

## Selbstgemachte lang haltbare Geschenkideen

Haben Sie aufgrund der aktuellen Situation viel Zeit und wollen Sie sich oder jemand anderem eine Freude bereiten? Vielleicht kennen Sie jemand, der alleine in Quarantäne sitzt oder während dem Corona Lockdown Geburtstag hat. Bestimmt hätte diese Person Freude eine kleine selbstgemachte Überraschung im Briefkasten oder vor der Haustüre zu finden.

Ab Seite 2 finden Sie einige Rezepte für einfache selbsterzustellende und langhaltbare «Gniesserli». Mit diesen Geschenkideen sind Sie vorbereitet und können immer ein passendes selbstgemachtes Geschenk aus dem Vorratsschrank hervorzaubern.

Zum Verschenken lohnt es sich schöne und gut verschliessbare Gläser zu verwenden und diese mit einer Klebeetikette zu beschriften. Schreiben Sie dort auf, was es für ein Produkt ist und das Datum, an welchem Sie es hergestellt haben. Die Vorratsgläser können immer wieder verwendet werden.

### Ideen für Selbstgemachtes zum Verschenken

- Konfitüre
- Gelee
- Sirup (Holunder, Chai, etc.)
- Frucht – Chutney
- Dörrfrüchte
- getrocknete Kräuter
- Granola
- Kekse (z.B. Cantuccini)
- Balsamico
- Chili-Öl, Gewürz-Öl
- Pesto (Basilikum, Tomaten, Bärlauch, etc.)
- Ketschup
- Senf

**Gsünder Basel wünscht viel Freude beim Zubereiten und Verschenken!**



## Rezepte zum Nachkochen

### Granola

Granola ist ein knuspriger gesunder Mix aus verschiedenen Kernen, Nüssen, Hafer- oder anderen Flocken und Trockenfrüchten. Das Granola schmeckt sehr lecker in einem Müesli, zum Joghurt, über einen Salat oder Fruchtsalat. Beim selbstgemachten Granola können Sie den Zuckergehalt selbst dosieren und die Mischung genauso knusprig backen wie Sie es gerne haben.

#### Zutaten:

- 4 EL Haferflocken
- 3 EL Mandelsplitter
- 3 EL Haselnüsse
- 3 EL Kürbiskernen
- 3 EL Sonnenblumenkernen
- 3 EL Leinsamen oder Sesam
- 2 EL Rapsöl
- 1 gehäufter EL Honig
- 2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup

#### Tipp:

Zusätzlich können auch Trockenfrüchte wie z.B. Rosinen, Cranberry oder Feigenstücke sowie verschiedene Flockenmischungen (Dinkel-, Soja- oder andere) verwendet werden.



#### Zubereitung:

1. Backofen auf 160°C vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten (Flocken, Nüsse und Kernen) in einer Schüssel zusammenmischen.
3. Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup sowie das Öl dazugeben. Anstelle vom Rapsöl kann auch Kokosfett verwendet werden. Für etwas mehr Süsse kann noch mehr Honig oder Sirup hinzugefügt werden.
4. Die Masse gut mischen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech regelmässig verteilen (ca. 1 cm hoch).
5. Im Ofen ca. 15-25 Minuten backen, je nachdem wie braun (mehr Röstaromen) man es gerne mag.
6. Nach dem Backen ca. 1-2 Stunden gut abkühlen lassen. Anschliessend trocken und luftdicht, am besten in einem gut verschlossenen Glas, aufbewahren.

## Birnen - Mango-Chutney

Für ca. 7-8 Portionen

### Zutaten:

- 1 kg Mango
- 400 g Birnen (harte, nicht zu süsse Birnen)
- 1 EL Öl (Rapsöl)
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilischote
- 1 Bio-Zitrone (Saft und Schale)
  
- 2.5 dl Weissweinessig
- 100 g Zucker
- 1.2 TL Salz
- 2 TL schwarzer Pfeffer
- 2 TL Ingwerpulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Nelken gemahlen



### Zubereitung:

1. Birnen waschen und Mango schälen und beide in kleine Stücke (ca. 1 cm Würfel) schneiden.
2. Knoblauch und die Zwiebel fein schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden und die Kerne entfernen. Zwiebel und Knoblauch kurz in Öl glasig andünsten, Chiliringe, Fruchtstücke und Zitrone nach einander dazugeben. Mit dem Weissweinessig ablöschen und Zucker dazugeben. Die restlichen Zutaten (Gewürze) dazugeben und gut umrühren.
3. Ca. 30 Minuten unter regelmässigem Rühren einkochen.
4. Das Birnen-Mango Chutney noch heiß in die Gläser füllen und diese sofort verschließen.

### Haltbarkeit:

Das Chutney ist nun bei kühlen Temperaturen z.B. im Keller mind. 6 Monate haltbar. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und während 1 Woche verbrauchen.

## Cantuccini

Für 1 Blech.

### Zutaten

- 175 g Mandeln  
(Empfehlung ungeschält)
- 250 g Mehl
- 180 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Vanilleschote, ausgekratzt
- 5 Tropfen Bittermandelöl
- evtl. 1 Prise Salz
- 25 g Butter, weich
- 2 Eier



### Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Zucker, Backpulver, Mark der Vanilleschote, Bittermandelöl, Salz, Eier und Butter gut verkneten. Die Mandeln unterkneten. Den Teig 30 Minuten kaltstellen.
2. Den Teig in 6 Teile schneiden und jeweils in ca. 25 cm lange Rollen formen. Die Rollen in Zucker wälzen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und die Rollen mit ausreichendem Abstand auflegen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C 15 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und dann schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Diese mit der Schnittfläche zurück auf das Backblech geben und noch einmal 10 Minuten bei 190 °C backen. Die Cantuccini müssen zum Schluss goldbraun sein.
5. Auskühlen lassen und in einer geschlossenen Dose aufbewahren.

## Chili-Öl

Es gibt zwei Arten, wie man das Chili Öl herstellen kann. Für alle, die wenig Geduld haben und das Chili-Öl möglichst rasch konsumieren möchten, gibt es die Variante 1.

Für die Geduldigen unter Ihnen, die weit voraus Planen und zum Beispiel bereits im Sommer an die Weihnachtsgeschenke denken eignet sich die Variante 2.

### Variante 1:

Für eine kleine Menge, rasch verfügbar!

#### Zutaten

- 1-2 dl Speiseöl  
Empfehlung: Olivenöl
- 1-2 Chilischoten (frisch oder getrocknet)
- 1 Prise Salz



#### Zubereitung

1. Chili waschen, den Stängel entfernen und in feine Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einen Topf oder eine Pfanne geben und leicht erhitzen. Achtung: nicht zu heiss werden lassen, damit das Öl nicht verbrennt.
3. Unter stetigem Rühren ist das Chili-Öl nach ca. 3 Minuten fertig und sollte ca. 15 Minuten abkühlen. Wer möchte, kann die Chilischoten mit einem Sieb herausfiltern oder diese drinnen lassen und so servieren.

### Variante 2:

Chili-Öl auf Vorrat (Geschenk) zubereiten.

#### Zutaten

- 5 dl Speiseöl  
Empfehlung: Olivenöl extra vergine
- 5 getrocknete Chilischoten
- (2-3 Knoblauchzehen gestückelt)



#### Zubereitung

1. Chilischote waschen, den Stängel entfernen und diese auf einem Brett leicht andrücken, damit sich der Geschmack entfalten kann.
2. Wer gerne Knoblauch hat, kann 2-3 Zehen in feine Scheiben schneiden.
3. Die Chilischoten (und Knoblauchscheiben) in die Flaschen verteilen. Je mehr Chilischoten verteilt werden, desto schärfer wird das Öl.
4. Die Flasche mit Öl aufgiessen und gut verschliessen.

#### Tipp:

Das Chili-Öl kann zusätzlich mit 1 fein geschnittene Knoblauchzehe oder diversen Kräutern ergänzt werden.

## Bärlauch-Pesto

Für 1 Glas.

### Zutaten:

- 2-3 Handvoll frischen Bärlauch Blätter
- 4-5 EL Olivenöl
- 10-12 EL Mandelsplitter  
klassisch mit Pinienkernen
- Ca. 50-60 g Reibkäse (z.B. Sbrinz / Parmesan)
- Salz und Pfeffer



### Tipp:

Beim Verwenden kann die intensiv schmeckende Bärlauch-Pesto z.B. mit 1-2 Esslöffel Ricotta verfeinert werden.

Alternativ kann auch ein Basilikum Pesto (Basilikum und 1 Knoblauchzehe anstelle vom Bärlauch) gemacht werden.

### Zubereitung:

1. Bärlauch waschen und halbieren. Dann in einem zum Pürieren geeigneten schmalen Gefäss mit dem Olivenöl mischen und  $\frac{1}{4}$  TL Salz mischen.
2. Mandelsplitter oder Pinienkernen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
3. Die anderen Mandelsplitter und den geriebenen Käse zum Bärlauch geben und alles fein pürieren.
4. Mit ein wenig Pfeffer würzen und abschmecken. Bei Bedarf etwas nachsalzen.
5. Der Pesto in ein Glas abfüllen und die letzten 1-2 cm mit Olivenöl auffüllen.

**Verwendung:** Als Apéro auf kleinen im Ofen knusprig gebackenen Brötchen (Bruscetta) oder als Sauce zu Teigwaren.

### Haltbarkeit:

Der Pesto ist trocken und kühl mehrere Monate haltbar. Einmal geöffnet ist der Pesto im Kühlschrank 5- 7 Tage haltbar.