essen und meinte: «Du musst unbedingt ein Kochbuch schreiben! Ich helfe dir!» Ihre Aussage löste ein grosses Freudenfeuer in mir aus, denn ich wusste, gemeinsam mit ihr werde ich das schaffen! Ich kenne niemanden, der besser fotografieren und so schön gestalten kann! Und so begann die ganze Geschichte dieses Buch zu schreiben.

Drinks



Schorle 4 Jahreszeiten



Zutaten

pro Glas (3 dl)

Frühlings-Schorle

1/4 Limette
Holundersirup
3 dl Sprudelwasser

Sommer-Schorle

Blaubeersirup
3 dl Sprudelwasser
1 Zweig Minze

Herbst-Schorle

1 1/2 dl Apfelsaft
1 1/2 dl Sprudelwasser

Winter-Schorle

2 EL Zitronensaft
2 EL Zucker
1 TL geriebener Ingwer
3 dl Sprudelwasser

Zubereitung

Frühlings-Schorle

Limette in kleine Stücke schneiden und im Glas leicht zerstoßen.

Zu den Limetten Holundersirup ins Glas geben. Menge variiert je nach Geschmack.

Mit gekühltem Sprudelwasser aufgießen.

Sommer-Schorle

Blaubeersirup ins Glas geben. Menge variiert je nach Geschmack. Mit Sprudelwasser aufgießen und mit einem Minzezweig garnieren.

Herbst-Schorle

Für den Schorle-Klassiker Apfelsaft und gekühltes Sprudelwasser halb/halb mischen.

Winter-Schorle

Zitronensaft und Zucker ins Glas geben und verrühren bis sich der Zucker auflöst.

Ingwer beigeben und ebenfalls unterrühren.

Mit gekühltem Sprudelwasser aufgießen.









Gingerbeer



Zutaten

alkoholfrei, ergibt 1,3 L

60 g	Ingwer
2 1/2 dl	Wasser
4 EL	brauner Zucker
2 EL	Zitronensaft
1 L	Sprudelwasser

Zubereitung

Ingwer schälen und anschliessend fein raffeln.

Das Wasser aufkochen und gemeinsam mit dem Ingwer und dem Zucker vermischen.

Das Ganze 1 Stunde ziehen lassen.

Durch ein feines Sieb oder durch einen Kaffeefilter absieben.

Das Ingwerkonzentrat mit dem Zitronensaft und dem Sprudelwasser in einem Krug vermischen.

Am besten schmeckt das Gingerbeer schön gekühlt aus dem Kühlschrank.

Tipp

Ingwer ist sehr gesund und enthält viel Vitamin C.



Swiss Mule



Zutaten

pro Glas (3 dl)

4 cl Marito verde (Likör)

4 cl Gin

1 1/2 dl Gingerbeer

1/2 dl Sprudelwasser

1/4 Limette

1 Gurkenstick

Eiswürfel

Zubereitung

Eiswürfel ins Drinkglas geben und darüber den Limettenschnitz leicht auspressen und ebenfalls ins Glas geben.

Marito und Gin dazu geben und mit Gingerbeer und Sprudelwasser aufgiessen.

Einen Gurkenstick ins Glas geben und damit den Drink umrühren.

Tipp

Dies ist ein erfrischender Drink für einen schönen warmen Sommerabend gemeinsam mit Freunden.

Das Gingerbeer für diesen Drink kannst du einfach selbst machen, siehe Rezept Seite 14.



Mostbier



Zutaten

pro Glas (5 dl)

3 dl helles Bier

2 dl Süssmost (Apfelsaft)

4 cl dunkler Rum

1/4 Limette

Zubereitung

In ein Bierglas Bier, Süssmost und Rum füllen.
Eine Limette vierteln. Einen Viertel in 2 Stücke schneiden
und die beiden Limettenstücke über dem Bier leicht
ausdrücken und ins Bier geben.



Gespritzter Erdbeer-Rosé



Zutaten

pro Glas (2 dl)

1 dl Roséwein

1 dl Sprudelwasser

2 1/2 cl Erdbeersirup

1 Erdbeere

Zubereitung

Erdbeere in Würfel schneiden.

Sirup ins Glas geben und mit gekühltem Wein und Sprudelwasser aufgiessen.

Erdbeerwürfel und eventuell Eiswürfel begeben.

Tipp

Anstelle von Erdbeeren können auch Himbeeren, Pfirsiche oder Nektarinen verwendet werden.



Rosenlimonade



Zutaten

ergibt 1 L

- 1 L Wasser
- 6 TL Zucker
- 2 TL Zitronensaft
- 2 cl Rosenwasser
- 1 Beutel Hagebuttentee
- 1 Beutel Rosen- oder Früchtetee

Zubereitung

2 dl Wasser aufkochen und in eine grosse Tasse zu den Teebeuteln geben. Zucker und Zitronensaft beigeben. Die Beutel nach 3-4 Minuten ziehen, herausnehmen. Rosenwasser zum Tee geben und den Tee komplett auskühlen lassen. Das Teekonzentrat mit den übrigen 8 dl Wasser vermischen. Die Limonade mit Eis servieren und kühl geniessen.

Tipp

Rosenwasser bekommst du im Reformhaus oder einer Apotheke.



Pimm's



Zutaten

pro Glas(3 dl)

- 1/2 dl Pimm's No.1
- 1 1/2 dl Gingerbeer
- 1 1/2 dl Sprudelwasser
- 1 Gurkenstick
- 1 Scheibe Zitrone
- 2 Schnitze Pfirsich

Zubereitung

Gurke waschen und einen langen Stick zurechtschneiden, um später den Drink umzurühren.

Pimm's, Gingerbeer und das Sprudelwasser am besten schon gekühlt in ein Drinkglas füllen und mit dem Gurkenstick rühren.

Mit der Zitronenscheibe und den Pfirsichschnitzen garnieren. Wer mag, kann auch noch Eiswürfel hinzugeben.

Tipp

Das Gingerbeer für diesen Drink kannst du einfach selbst machen, siehe Rezept Seite 14.