



Gut.

Besser.

Saisonales Gemüse

Ein Ratgeber mit interessanten Fakten, Tipps zu Lagerung und ganzheitlicher Verarbeitung von 34 regionalen Gemüsesorten.

*Ernährungssouveränität ist das Recht aller Menschen
auf gesunde und kulturell angepasste Lebensmittel,
die nachhaltig produziert wurden.*

Das Buch ist ein Gemeinschaftsprojekt von
Marie Elaine Heger, Jannis Kage,
der Solidarischen Landwirtschaft Schellehof
und dem Projekt „Zur Tonne“ des Tafel Dresden e.V.



Vorwort Marie und Jannis – mehr als nur ein freiwilliges ökologisches Jahr

Mit Beginn der Erntezeit pflückten wir die Frucht von der Pflanze, schnitten die Blätter vom Strunk und zogen die Knollen aus der Erde, putzten das Gemüse, verarbeiteten es anschließend und warfen die Reste auf den Kompost. „Wir“, das sind Jannis Kage und Marie-Elaine Heger aus Dresden und Pirna. Im September 2019 begannen wir unser Freiwilliges Ökologisches Jahr auf dem Schellehof in Struppen. Wir haben bei unserer Arbeit ein Bewusstsein für die uns umgebenden Pflanzen entwickelt und gemerkt, welche Auswirkungen ökologische, regionale und saisonale Landwirtschaft auf die Umwelt, uns und die Qualität und den Geschmack des Gemüses haben.

Als mehr und mehr Gemüse durch unsere Hände ging, entstanden Fragen, die uns nicht mehr aus dem Kopf gingen und ausschlaggebend für dieses Buch wurden.

Unser Wissen über Gemüse und seine Verarbeitung, wie man welche Teile benutzt und was alles ab muss, um es essen zu können, wurde uns von zu Hause mitgegeben. Doch wer kam überhaupt auf die Idee, eine Zwiebel zu nehmen, sie zu schälen und dann anzubraten, die Paprika zu entkernen oder manchen Kürbis auszuhöhlen? Ein „Das macht man eben so!“ war für uns keine zufriedenstellende Antwort. Wir wollten mehr über die einzelnen Sorten, ihre Besonderheiten und die Möglichkeiten einer ganzheitlichen Verwertung erfahren.

Es gibt so viel verschiedenes Gemüse, darunter auch einige heimische Arten, die uns nicht geläufig sind oder an den Rand gedrängt wurden. Als Gewohnheitstiere und Aufwandsmuffel greifen wir oft zu Vertrautem, sprich zu Lebensmitteln, von denen wir wissen, wie wir sie verarbeiten sollen damit nichts



schief gehen kann.

Denn der Gedanke, in der Küche Neues auszuprobieren, kann auch abschrecken. Der Aufwand soll ja nicht umsonst gewesen sein. So wird Kochen oft als eine Notwendigkeit angesehen, um satt zu werden, und der Prozess der Zubereitung als nebensächlich. Und das ist wirklich schade, denn hat man einmal die Freude und den Duft der eigenen Essenzubereitung erfahren und Lob für das gelungene Gericht geerntet, ist Kochen eine Bereicherung und keine Last. Fertiggerichte und der Anruf beim Lieferservice werden somit zur Ausnahme.

Deswegen wollten wir einen Ratgeber, der schnell zur Hand genommen ist und euch sinnvolle, interessante und über die allgemein bekannte Nutzung von Gemüse hinausgehende Informationen bietet - damit kein Bogen mehr um heimische Sorten gemacht werden muss. Aber vor allem wünschen wir euch Spaß in der Küche und reichlich Abwechslung auf euren Tellern.

Also, los gehts und viel Vergnügen!

Euer Jannis und eure MarieElaine





Vorwort Solidarische Landwirtschaft Schellehof – eine gelebte Utopie

Der Schellehof liegt 20 Kilometer östlich von Dresden in der Sächsischen Schweiz. Hier haben Marie und Jannis ihr Freiwilliges Ökologisches Jahr verbracht. Der Hof versteht sich als solidarische Landwirtschaft. Solidarische Landwirtschaft, abgekürzt Solawi, das bedeutet, dass sich Verbraucher auf regionaler Ebene mit einem Landwirt zusammenschließen. Die Verbraucher, hier Ernteteiler genannt, finanzieren gemeinschaftlich jeder mit einem je festen monatlichen Betrag den Hof für ein Jahr. Als Gegenleistung erhalten sie einen wöchentlichen Ernteanteil. Im Falle des Schellehofes kann man als Ernteteiler Gemüse, Getreide (Körner, Mehle, Gries), Ackerbohnen, Honig, Eier, Lupinenkaffee, Fleisch und Wurst vom Hof bekommen. Es ist auch möglich, nur pflanzliche Produkte zu erhalten. Bei einigen Sachen kann auch individuell entschieden werden, wieviel man möchte, wieder andere werden fair unter allen Ernteteilern aufgeteilt. Wie groß der Ernteteil ist hängt von der Saison, der Ernte und natürlich auch dem Tierwohl ab. Immer Donnerstag wird die Ernte per Transporter an viele kleine Verteilstationen in der Umgebung geliefert. Die Abholstationen werden selbstständig, in kleinen Gruppen von bis zu 30 Ernteteilern, organisiert. Dort holen sich alle Ernteteiler einer Verteilstation, zu einer von ihnen bestimmten Zeit, ihre Ernteteile ab. Ein weiterer wichtiger Teil dieses Verbundes zwischen Verbraucher und Landwirtschaft ist es, gelegentlich, nach Bedarf und eigener Zeit, auf dem Hof mitzuhelfen. So hat jeder die Möglichkeit einen Einblick in regionale und ökologische Landwirtschaft, sowie den täglichen Ablauf auf dem Hof zu bekommen. Zusätzlich steigert es das Bewusstsein für die Erzeugnisse und die Arbeit der Landwirte im erheblichen

Maße. Wesensgemäße Tierhaltung ist ein wichtiger Bestandteil des Hoforganismus, so leben neben der Mutterkuherde u. a. Schafe, Gänse und Hühner auf dem Schellehof. Eine weite Fruchtfolge sorgt auf dem Acker für Vielfalt, wobei die Förderung der Bodenfruchtbarkeit ein besonderes Anliegen ist, dem durch eine reduzierte und schonende Bearbeitung Rechnung getragen wird. Die Gemeinschaft des Schellehofes fördert somit eine verantwortungsvolle, gesunde und enkeltaugliche Landwirtschaft. Ihr habt Interesse? Mehr Informationen zum Schellehof findet ihr unter: www.schellehof.de. Die zweite Solawi bei Dresden befindet sich in Radebeul und heißt „Dein Hof“ (www.dein-hof.de). Derzeit gründet sich eine dritte Solawi in Dresden vom Kollektiv „Wilde Flora“ namens „Freigut“ (www.solawi-freigut.de).

Mehr Informationen zum Thema Solidarischen Landwirtschaft im Allgemeinen und ob es auch eine in eurer Nähe gibt, findet ihr unter: www.solidarische-landwirtschaft.org.





Vorwort Zur Tonne – gemeinsam für mehr Lebensmittelwertschätzung

Stefanie Nünchert und Maria Funke sind privat Ernteteilerinnen des Schellehofs. Stefanie verbrachte im April 2020 vier Wochen auf dem Hof. Sie arbeitete zusammen mit Jannis und Marie auf den Feldern, in den Gewächshäusern und der Küche des Hofes. Beruflich sind Maria und Stefanie Gründerinnen des Projektes „Zur Tonne“, welches 2018 aus der Initiative „Zukunftsstadt Dresden“ der Landeshauptstadt entstand. Pro Sekunde landen in Deutschland 313 Kilogramm genießbare Le-

bensmittel im Müll! Laut einer Studie des WWF von 2015 findet die größte Verschwendung in privaten Haushalten statt. „Zur Tonne“ möchte dem ein Ende machen. Zusammen mit dem Tafel Dresden e.V. stellen sie ein Restaurant auf rollende Beine. Nach den Ausgaben an die Kunden des Vereins, kann „Zur Tonne“ sich die Lebensmittel nehmen, die übrig geblieben, im Übermaß vorhanden und schnell verderblich sind und verwenden diese. Mit ihrer Fahrradküche „Tonnja“ sind sie in Dresden und Umgebung unterwegs und kochen für und mit Bürger:innen der Stadt. Durch Koch- und Bildungsworkshops, offene Restaurantabende und Aktionen im öffentlichen Raum, werben sie für einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln und setzen sich aktiv gegen Lebensmittelverschwendung ein. In zwei Jahren haben sie so 2 Tonnen Lebensmittel gerettet und bei 90 Veranstaltungen über 2.000 Menschen, in und um Dresden, für das Thema sensibilisiert. Dabei spielen Verarbeitung, Regionalität, Saisonalität, ökologische Landwirtschaft, Artenvielfalt, soziale Gerechtigkeit, Arbeitsbedingungen und Globalisierung natürlich auch immer eine Rolle. Ihr sucht Rezepte oder wollt wissen was sie aktuell so machen? Dann schaut auf www.zur-tonne.de vorbei. Ihr habt Lust euch ehrenamtlich zu engagieren oder wollt sie für einen Workshop buchen? Dann schreibt sie an: hallo@zur-tonne.de.



Inhalt

Vorwort Marie und Jannis– mehr als nur ein freiwilliges ökologisches Jahr	4
Vorwort Solidarische Landwirtschaft Schellehof – eine gelebte Utopie	6
Vorwort Zur Tonne – gemeinsam für mehr Lebensmittelwertschätzung.	7
Aufbau des Ratgebers	9
Haltbar machen	10
Gemüse und Rezepte	
Aubergine (Badrijani / Moussaka)	12
Blumenkohl (Im Ganzen aus dem Ofen / Blumenkohlpizza)	14
Brokkoli (Brokkoliblatt-Pilz Curry / Brokkolipizza).	16
Buschbohne (Bohnensalat oder Beilage / Bohnenmus).	18
Chinakohl (Rahmchinakohl / Schupfnudeln)	20
Fenchel (aus dem Ofen / Fenchelgrünsuppe / Fenchelgrünpesto).	22
Frühlingszwiebel (aus dem Ofen / als Salsa mit Tomaten / Salat mit Kräutern)	24
Grünkohl (Chips / Suppe)	26
Gurke (Schmorgurken / kalte Gurkensuppe)	28
Kartoffel (Spinat-Kartoffel-Teigtaschen / Klöße)	30
Knoblauch (aromatisierte Öle / Aioli)	32
Kohlrabi (Kohlrabi-Rote Bete Carpaccio / Kohlrabipüree)	34
Kürbis (Spaghetti aus Kürbis / Püree / Kerne)	36
Mairübe (Mairübensüppchen / Glasierte Mairüben)	38
Mangold (aus dem Ofen / Kartoffelsalat mit Mangold).	40
Möhre (Möhrengrünpesto / Möhrenpasta)	42
Paprika (gefüllte Paprika / Regenbogenquiche)	44
Pastinake (Pastinakenbrötchen)	46
Petersilienwurzel (gedünstete Petersilienwurzel / Grün der Petersilienwurzel)	48
Porree (Cannelloni / Suppe)	50
Radieschen (Rohkostsalat / Radieschengrünpesto).	52
Rettich (Rettich fermentiert / Hustensaft).	54
Rosenkohl (Beilage / Rosenkohlquiche)	56
Rote/Bunte Beete (Gemüsebuletten / Chutney).	58
Rotkohl (Weihnachtskohl / aus dem Ofen).	60
Salat (gebraten / Smoothie / Pesto)	62
Schwarzkohl (Suppe / mit Nudeln).	64
Sellerie (Schnitzel / Stampf)	66
Spinat (Knödel).	68
Tomate (Sauce / Chutney).	70
Weißkohl/Spitzkohl (Bayrisches Kraut / Spitzkohlrollchen / Sauerkraut)	72
Wirsing (Roulade / Beilage)	76
Zucchini (Kuchen / Gemüsenudeln)	78
Zwiebel (Marmelade / Schalen).	80
Anhang	
Glossar	82
Saisonkalender	83
Impressum	84
Literaturverzeichnis	84
Bildnachweis	85

Aufbau des Ratgebers

Der Ratgeber ist alphabetisch sortiert. Von A wie Aubergine bis Z wie Zwiebel. Zu jedem Gemüse gibt es eine Seite, die in vier Kategorien unterteilt ist: Wissenswertes, Erntezeit, Lagerung und Verarbeitung.

Wissenswertes

Dass Gemüse gesund ist, wissen die meisten. Doch wie sieht es im Einzelnen aus? In dieser Kategorie soll es vor allem darum gehen, zu zeigen, was die Gemüsesorte auszeichnet und was darin steckt. Dabei darf man nicht außer Acht lassen, dass manchmal Giftstoffe enthalten sind, die es zu kennen lohnt.

Erntezeit

In unseren Breiten wächst natürlich nicht alles das ganze Jahr, deshalb sollten wir darauf achten, dass auch wirklich nur in der Küche landet, was gerade Saison hat oder lagerfähig ist. Für eine schnelle, praktische Übersicht hilft dabei der Saisonkalender am Ende des Buches (siehe Seite 83).

Lagerung

Lagerzeiten können sehr unterschiedlich sein und werden natürlich durch entsprechende Bedingungen beeinflusst. Unter den richtigen Umständen kann manches Gemüse über ein halbes Jahr gelagert werden. Dabei spielen Temperatur, Licht, Luftfeuchte und Belüftung eine Rolle. Das meiste Gemüse mag es kühl, dunkel, feucht und luftig. Je wärmer und heller, desto schneller reift es nach und fängt damit auch an zu verderben. Ist die Luft nicht feucht genug, trocknet es aus und findet keine Luftzirkulation statt, beginnt es zu schimmeln. Für den Reifeprozess ist unter anderem das Gas Ethylen verantwortlich. Es wird besonders von Äpfeln, Tomaten, Bananen und Birnen abgegeben und sorgt auch für eine schnellere Nachreifung allen Gemüses und Obstes in der Nähe. Gemüse kann durch Einfrieren, Einlegen bzw. Einkochen und Fermentieren haltbar gemacht werden. Auf den kommenden Seiten in der Rubrik „Haltbar machen“ findet ihr dazu genaue Anleitungen.

Verarbeitung

In der Regel ist das Gemüse, das wir verarbeiten, nur ein Teil der Pflanze, an der es eigentlich wächst. Pflanzen bestehen aus Wurzel, Strunk, Blättern und Knospen, bzw. Blüten, manche tragen zudem noch Früchte. Um ein paar Beispiele zu nennen: bei Möhren nutzen wir die Wurzel, beim Grünkohl werden die Blätter, beim Brokkoli die Knospen verarbeitet und von der Tomate nehmen wir die Frucht. Das heißt allerdings nicht, dass der Rest zwingend in die Tonne fliegen muss! Oft lässt sich mit wenigen, einfachen Handgriffen auch dieser schmackhaft zubereiten. Aber Achtung! Es gibt natürlich auch Pflanzenteile, die ungesund, nicht bekömmlich oder gar giftig sind. Ob dann das Gemüse roh oder gegart zubereitet wird, ist meistens egal und eurem Geschmack überlassen. Allerdings enthält rohes Gemüse mehr Nährstoffe.

Rezepte

Anschließend an das Gemüse präsentieren wir euch abwechslungsreiche und einfache Rezepte, damit ihr gleich loslegen könnt. Diese zielen darauf ab alle essbaren Teile einer Pflanze zu verwenden. Die Rezepte kommen mit wenigen Zutaten aus, die zum überwiegenden Teil auch regionaler Herkunft sind und entweder jede:r zu Hause hat oder ganz leicht zu bekommen sind. Viele der Rezepte sind echte Alltagshelden und helfen bei der Verwertung aller möglichen Reste. Alle Rezepte sind vegetarisch oder vegan, Fleisch oder Fisch kommen nur optional vor.

Denn der Klimawandel wird oft mit dem Verbrennen von Öl, Gas und Kohle in Verbindung gebracht. Doch ein Fünftel aller Emissionen in Deutschland stehen in direktem Zusammenhang mit der Landwirtschaft, also unserer Nahrung und deren Produktionsketten. Bei den freigesetzten Treibhausgasen handelt es sich um CO₂ – (Energieverbrauch im Rahmen von Anbau, Verarbeitung, Lagerung, Transport und Zubereitung) und Methan – (Emissionen von Kühen und durch Düngung). Dabei besitzt Methan ein höheres Treibhausgaspotential und ist in der Atmosphäre etwa 21 mal so „klimaschädlich“ wie CO₂ – weshalb Rinderhaltung zur Milch- und Fleischerzeugung mit besonders hohen Emissionen verbunden ist. Generell gilt: je mehr ein Produkt verarbeitet ist, desto mehr CO₂ ist für dessen Herstellung angefallen. Deshalb ist die Produktion von Obst und Gemüse emissionsärmer als jene für Milch- oder Fertigprodukte.

Klimagerechtigkeit bedeutet dementsprechend, das eigene Essverhalten zu hinterfragen und umzustellen, wenn möglich. Es bedeutet, regional zu essen. Frische Lebensmittel aus der Nähe zu beziehen, die keine langen Wege hinter sich haben. Es bedeutet, lokale Erzeuger zu unterstützen. Es bedeutet, saisonal zu essen. Zu kaufen, was Saison hat oder lagerfähig ist. Klimagerecht essen bedeutet auch, weniger verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte zu konsumieren. Weniger Fleisch und Milchprodukte zu essen, wenn dann aber bewusst und punktuell, von regionalen Erzeugern die Wert auf Tierwohl legen.

Unser Ziel ist es zu zeigen, wie bunt und abwechslungsreich ein Jahr mit regionalem Gemüse, einer vegetarischen oder sogar veganen Lebensweise und ohne Lebensmittelverschwendung sein kann.

Haltbar machen

Heutzutage bekommen wir ja eigentlich immer alles zu jeder Zeit. Erdbeeren im Winter und Tomaten das ganze Jahr. Warum sollten wir also Obst und Gemüse noch haltbar machen, wenn wir es doch immer und überall frisch kaufen können? Weil saisonales Obst und Gemüse aus der Region billiger ist, besser schmeckt und die Umwelt schont. Von den Arbeitsbedingungen der Arbeiter:innen, die für uns Tomaten im Süden ernten ganz zu schweigen. Kleingärten erfreuen sich auch wieder großer Beliebtheit und öffentliches Stadtgrün kann jeder beernten und verarbeiten. Aber bitte erkundigt euch vorher, ob es wirklich öffentlich ist. Nur weil kein Zaun drum ist, heißt es nicht, dass es nicht doch jemandem gehört. Auch Foodsharer:innen, die Tafeln und Container:innen, kennen diese Situationen, auf einmal gibt es ganz ganz viel von einer Sache. Deshalb können Methoden der Haltbarmachung sehr nützlich sein. Aus eigener Erfahrung, möchten wir noch ergänzen, dass es darüber hinaus ein wohliges und befriedigendes Gefühl ist, im Winter einfach etwas eingefrorenes oder eingekochtes zu öffnen und zu genießen - dann hat sich die Mühe gelohnt.

Einfrieren

Kennt Jede:r und hat Jede:r schon mal gemacht. Hier noch ein paar Tipps für gutes Gelingen. Es eignen sich alle Gemüsesorten, die im gekochten Zustand verzehrt werden. Auberginen, Radieschen, Tomaten und Rettich eignen sich nicht zum Einfrieren. Bei ihnen kommt es zu Gewebeveränderungen und diese führen zum Verlust von Festigkeit. Weißer Spargel kann nach dem Auftauen strohig schmecken und verarbeitete Zwiebeln können einen muffigen Geschmack entwickeln. Roh kann man sie problemlos einfrieren.

Das Gemüse am besten klein schneiden. Um Geschmack, Vitamingehalt und die natürliche Farbe (besonders grün) besser zu erhalten, lohnt es sich das Gemüse vorher zu blanchieren (siehe Glossar). Danach luftdicht verschließen, das ist wichtig um Gefrierbrand zu vermeiden, und einfrieren. Es eignen sich Gefrierbeutel (Luft rausdrücken), Bienenwachstücher, Plastikdosen und Gläser. Bei Mus, Püree und Suppe solltet ihr die Ausdehnung von Flüssigkeiten beim Einfrieren berücksichtigen (ca. 10%) und Platz im Gefäß lassen. Bitte das Beschrifteten nicht vergessen, mit Datum und Inhalt. Dazu benötigt man keine Etiketten, Kreppband und das Lieblingsschreibgerät sind völlig ausreichend. Gemüse kann zwischen 6-18 Monaten im Gefrierschrank aufbewahrt werden.

Auftauen:

Am besten über Nacht langsam im Kühlschrank. Portioniertes Gemüse kann in siedendem Wasser oder einer Pfanne mit etwas Öl oder Flüssigkeit aufgetaut und weiterverarbeitet werden. Aufgetautes Gemüse schnell aufbrauchen und nicht wieder einfrieren.

In Öl konservieren:

Kräuter und Gemüse kann man durch Öl haltbar machen, z. B. aromatisierte Öle, Antipasti oder Pesto. Das Öl hält die Luft fern, sodass sich die Mikroorganismen nicht vermehren können. Ist noch Feuchtigkeit enthalten verringert das die Haltbarkeit auf ca. 4 Wochen. Daher lohnt es sich das Gemüse vorher zu trocknen, z. B. getrocknete in Öl eingelegte Tomaten. Die Haltbarkeit verlängert sich so auf 3-4 Monate. Die Kräuter erst trocknen und dann in Öl einlegen für aromatisierte Öle. Pesto und Pasten können auch eingefroren werden, sollten dann aber keinen Käse und keine Zwiebeln enthalten.

In Essig konservieren:

Ob Gewürzgurken, Cornichons und Mixed Pickles – Essig ist ein seit Jahrtausenden bekanntes Konservierungsmittel. Die Säure, 2-9 % Essigkonzentration, tötet die meisten Keime ab bzw. lässt sie sich nicht weiter vermehren. Allerdings ist das viel zu sauer für unseren Geschmack, deshalb gibt man Salz bzw. Zucker hinzu, sie wirken ebenfalls konservierend. Hierfür eignen sich: Gurke, Zwiebeln, Karotten, Paprika, Zucchini, Maiskölbchen, Blumenkohlröschen, grüne Bohnen, grüne Tomaten, rote Bete, Sellerie und Peperoni.

Das Gefäß:

Es eignen sich Schraub- oder Bügelgläser, kein Metall. Die Säure greift das Metall an und es können sich gesundheitsschädliche Stoffe lösen.

Das Gemüse:

Waschen, putzen und in gleich große Stücke teilen.

Der Sud:

1 kg Gemüse, 500 ml 5% Essig und bis zu maximal 500 ml Wasser. Dazu Gewürze: Senfkörner, Pfeffer, Gewürznelken, Kurkuma, Koriander, Chili, Knoblauch, Gürkengewürz und Zucker.

Vorgang:

Wichtig ist, dass ihr die Gläser mit heißem Wasser ausgekocht und das Gemüse vorbehandelt habt. Der Sud muss heiß und sauer genug sein. Mit den Gewürzen könnt ihr euch nach Belieben ausprobieren. Das Gemüse vollständig, zwei fingerbreit, mit Sud bedecken und danach die Gläser fest verschließen.

Beispiel:

Den Sud ansetzen und das Gemüse darin 5 Minuten blanchieren und herausnehmen. Den Sud erneut aufkochen. Währenddessen das vorbereitete Gemüse in die Gläser geben und mit dem wieder erhitzten Sud übergießen.

Lagerung:

Die Gläser dunkel, kühl und trocken aufbewahren. Je nach Essigsäurekonzentration liegt die Haltbarkeit zwischen 3-12 Monaten. Nach dem Anbrechen im Kühlschrank lagern und zeitnah, in ein paar Tage, verzehren.

Kräuteressig:

Dafür eignen sich am besten Apfel-, Wein- und Sherryessig, im Verhältnis 1:3. Die getrockneten Kräuter mit Essig in ein sauberes Glas geben und einen Monat ziehen lassen.

In Salz konservieren:

Salzgurken sind wohl das bekannteste Beispiel für diese Art. Es eignen sich außerdem Zitronen, Chilis, Oliven, Möhren und Maiskolben.

Das Gefäß:

Es eignen sich Schraub- oder Bügelgläser. Vor dem Befüllen bitte auskochen.

Das Gemüse:

Waschen, putzen und in gleich große Stücke teilen.

Der Sud:

Für 1 kg Gemüse, 1-1,5l Wasser, 45g grobes Salz und einen Schuss Essig oder Zitronensaft aufkochen und abkühlen lassen. Das Gemüse in die sauberen Gläser geben und mit dem abgekühlten Sud aufgießen.

Lagerung:

Die Gläser gut verschließen und kühl, dunkel und trocken lagern. Nach dem Anbrechen im Kühlschrank lagern und zeitnah, in ein paar Tage, verzehren.

Milchsäuregärung/Fermentation:

Der bekannteste Vertreter, der durch Milchsäuregärung haltbar gemachten Lebensmittel, ist das Sauerkraut. Die scharfe Version nennt sich Kimchi und stammt aus Korea. Es eignen sich vor allem feste Gemüsesorten, z. B. Rettich, Sellerie, sämtliche Kohlsorten sowie rote und bunte Bete. Weiche Gemüse, wie Zucchini und Tomate sind auf Grund ihrer Beschaffenheit ungeeignet.

Leidet ihr an Histaminintoleranz solltet ihr fermentierte Lebensmittel meiden. Sie können zu Kopfschmerzen, Schnupfen, Hautirritationen und Migräne führen.

Fermentieren, das Wort stammt von „fervere“, Latein, für „kochen“ ab. Die Römer beobachteten, wie ihre eingelegten Trauben anfangen Blasen zu werfen. Sie nannten es kochen, denn so sah es für sie aus. Dabei handelte es sich um eine klassische Fermentation. Durch Hefe erzeugte Enzyme verwandeln den Zucker der Trauben in Alkohol.

Das Thema Fermentation füllt ganze Bücher, denn es ist eine sehr alte Kulturtechnik der Haltbarmachung, welche sich in vielen unterschiedlichen Regionen so oder so ähnlich entwickelt hat. Unter Weißkohl findet ihr eine Anleitung zur Herstellung von Sauerkraut (siehe Seite 75). Solltet ihr mehr wissen oder ausprobieren wollen, findet ihr Anleitungen im Internet bzw. viele Bücher im Handel. Für Fortgeschrittene können wir das Noma-Handbuch Fermentation sehr empfehlen.

Einkochen/heiß abfüllen:

Diese Methode kennt man vielleicht noch von der Marmelade der Oma. Oft werden „heiß einfüllen“ und „Einkochen“ als Synonyme verwendet. Aber worin liegt der Unterschied?

Heiß einfüllen:

Eine heiße Masse wird in ein ausgekochtes Glas abgefüllt und verschlossen. Durch die Hitze werden viele Keime abgetötet und es entsteht ein Vakuum beim Abkühlen im Glas, welches das Eindringen von Luft verhindert. Am besten geeignet ist die Methode für Kompott, Marmeladen, Konfitüren, Gelees, Chutneys, Säfte und Fonds. Die Haltbarkeit verlängert sich mit der Zugabe von Zucker erheblich, von mehreren Woche auf über ein Jahr. Allerdings werden nicht alle Keime abgetötet, daher eignet sich diese Methode vor allem nicht für fettige und eiweißhaltige Lebensmittel und Speisen.

Einkochen:

Dazu gibt man rohes Obst, rohes oder vorgekochtes Gemüse, Suppen, Saucen, fertige Gerichte oder sogar Gebäck in ein Glas, verschließt es, und kocht die Gläser in einem Topf mit Wasser oder einem speziellen Einkochtopf für eine bestimmte Zeit. Dadurch werden Keime abgetötet und es entsteht ein Vakuum. Die so eingekochten Gläser halten sich mehrere Jahre. Eine kleine Übersicht welche Zutat bzw. welches Gericht bei welcher Temperatur für wie lange eingekocht werden muss, findet ihr im Glossar (siehe Seite 82).

GUT ZU WISSEN

Das auf den Kopf stellen der Gläser beim Einkochen oder abkühlen nach dem heiß einfüllen ist nicht notwendig. Bei Schraubgläsern, deren Deckel Gummi enthalten können, kann das aufgrund eventuell enthaltener Weichmacher sogar nachteilig sein. Beim Einkochen sollten die Gläser nicht direkt auf dem Topfboden stehen. Entweder ein Metallgitter oder ein Tuch unten in den Topf legen.

Das Gefäß:

Für beide Methoden eignen sich Schraub- oder Bügelgläser.

Lagerung:

Nach dem Einkochen bzw. heiß einfüllen sollten die Gläser, kühl, trocken und dunkel gelagert werden.

Gut zu Wissen:

Mit Zucker konservieren:

Zucker hemmt die Vermehrung der Mikroorganismen und macht so Marmeladen, Sirup und Kompott länger haltbar. Bei der Herstellung sorgt das Geliermittel dafür, dass die Masse fest oder dickflüssig wird. Am weitesten verbreitet ist hier wohl der Gelierzucker. Ein natürliches Geliermittel ist Pektin, die meisten Obstsorten enthalten es von Natur aus, aber leider nicht in ausreichender Menge. Es gibt aber noch andere Geliermittel z. B. Agar-Agar, Chia- und Leinsamen sowie Johanesbrotkernmehl und Speisestärke. Natürliche Fruchtsäuren, z. B. Zitronensäure aus Zitronensaft, reagieren mit Zucker und Pektin bei Hitze und gelieren ganz von allein. Außerdem bildet die Säure einen guten Kontrast zur Süße des Zuckers.

Rezept für Marmelade mit Pektin:

Zutaten:

1 kg Früchte, 500 g Zucker, 20 g Pektin, Saft einer halben Zitrone (5 ml Zitronensaft).

Zubereitung:

Früchte im Topf aufkochen, 450g Zucker und Zitronensaft dazugeben und nochmal 3 Minuten kochen, dabei das Pektin mit den 50g restlichen Zucker mischen. Nun langsam das Gemisch unter ständigem Rühren in den Topf geben und für eine Minute weiter kochen, dabei das Rühren nicht vergessen. Sofort in die sterilisierten Gläser abfüllen und verschließen. Zum Abfüllen, schaut unter, „heiß einfüllen“.

Trocknen:

Obst, Beeren, Gemüse und Kräutern kann an der frischen Luft, im Backofen oder in einem speziellen Dörrautomaten das Wasser entzogen werden. Da Bakterien Feuchtigkeit benötigen, um sich zu vermehren verlängert das Trocknen die Haltbarkeit, z. B. von Früchten, Gemüse oder Kräutern, in Form von Fruchtleider und Gemüsebrühepulver. Trocknen funktioniert an der frischen Luft, im Backofen oder in einem Dörrautomaten. Solltet ihr Interesse haben das mal auszuprobieren, könnt ihr euch einen Dörrautomaten leihen, z. B. im Leihladen in der Dresdner Johannstadt (www.leihladen-dresden.de). Rezepte findet ihr im Internet bzw. im Buchhandel.

Kräutersalz:

Getrocknete Kräuter könnt ihr mit Salz zu einem individuellen Kräutersalz verarbeiten. Toll machen sich auch getrocknete Blüten darin. Der Salzgehalt sollte 20-50% betragen.





Aubergine

Wissenswertes

Das Geschmacksprofil von Auberginen bildet sich durch den Einsatz von Gewürzen, wobei man hier seiner Fantasie freien Lauf lassen kann. Es darf von asiatisch bis mediterran variiert werden. Abgesehen von ihrem Geschmack sprechen auch ihr hoher Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, sowie ihre Fähigkeit, den Stoffwechsel und die Verdauung anzuregen für die Aubergine.

Erntezeit

Regional ist die Aubergine als Freiland- bzw. Gewächshausware von Juni bis September erhältlich.

Lagerung

Auberginen sollten am besten im Keller oder einer Speisekammer bei, im Optimalfall, 11°C gelagert werden. Im Kühlschrank können sie hingegen gummiartig werden und bei Zimmertemperatur halten sie nur ungefähr 2 Tage.

Verarbeitung

Die Frucht ist samt Schale essbar. Vor der Zubereitung sollten allerdings der Kelch und Stielansatz entfernt werden. Auberginen enthalten Solanin, was in höherer Konzentration giftig wirkt, und sollten deshalb nur reif und auf keinen Fall roh verzehrt werden.

Typische Gerichte sind das französische Ratatouille oder die griechische Moussaka. Generell erfreut sich die Aubergine innerhalb der mediterranen Küche, auf dem Balkan und in großen Teilen Osteuropas großer Beliebtheit. Sie lässt sich wunderbar befüllen und überbacken und ist fürs Schmoren, Kochen, Braten, Pürieren, zum Grillen oder Frittieren geeignet. Durch ihren milden Eigengeschmack entwickelt sie mit unterschiedlichen Gewürzen eine Vielfalt an Geschmackserlebnissen.

GUT ZU WISSEN

Paniert und wie ein Schnitzel gebraten schmeckt sie besonders lecker.

Badrijani

Auberginenröllchen

Zutaten:

- 2 gr. oder 3 mittlere Auberginen (Zucchini ist auch möglich)
- 150g Wallnusskerne – es gehen auch andere Nüsse
- ca. 50 ml Öl
- Essig (Weißwein oder Apfelessig)
- 1-2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- Koriander oder Petersilie

Zubereitung:

1. Auberginen längs in 3-5 mm dicke Scheiben schneiden
2. Eingeölt im Ofen 15-20 Minuten bei 180°C auf Backpapier backen
3. Nüsse, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Essig und Wasser zu einer homogenen Masse mixen oder pürieren
4. Koriander oder Petersilie kleinhacken und unter die Masse heben – einen Teil zum Dekorieren aufheben
5. Auf die abgekühlten Auberginenscheiben die Nussmasse streichen und zusammenrollen
6. Dekorieren mit restlichem Koriander oder Petersilie



Moussaka

Zutaten für eine Auflaufform ca. 4 Portionen:

- 6 mittlere Kartoffeln
- 1-2 Tomaten
- 1 Paprika
- 2 Auberginen – können auch durch Zucchini, Pilze oder Möhren ersetzt werden
- 1 Zwiebel
- 200g Linsen (ihr könnt alle nehmen, aber rote oder gelbe Linsen haben die kürzeste Kochzeit)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten (ganz oder gestückelt)
- 2 Zehen Knoblauch
- Kräuter: Oregano, Thymian, Lorbeer, Koriander oder Petersilie
- Gewürze: Salz und Pfeffer

Zutaten für die Béchamelsoße:

- 300 ml Pflanzenmilch – oder echte Milch
- 2 EL Hefeflocken, wer hat
- 2 EL Margarine
- 2 EL Stärke

Wenn ihr diese Zutaten nicht habt, könnt ihr die Béchamelsoße durch Kartoffelbrei ersetzen.

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen
2. Kartoffeln und Auberginen in dünne Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen
3. Öl, Salz und Pfeffer darüber geben und für 20 Minuten im Ofen garen
4. Linsen nach Anleitung kochen, wenn fertig abgießen
5. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Tomaten waschen, schälen und klein schneiden
6. Nach und nach in der selben Reihenfolge in einer Pfanne anschwitzen
7. Tomatenmark, Dosentomaten, Salz, Pfeffer und Kräuter dazugeben
8. Die gekochten Linsen unterheben und die Masse bei geringer Hitze 5 Minuten einkochen

Zubereitung vegane Béchamelsoße:

9. Stärke in die kalte Milch ohne Klumpen einrühren Hefeflocken dazugeben
10. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen
11. Margarine in eine Pfanne erwärmen und das Milchgemisch dazugeben
12. Bei geringer Hitze kochen lassen bis die Sauce andickt, dabei ständig rühren
13. In einer Auflaufform alles übereinander schichten: Kartoffeln, Auberginen, Linsenmasse, Béchamelsoße zweimal passt das übereinander
14. Den Auflauf für 20 Minuten bei 200°C in den Ofen geben
15. Wenn die Sauce eine schöne braune Färbung bekommen hat, ist die Moussaka fertig
16. Wenn ihr sie frisch serviert wird sie auseinander fließen, lasst ihr sie erkalten und esst sie am Folgetag ist sie stichfest



Blumenkohl

Wissenswertes

Im Gegensatz zu anderen Kohlsorten hat der Blumenkohl ein delikates, dezentes Aroma und ist durch seine feine Zellstruktur besonders leicht bekömmlich. Auch sein hoher Gehalt an Kalium, Vitamin C und Vitamin A kann sich sehen lassen. Bei uns nur in weiß bekannt, kommt er in einigen anderen Ländern oft in gelber bis sattgrüner oder sogar violetter Farbe auf den Tisch.

Erntezeit

Blumenkohl wird regional von Mai bis Oktober geerntet.

Lagerung

In ein feuchtes Tuch oder eine Papiertüte gewickelt, hält sich Blumenkohl bis zu einer Woche im Kühlschrank. Bzw. dunkel und kühl in einer Speisekammer.

Verarbeitung

Alle Bestandteile des Blumenkohlkopfes können einen Platz in der Küche einnehmen: die Blätter und der großzügig geschälte Strunk eignen sich als Rohkost, schmecken aber auch im gekochtem Zustand. Hat man die Blätter gekappt, lassen sich die Röschen ganz einfach abschneiden und fantasievoll verarbeiten: gekocht, gedünstet, gedämpft, gebraten, frittiert, paniert, ge- oder überbacken – das Ergebnis wird überzeugen. Die Röschen funktionieren sogar als eine kohlehydratarme Variation des Pizzateigs oder als Reisersatz. Tatsächlich enthalten Strunk und Blätter aber noch mehr Mineralstoffe und Vitamine und verleihen Pesto, Pfannengerichten oder Suppen einen intensiven Geschmack.



Blumenkohl im Ganzen aus dem Ofen

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Blumenkohl
- 1 EL Pflanzen-/Butter
- 1 EL Rapsöl
- Gewürze: Salz

Zutaten für vegane Mayonnaise / Aioli:

- Zutaten:
- 50 ml Sojamilch
- 130 ml Rapsöl
- Gewürze: Salz, Apfelessig, Knoblauch, Senf, Zimt, Kräuter

Zubereitung:

1. Die äußeren Blätter des Kohls entfernen, einige dran lassen, den Strunk einschneiden
2. Wasser in einem großen Topf, in den der Blumenkohl passt, zum Kochen bringen und salzen

3. Den ganzen Blumenkohl kopfüber für 10 Min. blanchieren
4. Herausheben, auf ein Backblech legen und mit Pflanzen-/Butter und Öl einreiben und salzen
5. Im Ofen für 1,5-2 Stunden bei 180°C backen bis er wunderbar goldgelb gebräunt ist

Zubereitung vegane Mayonnaise / Aioli:

1. In ein fettfreies, sauberes, hohes Gefäß, welches sich zum pürieren eignet die Sojamilch geben
2. Diese sollte Zimmertemperatur haben und nicht direkt aus dem Kühlschrank kommen
3. Mit dem Pürierstab die Sojamilch mixen und nur langsam das Rapsöl, welches auch Zimmertemperatur haben muss, dazugeben
4. Sobald die Masse andickt, den Rest des Öles dazugeben
5. Nun kann abgeschmeckt werden mit Essig, Salz,
6. Wenn ihr Knoblauch dazu gebt wird es Aioli, saure Gurke macht daraus Remoulade. Kräuter, Senf, Chili und eine Prise Zimt sind auch tolle Optionen. Probiert euch aus und lasst eurer Kreativität freien Lauf

Blumenkohlpizza

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g Blumenkohl / Brokkoli
- 200 g Cheddar / Gouda o.Ä.
- 2 Eier
- 1 Becher Schmand
- 2 EL Tomatenmark
- zusätzliche Zutaten als Belag nach Wunsch und Laune
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Rosmarin, Basilikum, Oregano

Zubereitung:

1. Backofen auf 190°C Ober- und Unterhitze vorheizen
2. Den gewählten Kohl mit einem großen Messer fein hacken oder mit der Küchenmaschine zerkleinern, bis er in etwa die Größe von Reiskörnern hat
3. Gehackten Kohl auf einem Backblech ausbreiten und etwa 10 Min. backen und etwas abkühlen lassen
4. Käse reiben; Kohl mit Käse, Eiern und Gewürzen mischen und je die Hälfte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben
5. Mit einem Löffel zu einem Kreis formen und weitere 10 Min. backen
6. Schmand mit Tomatenmark verrühren und auf den Teig streichen
7. Nach Wunsch belegen und weitere 10-15 Min. backen



Brokkoli

Wissenswertes

Brokkoli sieht mit seinen intensiv-grünen Röschen nicht nur sehr hübsch aus, er unterstützt das Immunsystem durch seinen Reichtum an Vitaminen und Nährstoffen. Brokkoli ist ein leckerer Alleskönner.

Erntezeit

Es gibt ihn in der Regel von Juni bis Oktober.

Lagerung

Im Kühlschrank hält sich Brokkoli ungefähr eine Woche. Sollte er anfangen zu schießen oder zu blühen, kann er trotzdem wie gewohnt verarbeitet werden. Allerdings mit Abstrichen: die Stiele schmecken dann etwas bitter und werden holzig. Wem das nicht gefällt, kann sich den dekorativen Kopf als Blumenstraußalternative auf den Tisch stellen.

Verarbeitung

Vom Brokkoli kann man nicht nur die Röschen, sondern auch den Strunk essen. Gart man diesen etwas länger, ist er sogar noch zarter als die Knospen und Blätter. Ihr werdet überrascht sein. Am besten lässt sich das Gemüse in der Pfanne oder im Kochtopf verarbeiten, dann einfach kurz anbraten oder blanchieren. Aber man kann ihn auch roh verzehren. Besonders die jungen Blätter haben ein sehr zartes Aroma.

Brokkoli könnt ihr aber auch in Suppen, Salaten, Aufläufen und auf der Blumenkohlpizza verwenden.

Brokkoliblatt-Pilz-Curry

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Tassen Reis oder Getreide (Graupen, Grünkern oder Dinkel)
- 600 g Brokkoliblätter
- 200 g Pilze
- 2 Zwiebeln
- Knoblauch nach Geschmack
- 250 ml (Pflanzen)Sahne
- 2 EL Rapsöl
- 2-3 TL mildes Curry
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Kümmel, Muskat, Koriander

Zubereitung:

1. Brokkoliblätter vom Stiel trennen, klein schneiden und 1-2 Min. blanchieren
2. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden
3. Eine Zwiebel mit etwas Öl in einen Topf für den Reis anrösten, die andere Zwiebel mit etwas Öl in einer Pfanne oder Wok kurz anbraten
4. In der Zwischenzeit die Pilze in Scheiben schneiden
5. Wenn die Zwiebeln im Topf glasig und leicht braun werden, den Reis mit Salz und etwas Muskat hinzugeben
6. Reis mit 4 Tassen Wasser aufgießen, Deckel drauf und auf niedriger Hitze köcheln lassen bis das Wasser verkocht ist
7. Pilze mit Salz, Pfeffer, Curry und weiteren Gewürzen nach Wahl in die Pfanne geben, für ca. 2-3 Min. unter ständigem Rühren anbraten
8. Brokkoliblätter in die Pfanne geben und kurz andünsten, bevor sie zusammenfallen die Sahne darübergeben und kurz einkochen lassen



Brokkolipizza

Pizzateig nach Verordnung EU Nr. 97/2010 Pizza Napoletana

Zutaten für 2 Pizzableche oder 4 Runde Ø ca. 30cm:

- Falls ihr nur ein Blech backen wollt, könnt ihr die andere Hälfte einfach einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt auftauen.
- 600 g Weizenmehl
- 330 ml Wasser
- 1-1,5 g Bierhefe
- 16 g Salz
- Tomatensauce (siehe Tomaten), Pesto oder Sauce hollandaise,
- Brokkoliröschen, -blätter und -strunk
- Optional: alles was ihr sonst noch zu Hause habt und euch auf eurer Pizza schmeckt

Zubereitung:

1. Salz und Hefe im Wasser auflösen und dann zum Mehl geben und 20 Min. gut kneten (30 Min. mit der Knetmaschine), damit sich das Gluten gut verbinden kann.
2. Dann mit einem feuchten Tuch abdecken und 2 Std. gehen lassen bei Raumtemperatur
3. Danach den Teig vereinzeln und zu Kugeln formen (2 größere Kugeln für 2 Bleche oder 4 kleinere Kugeln für runde Formen)
4. Die Kugeln weitere 4-6 Std. abgedeckt, bei Raumtemperatur oder 1-3 Tage im Kühlschrank, gehen lassen. (Wenn ihr den Teig im Kühlschrank lagert, solltet ihr ihn mind. 4 Std. vor dem Verarbeiten raus legen, damit er Zimmertemperatur erreicht für die Weiterverarbeitung.)
5. Den Teig mit der Hand von innen nach außen drücken und ziehen, bis ihr einen runden Fladen mit erhobenen Rand habt bzw. ein Rechteck für die Bleche. Dabei drückt ihr die Luftblasen nach außen. Benutzt auf keinen Fall ein Nudelholz, das würde die Luftblasen platt drücken und ihr habt dann keinen lockeren Boden, bzw. luftigen Rand mehr.
6. Den Ofen so heiß wie möglich vorheizen und wenn möglich Umluft einschalten.
7. Den blanchierten Brokkoli, Strunk und Blätter sowie alle anderen Zutaten zusammen suchen
8. Nun nach Herzenslust belegen: Sauce, Brokkoli und alle anderen Sachen
9. Auf der mittleren Schiene die Pizza für 20 Minuten backen, bei viel Belag kann es etwas länger dauern
10. Der Teig sollte unten leicht gebräunt und knusprig sein, der Belag oben gold gelb bis bis kross so wie ihr es am liebsten habt bei Pizza



Buschbohne

Wissenswertes

Wie alle Hülsenfrüchte haben auch Buschbohnen einen hohen pflanzlichen Proteingehalt, weswegen sie vor allem in der vegetarischen Küche einen festen Platz verdienen. Darüber hinaus enthalten sie eine Kombination aus vielen Mineralstoffen und Vitaminen, die die Buschbohne zu einem gesunden Kraftpaket machen.

Erntezeit

Bohnen können von Juni bis Oktober geerntet werden.

Lagerung

In ein feuchtes Tuch eingeschlagen halten sich Bohnen maximal eine Woche im Kühlschrank, im Gemüsefach. Man kann sie einkochen, einfrieren oder sauer einlegen.

Verarbeitung

Die Früchte der Bohnenpflanze bestehen aus der Hülse und den darin enthaltenen Samen. Aber auch die Blüten und Blätter können gegessen werden, z. B. fermentiert zu Kimchi.

Die Früchte, also die Bohnen an sich, solltet ihr immer gekocht verzehren. Im Rohzustand enthalten sie Lektine, die schädlich sind. Beim Kochen werden diese Stoffe jedoch zerstört. Vorbereitend könnt ihr die oft harten Enden abschneiden. Nach dem kochen könnt ihr sie mit Zwiebeln und Salz, in Suppen oder Eintöpfe oder als Bohnenmus genießen.

Buschbohnen Beilage/-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

- 500g Buschbohnen
- 1-2 Zwiebeln
- 10 EL Rapsöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, 3 EL Apfelessig
- optional: Knoblauch und Kräuter: Bohnenkraut, Thymian
- 1 Brise Speisenaatron

Zubereitung:

1. Buschbohnen waschen, Enden abschneiden und in 3-4 cm lange Stücke schneiden
2. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen
3. Salz und Buschbohnen in das kochende Wasser geben optional eine Messerspitze Speisenaatron
4. 10 Minuten kochen
5. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden wie es euch gefällt
6. Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen bis sie glasig sind
7. Apfelessig, Thymian, Bohnenkraut in die Pfanne geben und vom Herd nehmen
8. Bohnen abgießen, Wasser aufheben, Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken



9. Für einen Salat: Bohnen in eine Schüssel geben, mit dem Pfannensud übergießen und alles gut mischen
10. Als warme Beilage: Die Bohnen in die Pfanne geben und vorm servieren nochmal aufwärmen

Bohnenmus – die regionale Avocado-Aufstrich-Alternative

Zutaten für 4 Portionen:

- 500g Buschbohnen
- Knoblauchzehen
- Bohnenkraut
- 1 EL Apfelessig
- Gewürze: Salz, Chili

Zubereitung:

1. Knoblauchzehen putzen und klein hacken
2. Bohnen waschen, putzen, in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben, heißes Wasser und etwas Salz dazugeben, Deckel auf den Topf und die Bohnen bei mittlerer Hitze solange kochen bis sie weich sind
3. Bohnen abgießen, Wasser aufheben, und mit Hilfe eines Pürierstabes/Mixers pürieren
4. Das Mus mit etwas Bohnenkraut, etwas Knoblauch, wenig Chili, etwas Salz und Apfelessig würzen, alles umrühren und noch mal kurz pürieren

GUT ZU WISSEN

Gemüsebrühe selber machen. Das Bohnenkochwasser muss nicht weggeschüttet werden, sondern kann als Gemüsebrühe weiter verwendet werden. Das gilt für jedes Kochwasser, außer das von Kartoffeln. Des Weiteren könnt ihr auch Gemüschalen und -abschnitte sammeln, in einem Beutel oder Dose, im Kühlschrank oder Frost. Je nachdem wie lange ihr sammelt. Sobald ihr eine ausreichende Menge habt, gebt ihr alles in einen Topf und kocht es bei niedriger Temperatur ca. 20-30 Minuten. Die ausgekochten Schalen und Abschnitte ausgießen. Schon ist eure eigene Gemüsebrühe fertig. Friert oder kocht sie ein wenn ihr sie nicht innerhalb einer Woche aufbrauchen könnt.



Chinakohl

Wissenswertes

Das Nennenswerteste am Chinakohl sind die hohen Anteile an Folsäure und Senfölen. Einerseits sind sie maßgeblich für den typischen Geschmack, andererseits machen sie den Kohl besonders gut verdaulich und stärken die Abwehrkräfte.

Erntezeit

Geerntet wird Chinakohl von September bis Januar.

Lagerung

Im Keller oder im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich der Kohl ca. 4 bis 6 Wochen. In der Variante als fermentiertes Kimchi, das koreanische Sauerkraut, ist er sogar einige Jahre haltbar.

Verarbeitung

Der Chinakohl ist praktisch verzehrfertig: die Blattrippen sind so zart, dass ihr sie nicht zu entfernen braucht. Einzig welche Außenblätter kann man ablösen, bevor es an das Weiterverarbeiten geht. Er eignet sich für so ziemlich jede Zubereitungsart, ob roh und knackig im Salat, in Suppen und Eintöpfen, Aufläufen, Gerichten aus der Pfanne, als Füllung oder zum Umhüllen solcher. Auch als Unterlage beim Dämpfen erfüllt der Chinakohl seinen Zweck, gerade im Trend bei chinesischen Teigtaschen.

Rahmchinakohl

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Chinakohl
- 2 Stangen Selleriegrün von der Knolle oder Stangensellerie
- 200 ml Haferdrink / Sahne
- 3-5 EL Rapsöl
- Gewürze: Kümmel, Fenchelsamen, Knoblauch optional

Zubereitung:

1. Die äußeren Blätter des Chinakohls entfernen und waschen
2. Selleriegrün waschen
3. Restlichen Chinakohl halbieren und in 1-2 cm breite Streifen schneiden, die äußeren Blätter auch
4. Selleriegrün klein schneiden
5. Die Chinakohlstreifen und Knoblauch in eine Pfanne mit Öl geben und scharf anbraten
6. Bis die Streifen teilweise goldbraun sind und andere noch grün
7. Mit Haferdrink oder Sahne ablöschen
8. Mit gemahlene Fenchelsamen und Kümmel würzen und Selleriegrün dazugeben
9. Nach 2-3 Minuten vom Herd nehmen mit Deckel abgedeckt stehen lassen

Auf dem Bild wurde der Rahmchinakohl mit gekochten Kartoffeln, einer Rote Bete Bulette (siehe Seite 60) und einem Salat aus Pflücksalat, rohem Chinakohl und angebratenem Kürbisscheiben angerichtet.



Schupfnudeln mit Rahmchinakohl

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Chinakohl
- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 100 g Mehl (Weizen-, Kichererbsen-, Sojamehl)
- optional: 1 Ei
- 1 EL Pflanzenöl
- 200 ml Pflanzen-/Milch/Pflanzen-/Sahne
- 1 EL Essig
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, Ras El Hanout, gemahlene Fenchelsamen, Kümmel

Zubereitung:

1. Kartoffeln weich kochen und stampfen, nicht mixen oder pürieren
2. Mehl dazugeben bis eine formbare Masse entsteht – optional könnt ihr jetzt auch ein Ei dazu geben, damit es besser zusammen hält, muss aber nicht sein
3. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen

4. Die Masse zu kleinen „Würsten“ rollen
5. Die Schupfnudeln in kochendes, gesalzenes Wasser geben und bei schwacher Hitze kochen bis sie oben schwimmen, anschließend unter kaltem Wasser abschrecken, damit sie nicht zusammenkleben
6. Jetzt den Rahmchinakohl, siehe oben, zubereiten
7. Zuletzt die Schupfnudeln in einer Pfanne mit Öl anbraten bis sie eine leicht bräunliche Färbung annehmen
8. Zuerst Schupfnudeln auf den Teller geben und Chinakohlsauce darübergeben



Fenchel

Wissenswertes

Mit seinem intensiv-süßlichen, anisartigen Aroma findet nicht jeder Fenchel überzeugend. Fakt ist aber, dass er Magen, Darm und Bronchien gut tut und bei Erkältung hilft. Fenchel enthält fast doppelt so viel Vitamin C wie zum Beispiel Orangen. Schon 100 Gramm am Tag decken damit fast den gesamten Tagesbedarf. Ihr benötigt also nicht zwingend Zitrusfrüchte für euren Vitamin-C-Haushalt. Aber das ist noch nicht alles, auch Vitamin A und E sind im Fenchel enthalten.

Erntezeit

Fenchel gibt es regional von Mai bis Oktober zu kaufen.

Lagerung

Gebt ihr ihn in einer Papiertüte in den Kühlschrank, ins Gemüsefach, hält er bis zu 2 Wochen.

Verarbeitung

Die gesamte Fenchelpflanze ist essbar, und – besonders das Grün – ist sehr gesund. Das feine dillähnliche Kraut und die Samen können, in frischer wie getrockneter Form, zum Würzen verwendet werden. Ist der Strunk im Fenchelinneren holzig, ist er ideal um ihn Gemüsebrühen oder Suppen beizugeben. Ihr könnt ihn auch kochen bis er weich ist und dann weiterverarbeiten.

Die meisten kennen Fenchel zum roh knabbern oder dünn gehobelt als Salat, doch auch in Saucen, Eintöpfen, gegrillt oder überbacken schmeckt er sehr lecker. Warm mildert sich auch der Geschmack etwas ab. Auf Grund seines süßlichen Geschmacks wird er in Italien auch für Desserts benutzt.

Fenchel aus dem Ofen

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Fenchel
- 8 EL Rapsöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer
- optional: Pflanzen-/Käse

Zubereitung:

1. Fenchel vierteln und 10 Min. im kochendem Salzwasser blanchieren
2. In eine Auflaufform geben und Öl, Salz, Pfeffer und Käse darübergerben
3. Im Backofen bei 220°C für 10 Min. goldgelb überbacken

Auf dem Bild wurde der Fenchel mit Kürbispüree (siehe Seite 37), angebratenen Bunte Beete Scheiben und einer Sauce aus Fenchelgrün, siehe nächstes Rezept, angerichtet.



Fenchelgrünsauce / -suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- Fenchelgrün von ein bis 2 Fenchelknollen
- 400 ml Sojadrink ungesüßt
- 1-2 EL Rapsöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Apfelessig,
- optional: Knoblauch

Zubereitung:

1. Fenchelgrün klein schneiden 2-4 cm große Stücke
2. Knoblauch in Topf mit Öl anbraten
3. Fenchelgrün dazugeben und sofort mit Sojadrink auffüllen. Der Fenchel sollte nicht bräunen, damit die Soße eine schöne Farbe erhält
4. Mit Deckel für 20-30 Minuten kochen, kommt darauf an die groß die Fenchelstücke sind
5. Wenn der Fenchel weich ist alles gut pürieren
6. Auf einen zweiten mindestens genauso großen Topf gebt in ein Passiersieb, Metallsieb mit dünnen Maschen, mit einer Kelle eine Sauce in das Sieb geben und mit der unter Seite der Kelle die Sauce durch das Sieb passieren
7. Mit Salz, Pfeffer und Apfelessig abschmecken

Pesto aus Fenchelgrün

Zutaten:

- 1 großer Bund Fenchelgrün oder 2 kleine Bund
- 50 g Sonnenblumenkerne (ca. eine Handvoll)
- 1 Scheiben Brot oder 1/2 Brötchen
- 100-150 ml Pflanzenöl z. B. Rapsöl
- optional: Knoblauch
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Apfelessig

Zubereitung:

1. Fenchelgrün waschen und in ein Sieb zupfen und mit heißem Wasser übergießen, danach in ein hohes Gefäß zum Pürieren geben
 2. Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Öl anrösten und zum Grün geben
 3. Brot kleinschneiden mit Knoblauch (optional) in Öl in einer Pfanne anbraten und zum Grün geben
 4. Alles mit dem Pürierstab zerkleinern und dabei langsam Öl dazu gießen
 5. Je nach Konsistenz mehr Öl dazugeben bis alles eine homogene Masse ist und die Sonnenblumenkerne vollständig zerkleinert sind
 6. Mit Salz, Pfeffer und Apfelessig würzen
- Wozu passt Pesto am Besten? Genau zu Pasta! (siehe Seite 43)



Frühlingszwiebel

Wissenswertes

Die Frühlings- oder Lauchzwiebel ist ein wahrer Alleskönner. Sie stärkt das Immunsystem mit der Bereitstellung von Eisen, Vitamin C und Eiweiß.

Erntezeit

Aus dem Freilandanbau ist sie von April bis Ende September erhältlich oder auf dem heimischen Fensterbrett.

Lagerung

Im Kühlschrank kann man Frühlingszwiebeln in etwa eine Woche aufbewahren, wobei das Grün zeitiger schlapp werden kann. Einfach klein schneiden und einfrieren ist auch eine

Möglichkeit. Stellt man sie mit den Wurzeln in Wasser bleibt sie länger knackig.

Verarbeitung

Von der Frühlingszwiebel kann alles verwendet werden, außer den Wurzeln, sowohl der grüne Lauch als auch die weiße Knolle. Sie eignet sich, warm oder kalt, zur Verfeinerung von Salaten, Dips oder schlicht aufs Brot. Als essbare Dekoration kann sie extra Farbe und Würze verleihen. Erwärmt fühlt sie sich in Wokgerichten, Soßen, Suppen, Eierspeisen, Gemüse- und Pilzgerichten oder in herzhaften Pfannkuchen wohl. Erhitzt man sie verändert sich ihr Geschmack von scharf hin zu mild bis leicht süß. Wir lieben sie auch heiß, scharf und süß aus dem Ofen.

GUT ZU WISSEN

Anstatt sie komplett aufzubrechen, schneidet ihr sie 4-5 cm oberhalb der Wurzel ab und stellt sie ins Wasser. Schon nach einem Tag könnt ihr sehen wie sie nachwächst. In ca. 2 Wochen ist sie vollständig nachgewachsen. Ihr müsst nur regelmäßig das Wasser wechseln und sie direkt ans Fenster stellen. Ihr könnt sie auch einpflanzen, allerdings braucht die Pflanze dann erst einmal Zeit zum Wurzeln, bevor sie wieder Lauch ausbildet. Ihr könnt dann immer wieder ernten und nachwachsen lassen, bis die Pflanze „keine Lust“ mehr hat. Unter dem Begriff „Regrowing“ findet ihr Bücher zu dem Thema im Buchladen oder im Internet. Das funktioniert auch mit den kleinen Salatherzen, Fenchel, Porree, Möhren und rote Bete. Mit der Frühlingszwiebel geht es am einfachsten und gelingt auf Anhieb.

Süßliche Frühlingszwiebeln aus dem Ofen

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 5 EL Rapsöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer
- optional: Pflanzen-/Käse

Zubereitung:

1. Frühlingszwiebeln putzen und 2 cm oberhalb der Wurzeln abschneiden, dann längs und quer in ca. 10 cm Stücke halbieren
2. In eine Auflaufform geben, Öl darüber und mit Salz würzen
3. 15 Min. im Ofen bei 150°C weich garen lassen



Schmeckt auf einem frischen grünen Salat mit Erdbeeren (siehe Foto) oder auch zu Kartoffelpüree

Frühlingszwiebel-Ingwer-Salsa auf frischen Tomaten

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Frühlingszwiebelstangen
- 10 g frischen Ingwer
- 5 EL Rapsöl
- 2 TL Apfelessig
- 400 g Tomaten
- Gewürze: Salz, Chili, Koriander, Oregano

Zubereitung:

1. Den Ingwer schälen und reiben oder mit Salz im Mörser zu einer glatten Paste zerstoßen
2. Frühlingszwiebel in 1-2 mm dünne Ringe schneiden
3. Ingwer, Salz und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben
4. 5 EL und 1 TL Apfelessig zu den Frühlingszwiebeln geben, alles gut vermengen und beiseite stellen
5. Die Tomaten waschen, hauchdünn schneiden und leicht überlappend auf 4 Teller gleichmäßig verteilen
6. Mit etwas Salz und 1 TL Apfelessig würzen
7. Die Frühlingszwiebelsalsa auf den Tomaten gleichmäßig verteilen
8. Dazu passt auch noch hervorragend: Chili, Koriander, Oregano

Frühlingszwiebel-Kräuter-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Salatgurke
- 1 Grüne Paprika
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Apfelessig
- 20 g frischer Ingwer
- Kräuter: Minze, Koriander, Petersilie, Basilikum
- Gewürze: Salz

Zubereitung:

1. Dressing: Ingwer schälen und reiben oder im Mörser mit Salz zerreiben, 2 EL Apfelessig, 3 EL Olivenöl dazu geben und beiseite stellen
2. Frühlingszwiebel waschen, flach drücken und schräg in dünne Ringe schneiden
3. Gurke waschen, halbieren und in 1 cm dicke Halbkreise schneiden
4. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden
5. Alles in eine Schüssel geben und Dressing darüber geben
6. Dazu passen frische gehackte Kräuter: Minze, Koriander, Basilikum oder Petersilie



Grünkohl

Wissenswertes

Grünkohl gilt als Superfood. Das liegt vor allen Dingen an seinem Reichtum an Nährstoffen. Er enthält aber auch viele Minerale (Eisen und Calcium), Proteine und Vitamine (C und K).

Erntezeit

Als klassisches Wintergemüse wird Grünkohl zwischen Oktober und März geerntet.

Im Volksmund heißt es oft Grünkohl kann erst nach dem ersten Frost geerntet werden, weil er dann besser schmeckt bzw. überhaupt erst genießbar ist. Tatsächlich spielt der erste Frost keine Rolle, sondern es kommt auf die späte Ernte und allgemein niedrige Temperaturen an.

Lagerung

Auch Grünkohl sollte in ein feuchtes Tuch eingeschlagen werden. Im Kühlschrank, Gemüsefach, kann man ihn so dann ungefähr eine Woche lagern. Einfrieren ist kein Problem.

Verarbeitung

Neben den Blättern können auch der Strunk, die Rippen, sowie die Blüten und Knospen verzehrt werden. Grünkohl kann man kurz angedünstet als Salat essen oder roh einem Smoothie beifügen. Kurz angedünstet und mit viel Knoblauch zu Pesto püriert schmeckt er grandios. In Deutschland kennt man ihn eher als Beilage zu deftigen Fleischgerichten. Im Eintopf hat er sich auch bewährt. Aber auch in Aufläufen macht er eine gute Figur. Bei der Verarbeitung solltet ihr darauf achten, die Stiele ganz fein zu schneiden oder früher dem Gericht beizugeben, damit sie länger garen können. Die Blätter dürfen nur kurz gegart werden, sonst werden sie matschig. Der geschälte Strunk schmeckt roh fast wie Kohlrabi.

Seit einigen Jahren wird Grünkohl zunehmend als pikanter Snack in Form von Chips (engl. Kale Chips) gegessen. Die zerkleinerten Blätter werden gewürzt und anschließend gebacken, frittiert oder bei schonenderen Temperaturen getrocknet.

GUT ZU WISSEN

Grünkohl besitzt den höchsten Vitamin C-Wert unter allen Kohlsorten.



Grünkohlchips

Zutaten für einen Filmabend:

- 200-400 g Grünkohl (1-2 Backbleche)
- 20-50 ml Rapsöl
- Gewürze: Salz, Paprikapulver, Chili

GUT ZU WISSEN

Ihr könnt Chips aus vielerlei Gemüse machen. Am Besten nehmt ihr vor allem Schalen, z. B. vom Kohlrabi, der Roten Beete oder Karotten.

Zubereitung:

1. Ofen auf 150°C vorheizen
2. Grünkohl von den Stengeln zupfen, Stengel klein schneiden
3. Die auf einem Backblech ausgelegten Blätter und Stengel mit Öl einreiben und mit Salz, Paprikapulver und Chili würzen
4. Für 15 Min. im Ofen backen, die Chips sollten eine leicht goldbraune Farbe annehmen
5. Herausnehmen, abkühlen und schmecken lassen

Grünkohluppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Grünkohl
- 4 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel oder 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 2-5 EL Rapsöl
- Gewürze: Salz, Fenchelsamen, Kümmel, Lorbeerblatt
- 1 Messerspitze Speisenaatron

Zubereitung:

1. Kartoffeln, Möhren, Schwarzkohl waschen
 2. Zwiebel schälen und klein schneiden
 3. Karotten in 1 cm dicke halbrunde Scheiben schneiden
 4. Kartoffel vierteln oder achteln
 5. Zwiebel, Karotten und Kartoffeln im Topf in Öl anbraten
 6. In der Zwischenzeit 1,5l Wasser im Wasserkochen kochen
 7. Wenn das Gemüse im Topf Farbe bekommen hat alles mit gekochtem Wasser aufgießen
 8. Salz, Lorbeerblatt, Kümmel und Fenchelsamen gemahlen dazugeben
 9. Das Gemüses ca. 10 Minuten kochen, bis es fast gar ist
 10. In der Zwischenzeit Grünkohl in 3 cm dicke Streifen schneiden,
 11. Grünkohl für die letzten 5 Minuten des Kochvorgangs dazugeben
 12. Messerspitze Natron dazugeben, so bleibt die Farbe des Grünkohls besser erhalten
 13. Abschmecken und servieren
- Tipp: Schmeckt am nächsten Tag noch besser!



Gurke

Wissenswertes

Der hohe Wassergehalt der Gurke macht sie im Sommer zu einer willkommenen Erfrischung. Es gibt sie in unzähligen Arten, wobei die meisten sich tatsächlich nur in Form, Länge und Schale unterscheiden. Am weitesten verbreitet ist die Salatgurke, Schmor- und Einlegegurken erfreuen sich aber auch großer Beliebtheit.

Erntezeit

Gurken wachsen am besten von Juni bis September.

Lagerung

Im Kühlschrank, im Gemüsefach, kann man Gurken etwa eine Woche aufbewahren. Noch besser gefällt es Ihnen aber in einer kühlen Speisekammer, da sie bei Temperaturen unter 7°C Kälteschäden davontragen können. Abgesehen davon kennt und liebt wohl jede:r lang haltbare, eingelegte Gurken in den unterschiedlichsten Varianten.

Verarbeitung

Neben der Frucht, also der Gurke an sich, können auch die Blätter gegessen werden.

Typischerweise isst man Gurke roh. Allseits bekannt und beliebt ist sie in Salaten, Dips oder auf Broten. Aber auch eingelegt als saure, Senfgurken oder Salzgurke kennen und lieben wir sie. Bedarf es ein wenig Abwechslung, kann sie auch als kalte Gurkensuppe oder als warme Schmorgurke zubereitet werden.

GUT ZU WISSEN

Für Frische im Raum einfach mal eine Gurke aufschneiden. Gleich verbreitet sich ein frischer, unaufdringlicher Duft, der sich lange hält.

GUT ZU WISSEN

Das „Gurkenwasser“ von eingelegten Gurken nicht achtlos wegschütten. Es enthält Essig, Kräuter und Gewürze damit lassen sich super Salate, Mayonnaise und Fleisch würzen. Einige schreiben der Lake katerheilende Kräfte zu. Außerdem soll es gegen Krämpfe, Muskelkater, Halsschmerzen und Sonnenbrand helfen. Probiert es aus. Aber auch ihr, die ihr Gurkenwasser nicht leiden könnt, könnt es zum Entkalken eures Wasserkochers benutzen.



Schmorgurken

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Gurken
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Rapsöl
- 200 ml Gemüsebrühe (siehe „Gut zu Wissen: Buschbohne“ Seite 17)
- 250 ml Soja-, oder Hafercreme oder Frischkäse oder Creme Fraiche (wenn ihr das alle nicht habt könnt ihr auch Pflanzen-/Milch mit etwas Stärke andicken)
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Apfelessig, Dill (frisch oder getrocknet)
- optional: 200 g Räuchertofu oder Lachs

Zubereitung:

1. Gurken waschen (für die Optik kann man sie zur Hälfte schälen, sodass sie gestreift aussehen), halbieren und das Innere auskratzen, aber nicht wegwerfen, sondern in einer Schüssel aufbewahren sowie die Schalen
2. Halbierete Gurken ohne Kerngehäuse in 1cm dicke Scheiben schneiden
3. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden
4. Zwiebel mit etwas Öl im Topf anbraten bis sie glasig sind (optional schon einen Teil des Räuchertofu oder Lachs mit anbraten)
5. Gurkenscheiben dazugeben und auch kurz anbraten
6. Mit Gemüsebrühe ablöschen
7. Für 10 Min. auf kleiner Flamme schmoren
8. Dann die 250ml Sojacreme oder ähnliches dazugeben
9. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Apfelessig und Dill würzen und beiseite stellen
10. Hälfte der Gurkenschalen in 1-2mm dünne lange Streifen schneiden und zusammen mit dem restlichen Tofu anbraten für die Dekoration beim Anrichten
11. Geräucherter Fisch passt auch hervorragend zu diesem Gericht

GUT ZU WISSEN

Aus dem Gurkeninneren könnt ihr eine kalte Gurkensuppe zubereiten: Das Innere der Schmorgurken und ein Teil der Schalen – solltet ihr sie geschält haben – gebt ihr in einen Mixer. Würzt mit Salz, Pfeffer, Dill, einem Schuss Apfelessig, gebt etwas Öl oder Joghurt dazu und püriert es bei hoher Geschwindigkeit zu einer homogenen Suppe. Auch hier können ein paar angebratenen Gurkenschalen zur Dekoration oder etwas Dill, Salz und Pfeffer



Kartoffel

Wissenswertes

Die Kartoffel ist ein absoluter Klassiker und wahrer Alleskönner. Interessant ist, dass sie kalorienärmer ist, als man glaubt und zusätzlich hochwertiges Eiweiß liefert. Kartoffeln können einem mit gelbem, aber auch tief blauem, rotem und lila Fruchtfleisch begegnen.

Erntezeit

Kartoffeln gibt es frisch von Juni bis Oktober. Durch ihre ausgesprochen gute Lagerfähigkeit, sind sie das ganze Jahr erhältlich.

Lagerung

Kartoffeln gehören nicht in den Kühlschrank!!! Der Lagerort sollte kühl und dunkel sein, im Keller oder einer Speisekammer. Bei zu langem Sonnenkontakt wird die Kartoffelschale grün, dann sollte man sie unbedingt schälen bevor man sie isst, da die Kartoffel sonst schwer verdaulich bis hin zu leicht giftig ist. Außerdem benötigen Kartoffeln eine gewisse Luftfeuchtigkeit, damit sie nicht schrumpeln. Bei Temperaturen unter 3°C werden sie süßlich.

Verarbeitung

Nur die Knolle wird gegessen. Denn in der Pflanze ist Solanin enthalten, welches in höherer Konzentration giftig wirkt. Die in den Knollen enthaltene Menge ist unbedenklich. Das Kochwasser sollte trotzdem lieber nicht weiterverwendet werden. Gekeimte und grüne Stellen müssen vor dem Garen ausgeschnitten werden.

Als Alleskönner eignet sich die Kartoffel bestens als Beilage zu Fleisch, Fisch und anderem Gemüse. Ob gebacken, gebraten, gekocht – ob mit Salz oder mit Pfeffer, Muskat und Rosmarin gewürzt – uns schmeckt sie allemal. Klassische Kartoffelgerichte sind Klöße, Bratkartoffeln, Gratin oder Suppe.

GUT ZU WISSEN

Abgekühlte Kartoffeln haben weniger Kalorien als frisch gekochte, auch wenn man sie nach dem Abkühlen wieder erhitzt. Denn wenn gekochte Kartoffeln, Pasta, Reis, Getreide und Hülsenfrüchte abkühlen, wird ein Teil der in ihnen enthaltenen Stärke unverdaulich - und liefert folglich auch keine Kalorien. Das fördert zusätzlich eine intakte Darmflora und wirkt sich auch positiv auf den Blutzuckerspiegel aus.

GUT ZU WISSEN

Schneller säubern könnt ihr die Kartoffeln wenn ihr sie mit Stahlwolle putzt anstatt sie zu schälen.

Spinat-Kartoffel-Teigtaschen

Zutaten für 10 Teigtaschen:

Teig:

- 200 g Hartweizengrieß
- 200 g Weizenmehl
- 200 ml Wasser
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Salz

Füllung:

- 300 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 200 g Spinat
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 3 EL Rapsöl
- Optional: 2 EL Hefeflocken



Zubereitung Teig :

1. Mehl mit Grieß und Salz in einer Schüssel vermischen
2. Wasser und Öl hinzufügen und zu einem Teig kneten
3. In Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen

Zubereitung Füllung:

4. Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen
5. Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten
6. Spinat waschen und in die Pfanne geben bis er zusammen gefallen ist
7. Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen

8. Spinat, Kartoffeln, Hefeflocken, Salz, Pfeffer, Muskatnuss gut vermischen dazu könnt ihr auch einen Kartoffelstampfer nutzen
9. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz zu einem länglichen Rechteck ausrollen
10. Die Füllung darauf verteilen und dabei einen Rand lassen
11. Diesen mit Wasser bepinseln und von der langen Seite her aufrollen
12. Die Teigrolle in zehn gleiche Abstände mit einem Kochlöffelstiel plattdrücken, um gleich große Teigtaschen zu formen
13. Dabei so weit und fest durchdrücken, dass die Füllung später beim Garen nicht herausquillt.
14. Nun mit einem scharfen Messer die Teigrolle an den gerade heruntergedrückten Stellen durchtrennen und wenn nötig, die Enden nochmal fest andrücken
15. Salzwasser zum Sieden bringen, einige Taschen hineingeben und 15 Minuten garen lassen
16. Tipp: Das Wasser soll nur leicht köcheln nicht sprudeln
17. Nicht zu viele Teigtaschen in den Topf geben damit sie nicht an einander kleben
18. Nach der Garzeit die Teigtaschen gut abtropfen lassen und optional in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig anbraten.

Kartoffelklöße von Oma

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 200 g Weizenmehl oder 100 g Weizengrieß und 100 g Weizenmehl
- 1 Ei
- Gewürze: Salz, Muskatnuss
- Altes Brötchen / Brotscheibe

Zubereitung:

1. Kartoffeln mit Schale weich kochen
2. Die heißen Kartoffel pellen und durch die Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen

3. In der Zwischenzeit das Brötchen in kleine, 1x1 cm, Würfel schneiden
4. Die Würfel in der Pfanne anbraten und beiseite stellen
5. Nun das Mehl oder die Mehl-Grieß-Mischung, Salz und Muskat sowie das Ei zu den gepressten Kartoffeln dazugeben und zu einem glatten Teig kneten
6. Jetzt aus dem Teig gleichmäßige Klöße formen und in die Mitte einen gerösteten Brötchenwürfel drücken
7. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen
8. Die Klöße einzeln vorsichtig hineingeben
9. Gleichzeitig die Temperatur runterdrehen, sodass die Klöße in siedendem Wasser für 20 Minuten gar ziehen können
10. Wenn sie oben schwimmen sind sie gut
11. Mit der Schaumkühle herausnehmen und sofort servieren
12. Sollten Klöße übrig bleiben, könnt ihr diese am nächsten Tag aufschneiden und in Butter anbraten. Dazu passt jede Gemüsebeilage aus dem Buch.

GUT ZU WISSEN

Versalzene Suppen und Eintöpfe könnt ihr retten, indem ihr eine rohe, geschälte Kartoffel reinlegt. Diese entzieht der Flüssigkeit einen großen Teil des Salzes.



Knoblauch

Wissenswertes

Knoblauch eignet sich ideal zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten und unterstützt die Verdauung. Größere Mengen rohen Knoblauchs, können eventuell zu Magenverstimmungen führen. Es ist bekannt, dass der Genuss von Knoblauch mit Geruch verbunden ist, vorheriges Erhitzen oder die Kombination mit Ingwer kann da bereits Abhilfe schaffen.

Erntezeit

Frisch erhält man Knoblauch von Juli bis Anfang September, als Lagerware gibt es ihn das ganze Jahr über.

Lagerung

Frisch geerntete Knollen sollten zunächst luftig hängen, um vollständig zu trocknen. Bei länger getrocknetem Knoblauch intensiviert sich der nussig-süße Geschmack noch. Anschließend an einem dunklen, trockenen und durchlüfteten Ort aufbewahrt, hält er bis zu einem Jahr. Knoblauch kann fermentiert werden.

Verarbeitung

Alles was die Knoblauchpflanze hergibt, kann gegessen werden. Aus den Zehen wachsen fortlaufend Blätter und Blüten nach, die wie Pflücksalat geerntet werden können, bis wieder neues Grün nachgetrieben ist. Den Lauch könnt ihr wie Bärlauch oder Frühlingszwiebeln verwenden. Dazu einfach im Winter Knoblauchzehen einpflanzen. Im Frühjahr treiben sie dann aus.

Es gilt zu beachten: Knoblauch darf nicht zu stark erhitzt werden, da er sonst einen bitteren Geschmack bekommt. Ebenso gilt, je länger die Garzeit, desto weniger intensiv schmeckt er. Gart ihr den Knoblauch über 30-45 Minuten im Ofen, könnt ihr die Zehen danach ausdrücken und erhaltet eine aromatische weiche Masse, die kaum noch scharf ist. Roh kommt er geraspelt oder zerdrückt in vielen Dips, beispielsweise Tsatsiki oder Aioli, vor. Generell könnt ihr jedes herzhaftes Gericht mit ihm würzen, Soßen, Marinaden, Pasten, Pestos, Nudelgerichte, Brot, Fleisch und Öl.

GUT ZU WISSEN

Zerquetscht ihr die Zehen unter einem Messer, löst sich die Schale fast von selbst und die ätherischen Öle entfalten sich ganz leicht. Kleinschneiden entfällt so.

GUT ZU WISSEN

Gegen Fußpilz helfen Knoblauchzehen, vor dem ins Bett gehen, einfach halbe Knoblauchzehen zwischen die Zehen stecken und Socken anziehen. Je nach Befall sollte sich innerhalb von ein paar Tagen schon eine Besserung einstellen.



Aromatisierte Öle

Zutaten:

- saubere Flasche mit großer Öffnung
- Öl (z. B. Rapsöl, weil es wenig Eigengeschmack hat)
- Knoblauch

Zubereitung:

1. Knoblauch schälen und andrücken bzw. halbieren
2. In die Flasche geben und mit Öl übergießen
3. Lichtgeschützt bei Zimmertemperatur aufbewahren, z. B. im Schrank (dort hält das Öl mehrere Wochen)
4. Aromatisieren kann man auch mit Zitrone, Thymian, Minze, Rosmarin, Chili etc. und auch in Kombinationen
5. Wichtig ist nur, dass alles mit Öl bedeckt ist, also luftdicht abgeschlossen, dann kann nichts verderben

Vegane Mayonnaise / Aioli

Zutaten für 4 Portionen:

- 50 ml Sojamilch
- 130 ml Rapsöl
- Gewürze: Salz, Apfelessig, Knoblauch, Senf, Zimt, Kräuter

Zubereitung:

1. In ein fettfreies, sauberes, hohes Gefäß zum pürieren geeignet die Sojamilch geben, sie sollte Zimmertemperatur haben und nicht direkt aus dem Kühlschrank kommen
2. Mit dem Pürierstab die Sojamilch aufschlagen
3. Nun langsam das Rapsöl, muss auch Zimmertemperatur haben, reinlaufen lassen
4. Wenn es anfängt dick zu werden den Rest des Öles schneller dazugeben bis das Öl alle ist
5. Nun kann abgeschmeckt werden mit Essig, Knoblauch, Salz, Kräutern, Senf und eine Prise Zimt

GUT ZU WISSEN

Knoblauch mit Honig: Bei aufkommender Krankheit kann man eine Knoblauchzehe kleinschneiden, auf einen Löffel geben und zusammen mit Honig im Mund etwas kauen und dann herunterschlucken. Es wärmt von innen und im besten Fall geht es einem am nächsten Tag schon etwas besser.



Kohlrabi

Wissenswertes

Bei Kohlrabi habt ihr die Wahl zwischen hellgrünen und violetten Knollen. Wie für Kohlsorten typisch, weist auch Kohlrabi einen hohen Gehalt an Vitamin C und Senfölen auf, was ihn magenschonend und abwehrkräftestärkend macht. Seine Wuchsform unterscheidet sich aber grundlegend von anderen Kohlgewächsen: die Frucht entwickelt sich aus dem verdickten Stiel der Pflanze und wächst nicht wie üblich aus ihren Blüten oder Blättern.

Erntezeit

Frisch geernteten Kohlrabi erhält man von April bis November, als Lagerware angeboten findet man ihn bis ins Frühjahr.

Lagerung

Für eine längerfristige Aufbewahrung muss man Kohlrabi einfrieren. Ansonsten hält er ca. 2 Wochen im Kühlschrank, im Gemüsefach. Die Blätter sollten dafür abgetrennt werden. Allerdings könnt ihr diese nicht so lange aufheben. In ein feuchtes Tuch eingewickelt halten sie dann eine Woche. In einem feuchten und kühlen Keller, hält sich das Gemüse dort einige Monate. Kohlrabi kann auch eingelegt werden.

Verarbeitung

Üblicherweise wird die geschälte Knolle des Kohlrabis roh gegessen. Aber auch die Blätter sind schmackhaft und können Suppen, Pfannengerichte oder Salate verfeinern und zu Pesto verarbeitet werden. Dabei beinhalten sie gegenüber der Knolle die dreifache Menge an Nährstoffen. Wird Kohlrabi gekocht, lösen sich in dem Kochwasser vieler Senföle, weswegen er gut und gern für Suppen oder Soßen verwendet werden kann, in denen er für das gewisse Etwas sorgt. Für die warme Küche sollte man ihn nicht zu lang erhitzen, sonst verliert er an Aroma. Er kann überbacken, in Gratins oder Pürees gegeben oder als veganes Kohlrabischnitzel paniert werden.

GUT ZU WISSEN

Die Schalen vom Kohlrabi aufheben und Gemüsebrühe oder Gemüsechips daraus machen. Siehe Buschbohnen (Seite 17) oder Grünkohl (Seite 25).

GUT ZU WISSEN

Sehr große Blätter könnt ihr zum Einpacken von Gemüse, Fisch oder Fleisch nutzen, beim Grillen oder Backen an Stelle von Alufolie.



Kohlrabi-Rote Beete Carpaccio

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Kohlrabi
- 1 Rote Beete
- 200 g Feldsalat / Rucola / Wildkräuter / Pflücksalat
- Gewürze: Salz, Pfeffer
- 1 EL Honig / Zuckerrübensirup
- 2 EL Apfelessig
- 6 EL Rapsöl
- 2 Walnüsse

Zubereitung:

1. Kohlrabi und Rote Beete mit oder ohne Schale ca. 1mm dünn hobeln oder schneiden (z. B. mit einer Brotschneidemaschine oder einem Gemüsehobel)
 2. Auf zwei getrennte Backbleche mit Rapsöl geben, Rote Beete mit Honig, Kohlrabi mit etwas Essig beträufeln und für 20 Min. bei 200°C weich garen, wenn sie Farbe bekommen haben sind sie fertig
 3. Salat waschen und trocknen
 4. Salat auf Teller anrichten, Kohlrabi und Rote Beete abwechselnd darauflegen, dann den Sud vom Backblech darübergerben
 5. Mit Salz und Pfeffer würzen
 6. Walnüsse darüber hobeln
- Tipp: Karamellierte Birnen ergänzen das Ganze hervorragend.

Kohlrabipüree

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Kohlrabis mit Grün
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Apfelessig
- optional: Öl, Pflanzen-/Butter oder Pflanzen-/Sahne

Zubereitung:

1. Kohlrabis schälen und klein schneiden
2. In Salzwasser weich kochen
3. Wenn Kohlrabi weich ist, das Wasser abgießen und Kohlrabi pürieren
4. Mit Salz und Pfeffer und Apfelessig abschmecken
5. Etwas Öl, Pflanzen-/Butter oder Pflanzen-/Sahne unterheben
6. Schmeckt pur (warm und kalt), sowie warm als Beilage zu Brot bzw. Kartoffelbrei dazu die Kohlrabiblätter

Kürbis

Wissenswertes

Kürbisse sind in ihrer Sortenvielfalt einzigartig. Sie sind in fast jeder vorstellbaren Musterung, Farbe und Form anzutreffen, variieren von faustgroß bis traktorreifenhoch. So breit ihre Erscheinungsform gefächert ist, soweit erstreckt sich auch ihr Geschmacksfeld. Die meisten Kürbisse überzeugen mit nussigem und oft süßlichem Geschmack, sie enthalten viele Vitamine und Nährstoffe und sind sehr leicht bekömmlich.

Erntezeit

Geerntet wird Kürbis von September bis zum ersten Frost.

Lagerung

Kürbis kann unter den richtigen Bedingungen bis zu einem halben Jahr aufgehoben werden. Bis seine Schale ausgehärtet ist, bevorzugt er warme Temperaturen, danach braucht er es dunkel und kühl. Dabei ist wichtig, dass der Stiel dranbleibt. In den Kühlschrank muss er erst nach dem ersten Anschneiden und sollte dann auch zügig verbraucht werden. Einfrieren, einlegen oder einkochen ist möglich.

Verarbeitung

Prinzipiell kann nach der Ernte alles vom Kürbis verwendet werden: das Fruchtfleisch, die Samen, Triebe und Blätter und je nach Sorte sogar die Schale. Schmeckt ein Kürbis mal bitter, sollte er besser nicht mehr auf dem Teller landen. Zuerst die Kerne aus dem Fruchtkörper entfernen, dann trocknen, schälen, anrösten und vielfältig weiterverwenden: als Topping für Suppen oder Salate oder einfach zum Knabbern. Das Fruchtfleisch kennen wir alle wohl am besten in Form von Kürbissuppe. Dabei bietet sich Kürbis für beinahe jede Speise an - ob gekocht, geschmort oder gebraten, ob als Chutney, Kuchen, Brot, Kompott oder Marmelade. Die Vielzahl an Sorten eröffnet eine noch viel größere Zahl an kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten.

Bekannte Sorten:

Hokkaido

Intensiv im Geschmack, mit runder Form, tief orangenes Fruchtfleisch und orangener Schale. Er eignet sich besonders gut für Kürbissuppe und kann samt Schale verwendet werden.

Butternuss

Er ist sehr mild im Geschmack, mit hellgelber Farbe und länglicher, birnenähnlicher Form. Ihr könnt ihn schälen, müsst aber nicht. Er eignet sich für Pürees, Suppen oder als Ofenkürbis. Dünn geschnitten könnt ihr ihn auch roh im Salat essen oder einlegen.

Spaghettikürbis

Das Fruchtfleisch hat eine besondere, spaghettiähnliche Struktur. Wenn ihr ihn im ganzen kocht oder im Ofen gart, dann halbiert und mit einer Gabel das Fruchtfleisch einzeln herauslöst, sieht es aus wie Spaghetti.



Muskatkürbis

Er zeichnet sich durch seinen besonders würzigen Geschmack aus. Auch seine Schale ist etwas härter. Ihr könnt ihn müsst ihn aber nicht schälen. Er eignet vor allem für Süßspeisen, zum Backen und für Kürbis-Chutney. Ihr könnt ihn auch roh essen.

Bischofsmütze

Das Besondere an ihm ist seine Form, die tatsächlich wie ein mit einer Kappe bedeckter Kopf aussieht. Meist hat er bunte Sprenkel. Er zählt zu den Zierkürbissen ist aber essbar. Bei diesem Kürbis empfehlen wir die Schale zu entfernen. Das gelingt, indem ihr den Kürbis unterhalb der Mütze halbiert und auslöffelt. Ihn könnt ihr prima füllen etwa mit Reis, Linsen, Möhren, Kartoffeln, Pilzen oder Schalotten. Einfach mal experimentieren.

Patisson

Klein, rund und flach, fasst schon wie eine fliegende Untertasse. Er eignet sich hervorragend zum Füllen.

GUT ZU WISSEN

Nicht alle Kürbisse müssen geschält werden. Ob die Schale mitgegessen werden kann lässt sich einfach testen, indem man versucht sie mit dem Fingernagel einzudrücken. Gelingt dies nur schwerlich, dann solltet ihr ihn lieber schälen.

Spaghetti aus Kürbis

Zutaten:

- Spaghettikürbis
- Salz
- 3-5 EL Rapsöl

Zubereitung:

1. Den Kürbis in zwei Hälften teilen
2. Die Kerne entfernen und aufheben
3. Auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben mit Rapsöl und Salz
4. Ca. 30-40 Minuten bei 180°C backen bis das Fruchtfleisch weich ist
5. Mit einer Gabel das Fruchtfleisch rauskratzen dabei entstehen die Kürbisspaghetti
6. Die Kürbisspaghetti nochmal in der Pfanne anbraten oder mit Sauce eurer Wahl anrichten

Auf dem Bild sind die Kürbisspaghetti mit Rahmwirsing, Salat und Frühlingszwiebeln angerichtet.

Tipp: Die Schale des Kürbis aufheben und am nächsten Tag in feine 1-2mm dünne Scheiben schneiden, kurz scharf anbraten oder glasieren und über euren Salat geben.



Kürbisaufstrich/-püree

Zutaten:

- soviel Kürbis, wie auf ein Backblech passt
- 2 EL Honig / Zuckerrübensirup / Zucker
- 50 ml Rapsöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Chili
- optional: Knoblauch



Zubereitung:

1. Kürbis halbieren und Kerne entfernen und aufheben
2. Den Kürbis mit Schale in 5x5 cm dicke Stücke zerteilen
3. Stücke auf ein Backblech mit Backpapier geben
4. Knoblauch schälen, schneiden oder mit dem Messer zerdrücken und mit auf das Backblech geben
5. Öl darüber geben und alles einreiben
6. Mit Salz, Honig oder Alternativen und Chili würzen

7. Bei 180°C im Ofen für 20 Min. weich und goldbraun garen
8. Alles vom Backblech nehmen, in eine Schüssel geben und pürieren

Dieses Püree eignet sich als Beilage anstatt Kartoffelpüree oder als Brotaufstrich. Es kann auch als Basis für eine Suppe dienen, dann einfach mit Gemüsebrühe verdünnen. Ihr könnt es einfrieren oder einkochen wenn ihr gleich große Mengen produziert

Kürbiskerne trocknen

Zubereitung:

1. Kürbiskerne von Fruchtfleisch lösen mit der Hand einzeln oder im Sieb unter Wasser
2. Bei hartnäckigem Fruchtfleisch die Kerne in eine Schüssel mit Salzwasser geben und über Nacht stehenlassen danach abspülen und alles gut abtropfen lassen

3. Dann die Kerne auf ein Backblech geben, nochmal mit einem Geschirrtuch abtrocknen, gleichmäßig verteilen
4. An einem warmen Ort trocknen lassen, wenn sich die leicht durchsichtige Haut der Kerne löst sind sie trocken
5. Am besten draußen an der frischen Luft leicht am Backblech rütteln oder pusten dann fliegen die Häute davon.
6. Nun kann man sie aufknacken und einlagern oder marinieren, mit Öl und Gewürzen, und im Ofen backen
7. Ca. 180-200°C 10-20 Minuten



Mairübe

Wissenswertes

Oft findet man sie auch unter dem Namen Navette. Bis die Kartoffel sie ablöste war sie ein Hauptnahrungsmittel in Europa. Sie zeichnet sich durch ihren fein-süßlichen und entfernt an Rettich erinnernden Geschmack aus. Den bekommt sie durch die Senföle, welche in ihrer Schale stecken. Ansonsten besteht sie zu 90% aus Wasser und ist reich an B-Vitaminen, Kalium, Zink und Folsäure.

Erntezeit

Wie ihr Name verrät gibt es sie vor allem im Mai. Aber je nach Zeitpunkt der Aussaat könnt ihr sie auch noch im Juni, Juli oder August bekommen.

Lagerung

Im Kühlschrank halten sie sich einige Wochen, im Keller sogar mehrere Monate. Man kann die Lagerungszeit nochmals verlängern, indem man die Knollen in Sand steckt. Ähnlich wie beim Kohlrabi sollte man auch die Blätter der Rübchen entfernen, um sie länger knackig zu halten.

Verarbeitung

Gegessen werden können Rübe und Blätter samt Stiel. Das Grün kann roh als Salat oder wie Spinat zubereitet werden. Bei Bedarf sollte die Mairübe geschält werden. Ansonsten könnt ihr sie, je nach Belieben, roh oder für die warme Küche verwenden. Mairübensuppe können wir euch empfehlen oder dünn gehobelt im Salat. Wenn ihr sie süßt, wird ihr Geschmack noch intensiviert. Zu diesem Zweck könnt ihr sie beispielsweise mit etwas Zucker, Honig, Sirup etc. karamellisieren.



Mairübensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Mairüben mit Blättern
- 1 Zwiebel
- Gewürze: Salz, Apfelessig, 1 Knoblauchzehe
- 3-5 EL Rapsöl
- 0,5 l Gemüsebrühe / Gemüsekochwasser
- 1 Tomate

Zubereitung:

1. Mairüben waschen, Blätter abschneiden und beiseite legen, Mairüben klein schneiden
2. Zwiebel schälen und kleinschneiden in Würfel

3. Rapsöl in einen Topf geben, Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten
4. Mairüben dazugeben und mit heller Brühe oder Gemüsekochwasser aufgießen
5. Das ganze 15-20 Minuten kochen je nach Größe der Stücke
6. In der Zwischenzeit Knoblauch kleinschneiden und die Blätter grob zerteilen
7. In einer Pfanne auf mittlerer Flamme mit Rapsöl den Knoblauch anbraten, Blätter dazugeben
8. In der Zwischenzeit Tomate in sehr kleine Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben
9. Alles gut vermischen und auf kleine Flamme stellen
10. Die weich gekochten Mairüben mit einem Pürierstab oder in einem Mixer pürieren
11. Mit Salz, Apfelessig und etwas Öl abschmecken
12. Die Suppe in vier kleine Schüsseln aufteilen und ein Löffel der Knoblauch-Mairübenblatt-Tomaten Mischung in die Mitte geben und den verbleibenden Saft aus der Pfanne darüber träufeln

Glasierte Mairüben

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Mairüben mit Blattgrün
- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Rapsöl
- 1/2 TL Zucker / Honig / Zuckerrübensirup / Apfeldicksaft / 1 Apfel
- Gewürze: Salz, Kerbel, Kresse

Zubereitung:

1. Stiele inkl. Blätter von den Rüben abschneiden, waschen, putzen und in Spalten schneiden

2. Falls ihr zum süßen einen Apfel verwendet wollt: diesen waschen, putzen, „Kernhaus“ entfernen, im Topf weich garen und pürieren
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spalten hineingeben und 5 Minuten glasig dünsten
4. 1/2 TL Zucker oder Zuckeralternativen in die Pfanne geben und karamellisieren lassen
5. Mit 50-100 ml Wasser ablöschen, aufkochen gut umrühren und den Zucker auflösen
6. Mit einem Deckel zudecken und für 5 Minuten weich kochen
7. Jetzt mit Salz und etwas Apfelessig würzen
8. Die Rübenblätter zum Schluss dazugeben und kurz unterheben
9. Schmeckt pur aufs Brot warm und kalt, sowie als Beilage zu Kartoffeln und Getreide (Graupen, Grünkern und Dinkel)
10. Garnieren mit Kresse und oder Kerbel nicht vergessen



Mangold

Wissenswertes

Mangold bereichert Gerichte einerseits mit seinem leicht herben, aber dennoch milden Geschmack und andererseits durch seine intensive Färbung: das Rot, Gelb, Weiß und Grün bildet ein buntes Potpourri an Eindrücken. Zur Stärkung von Knochen, Gelenken und dem Immunsystem tragen zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe bei. Aber Vorsicht! Das Blattgemüse enthält Oxalsäure, welche die Bildung von Nierensteinen begünstigen kann. Dem lässt sich aber leicht entgegen, in dem ihr das Kochwasser wegschüttet oder ihn mit calciumhaltigen Lebensmitteln kombiniert.

Erntezeit

Mangold gibt es vom Freiland von Mai bis Oktober. Aus dem Gewächshaus bekommt man ihn fast ganzjährig.

Lagerung

Allzu lange darf man Mangold nicht aufheben und wenn, dann im Kühlschrank, im Gemüsefach. In ein feuchtes Tuch einschlagen oder in ein Glas Wasser stellen hilft, die Haltbarkeit zu verlängern. Oder man friert ihn einfach ein.

Verarbeitung

Die Stiele und die Blätter sind essbar, die recht stattliche Wurzel wird in der Regel nicht verwertet, da ihr Oxalsäuregehalt recht hoch ist. Man kennt Mangold hauptsächlich aus Nudel-, Reisgerichten, Eintöpfen oder Aufläufen. Aber auch roh kann er gut gegessen werden, beispielsweise in einem Salat. Wir können euch Kartoffelsalat mit frischem Mangold nur empfehlen. Beim Anbraten solltet ihr die Stiele vor den Blättern in die Pfanne geben, außerdem ist darauf zu achten, ihn nicht zu stark zu erhitzen.



Mangold aus dem Ofen

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g frischer Mangold
- 250 g Tomaten
- 100 g Ziegenfrischkäse oder Feta aus Ziegenmilch
- 2 Stiele Thymian
- 3-4 EL Rapsöl
- Gewürze: Salz, Muskatnuss, Zucker / Honig, Ingwer, Curry
- 2 EL Apfelessig

Zubereitung:

1. Mangold putzen und 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren
2. Abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form legen
3. Ofen auf 160°C Umluft vorheizen
4. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und auf den Mangold legen
5. Käse zerteilen und über die Tomaten verteilen
6. Thymian waschen, abtropfen, Blättchen abzupfen und über den Käse geben
7. 1-2 EL Öl über das Gemüse geben und ca. 10 Min. im Ofen backen bis der Käse zerläuft oder leicht bräunlich wird
8. In der Zwischenzeit restliches Öl mit allen Gewürzen verrühren
9. Marinade über das fertige Gericht geben und wahlweise mit Baguette servieren

Kartoffelsalat mit frischem Mangold

Zutaten für 4-6 Portionen:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 200 g Mangold
- 2 Zwiebeln / 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Gewürze: Salz, Pfeffer
- optional: Senf
- 10 EL Rapsöl
- 3 EL Apfelessig
- zusätzliche Zutaten nach Wahl: Paprika, Tomaten, Gewürzgurken, Ofengemüse etc. was euch gefällt und den Salat bunt macht

Zubereitung:

1. Kartoffeln mit Schale kochen, entweder ganz oder nur etwas abkühlen lassen und klein schneiden
2. Zwiebeln / Frühlingszwiebeln schneiden wie ihr sie gern habt. Solltet ihr es nicht scharf mögen die Zwiebeln anbraten dann verlieren sie an scharfe und werden leicht süßlich
3. Ein Teil Essig mit 2 Teilen Öl zu einer klassischen Vinaigrette verrühren, etwas Senf schadet nicht, dann mit Salz und Pfeffer würzen ihr könnt eure Vinaigrette aber auch noch mit Gewürzen und Kräutern abrunden
4. Wollt ihr ihn gleich essen dann könnt ihr den Mangold waschen, klein schneiden und gleich unterheben
5. Wollt ihr ihn ein paar Stunden bis zu einem Tag durchziehen lassen, dann den Mangold erst kurz vorm servieren unterheben, sonst ist er nicht mehr frisch und knackig
6. Ihr könnt den Salat noch mit zusätzlichen Zutaten verfeinern z. B. frischen Paprika oder Tomaten, Ofengemüse oder Antipasti – lasst eurer Fantasie freien Lauf



Möhre

Wissenswertes

Auch Karotte oder gelbe Rübe genannt, ist sie allseits beliebt. Der leicht süßliche Geschmack ist vielseitig kombinierbar und die farbenfrohe Vielfalt, von gelb über orange bis hin zu lila, des Wurzelgemüses verleiht Gerichten zusätzlichen Pep. Der Nährstoffcocktail der Möhre hat eine positive Wirkung auf Blut- und Zahnbildung. Daher darf sie bei der Ernährung von Kleinkindern nicht fehlen.

Erntezeit

Möhren gibt es frisch von Juni bis Oktober, danach sind sie als Lagerware das ganze Jahr erhältlich.

Lagerung

Im Kühlschrank können sie an Frische verlieren. Am besten lagert ihr sie ohne Grün, in einer verschließbaren Dose oder Box vollständig mit kaltem Wasser bedeckt. Mindestens alle 5 Tage das Wasser wechseln. Im kühlen Keller können sie entweder luftig oder in Sand bis zu einem halben Jahr gelagert werden. Auch hier gilt: zuvor das Grün entfernen. Einfrieren, Einlegen und einkochen ist alles möglich.

Verarbeitung

Neben der Wurzel kann das Kraut (Blätter und Stiele) noch so manche Anwendung finden. Neben der Nutzung als Suppengrün und für Salate, könnt ihr zum Beispiel ein Karottengrünpesto zubereiten.

Auch die Rübe bietet viele Möglichkeiten. Wer kennt sie nicht zum roh Knabbern oder gerieben als Salat? Auch lecker schmeckt sie in einer herzhaften Suppe, in Aufläufen, Pfannkuchen oder gekocht als Beilage und in Cremes – mit dem Griff zur Möhre macht ihr nie etwas verkehrt. Solltet ihr die Möhren schälen, dann die Schalen nicht wegschmeißen. Sie kann man zur Gemüsebrüheherstellung benutze, dazu eignen sich alle Gemüseabschnitte gut. Sammeln könnt ihr diese im Kühlschrank oder im Gefrierfach.

GUT ZU WISSEN

Karotin und Vitamin A sind gut für die Augen, die Brille wird die Karotte aber nicht ersetzen können.

GUT ZU WISSEN

Möhren im Kuchen? Geht das? Probiert es aus - schmeckt vorzüglich!

Möhrengrünpesto

Zutaten:

- 1 Bund Möhrengrün
- 50 g Sonnenblumenkerne (ca. eine Handvoll)
- 2 Scheiben Brot oder 1 Brötchen
- 100-150 ml Pflanzenöl z. B. Rapsöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauch, Essig

Zubereitung:

1. Möhrengrün waschen und in ein Sieb zupfen, dann mit heißem Wasser übergießen
2. Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Öl anrösten
3. Brot kleinschneiden, mit Öl und Knoblauch in der Pfanne anbraten
4. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und Öl dazugeben und mit dem Pürierstab zerkleinern
5. Langsam und je nach Bedarf mehr Öl dazugeben bis alles eine homogene Masse ist und die Sonnenblumenkerne vollständig zerkleinert sind
6. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen

Wozu passt Pesto am Besten? Genau zu Pasta!



Pasta selber machen

Zutaten für 2 Portionen:

- 300g Mehl
- 150ml Wasser
- 5TL Rapsöl
- 150 ml Wasser
- Gewürze: 1TL Salz
- 4 Möhren
- optional: Knoblauch

Zubereitung:

1. 2 Teelöffel Salz mit 300 g Mehl mischen und in eine Schüssel geben
2. In der Mitte eine „Kuhle“ graben und 150 ml Wasser und 2 Teelöffel Öl in die Kuhle geben und mit Hilfe einer Gabel langsam mit dem Mehl verrühren
3. Bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen wurde - sonst klebt euch alles an den Händen
4. Dann den Teig kneten, bis er geschmeidig und weich ist, am Besten auf einer festen Unterlagen für mindestens zehn Minuten

5. Im Anschluss den Teig zu einer Kugel formen, in eine Box packen und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen
6. Möhren waschen und mit einem Sparschäler in Bandnudeln verwandeln und beiseite stellen
7. Den Teig in zwei Teile schneiden und mit einem Nudelholz – oder ähnlichem – dünn ausrollen.
8. Die Oberfläche einmehlen, damit er nicht kleben bleibt.
9. Der ausgerollte Teig sollte nicht zu dünn, sonst reißt er, aber auch nicht zu dick sein, sonst habt ihr unglaublich viel Pasta im Mund.
10. Mit einem Messer den Teig in gleich dicke Bandnudeln schneiden
11. Die Nudeln einmehlen und aufhängen mindestens 30 Minuten trocknen lassen vor dem kochen
12. Jetzt die Möhrenbandnudeln mit Öl und Knoblauch, optional, anbraten und beiseite stellen
13. Nach 30 Minuten Wasser in einem großen Topf mit Salz zum kochen bringen
14. Die Nudeln ins kochende Wasser geben für 3-5 Minuten
15. Nudeln Abgießen und gleich in die Pfanne zu den Möhrenbandnudeln geben alles nochmal erwärmen und mit dem frischen Pesto vermischen und servieren



Paprika

Wissenswertes

Paprika, vor allem in roter Farbe, hat einen sehr hohen Vitamin C-Gehalt. Außerdem hält die schmackhafte Schote das Auge gesund und stärkt die Immunabwehr gegen Erkältungskrankheiten. Zudem besteht sie bis zu 92% aus Wasser und ist somit eine hervorragende Erfrischung und ein klasse Snack für Zwischendurch.

Erntezeit

Paprika wird von August bis Oktober geerntet.

Lagerung

Noch unreife Paprika kann bei Tageslicht und Zimmertemperatur schnell nachreifen. In einem lichtarmen, kühlen Raum aufbewahrt, hält sich die Schote mindestens 2 Wochen. Im Kühlschrank dagegen ist es ihr zu feucht und zu kalt. Abgesehen davon lässt sich Paprika auch einfrieren.

Verarbeitung

Von dieser Pflanze sind ausnahmsweise wirklich nur die Früchte essbar. Die Blätter haben einen zu hohen Solaninwert. Auch den Stielansatz mit den Kernen im mittleren Teil der Frucht müsst ihr entfernen. Danach kann sie nach Lust und Laune weiterverarbeitet werden.

Lecker schmeckt die Paprika roh, mit Dip oder Aufstrich. Wahlweise könnt ihr auch aus ihr selbst ein Püree oder einen Brot-aufstrich, z. B. mit Linsen, zubereiten. Ansonsten kann man sie frisch im Salat genießen, sie macht sich gut angebraten in Gemüsegerichten oder Omeletts, gefüllt und überbacken ist sie der Hit.

GUT ZU WISSEN

Die harte Haut kann bei einigen Menschen Verdauungsproblemen und Sodbrennen verursachen. Da hilft es die Schale zu entfernen. Dazu die Paprika im Ofen grillen, die Schoten abkühlen lassen und dann lässt sich die Haut gut abziehen.



Gefüllte Paprika

Zutaten für 4 Portionen:

- 2-4 Paprika
- Füllung: alles was ihr noch zu Hause habt und weg muss: Reis, Linsen, Bulgur, Kartoffel, Couscous Buchweizen vom Vortag, ihr habt Reste von Fleisch oder Fisch, Tofu, Zwiebeln, Gemüsereste, Aufstrichen, Suppen oder Sauce
- Sauce wahlweise Tomatensauce, Brühe, Pflanzen-/Sahne
- optional: Käse
- Gewürze: Salz, Kräuter, aromatisierte Öle, Paprikapulver, Curry

oder Kartoffeln vom Vortag, Fleisch- oder Fischreste! Ein Rest Tofu, ein gekochtes Ei - ihr versteht, was wir meinen. Nehmt was euch schmeckt und der Kühlschrank bzw. die Vorratskammer hergibt.

2. Gemüse, Fleisch, Fisch kann roh sein.
3. Reis, Linsen, Bulgur, Kartoffel, Couscous, Buchweizen sollte schon gekocht sein
4. Alle Zutaten für die Füllung in eine Schüssel geben gut mischen
5. Abschmecken mit Gewürzen und Kräutern eurer Wahl
6. Paprika halbieren, Kerne entfernen und in eine flache Auflaufform oder auf ein Backblech legen
7. Die Paprika füllen
8. Benötigt wird eine Sauce, z. B. Tomatensauce, Brühe oder (Pflanzen)Sahne - in diese die gefüllten Paprika legen
9. Ca. 45-60 Minuten im Ofen bei 180°C backen
10. Gegen Ende der Garzeit für 10-15 Minuten mit Käse bestreuen und überbacken
11. Ihr könnt sie mit Salat oder Brot oder einer Beilage eurer Wahl genießen

Zubereitung:

1. Einfach nehmen was da ist: Gemüsereste, Reis, Linsen

Regenbogenquiche

Zutaten für eine Kuchenform 26 cm:

Mürbeteig:

- 250 g Dinkel-/Weizen-(Vollkorn-)Mehl
- 125 g Margarine / Butter
- 4 EL Wasser
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprikapulver, verschiedene Kräuter: Oregano, Thymian, Rosmarin,

Belag:

- Tomatensauce, Pesto z. B. Möhrengrünpesto, Chutney z. B. Rote Bete-Apfel, Creme Fraîche
- orange, gelbe, grüne und rote Paprika es eignen sich auch alle anderen Gemüse mit den gleichen Farben (Frühlingszwiebel, rote Bete, Möhren)
- optional: Käse

Zubereitung:

1. Den Teig zubereiten: Mehl in eine Schüssel, weiche Margarine/Butter und das Wasser dazu und kneten bis es ein fester homogener Teig ist
2. Für 30 Minuten kalt stellen
3. Das Gemüse waschen und in längliche Streifen schneiden
4. Kuchenform mit Backpapier auskleiden oder mit Margarine einreiben, dann den Teig in die Kuchenform drücken gleichmäßig am Rand etwas nach oben ziehen
5. Ofen vorheizen auf 175°C
6. Die Soße auf den Teig verteilen
7. Nun den Teig von innen nach außen oder andersherum belegen, so dass durch die verschiedenen Gemüsesorten ein schöner Farbverlauf entsteht
8. Jetzt kommt der Kuchen für 40 Minuten bei Umluft und 175°C auf mittlerer Schiene in den Ofen



Pastinake

Wissenswertes

Ihre Ähnlichkeit zur Petersilienwurzel rührt daher, dass die Pastinake aus einer Kreuzung zwischen ebendieser und der Wilden Möhre hervorging. Sie unterscheiden sich aber deutlich im Geschmack, außerdem ist der Blattansatz der Pastinake, im Gegensatz zu dem der Petersilienwurzel, eingesunken. Ätherischen Ölen verdankt sie ihr typisches, würzig-süßes, leicht nussiges Aroma und die magenschonenden Eigenschaften.

Erntezeit

Die Pastinake ist ein Wintergemüse und regional von Oktober bis März erhältlich.

Lagerung

Entweder man verstaut sie ungewaschen und ohne Verpackung in einem kalten Keller mit hoher Luftfeuchte oder für kurze Zeit im Kühlschrank, im Gemüsefach. Auch einfrieren, einlegen oder einkochen lässt sie sich.

Verarbeitung

Die Wurzel und Blätter der Pastinake sind genießbar. Letztere kann man genau wie Petersilie in der Zubereitung einsetzen. Auch die Samen und Blüten können genutzt werden: entweder im Ganzen oder gehackt als Gewürz. Sie verfeinern Eintöpfe, Essiggurken, Salate und Suppen.

In der Zubereitungsweise gleicht die Pastinake der Möhre. Man kappt die Enden und kann sie schälen oder nicht, wenn man auf die besten Nährstoffe nicht verzichten möchte. Sie lassen sich zu Pürees, Gratins, Suppen, Aufläufen, Eintöpfen oder knusprigen Pommes weiterverarbeiten. Auch roh schmeckt sie und macht sich z. B. in Salaten gut. Ihr könnt sie zusammen mit weiterem Wintergemüse und Äpfeln raspeln und als Rohkostsalat servieren.

Vorsicht! Der Saft der Pastinake kann unter Umständen bei Hautkontakt eine phototoxische Reaktion hervorrufen. Das bedeutet, dass man bei Sonneneinstrahlung einen Hautauschlag bekommen kann. Der ist ungefährlich, aber dennoch unangenehm. Am besten wascht ihr euch gründlich Hände und Arme nach der Verarbeitung.



Pastinaken-Brötchen

Probiert euch aus jeder Ofen, jedes Mehl ist anders. Bei uns hat es mehrere Versuche gebraucht, bis wir zufrieden waren mit dem Ergebnis. Aber es macht Spaß und es geht immer schneller mit der Zeit – mittlerweile backen wir regelmäßig Brötchen selbst. Wir können uns vorstellen, dass man statt Pastinaken auch Knollensellerie oder Kürbis benutzen kann.

Zutaten für 12 kleine Brötchen:

- 500 g Mehl
- 250 ml Buttermilch / Pflanzendrink oder Wasser (Zimmertemperatur)
- 200 g gekochte Pastinaken, abgekühlt
- 1 Pck. Trockenhefe oder ½ Würfel Frischhefe
- 1 TL Zucker
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Salz

Zubereitung:

1. Pastinaken klein schneiden, weich kochen, beiseite stellen und abkühlen lassen
 2. Hefe und Zucker in der Flüssigkeit auflösen
 3. 200 g Mehl in eine Schüssel geben und die Flüssigkeit dazugeben und alles vermischen
 4. Das restliche Mehl darüber streuen und 60 Min. abgedeckt (mit feuchtem Tuch) an einem warmen Ort stehen lassen
 5. Pastinaken zerdrücken oder pürieren und zum Teig geben sowie das Rapsöl und das Salz
 6. Alles gut vermischen und mindestens 10 Minuten kneten bis der Teig eine homogene Masse ergibt
 7. Den fertigen Teig abgedeckt für 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen
 8. Habt ihr mehr Zeit könnt ihr ihn über Nacht (12 Stunden) gehen lassen dafür benötigt ihr dann auch nur die Hälfte der Hefemenge
 9. Habt ihr über Nacht gehen lassen könnt ihr den Ofen jetzt schon vorheizen auf 250 °C
 10. Teig aus Schüssel nehmen, Untergrund und Teig mit Mehl bestäuben, und nochmal kneten dann eine dicke Rolle formen und diese in 12 gleich große Scheiben schneiden
 11. Die Scheiben mit Mehl bestäuben und Kugeln formen, dann leicht von oben platt drücken so bekommt ihr Brötchen
 12. Die Brötchen gleichmäßig auf ein Backblech legen achtet auf Abstand zwischen den Brötchen
 13. Mit einem Messer kreuzweise einschneiden nicht tief nur an der Oberfläche
 14. Habt ihr den Teig über Nacht gehen lassen können die Brötchen gleich in den Ofen
 15. Habt ihr den Teig 30 Minuten gehen lassen deckt die Brötchen mit einem Tuch ab und lasst sie weitere 30 Min. gehen, bevor sie in den Ofen kommen
 16. Backofen vorheizen auf 250°C
 17. 250°C Ober-/Unterhitze ca. 20 Min. auf der unteren Schiene backen im Gasherd ganz oben backen
- Tipp: Für eine noch knusprige Kruste eine feuerfeste Schüssel mit Wasser in den Ofen stellen!
- Tipp: Je länger ihr knetet umso feiner ist die Porung also die Fluffigkeit des Brötcheninneren



Petersilienwurzel

Wissenswertes

Petersilienwurzel oder Wurzelpetersilie unterscheidet sich von ihrer Schwester Blattpetersilie hauptsächlich durch ihre essbare und stark verdickte Wurzel. Das klare, würzige Aroma verleihen ihr ätherische Öle, die besonders magenberuhigend wirken. Dazu ist sie voll von Vitamin C und reich an B-Vitaminen. Diese sind bei Blasenentzündungen zuträglich, sollten jedoch von Schwangeren und Herz- und Nierenerkrankten mit Bedacht konsumiert werden.

Erntezeit

Von Oktober bis März kann man sich über frisch geerntete Petersilienwurzeln freuen.

Lagerung

Sie hält 3 Wochen im Keller oder im Gemüsefach des Kühlschranks, schlägt man sie zuvor in Papier ein. In Sand gesteckt, lässt sie sich sogar bis zu einem halben Jahr lagern. Alternativ kann man sie, wie ihre Verwandte die Pastinake, einfrieren, einlegen oder einkochen.

Verarbeitung

Von der Pflanze verwerten wir am liebsten alles: die Wurzel ist schmackhaft und das Kraut benutzen wir zum Würzen, so wie herkömmliche Petersilie.

Petersilienwurzel ist Bestandteil des klassischen Suppengrüns, passt folglich vorzüglich zu Eintöpfen und Suppen. Doch auch gedünstet oder gebraten in Gemüsegerichten, mit Honig glasiert zu Wild und Geflügel, als Bestandteil von Pürees, als Chips aus dem Ofen oder geraspelt im Salat schmeckt das Wurzelgemüse.

GUT ZU WISSEN

In der Erkältungszeit empfiehlt es sich, das Gemüse klein geschnitten mit kochendem Wasser zu übergießen und als Tee zu trinken – lecker und gesund!



Gedünstete Petersilienwurzel

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Petersilienwurzeln
- 1-2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Weißwein / Brühe / Pflanzen-/Sahne
- 3-5 EL Rapsöl
- Kräuter: Bohnenkraut, Oregano,
- Gewürze: Chili, Salz
- optional: Sonnenblumenkerne

Schmeckt pur, sowie auf Brot und als Beilage zu Kartoffel- oder Kürbispüree.

Zubereitung:

1. Petersilienwurzeln waschen, putzen und in gleich dicke Scheiben schneiden
2. Zwiebel und Knoblauch putzen, Zwiebel in schmale Streifen schneiden und Knoblauch kleinhacken
3. Optional: Sonnenblumenkerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen
4. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten
5. Petersilienwurzeln dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten
6. Mit Wasser, Weißwein oder Pflanzen-/Sahne ablöschen
7. Mit Salz, Chili, Bohnenkraut und Oregano würzen
8. Pfanne abdecken, ab und zu umrühren
9. Petersilienwurzeln solange dünsten bis sie weich sind
10. Kosten und evtl. nachwürzen
11. Sonnenblumenkerne dazugeben

Petersilienwurzelgrün

Zubereitung:

Da sich die Petersilienwurzel von der Petersilie nur durch die dickere Wurzel unterscheidet, könnt ihr das Grün der Petersilienwurzel wie Blatt- oder Krausepetersilie verwenden:

1. Das Grün von der Wurzel entfernen
2. Waschen
3. Entweder zerkleinern und einfrieren oder aufhängen, trocknen und zerkleinern

Eignet sich hervorragend zum würzen aller Speisen, an die ihr sonst auch mit Petersilie geben würdet, z. B. Suppen, Eintöpfe, Pürees und Gemüsebeilagen.



Porree

Wissenswertes

Seinen typischen Geschmack verdankt der Porree (oder Lauch) ätherischen Ölen. Diese fördern die Darmflora und können Erkältungsbeschwerden lindern. Nicht nur soll er für gesunde Knochen und schönes Haar sorgen, er kann wohl auch die Laune heben! Wir raten einfach mal selber ausprobieren!

Erntezeit

Porree kann von Juli bis März geerntet werden.

Lagerung

Die Stangen halten sich einige Wochen im Kühlschrank, wobei die grünen Enden schnell an Festigkeit verlieren. Deshalb sollte lieber erst das Grün verarbeitet und der weiße Teil kühl gelagert oder in eine Blumenvase gestellt werden, damit er länger frisch bleibt. In Ringe geschnitten kann man Porree auch einfrieren.

Verarbeitung

Vom weißen Schaft bis zu den dunkelgrünen Spitzen kann alles verwendet werden. Besonders über das Grün der Stangen werden sich Körper und Gesundheit freuen, da in diesem nochmal deutlich mehr Nährstoffe gespeichert sind, als in dem weißen Teilstück. Auch Porree ist Bestandteil des Suppengrüns. Neben der klassischen Verwendung in Suppen und Eintöpfen, kann er auch Aufläufen, Quiches oder herzhaften Kuchen eine angenehme Würze verleihen. Roh passt er gut in Salate oder Dips.



Porree Cannelloni mit Chinakohl

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 große oder 4 mittlere Porreestangen
- 1/2 Chinakohl
- 1 Knoblauchzehe
- Gewürze: Salz, Muskatnuss,
- 2-3 EL Apfelessig
- 3-5 EL Rapsöl
- 100g Nüsse / Kerne
- 250 ml Pflanzen-/Sahne
- etwas Käse zum Überbacken

Zubereitung:

1. Porree waschen und in jeweils 4cm große Abschnitte zerteilen
2. Das Innenleben herausdrücken, sodass 1 bis 2-lagige 4cm lange Porreeröhren entstehen
3. Das heraus gedrückte Innenleben und das gewaschene Grün kleinschneiden und beiseite stellen
4. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und

in eine Schüssel geben

5. Das kleingeschnittene Innere und das Grün des Porrees in einer Pfanne anbraten, mit ca. 20ml Wasser ablöschen, Deckel drauf und 5-10 Minuten gar ziehen lassen
6. Einem Topf Wasser aufsetzen und die Porreeröhren 2-3 Minuten blanchieren und beiseite stellen
7. Das Innenleben des Porrees zu den angerösteten Kernen oder Nüssen geben und pürieren
8. Sollte die Konsistenz euch noch nicht gefallen dann gebt noch Öl dazu
9. Mit Salz und Apfelessig abschmecken
10. Chinakohl in 1-2mm dünne Streifen schneiden und unten in die Auflaufform geben
11. Die Porreeröhren mit dem Pesto füllen und auf den Chinakohl legen
12. Backofen vorheizen
13. Den Rest des Pestos mit Pflanzen-/Sahne verrühren und mit in die Auflaufform geben
14. Käse oder Käseersatz darüber reiben oder eine Béchamelsoße, siehe „Aubergine-Moussaka“ (Seite 11), darüber geben
15. Auflaufform in Backofen geben für 20-30Min. bei 180°C überbacken

Cremige Porreesauce oder -suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 2-3 Porreestangen
- 400 ml Sojadrink ungesüßt
- 1-2 EL Rapsöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Apfelessig

Zubereitung:

1. Porree waschen und klein schneiden 2-4 cm große Stücke
2. Knoblauch in Topf mit Öl anbraten Fenchelgrün dazugeben
3. Sofort mit Sojadrink auffüllen
4. Mit Deckel für 20 Minuten kochen
5. Wenn der Porree weich 2-3 EL herausnehmen und beiseite stellen

6. Den Rest des Lauches gut pürieren
7. Auf einen zweiten mindestens genauso großen Topf gebt ihr ein Sieb mit dünnen Maschen
8. Mit einer Kelle den pürierten Lauch in das Sieb geben und mit der unter Seite der Kelle die Sauce durch das Sieb streichen (passieren)
9. Die feine cremige Sauce oder Suppe mit Salz, Pfeffer und Apfelessig abschmecken
10. Serviert sie als Vorspeise in einer Schüssel oder als Sauce zu einem Gericht
11. Die 2-3 EL Lauch dienen als Dekoration beim Anrichten

Tipp: die Passierreste, die im Sieb zurückbleiben, Trester genannt, nicht wegschmeißen. Der Trester des Lauches ist ein toller dezenter Brotaufstrich.



Radieschen

Wissenswertes

Das Radieschen ist unter anderem in so mancher Form und Farbe unterwegs, die den meisten wohl noch nicht begegnet sind. Klassisch weiß-rot kennen es wir es wohl alle, aber auch von spitz bis kugelrund, vollständig weiß bis tief violett ist jede Facette vertreten. In Radieschen sind Senföle und eine beachtliche Menge Vitamin C enthalten, wobei ersteres den leicht scharfen Geschmack bewirkt.

Erntezeit

Radieschen werden von März bis Oktober geerntet.

Lagerung

Entfernt man die Blätter und wickelt die Radieschen in ein feuchtes Tuch, halten sie sich etwa eine Woche im Gemüsefach des Kühlschranks. Weiche und ausgetrocknete Radieschen könnt ihr wieder auffrischen indem ihr sie für einige Stunden ins kalte Wasser legt.

Verarbeitung

Neben den Knollen sind die Blätter mindestens genauso schmackhaft. Sie können als Salat gegessen, gleich dem Spinat gekocht, gehackt über Gerichte gestreut oder in Kräuterbutter und Quark gegeben werden. Auch als Suppe kann man das Radieschen genießen, siehe dafür „Mairübensuppe“ (Seite 37). Welche Zubereitungsart auch immer man wählen möchte, die Blätter bringen Geschmack und zusätzliche Vitamine ein. Wenn man die Wurzelknollen nicht einfach so knabbern möchte, passen sie hervorragend auf belegte Brote oder gehackt bzw. geraspelt in Quark und Salate. Mit etwas Butter oder Brühe gedünstet, verlieren sie ihre Schärfe und eignen sie sich als kleine, aber feine Gemüsebeilage.



Rohkostsalat mit scharf-süßen Radieschen

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Äpfel
- 1 Rote Beete
- 2 Karotten
- 1 Bund Radieschen
- Honig / Zucker / Zuckerrübensirup
- 1 EL Apfelessig
- 1-2 EL Rapsöl

Zubereitung:

1. Äpfel, Rote Beete, Möhren und Radieschen waschen
2. Karotten, Äpfel und Rote Beete grob in eine Schüssel reiben
3. Apfelessig dazugeben, alles gut vermischen und beiseite stellen
4. Radieschen vierteln und in einer Pfanne leicht anschwitzen
5. Wenn sie leicht rosa sind, den Zucker/Honig in die Pfanne geben und noch einen Schluck Wasser dazu, alles kurz karamellisieren lassen
6. Sie karamellisierte Radieschen über den Salat geben mit dem Sud aus der Pfanne

Radieschengrünpesto

Zutaten:

- 2-3 Bund Radieschenblättern
- 50 g Sonnenblumenkerne (ca. eine Handvoll)
- 2 Scheiben Brot oder 1 Brötchen
- 100-150 ml Pflanzenöl, z. B. Rapsöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauch, Essig

Zubereitung:

1. Radieschenblätter waschen und in eine Schüssel zupfen
 2. Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Öl anrösten und zu den Blättern geben
 3. Brot kleinschneiden, mit Öl und Knoblauch in der Pfanne anbraten und zu den anderen Zutaten geben
 4. Noch etwas Öl zur Mischung geben und alles mit dem Pürierstab zerkleinern
 5. Langsam und je nach Bedarf mehr Öl dazugeben bis alles eine homogene Masse ist und die Sonnenblumenkerne vollständig zerkleinert sind
 6. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen
- Wozu passt Pesto am Besten? Genau zu Pasta! (siehe Seite 43)



Rettich

Wissenswertes

Es gibt ihn in allerlei Farben, wie weiß, rot, lila und auch schwarz. Je kleiner die Knolle, desto höher ist die Konzentration gesunder, geschmacksstiftender und schärfegebender Nährstoffe, wie den Senfölen. Vor allem als Saft hilft Rettich gegen Gicht und bei Husten.

Erntezeit

Sommerrettich wird ab Juni, Winterrettich ab Oktober geerntet. Durch gute Lagerung ist er bis ins Frühjahr erhältlich.

Lagerung

Gute Lagerung bedeutet für den Rettich, ohne Blätter im kühlen Keller, Vorratskammer oder in Sand aufgehoben zu werden. Dann hält er einige Monate. Im Kühlschrank übersteht er mehrere Wochen.

Verarbeitung

Abgesehen von der Wurzelknolle können die Blätter des Rettichs für beispielsweise Pesto oder Suppen genutzt werden. Das Grün kann ebenso als Füllung für Teigtaschen, Ravioli oder Lasagne, sowie gedünstet als Blattgemüse Verwendung finden.

Die Rettichwurzel kann, muss aber nicht unbedingt, geschält werden. Er ist roh geraspelt als Salat, aufs Brot oder im Quark schmackhaft. Gekocht geht fast sämtliche Schärfe des Rettichs verloren. Gedünstet oder in Butter gegart kann man ihn als Gemüsebeilage reichen. In der asiatischen Küche findet er eine breite Anwendung: als Füllung von Frühlingsrollen und Sushi, oder als Bestandteil von Dim Sum und Kimchi. Aber auch in Nudelsalat, sowie herzhaften Kuchen und Pfannkuchen findet er einen Platz. Die Verwendungsmöglichkeiten mit Rettich sind vielfältiger als man denkt.



Rettich fermentieren

Zutaten:

- Bügelglas
- 1 Rettich ca. 500 g
- 10 g Salz (2 % von der Menge des Rettichs)
- Wasser

Vorbereitung:

1. Beim Fermentieren ist Sauberkeit der entscheidende Punkt fürs Gelingen: alles desinfizieren, mit heißem Wasser oder Essigreiniger 5%, was mit dem Rettich in Berührung kommt
2. Ihr könnt in einem Topf Wasser zum kochen bringen und Hobel, Bügelglas, Werkzeug auskochen
3. Schneidunterlage mit Essigreiniger besprühen und trocknen lassen oder heißem Wasser übergießen
4. Hände gründlichen waschen - nicht vergessen

Zubereitung:

5. Gebt den Rettich ganz ins Glas und füllt mit Wasser auf, lasst oben 3-5cm Platz
6. Diese Menge Wasser aufkochen und das Salz dazugeben beiseite stellen und abkühlen lassen
7. Ihr könnt den Rettich im Ganzen oder klein gehobelt fermentieren
8. Den Ganzen oder den gehobelten Rettich, gut andrücken damit so wenig wie möglich Luft zwischen den Lagen bleibt, in das Bügelglas geben
9. Nun die abgekühlte Salzlake aufgießen, eventuell mit einem Gewicht beschweren, das Ferment muss komplett mit der Lake bedeckt sein und das Glas verschließen
10. Die erste Woche das Glas an einem warmen Ort stehen lassen ca. 20°C, nach 1-2 Tagen kann es anfangen zu blubbern, die Gase können über das Bügelglas entweichen
11. Für die restlichen 3 Wochen das Glas an einen kühleren Ort 7-10°C bzw. in den Kühlschrank stellen

Hustensaft

Zutaten:

- Rettich
- Kandiszucker

Zubereitung:

1. Strunk des Rettichs abschneiden, aufheben und ca. ein Drittel des Fruchtfleisches von oben mit einem Löffel aushöhlen
2. den ausgehöhlten Rettich von unten mit einer Nadel einige Male einstechen, sodass kleine Löchlein entstehen
3. mit den Löcher nach unten und der Öffnung nach oben in ein Glas stellen
4. den Rettich bis zum Rand mit Kandiszucker auffüllen und den abgeschnittenen Strunk als Deckel wieder darauflegen
5. über Nacht stehen lassen; der Hustensirup tropft langsam durch die Löcher ins Glas
6. mehrfach am Tag einen Teelöffel Hustensaft schlucken oder in den Tee geben
7. ist der Zucker im Rettich komplett aufgelöst, kann man das Fruchtfleisch etwas weiter aushöhlen, den Rettich erneut mit Kandis füllen und ein zweites Mal frischen Hustensirup erhalten



Rosenkohl

Wissenswertes

Im Einzelhandel bekommt man Rosenkohl meist schon fertig geputzt. Das ist aber nur ein Teil der Pflanze: Die Röschen wachsen an einem langen Stiel, geschützt durch dicke Blätter. Ihr wollt eure Abwehrkräfte stärken, der Rosenkohl liefert euch reichlich Vitamin C. Außerdem stecken B-Vitamine und eine große Portion Vitamin A in ihm.

Erntezeit

Frischen Rosenkohl kann man von September bis März erwerben.

Lagerung

Kühl, mit einem feuchtem Tuch abgedeckt, halten die Röschen bis zu 2 Wochen. Einfrieren kann man ihn auch.

Verarbeitung

Neben den Röschen können auch die Blätter der Rosenkohlpflanze gegessen werden. Man spricht bei den Kronblättern sogar von einer besonderen Delikatesse, verarbeitet sie wie Spinat oder Mangold. Das Strunkinnere ist geschmacklich dem Kohlrabi sehr ähnlich. Um es kosten zu können, muss die holzige Schale vorher abgeschnitten werden.

Roh als Salat oder gegart als Beilage, im Auflauf, Eintopf oder in einer Gemüsepfanne – Rosenkohl passt zu allem. Schneidet man vor dem Kochen ein Kreuz in den Strunk, verkürzt sich die Garzeit erheblich. Wichtig bei der Zubereitung ist: nicht zu lange kochen, sonst verliert er Farbe und schmeckt muffig.



Rosenkohl als Beilage

Vielen Menschen haben eine Abneigung gegen Rosenkohl. Ihre Gesichter verziehen sich dann so komisch und man kann den Ekel im Mundwinkel förmlich schmecken. Das muss nicht sein. Wir lieben jedes Gemüse und sind überzeugt: es kann nicht am Gemüse selbst liegen - sondern nur an der Zubereitung. Wir garantieren so zubereitet wird jede:r Rosenkohl lieben lernen.

Zutaten für 4 Beilagen-Portionen:

- 400 g Rosenkohl
- 2-3 EL Rapsöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- optional: 50 g Schinken-/Speck

Zubereitung:

1. Rosenkohl putzen, halbieren und waschen
2. Die halbierten Rosenkohlröschen in Salzwasser für 5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken
3. Schinken-/Speck in einer Pfanne auslassen oder Öl erhitzen und den Rosenkohl anbraten
4. mit Pfeffer und Muskatnuss würzen oder einfach pur genießen

Rosenkohl-Quiche

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Mürbeteig:

- 100 g Butter
- 1 Ei
- 225 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 EL Mineralwasser

Für die Füllung:

- 1 kg Rosenkohl (geputzt ca. 800 g)
- 50 g Bergkäse
- 200 g Crème Fraîche
- 50 ml Sahne
- 1 TL Senf
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Für den Mürbeteig alle Zutaten zu einem Teig kneten und diesen anschließend 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen
 2. Rosenkohl putzen und etwa 6 Min. in heißem Salzwasser blanchieren, danach mit kaltem Wasser abschrecken
 3. Rosenkohl mit etwas Öl (und ggf. dem Speck) in einer Pfanne kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken
 4. Crème Fraîche mit Sahne, Senf und den Eiern verquirlen, den Guss ebenfalls gut mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken
 5. Den Mürbeteig in einer eingefetteten Quiche-Form auslegen, mit dem Rosenkohl den Boden bedecken, den Bergkäse darüber reiben und das Ganze mit dem Guss übergießen
 6. Quiche im vorgeheizten Backofen für etwa 40 Min. bei 200°C backen, nach der Hälfte der Zeit mit Alufolie abdecken, damit die Quiche nicht zu dunkel wird
- Tipp: Das Grundrezept für den Teig könnt ihr mit jedem beliebigen Gemüse oder Gemüsemischungen befüllen. Die Quiche ist somit auch ein perfektes Resterezepte.



Rote/Bunte Beete

Wissenswertes

Die bekannteste Beete ist wohl die Rote, die mit ihrer dunklen Farbe jedem Essen eine wundervolle, intensiv-rosa Färbung schenkt. Diesen Effekt macht sich auch die Lebensmittelindustrie zu Nutze, um die Farbgebung verschiedenster Produkte zu beeinflussen. Weniger bekannt dagegen sind weiße, gelbe oder geringelte Rüben. Diese geben dem Essen zwar weniger Farbe, sind aber dennoch ähnlich erdig-mild und leicht süßlich im Geschmack. Es gilt, je dunkler die Farbe der Beete, desto intensiver ihr Geschmack. Die rote Beete ist dazu noch ein richtig guter Eisen- und Folsäurelieferant.

Erntezeit

Rote/Bunte Beete wird von Juli bis November geerntet. Sie ist aber in der Regel den ganzen Winter über, bis in das folgende Frühjahr hinein erhältlich, da sie sich leicht lagern lässt.

Lagerung

Die Rüben sollten möglichst kühl, dunkel und relativ feucht aufbewahrt werden, damit sie nicht austrocknen. So können sie auch in einem Keller bis zu einem halben Jahr gelagert werden. Im Kühlschrank halten sie sich 2 Wochen, wenn sie mit Zeitungspapier eingeschlagen oder in eine Papiertüte gesteckt wurden. Man kann sie einkochen oder einlegen.

Verarbeitung

Bei der Roten Beete isst man natürlich die Rübe, welche unter der Erde wächst. Allerdings könnt ihr die Blätter als Salat essen oder zu Pesto verarbeiten. Sie haben einen ähnlich erdigen Geschmack wie die Knolle und punkten mit vielen Nährstoffen. Die Rübe kann man, wie die meisten Wurzelgemüse, roh essen oder weiterverarbeiten. Als Rohkost verzehrt tritt der erdige Geschmack deutlicher hervor, siehe „Radieschen-Rote Beete Salat“ (Seite 51). Die Knolle eignet sich zur Herstellung von Brotaufstrich in Verbindung mit Rettich oder in Kombination mit Äpfeln kocht ihr ein fruchtig scharfes Rote Beete-Apfel-Chutney. Die Farbe ist großartig und der Geschmack auch. Dünn gehobelt, im Ofen karamellisiert, auf Feldsalat angerichtet und Walnusskerne darüber gerieben – Rote Beete-Carpaccio, siehe „Kohlrabi-Rote Beete Carpaccio“ (Seite 33).



Gemüsebuletten

Zutaten für ca. 9-12 Stück:

- 1 altes doppeltes Brötchen oder 100 g Brot
- 40 g geriebenes Brot oder Semmelbrösel
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Rote Beete
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2-5 EL Rapsöl
- 1- 3 EL Apfelessig
- Mehl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, und je nach Geschmack Harissa, Kurkuma, Paprika, Curry, Ingwer, Kräuter

Zubereitung:

1. Brot oder Brötchen klein schneiden und in Gemüsebrühe einweichen, beiseite stellen

2. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, in der Pfanne mit Öl anschwitzen und in eine Schüssel geben
3. Rote Beete auf der kleinsten Reibefläche in die Schüssel dazu reiben
4. das überschüssige Wasser des eingeweichten Brot abgießen
5. mit Pfeffer, Salz und allem, was ihr wollt würzen und 1 EL Öl dazugeben
6. alles richtig gut vermischen und per Hand kneten, danach 30 Min. ruhen lassen
7. wenn die Masse zu feucht ist: Mit Mehl abbinden; wenn zu trocken: Gemüsebrühe nachgießen und nochmal alles vermengen
8. eine kleine Probebulette in einer Pfanne in Öl braten, um zu sehen, ob sie zusammenhält und um zu probieren, wie sie schmeckt – evtl. noch mehr Mehl oder Gewürze dazugeben
9. Buletten formen (ca. 12 Stück), in heißem Öl knusprig, goldbraun in der Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten (ca. 3-4 Min. pro Seite)

Tipp: Die Gemüsebuletten könnt ihr auch mit Zucchini, Karotten, Paprika, Rettich oder einer Mischung aus Gemüse zubereiten.

Rote Bete-Apfel Chutney

Zutaten:

- 1 kg Rote Bete
- 600 g Äpfel (sie können gern älter, mehlig und mit Mängeln sein)
- 3 Zwiebeln
- 200 ml Apfelessig
- 100 ml Wasser
- 200 g Zucker
- Gewürze: Salz, Chili, Zimt, Ingwer

Zubereitung:

1. Rote Bete und Äpfel waschen
2. Rote Bete in kleine Würfel schneiden oder reiben
3. Äpfel klein schneiden
4. Zwiebeln klein schneiden und mit Zucker im Topf andünsten
5. Apfel- und Rote-Betestücke dazugeben
6. Apfelessig, Wasser und Gewürze dazugeben
7. Auf kleiner Flamme ca. 1 Stunde kochen bis die Rote Bete weich ist und die Masse andickt
8. Mit dem Pürierstab einen Teil pürieren, dann lässt es sich besser aufs Brot schmieren, muss aber nicht sein
9. Heiß in ca. 10 mittelgroße desinfizierte Gläser abfüllen (siehe „Heiß abfüllen“ (Seite 9)
10. Die Gläser halten mindestens 6 Monate



Rotkohl

Wissenswertes

Rotkohl, Rotkraut oder Blaukraut ist eigentlich jedem als Beilage zum Sonntagsbraten bekannt. Allerdings steckt hinter dem runden, lila Kohlkopf mehr als nur eine Beilage. Er liefert uns große Mengen an Vitamin C und K, Minerale wie Selen, Magnesium und Kalium, und ist durch den hohen Anteil an Ballaststoffen nachhaltig sättigend.

Erntezeit

Rotkohl kann von Juli bis November geerntet werden und ist bis zum Frühjahr als Lagerware erhältlich.

Lagerung

Der Kohlkopf kann kühl, dunkel und bei hoher Luftfeuchte durchaus 2 bis 3 Monate überdauern. Allerdings sollte man ihn unbedingt im Auge behalten und gelegentlich vertrocknete oder verdorbene Blätter entfernen. Selbst angeschnitten kann er im Gemüsefach des Kühlschranks noch 2 bis 3 Wochen aufgehoben werden, wenn die Schnittstelle gut abgedeckt wird. Einfrieren, Einkochen oder Fermentieren lässt er sich auch.

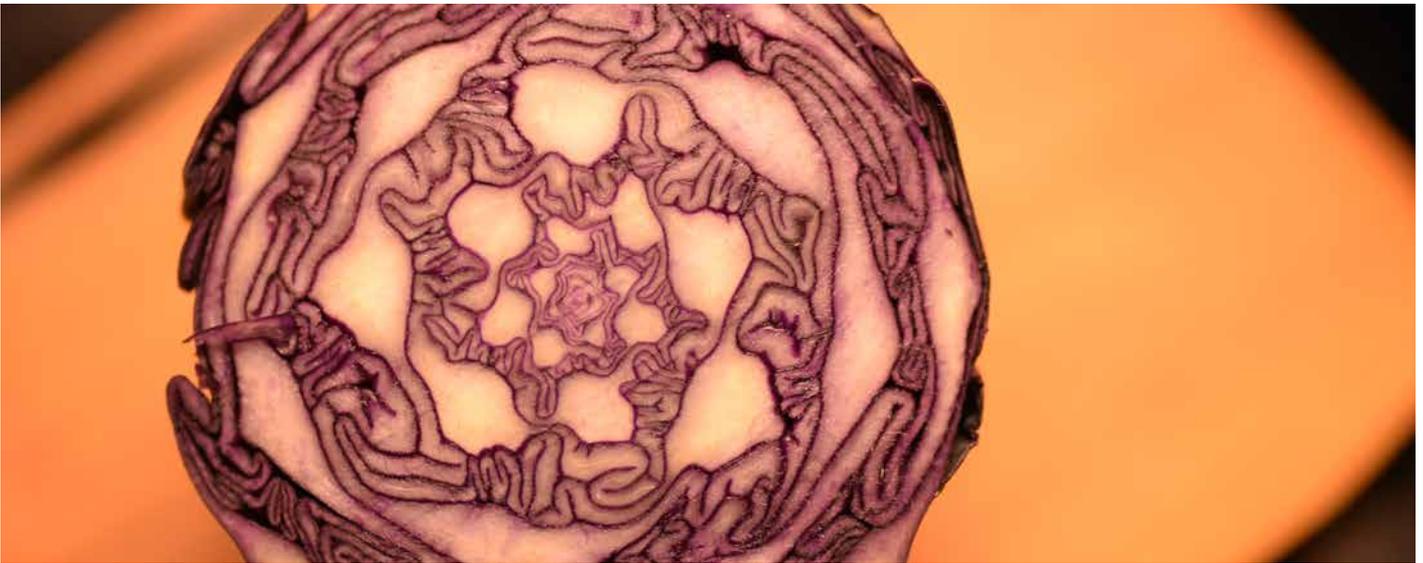
Verarbeitung

Bei Rotkohl wird genau wie bei Weißkohl, Wirsing und Spitzkohl, der Kopf gegessen. Oft entfernt man die äußeren Blätter und den Strunk, was eigentlich gar nicht notwendig ist, wenn sie nicht gerade welk sind. Der Strunk kann einfach etwas feiner geschnitten mitverarbeitet werden. Er schmeckt aber auch roh ganz köstlich.

Neben dem altbekannten, traditionellen Rotkraut macht sich diese Kohlsorte auch hervorragend als Salat. Hierbei sollte man darauf achten, dass der geschnittene Kohl kräftig durchgeknetet oder gestampft wird, um ihn weicher und bekömmlicher zu machen. Ansonsten lässt sich Rotkohl sehr gut mit süßen Zutaten, wie Äpfeln und Birnen kombinieren und ist offen für jegliche Zubereitungsarten wie z. B. gefüllte Rotkohlrouladen und fermentierter Rotkohl.

GUT ZU WISSEN

In welcher Farbe sich der Rotkohl präsentiert, wird durch den pH-Wert der zusätzlich verwendeten Zutaten bestimmt. Ist der Wert im sauren Bereich, färben sich die Kohlblätter rot. Im basischen Milieu tendieren sie zu einem Blauton.



Weihnachts-Rotkohl nach Martin Schade (Von Welt Catering)

Diesen Kohl wird mariniert und sollte mindestens eine Stunde stehen aber besser über Nacht!

Zutaten:

- 1 Kohlkopf ca. 1,5 kg
- 2 Zwiebeln
- 300 ml Rotwein
- 2 Äpfel, sauer
- 2 - 5 EL Rapsöl oder Butterschmalz
- Zum Kohl marinieren: 1 EL Salz, 2 EL Zucker ,
- Gewürze: 1 TL Wacholderbeeren, 1 TL Pimentkörner oder gemahlen, 1 Zimtstange, 2 Lorbeerblätter
- Zum Abschmecken: Salz, 1 EL Marmelade (Waldbeer, Pflaumenmus etc.), Apfelessig

Zubereitung:

1. Kohl vierteln, Struck raus schneiden, Viertel in dünne Streifen schneiden und in einen Topf geben
2. 1 EL Salz und 2 EL Zucker dazu und kneten und am besten über Nacht abgedeckt stehen lassen aber mindestens 1 Stunde
3. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Öl oder Butterschmalz in einem zweiten Topf andünsten
4. Den Kohl ohne die ausgetretene Flüssigkeit zu den Zwiebeln geben
5. Rotwein langsam dazugeben und Alkohol verdunsten lassen
6. Dann Saft des Rotkohls dazu
7. Alle Gewürze in ein Säckchen, Teebeutel oder Teesieb geben und mit in den Topf legen
8. Topf abdecken und auf kleiner Hitze für 45 Minuten köcheln
9. Äpfel klein schneiden, in den Topf geben und alles nochmal weitere 30 Minuten köcheln bzw. wie bissfest ihr den Kohl mögt
10. Zum Schluss abschmecken mit Salz, 1 EL Marmelade eurer Wahl und eventuell Apfelessig

Rotkohl-Ofenkartoffeln mit Quark

Menge und Verhältnis kann selbst bestimmt werden. In der Regel reicht ein dicht gefülltes Blech für 4 Personen.

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 mittelgr. Kartoffeln
- 500 g Rotkohl
- 1-2 Zwiebeln
- 1-4 Knoblauchzehen
- 250 g Quark
- 250 g Joghurt
- Gewürze: Öl, Salz, Pfeffer, Muskat und Rosmarin

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden, je nach Größe vierteln oder achteln
2. Kohlkopf in Streifen schneiden
3. Beides auf ein Backblech geben und in Öl und Gewürzen nach eigenem Ermessen und Geschmack wälzen
4. Im Ofen bei ca. 180°C für ca. 40-50 Min. knusprig backen
5. In der Zwischenzeit Zwiebeln schneiden, in Öl anbraten und Knoblauch dazugeben
6. Quark und Joghurt mischen, die Zwiebel-Gewürzmischung unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken



Salat

Wissenswertes

Salat ist eigentlich keine Gemüsesorte, vielmehr handelt es sich um einen Sammelbegriff für Pflanzen, deren Eigenschaften und Verarbeitungsweise sich ähneln. Sie gehören nicht alle zur gleichen Pflanzenfamilie.

Ihr Aussehen und vor allem ihr Geschmack – würzig, scharf, bitter, süß – kann stark variieren. Sprechen wir von Salaten, meinen wir zumeist wohl die Gartensalate. Dazu gehören Kopfsalate, wie Eisbergsalat und Schnitt-, Blatt- oder Pflücksalate. Des Weiteren gibt es die Gattung der Zichorien, zu welchen die Endivien, der Chicorée und der Radicchio zählen. Feldsalat und Postelein wie auch Portulak, bilden hingegen ihre eigenen Gattungen, während die Asia-Salat-Mischungen und Rucola zu den Kreuzblütengewächsen gehören und somit in Verwandtschaft zu Kohl und Rettich stehen.

Dazu gehören:

Kopfsalat:

Meist ist er mild im Geschmack und präsentiert sich in grüner bis roter Farbe. Die Blätter wachsen aus der Mitte heraus zu einem „runden Kopf“.

Schnitt-, Blatt- oder Pflücksalate:

Sie sind dem Kopfsalat sehr ähnlich, nur bilden sie keinen Kopf und sind weniger mild.

Zichorien:

Alle Salate der Zichorien tragen einen bitteren Geschmack. Ihnen zugehörig ist die Endivie, in ihrem Aussehen dem Kopfsalat ähnlich. Der Chicorée ist klein, länglich und fest, mit einer intensiven Süße und trotzdem bitter. Der Radicchio ist klein, rund und fest und besitzt eine hervorstechende rote Farbe.

Feldsalat, Postelein und Portulak:

Postelein wird in Deutschland auch Winterportulak genannt. Es handelt sich allerdings um verschiedene Pflanzen. Das sind sehr milde Salate. Die zum Verzehr geeigneten, kleinen Blättchen bilden sich an einem Strunk oder Stiel.

Asia-Salat-Mischungen und Rucola:

Sie sind mit dem Kohl verwandt und enthalten geschmacksintensive Senföle, welche für ihre würzige Schärfe verantwortlich sind.

Erntezeit

Die große Artenvielfalt ermöglicht einen ganzjährigen Anbau. Vor dem Einkauf sollte man sich dennoch immer der tatsächlichen Saison der jeweiligen Sorte vergewissern. Über den Winter wachsen vor allem Pflücksalat, Asia-Salat-Mischungen, Postelein, Rucola, Feldsalat aus dem Gewächshaus, während es im Sommer hauptsächlich Kopfsalate gibt.

Lagerung

Salat sollte man am besten mit einem feuchten Tuch abdecken oder einschlagen und im Kühlschrank aufbewahren. So ist er auch nach einer Woche noch frisch. Sollten die Salatblätter schlapp herunterhängen, könnt ihr ihn in kaltes Wasser legen und schon nach kurzer Zeit sieht er wieder aus wie neu.

Verarbeitung

Vom Salat werden in der Regel nur die zarten Blätter gegessen und der Strunk entfernt, obwohl dieser genauso gut ganz fein geschnitten mitverwendet werden kann. Auch kann man ihn mit in das nächste, aus Pfanne, Topf oder Ofen kommende Gericht schnippeln. Geschossene oder blühende Salate solltet ihr nicht mehr essen, da die Pflanzen in diesem Fall eine höhere Konzentration an Bitterstoffen ausgebildet haben. Salat wird meistens kalt gegessen, entweder zusammen mit anderen Zutaten oder pur, mit einem Dressing oder Vinaigrette. Darüber hinaus könnt ihr Salat in herzhaften Smoothies geben oder auch mal unter ein Nudel-, Kartoffel- oder Reisgericht geben.

GUT ZU WISSEN

Falls die Salatblätter zu bitter sein sollten, diese einfach gerupft oder geschnitten für ein paar Minuten in lauwarmes Wasser legen.



Bratsalat

Zutaten:

- nicht mehr ganz so frische Salatherzen oder Reste von Kopfsalat
- 2-5 EL Rapsöl
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Salatherz in der Mitte teilen
2. Öl in einer Pfanne erhitzen
3. Salat für 1-2 Minuten von beiden Seiten anbraten und salzen fertig und lecker

Salatpesto

Zutaten:

- 200 g Salat
- 50 g Sonnenblumenkerne (ca. eine Handvoll)
- 2 Scheiben Brot oder 1 Brötchen
- 100-150 ml Pflanzenöl z. B. Rapsöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauch, Essig

Zubereitung:

1. Salat waschen
2. Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Öl anrösten
3. Brot kleinschneiden, mit Öl und Knoblauch in der Pfanne anbraten
4. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und Öl dazugeben und mit dem Pürierstab zerkleinern
5. Langsam und je nach Bedarf mehr Öl dazugeben bis alles eine homogene Masse ist und die Sonnenblumenkerne vollständig zerkleinert sind
6. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen

Kopfsalatsmoothie

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Kopfsalat
- 1 Apfel
- 1 Birne
- optional: etwas Honig, falls der Smoothie süßer sein soll

Zubereitung:

1. Kopfsalat waschen, einen Teil der Blätter klein zupfen und in ein hohes Gefäß oder einen Mixer geben, etwas Wasser zugeben und mit dem Pürierstab oder Mixer pürieren
2. Restliche Salatblätter klein zupfen
3. Apfel und Birne waschen, putzen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden und in das Gefäß oder den Mixer geben und alles pürieren
4. Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, etwas Wasser dazugeben
5. Falls der Smoothie noch nicht süß genug ist, entweder noch einen Apfel oder eine Birne zugeben oder einen EL Honig einrühren



Schwarzkohl

Wissenswertes

Schwarzkohl ist zwischen all den anderen Kohlsorten, obwohl er als Ursprung vieler dieser gilt, fast ein bisschen von der Bildfläche verschwunden. Dabei verbirgt sich hinter ihm ein sehr zartblättriger und aromatisch-milder, nussiger Kohl. Fälschlicherweise als schwarz betitelt, sind seine Blätter eigentlich von tief dunkelgrüner Farbe, was auf den hohen Chlorophyllgehalt zurückgeht. Dieser und die hohen Werte an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen machen auch diese Kohlsorte besonders gesund. Von seinem Aussehen abgeleitet, wird er auch Palmkohl genannt.

Erntezeit

Schwarzkohl wird von August bis November geerntet.

Lagerung

Schwarzkohl sollte ihr nicht länger als eine Woche lagern, dann werden die Blätter gelb. Auch hier gilt: In ein feuchtes Tuch eingeschlagen und kühl lagern. Einfrieren kann man ihn auch.

Verarbeitung

Wie beim Grünkohl auch, können Blattstiel und -rippen mit verzehrt werden. Experimentierfreudige können auch den festen Strunk, sowie die Blüten und Triebe verarbeiten.

Mit Schwarzkohl lässt sich jedes Essen verfeinern. Mit seiner kurzen Garzeit ist er, egal ob in der Pfanne, dem Topf oder dem Ofen, schnell zubereitet.



Schwarzkohlsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Schwarzkohl
- 4 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel oder 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 2-5 EL Rapsöl
- Gewürze: Salz, Fenchelsamen, Kümmel, Lorbeerblatt, Liebstöckel
- 1 Messerspitze Speisenaatron

Zubereitung:

1. Kartoffeln, Möhren, Schwarzkohl waschen
2. Zwiebel schälen und klein schneiden
3. Karotten in dünne halbrunde Scheiben schneiden
4. Kartoffel in dünne Scheiben schneiden
5. Zwiebel, Karotten und Kartoffeln im Topf in Öl anbraten
6. In der Zwischenzeit Wasser im Wasserkocher kochen
7. Wenn das Gemüse im Topf Farbe bekommen mit gekochtem Wasser aufgießen
8. Salz, Lorbeerblatt, Kümmel und Fenchelsamen gemahlen dazugeben
9. Je nach dicke 10-15 Minuten kochen
10. In der Zwischenzeit Schwarzkohl in 3cm dicke Streifen schneiden
11. Schwarzkohl für die letzten 5-10 Minuten des Kochvorgangs dazugeben
12. Messerspitze Natron dazugeben, so bleibt die Farbe des Schwarzkohl besser erhalten, zum Schluss Liebstöckel hinzugeben

Tipp: Schmeckt am nächsten Tag noch besser!

Schwarzkohlnudeln

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Nudeln (siehe „Pasta“ (Seite 41))
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund (500-700 g) Schwarzkohl
- 250 ml Sahne
- 1 Ei
- 1-4 Knoblauchzehen
- Gewürze: Pfeffer, Salz, optional z.B. Muskat
- 3-5 EL Rapsöl
- Käse zum darüber reiben

Zubereitung:

1. Schwarzkohl waschen, in 3cm breite Streifen schneiden und für ca. 3-5 Min. blanchieren
2. Zwiebeln fein würfeln und in Öl dünsten bis sie glasig sind
3. Knoblauch darüber quetschen, Schwarzkohl dazugeben, für weiter 2-5 Min. dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken
4. Das Ei mit der Sahne, Salz, Pfeffer und Gewürzen gut vermischen
5. Nudeln kochen und abgießen, wenn sie noch Biss haben
6. Die Einmischung unter die Nudeln heben und gut unterrühren bis sie fest ist
7. Danach den Schwarzkohl zugeben und nochmal abschmecken



Sellerie

Wissenswertes

Der „Echte Sellerie“ findet sich in unserer Küche als Knollensellerie und Stangensellerie wieder. Beide enthalten einiges an ätherischen Senfölen und Bitterstoffen, die ausschlaggebend für den unverwechselbaren, würzigen Geschmack sind. Doch nicht nur den Geschmack haben wir diesen Stoffen zu verdanken, sie bringen außerdem die Verdauung in Schwung und befreien von Blähungen.

Erntezeit

Sellerieknollen sind frisch geerntet ab September verfügbar und durch ihre gute Lagerungsfähigkeit bis Mai erhältlich. Stangensellerie wird ab Juli bis in den Oktober hinein regional geerntet.

Lagerung

Beide Varianten halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks mindestens 2 Wochen. Dem Stangensellerie kommt es zugute, wenn man ihn in ein feuchtes Tuch einschlägt. Einfrieren kann man ihn auch.

Der Knollensellerie kann im dunklen, kühlen und feuchten Keller sogar bis ins Frühjahr gelagert werden. Angeschnitten sollte man ihn jedoch am besten schnell aufbrauchen.

Verarbeitung

Sowohl das Grün vom Stangensellerie, als auch das der Knolle, ist essbar und eignet sich hervorragend zum Würzen. Selleriegrün hackt ihr am besten und friert es ein und könnt es dann schnell in der gewünschten Menge zum Gericht hinzugeben. Trocknen geht auch. Würzt man mit Sellerie benötigt man weniger Salz.

Um Stangensellerie zuzubereiten, entfernt ihr zunächst die Wurzelansätze und brecht die Stangen auseinander. Den Knollensellerie kann man, gut geputzt, einfach mit der Schale verarbeiten.

Beide lassen sich hervorragend mit allem Möglichen kombinieren, sind geschmacksgebend in Suppen und Soßen, oder passen – als Hauptbestandteil, wie auch als Zugabe – in Aufläufe, Pürees und Gemüsepflanzen. Darüber hinaus werden die Stangen gerne in Säften oder Smoothies verwendet oder auch als Sticks zum Dippen gereicht. Die Knollen könnt ihr auch als panierte vegane Schnitzel essen.

GUT ZU WISSEN

Falls die Salatblätter zu bitter sein sollten, diese einfach gerupft oder geschnitten für ein paar Minuten in lauwarmes Wasser legen.



Selierteschnitzel

Selierteschnitzel werden fast wie Schnitzel gemacht, bloß, dass man das Fleisch durch Sellerie ersetzt. Das geht übrigens auch mit Kohlrabi und Steckerübe.

Zutaten für 5-7 Schnitzel:

- 1 Sellerie / Steckerübe / Kohlrabi
- Ei / Senf
- Paniermehl bzw. Semmelbrösel, Cornflakes, Haferflocken, Sesam etc.
- 5 EL Mehl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, getrocknete Kräuter
- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Sellerie schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, 5 - 10 Min. in Salzwasser blanchieren je nach Dicke und Größe
2. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken
3. Mehl, Ei und Paniermehl jeweils auf einen Teller geben, das Paniermehl kann man mit Cornflakes, Haferflocken Samen und Gewürzen nach Belieben verfeinern
4. die Scheiben einzeln und in Reihenfolge, durch Mehl, Ei und Paniermehl ziehen, nicht vergessen, die Panade gut anzudrücken
5. wenn ihr vegan panieren wollt, lasst ihr das Mehl und Ei weg und reibt die Scheiben gut auf allen Seiten mit Senf ein und dann ab ins Paniermehl alles gut andrücken
6. Öl 2 Fingerdick in eine Pfanne geben (kleiner Tipp zum Überprüfen, ob das Öl schon heiß genug ist: den Holzpfannenwender reinhalten, wenn sich kleine Bläschen bilden, ist es heiß genug)
7. Schnitzel ins Fett geben und jede Seite 3-4 Min. goldbraun ausbacken lassen
8. auf Küchenpapier abtropfen lassen

Selleriekartoffelstampf

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Sellerie
- 250 g mehliges Kartoffeln
- 2 EL Margarine / Butter
- 100 ml Pflanzen-/Milch
- Gewürze: Muskatnuss, Selleriegrün oder Petersilie, Dill, oder Schnittlauch

Zubereitung:

1. Kartoffeln und Sellerie gut waschen und putzen
2. Optional: Gemüse schälen muss aber nicht sein: grüne Stellen und Keimlinge solltet ihr entfernen ansonsten die Schalen dranlassen
3. Sellerie und Kartoffeln kleinschneiden
4. in einem Topf mit Salzwasser geben und ca. 15-20 Minuten weich kochen, je nachdem wie groß die Stücke sind
5. Wasser abgießen wenn alles Kartoffeln und Sellerie weich sind und mit einem Stampfer oder einer Gabel zerdrücken
6. Margarine, Pflanzen-/Milch, Muskatnuss und Selleriegrün oder andere Kräuter dazugeben
7. Durch den Sellerie und das Selleriegrün braucht ihr fast kein oder gar kein Salz, je nach dem wie salzig ist es mögt
Tipp: Selleriegrün könnt ihr frisch verwenden da es aber sehr intensiv ist benötigt ihr nur kleine Mengen. Den Rest am besten trocknen und das ganze Jahr zum Würzen nutzen für Eintöpfe, Pürees und Suppen. Dazu das Grün zusammenbinden und kopfüber am besten an einem dunkeln und warmen Ort für 1-2 Wochen aufhängen.



Spinat

Wissenswertes

Spinat enthält einige für den Körper wichtige und nützliche Stoffe: Darunter einen sehr hohen Gehalt an Vitamin A und C, wie auch viele wichtige Mineralstoffe und einige Vitamine der B-Gruppe. Er enthält allerdings auch Oxalsäure, die die körpereigene Nutzung von Calcium und Eisen behindert. Ihr könnt den Spinat blanchieren und das Wasser wegschütten, dann löst sich schon einiges in dem Kochwasser oder esst calciumhaltige Lebensmittel, wie z. B. Milchprodukte, dazu. Doch letztendlich macht es die Dosierung aus: Esst ihr nicht gerade zwei Eimer vom Feld weg, hält sich das Risiko in Grenzen.

Erntezeit

Spinat wird vor allem im Frühjahr und im Herbst gepflückt, da er in den kälteren Monaten nur sehr langsam wächst und in den warmen Monaten anfängt zu blühen. Im Dezember und Februar kommt er aus dem Gewächshaus. Von März bis Mai und im September und Oktober bekommt man ihn vom Freiland.

Lagerung

Frisch in ein feuchtes Tuch eingewickelt und in einer Box verstaut, hält er sich im Kühlschrank bis zu einer Woche. Portionsweise einfrieren und auftauen funktioniert super.

Verarbeitung

Abgesehen von den Wurzeln isst man die gesamte Pflanze, also Blätter und Stiel. Auch die geschossene Pflanze und die Blüten kann man noch ohne Bedenken verspeisen.

Im Entsafter oder Mixer eignet sich der Spinat wunderbar zur Herstellung von Säften bzw. Smoothies. Wer weniger Gefallen daran findet, verarbeitet ihn zu Salat oder Pesto. Er findet sich oft in Suppen oder Soßen, Aufläufen, sowie Pasta-, Pfannengerichten, auf Pizza (siehe „Brokkolipizza“ (Seite 15)) oder in Tartes (siehe „Rosenkohlquiche“ (Seite 55)) sowie als Gemüsebeilage wieder. Spinat schmeckt ebenfalls in Backwerken wie Pfannkuchenrollen, Muffins und Pasteten vorzüglich.

Bei der Verarbeitung darf man sich nicht vom Volumen der Blätter irritieren lassen, denn Spinat fällt beim Erhitzen schnell zusammen.

GUT ZU WISSEN

Man kann beim Blanchieren einen Teelöffel Backpulver beigegeben, um das stumpfe Gefühl auf den Zähnen nach dem Verzehr zu verhindern.



Spinatknödel mit Spinatsoße

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g altes Brot oder 3 alte Brötchen, helle oder dunkle ganz egal
- Semmelbrösel falls der Teig zu feucht ist
- 2 mittlere Zwiebeln
- 500 g Spinat
- 4-5 EL Kichererbsenmehl/Sojamehl oder ein Ei
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat,
- 600 ml Pflanzen-/Milch oder Sahne (bis zu 200 ml für die Brötchen zum Einweichen, wenn sie härter sind brauchen sie mehr, die restlichen 400 ml für die Spinatsoße)
- 4 EL Rapsöl

Zubereitung:

1. Die Brötchen oder das Brot in kleine Stücke schneiden oder brechen
2. In Pflanzenmilch einweichen, gerne richtig „reindrücken“, dass alle Brotteile ein bisschen Milch abbekommen (bei Bedarf, mehr Milch verwenden, allerdings soll die Masse nicht in Milch schwimmen - sonst wird der Teig später zu nass)
3. 15-30 Minuten ziehen lassen
4. Währenddessen die Zwiebel schälen und klein schneiden in Würfel
5. Den Spinat waschen und abtropfen lassen
6. Die Zwiebeln anbraten und wenn sie leicht glasig bis braun sind den Spinat dazugeben für 3-5 Minuten mit anbraten
7. Ca. 6 EL der Spinat-Zwiebel Mischung mit ein wenig Flüssigkeit für die Farbe, zu den eingeweichten Brötchen geben
8. Den Rest in der Pfanne lassen und mit Pflanzen-/Milch oder Sahne aufgießen
9. Nun alles würzen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Belieben
10. Probiert bis euch der Teig und der Spinat schmecken
11. Das Kichererbsenmehl/Sojamehl in eine Tasse geben und mit ein paar Tropfen Pflanzenmilch vermengen und so lange rühren, bis sich das Mehl aufgelöst hat und nicht klumpig ist
12. Anstatt „Ersatzmehl“ könnt ihr ein Ei in die Brotmasse schlagen
13. Dann die Masse kneten, und zwar so lange, bis sie ein fester Teig ist, 10 Minuten sind ein guter Richtwert
14. Generell gilt: der Teig sollte nicht zu feucht sein - also nicht übermäßig an den Händen kleben
15. Ansonsten etwas Paniermehl in die Masse geben um sie zu trocknen
16. Ist die Masse zu trocken und fällt auseinander, dann ein wenig Pflanzenmilch hinzugeben oder ein zweites Ei und nochmal alles durchkneten
17. Wenn ihr eine schöne Kugel, die nicht auseinander fällt, geformt habt, deckt ihr den Teig zu und lasst ihn mindestens 10 Minuten stehen
18. Nun einen Topf mit viel Wasser auf dem Herd setzen und das Wasser zum kochen bringen
19. Währenddessen gleichgroße Knödel formen, sie sind idealerweise kompakt und fallen nicht auseinander
20. Wenn das Wasser kocht, die Knödel nach und nach vorsichtig ins kochende Wasser gleiten lassen,
21. Das Wasser sollte danach nur noch siedend aber nicht kräftig kochen
22. Jetzt nochmal die Spinatsoße auf kleiner Flamme mit Deckel erwärmen
23. Wenn die Knödel oben schwimmen, sind sie gut
24. Nehmt sie mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und serviert sie sofort auf einem Teller mit der Spinatsoße

Tipp: Die Knödel schmecken mindestens genauso gut, wenn nicht sogar besser, am nächsten Tag. Dazu die Knödel in einem geschlossenen Gefäß aufbewahren, sonst trocknen sie aus. Am nächsten Tag die Knödel im ganzen, halbiert, geviertelt oder in Scheiben in einer Pfanne anbraten.



Tomate

Wissenswertes

Weltweit gibt es mehr als 1000 verschiedene Sorten. Je nach Art, Anbau, Klima und Qualität variieren sie in Farbe und Geschmack. Besonders Freilandtomaten enthalten einen hohen Gehalt an Vitaminen und einigen, weiteren, gesundheitsfördernden Mineralstoffen, welche am besten mit Fett und in zerkleinerter Form aufgenommen werden können. Je dunkler und intensiver die rote Farbe, desto gesünder die Frucht. Das Lycopin, der rote Farbstoff, schützt unter anderem vor Sonnenbrand. Vorsicht! Sonnencreme kann mit dem Verzehr reifer Tomaten nicht ersetzt werden.

Erntezeit

Regionale Tomaten aus dem Gewächshaus kann man von Juni bis Oktober bekommen.

Lagerung

Keinesfalls solltet ihr Tomaten im Kühlschrank aufbewahren, da verlieren sie ihr Aroma und ihre Vitamine. Dunkel, bei Zimmertemperatur gelagert, halten sie sich bis zu 14 Tagen. Einzelne, unreife Früchte können an einem sonnigen Ort wunderbar nachreifen, z.B. oben auf dem Küchenschrank. Lagert man Tomaten zusammen mit Äpfel, reifen sie noch schneller nach. Tomaten lassen sich gut einkochen bzw. als Tomatensauce einfrieren.

Verarbeitung

Unreife Früchte, Stängel und Blätter enthalten Solanin, welches in höheren Dosen Vergiftungserscheinungen hervorrufen kann.

Tomaten finden in unserer Küche fast überall Anwendung. Ob roh im Tomatensalat, gefüllt aus dem Ofen, als Sauce auf der Pizza oder zu Nudeln. Wir alle lieben Tomaten. Sollten sie mal zu sauer sein, kann eine Prise Zucker helfen.

GUT ZU WISSEN

Der Duft der Blätter hält Stechmücken auf Abstand. Man kann einen Strauß Tomatenblätter in Sitzplatznähe aufstellen, um sich vor den Plagegeistern im Freien, oder auch im Schlafzimmer zu schützen



Tomatensauce

Zutaten:

- mind. 3 kg Tomaten
- 500 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchknolle
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano und/oder Basilikum
- Öl zum Anbraten
- Essig zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und kleinschneiden
2. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in Öl anschwitzen
3. Tomaten dazugeben und auf kleiner Flamme mind. 20 Min. bis zu einer Stunde köcheln, gern kann ein guter Schluck Wein dazugegeben werden
4. Wenn die Sauce die gewünschte Konsistenz hat, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Kräutern würzen
5. Wenn sie die Kerne und Haut nicht mögen, dann alles durch ein Sieb passieren
6. Alles nochmal aufkochen lassen und in ausgekochte Gläser oder Flaschen abfüllen (siehe „Heiß abfüllen“ (Seite 9)).

Grüne Tomaten Chutney

Zutaten:

- 500 g unreife Tomaten
- 1 Apfel oder Birne
- 1 Zwiebel
- optional: 2 Knoblauchzehen, Ingwer
- 150 ml Apfelessig (auch möglich mit Weißweinessig oder hellem Balsamico)
- 100 g Zucker

Im Herbst fehlt den Tomaten die Wärme. Sie wachsen noch, aber sie werden nicht mehr rot. Man kann sie aber zu Hause nachreifen lassen.

Zubereitung:

1. Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Apfel schälen und klein schneiden
2. Danach mit Essig in einen Topf geben und aufkochen
3. Tomaten waschen, Strunk entfernen und klein schneiden und ebenfalls in den Topf geben
4. Jetzt langsam den Zucker dazugeben
5. Mit Salz würzen
6. Alles bei niedriger Temperatur köcheln lassen bis es dickflüssig wird
7. Dann nochmal aufkochen und in ausgekochte Gläser abfüllen (siehe „Heiß abfüllen“ (Seite 9)).

Unreife Tomaten

Im Herbst fehlt den Tomaten die Wärme. Sie wachsen noch, aber sie werden nicht mehr rot. Man kann sie aber zu Hause nachreifen lassen.

Tipps zum Nachreifen:

1. Temperaturen zwischen 16 und 20°C sind für das Nachreifen ideal. Je wärmer es ist, umso schneller werden die Tomaten reif

2. Auch eine hohe Luftfeuchtigkeit befördert die Nachreifung. Dabei sollten die Tomaten mit genügend Abstand voneinander liegen, damit sie nicht anfangen zu schimmeln
3. Äpfel und Bananen geben Ethylen ab, was den Reifungsprozess beschleunigt. Dazu einfach einen Apfel in einem Pappkarton oder -tüte zwischen die Tomaten legen. Es empfiehlt sich, die Tomaten vom Strauch abzuschneiden und nicht abzureißen, damit keine kleinen Risse in der Haut entstehen, in die die Keime eindringen können



Weißkohl/Spitzkohl

Wissenswertes

Bis auf die Form sind Spitz- und Weißkohl beinahe identisch und diese Kohlköpfe haben es echt in sich! Nicht nur, dass 200g fast unseren gesamten Tagesbedarf an Vitamin C und die vierfache Menge an Vitamin K abdecken, enthält diese Kohlsorte außerdem reichlich weitere, den Körper und die Abwehrkräfte in Schwung haltende Stoffe. Roh gegessen, können die meisten Nährstoffe aufgenommen werden. Um Blähungen vorzubeugen, sollte man den Weißkohl entweder erhitzen oder mit magenberuhigenden Gewürzen wie z.B. Fenchel, Anis und Kümmel verarbeiten. Die ätherischen Öle bringen das deftige Kohlaroma hervor, welches durch eine leichte Süße abgerundet wird.

Erntezeit

Geerntet werden kann Weißkohl und Spitzkohl von September bis November, als Lagerware ist er bis in den März hinein erhältlich.

Lagerung

Hängt man den Weißkohl oder Spitzkohl mit einem am Strunk angebrachten Bindfaden an der Decke eines Kellers auf oder verwahrt ihn locker gestapelt in Kisten, hält er mehrere Monate. Dabei sollte man ihn ab und an auf faulige Stellen überprüfen. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt er bis zu 3 Wochen knackig. Angeschnitten hält er am besten in ein feuchtes Tuch gewickelt. Einfrieren, einkochen oder fermentieren lassen sie sich auch.

Verarbeitung

Die Blätter sind wie beim Rotkohl zu einem eng geschlossenen Kopf gewachsen, bestehend aus fleischigen und lappenförmigen Teilen. Der Strunk kann, wenn er etwas feiner geschnitten wird, ebenfalls verarbeitet werden.

Der Weißkohl ist durch die Außenblätter „sauber verpackt“. Zum Verzehr ist er sowohl roh als auch gekocht geeignet. Beliebte Klassiker sind Kohlrouladen, Weißkrautsalat, Krautnudeln oder Sauerkraut als lange haltbare Variante. Wer seine Inhaltsstoffe bestmöglich nutzen möchte, sollte den Weißkohl zu Saft verarbeiten. Den Spitzkohl könnt ihr genauso verwenden.



Bayrisches Kraut

Zutaten für 6 Portionen:

- 1 kg Weißkohl bzw. Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 30 ml Rapsöl, 40 g Butterschmalz oder Gänsefett
- 250 ml Gemüsebrühe
- Gewürze: Salz, 2TL Zucker, 1TL Fenchelsamen, 1 TL Kümmel und Apfelessig

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und so schneiden wie es euch gefällt
2. Weißkohl vierteln und in 1-2cm dicke Streifen schneiden, Strunk dünner schneiden
3. In einem Bräter oder Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel anbraten
4. Wenn sie Farbe haben Zucker, Fenchelsamen und Kümmel dazugeben
5. Kohl dazugeben und weiter anbraten bis ungefähr die Hälfte eine schöne goldbraune Farbe hat
6. Mit 250 ml Gemüsebrühe aufgießen
7. Zugedeckt für 30 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen
8. Mit Apfelessig abschmecken
9. Dieses Kraut schmeckt super mit Kartoffelbrei, in Krautnudeln und warm oder kalt auf einem Sandwich



Spitzkohlrollchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Spitzkohl
- Gemüsereste, Rohkost etc. zum Füllen eignet sich alles was ihr da habt, Reis, Fleisch, Fisch, Ei, Tofu
- 2-5 EL Rapsöl
- 100 ml Wasser / Weißwein / Hafermilch
- Gewürze: Knoblauch, Salz, Kümmel, Fenchelsamen etc. nach Belieben

Zubereitung:

1. 8 einzelne große Außenblätter vom Spitzkohl lösen, den Strunk abflachen und 1 cm einschneiden
2. In kochendes Salzwasser geben und für 3 Min. blanchieren
3. Wasser abgießen und Kohlblätter kalt abschrecken und Beiseite legen
4. Den restlichen Spitzkohl dünn abschneiden
5. Pfanne mit Rapsöl und Knoblauchzehe erhitzen, geschnittenen Spitzkohl dazugeben und anbraten
6. Kümmel und Fenchelsamen gemahlen in die Pfanne geben
7. Mit etwas Wasser / Weißwein oder Haferdrink ablöschen, Deckel drauf und für 15 Min. garen
8. Mit Salz würzen
9. Kalte Spitzkohlblätter mit warmem Spitzkohl füllen (und natürlich mit allem anderen, worauf ihr Lust habt: Rohkostsalat, Tofu, Glasnudeln, Fleisch oder Reste, die noch da sind)
10. Erst die Seiten einschlagen und dann zusammenrollen
11. Ihr könnt die Röllchen nochmal anbraten oder so essen
12. Die Röllchen lassen sich auch gut vorbereiten für den nächsten Tag
13. Zum Dippen eignet sich Pesto, Chutney oder Mayonnaise bzw. Aioli



Sauerkraut Fermentation

Vorbereitung:

1. Beim Fermentieren ist Sauberkeit der entscheidende Punkt fürs Gelingen: alles desinfizieren, mit heißem Wasser oder Essigreiniger 5%, mit dem das Kraut in Berührung kommt
2. Ihr könnt in einem Topf Wasser zum kochen bringen und Messer, Stampfer, Gewichte und Gläser auskochen
3. Schneidunterlage mit Essigreiniger besprühen und trocknen lassen oder heißem Wasser übergießen
4. Hände waschen gründlichen waschen – nicht vergessen

Zubereitung:

5. Erst einmal 1l Wasser kochen und 20 g Salz darin auflösen und abkühlen lassen
6. Kohl waschen und alle schlechten oder verletzten Stellen entfernen und 1-2 große Blätter, je nach dem wie viele Gläser, für später aufheben
7. Den Kohlkopf halbieren Strunk herausschneiden und wiegen
8. Das Salz zum Kohl abwiegen (1 kg Kohl = 20 g Salz; 1,5 kg Kohl = 30g Salz; 0,5 kg Kohl = 10 g Salz)
9. Nun den Kohl in 1-2mm dünne Streifen schneiden, hobeln oder reiben
10. Und in einen Topf geben
11. Kohl-Salz Gemisch kräftig mit den Händen kneten oder mit dem Stampfer stampfen für mindestens 5 Minuten

12. Wenn der Kohl weich geknetet oder gestampft ist und er einiges an Saft abgegeben hat, können die Gewürze untergemischt werden
13. Nun die Gläser mit Kraut befüllen und fest zusammendrücken, sodass keine Lufteinschlüsse mehr bleiben, und mit dem ausgetretenen Saft vom Stampfen auffüllen
14. Reicht der Saft nicht aus gießt ihr mit der zu Beginn vorbereiteten und abgekühlten Salzlake auf
15. Gläser nicht bis oben hin befüllen 5cm zum Rand freilassen
16. Damit das Kraut während der Fermentation die gesamte Zeit unter der Salzlake bleibt, wird es beschwert: zu erst mit den vorher aufgehobenen Kohlblättern abdecken und darauf einen kleinen Gegenstand (Schüssel, Eierbecher, Stein, etc.) legen, zum beschweren
17. Die Deckel auf die Gläser nur auflegen, damit die Gase entweichen können
18. Die Gläser beschriften („Sauerkraut“ und „Datum“) und an einen ruhigen Platz mit Zimmer-temperatur stellen
19. 7-10 Tage findet nun die Fermentation statt, Blubbern, Zischen, Schäumen ist also vollkommen normal in der Zeit
20. Wenn keine Blasen mehr aufsteigen ist die Fermentation abgeschlossen.
21. Das Sauerkraut könnt ihr nun fest verschließen.
22. Dunkel und kühl im Keller, Kühlschrank oder Vorratskammer hält es bis zu 6 Monaten



Wirsing

Wissenswertes

Wirsing ist ein Kopfkohl, gut erkennbar an seinen krausen Blättern. Er enthält außerordentlich viel Vitamin C und einiges an Mineralstoffen, wie Eisen und Magnesium. Er hat ein feineres, leichteres Aroma als seine Weiß- und Rotkohlgewächse. Im Sommer angebaut präsentiert er sich am zartesten.

Erntezeit

Wirsing kann es dank Sommer- und Herbstwirsing, sowie guter Lagerung, von Juni bis März geben.

Lagerung

Möchte man den Kohl nicht einfrieren, halten sich die im Sommer geernteten Köpfe einige Tage im Kühlschrank. Die Wintersorte bleibt sogar, im Keller oder im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt, viele Wochen haltbar.

Verarbeitung

Neben dem Kohlkopf, kann auch der Strunk, großzügig geschält, verspeist werden.

Wirsing wird in feine Streifen geschnitten und kann nun als Gemüsebeilage, in Nudelgerichten, im Eintopf, Gratin oder in einer Quiche (siehe „Rosenkohlquiche“ (Seite 55)) serviert werden. Die ganzen Blätter kann man zu einer leckeren Roulade wickeln. Doch auch roh schmeckt uns der Wirsing, vor allem die jungen inliegenden Blätter.



Wirsingrouladen mit Wirsingkraut

Zutaten für 8 Rouladen:

- 8 Blatt Wirsingkohl
- 500 g Champignons / getrockneten Pilzen
- 125 g Reis oder Buchweizen oder Linsen
- 2 Zwiebeln
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Zimt

Zutaten für Beilagengemüse:

- 1 Zwiebel
- restlicher Wirsing
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Rouladen:

1. Die äußeren Blätter (8 Stück) abtrennen, waschen, Strunk abflachen und 5 Min. in kochendem Wasser blanchieren
2. Entweder habt ihr noch Reste vom Vortag oder ihr kocht Reis, Buchweizen oder Linsen bissfest, abgießen, abschrecken und Beiseite stellen
3. Pilze und Zwiebeln grob schneiden, zusammen anbraten und würzen, wie es euch gefällt – Tipp: eine Prise Zimt unterstützt den Pilzgeschmack, einfach mal ausprobieren

4. Wenn ihr wollt könnt ihr einen Teil der Pilze pürieren oder sie ganz unter den Reis, Buchweizen oder die Linsen geben
5. Jetzt die Wirsingblätter damit füllen und zusammenfalten
6. Erst die langen Seiten, dann die Strunkseite und danach die gegenüberliegende Seite übereinander klappen
7. Manchmal reicht das aus und die Rouladen halten fest zusammen, ihr könnt sie zur Sicherheit mit einem Faden zu einem Paket zusammenbinden oder ihr habt Rouladenhalter aus Metall

Beilagengemüse:

8. Den restlichen Kohl halbieren, dann vierteln, den Strunk herausschneiden
9. Das Wirsingkraut in 1-2cm dicke Streifen schneiden, den Strunk in 1-2mm dicke Streifen schneiden
10. Den Wirsing heiß mit Öl in der Pfanne anbraten
11. Wenn ein Teil schön braun angebraten ist die Gewürze dazugeben und ca. 150 ml Wasser darauf gießen
12. Den Deckel drauf und ca. 10-15 Min. weich dünsten auf kleiner Flamme
13. Probieren und entscheiden, ob er weich genug für euch ist, ansonsten weiter dünsten

Zu diesem Gericht passt ein lauwarmer Kartoffelsalat, siehe Mangold (Seite 39). Eine weitere Möglichkeit sind Knödel. Schaut dazu unter Spinat (siehe Seite 71) und tauscht einfach den Spinat gegen ein paar Kräuter wie Petersilie, Dill, Oregano oder Rosmarin.



Zucchini

Wissenswertes

Überraschenderweise gehören die Zucchini zu der Art der Gartenkürbisse. Auch sie haben das Potential bis zu 5kg schwer zu werden. Ihr Geschmack ist eher zurückhaltend, weist jedoch auch eine dezent-nussige Nuance auf. Schmecken sie bitter, sollte man auf den Verzehr verzichten, da sie giftige Inhaltsstoffe ausgebildet haben.

Erntezeit

Die Zucchini pflanze ist recht kälteempfindlich, weswegen sie nur von Juni bis spätestens Oktober regional wächst.

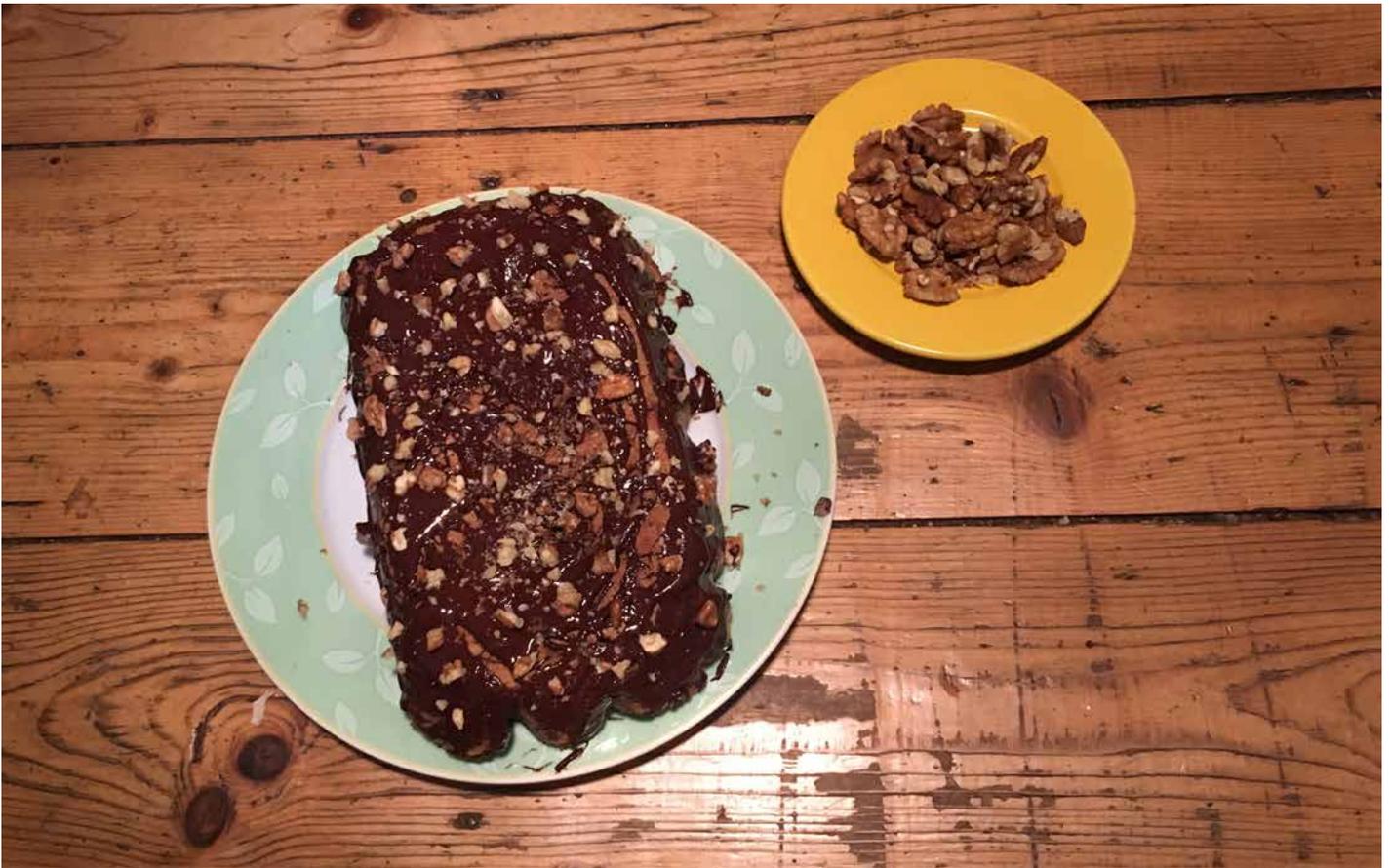
Lagerung

Zucchini halten sich am besten in einem kühlen, dunklen und luftigen Raum bei 12 bis 15°C. Gerieben kann man sie auch einfrieren, in Öl oder sauer einlegen.

Verarbeitung

Neben der Frucht können auch die Blüten und Blätter gegessen werden.

Zucchini sind sehr vielseitig verwendbar. Sie machen sich hervorragend roh in Salaten, angebraten in der Pfanne, in Aufläufen oder vom Grill. Ihr könnt Zucchinihälften mit einer Füllung versehen oder andere Speisen mit ihnen befüllen. Wer Zucchini bislang ausschließlich für die herzhafte Küche nutzt, sollte unbedingt einmal einen saftigen Zucchini-Kuchen ausprobieren!



Zucchinikuchen

Zutaten:

- 20 g Schokolade
- 125 g Zucchini
- 250 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 125 g Vollrohrzucker
- 4 EL dunkles Kakaopulver
- 200 g Apfelmark
- 1 TL Apfelessig, 1 TL Zimt, 1 TL Natron
- 100 ml Rapsöl
- für die Glasur: 100 g vegane Zartbitterschokolade
- optional: 1 Espresso

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen
2. Schokolade für den Kuchen fein hacken, Zucchini fein raspeln, zusammen mit den restlichen trockenen Zutaten in einer Rührschüssel vermengen
3. Apfelmark, Essig und Rapsöl vorsichtig und rasch unterrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht
4. Kuchenteig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (Länge 26cm) geben und auf mittlerer Schiene 55-60 Min. backen
5. Für einen kontrollierten Aufriss Kuchen an der Oberseite nach 10 Min. längs einschneiden, nach der Backzeit Stäbchenprobe machen
6. Nach dem Backen auf einem Kuchenrost komplett abkühlen lassen
7. Für die Glasur Schokolade langsam im Wasserbad schmelzen, anschließend auf dem Kuchen verstreichen, vor dem Anschneiden komplett trocknen lassen

Zoodles: Nudeln aus Gemüse

Ihr braucht einen Spiralschneider oder einen herkömmlichen Sparschäler. Denn auch mit einem herkömmlichen Sparschäler könnt ihr Zucchini in Pasta verwandeln. Viertelt die Zucchini zunächst zu erst längs und schneidet die Viertel anschließend mit dem Schäler in breite Streifen. So erinnern die Zoodles eher an Bandnudeln als an Spaghetti. Für Zoodles mit Sparschäler

eignen sich vor allem Möhren. Man kann Gemüsenudeln aber auch aus Kartoffeln, Gurken, Rettich, Pastinaken und Roter Bete machen. Wer es eilig hat, kann Zoodles roh essen, außer die aus Kartoffeln. Wer die Nudeln etwas weicher mag, kocht sie für ein paar Minuten in Salzwasser oder brät sie in der Pfanne an.



Zwiebel

Wissenswertes

Zwiebeln dienen als Grundlage etlicher Gerichte und sind aus keiner Küche wegzudenken. Und das nicht ohne Grund! Sie geben, ob roh oder gegart, jedem Essen einen würzigen Geschmack und können zudem das Krebsrisiko senken.

Neben der bekannten Küchenzwiebel gibt es weitere Sorten wie Schalotten, rote und weiße Zwiebeln, Silberzwiebeln und viele mehr.

Erntezeit

Frische Zwiebeln gibt es im Sommer und Herbst. Doch richtig gelagert sind sie auch ohne Probleme im Winter und Frühjahr erhältlich.

Lagerung

Frisch geerntete Zwiebeln sollten 2 Wochen, z.B. an einer Kordel aufgehängt, getrocknet werden. Danach mögen sie es lieber kühl, eher feucht und dunkel z.B. im Zwiebeltopf, im Keller halten sie sich so mehrere Monate.

Verarbeitung

Theoretisch können neben der Knolle auch die Blüten, Blätter und selbst die neuen Triebe mitgegessen werden. Leider wird in den seltensten Fällen mehr als die Knolle verkauft.

Zwiebeln lassen sich super anbraten, sie würzen so jedes Gericht oder dienen als Garnitur. Da sie nicht immer leicht bekömmlich sind, sollte mit Kümmel, Fenchelsamen, Ingwer oder Thymian gewürzt werden.

GUT ZU WISSEN

Außerdem hilft sie bei Wespen-, Bienen- oder Moskitostichen. Einfach aufgeschnitten auf den Stich legen.

GUT ZU WISSEN

Die Zwiebel hilft auch bei Erkältungskrankheiten, vor allem bei Husten oder Halsschmerzen. Dafür eine Zwiebel würfeln und etwas Honig oder Zucker dazugeben, abdecken und über Nacht ziehen lassen. Fertig ist der hausgemachte Hustensaft!

GUT ZU WISSEN

Wollt ihr tränende Augen vermeiden, empfehlen wir die Zwiebeln nach dem Schälen unter kaltem Wasser abzuspülen oder für ein paar Minuten in kaltes Wasser zu legen.



Zwiebelmarmelade/-chutney

Zutaten für ca. 3 bis 4 Gläser:

- 10 Zwiebeln
- 2 Apfel
- 200 g brauner Zucker
- 4 EL Öl
- 2 gestr. EL Rosmarin, gehackt
- 6 EL Apfelessig

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden
2. Apfel klein schneiden
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Apfel darin anschwitzen
4. Mit Essig ablöschen und einkochen lassen
5. Mit gehacktem Rosmarin, Zucker, Salz und Pfeffer würzen
6. In ausgekochte Gläser füllen (siehe „Heiß abfüllen“ (Seite 9))

Zwiebelschalen müssen nicht weggeworfen werden, sondern:

Mit Zwiebelschalen Ostereier färben:

Schalen von 4-5 roten und braunen Zwiebeln, 2l Wasser und 2 EL fünfprozentigen Essig. Alles zusammen für 10 Min. kochen, bis ein rotbrauner Sud entstanden ist. Dann die Eier für 10 Min. mitkochen und noch eine halbe Stunde im Sud liegen lassen für eine intensive Färbung.

Zwiebelschalen zum Haare tönen:

Eine gute Menge Zwiebelschalen, je nach Haarlänge, in einen Topf geben mit Mineralwasser aufgießen und 5 Min. kochen lassen. Anschließend abkühlen lassen und abseihen. Die Haare

damit mehrmals hintereinander spülen, einwirken lassen, ausspülen und wiederholen bis der gewünschte Kupfertön erreicht ist.

Zwiebelschalen im Garten:

Mit Zwiebelschalensud kann man Pflanzen vor Pilzen, Grauschimmel und Fäule bewahren. Für den Sud 100g Zwiebelschalen mit 1l Wasser luftdicht verschlossen an einem sonnigen Ort für 7 Tage stehen lassen. 1:10 mit Wasser verdünnen und mit einer Sprühflasche auf die Pflanzen sprühen.

Glossar

Abschrecken:

kennt ihr vielleicht vom Frühstücksei. Ein gekochtes Gemüse durch kaltes Wasser abkühlen und somit den Garprozess unterbrechen. Wird gemacht, damit Farbe und Bissfestigkeit erhalten bleiben.

Blanchieren:

Heißwasserblanchieren:

Das Gemüse wird direkt in Wasser oder in einem Blanchierkorb (Dämpfeinsatz oder Metall-sieb) für 2-4 Minuten in kochendes Wasser gegeben. Weißkohl, Mais und rote Beete blanchiert man etwas länger. Generell hängt die Dauer von der Größe der Gemüsestücke ab und ob ihr es lieber weicher oder härter mögt.

Dampfblanchieren:

Das ist vitaminschonender, benötigt aber die anderthalb fache Zeit. Hier wird das Gemüse nicht ins Wasser gegeben sondern über dem aufsteigenden Wasserdampf blanchiert.

Danach wird das Gemüse schnell in kalten Wasser oder Eiswasser abgekühlt. Nach dem abtropfen kann man es weiterverarbeiten.

Passieren:

Man passiert z.B. Saucen. Nachdem Man das Gemüse in Brühe, Wein oder jeder beliebigen Flüssigkeit weich gekocht und danach püriert hat, kann man diese Sauce passieren. Ziel ist es die Flüssigkeit von festen härteren Bestandteilen zu trennen. Die Sauce wird dadurch feiner. Die Rückstände im Sieb nennt man Trester. Sie müssen nicht weggeworfen werden. Man kann sie als Brotaufstrich, aus Gemüsetrester, oder zum Backen, Obsttrester, benutzen.

Einkochen:

Vorbereitungen:

Die Gläser im Topf auf ein Gitter bzw. ein Tuch stellen, damit sie nicht direkt auf dem Topfboden stehen

Topf mit Wasser füllen bis die Gläser mindestens zu 3/4 mit Wasser bedeckt sind

Dann Deckel auf den Topf und alles langsam erhitzen

Erst wenn das Wasser im Topf kocht, zählt die angegebene Zeit aus den Tabellen

Beim Einkochen den Deckel auf dem Topf lassen

Wenn die Zeit um ist Herd ausstellen und mindestens 10 Minuten warten bevor ihr die Gläser herausnehmt

Wenn alles abgekühlt ist die Deckel nochmal überprüfen ob sich wirklich ein Vakuum gebildet hat

EINKOCHZEITEN FÜR GEMÜSE

Lebensmittel	Temperatur in Grad	Zeit in Minuten
Blumenkohl, Buschbohnen	100°C	110
Dicke Bohnen	100°C	90
Erbsen	100°C	120
Gurken	75°C	25
Karotten	100°C	90-120
Kohlrabi, Pilze, Rosenkohl, Sellerie, Spargel, Spinat, Rotkohl	100°C	110
Tomaten	90°C	30

EINKOCHZEITEN FÜR FERTIGE GERICHTE

Gericht	Temperatur in Grad	Zeit in Minuten
Gerichte mit Fleisch	100°C	90-120
Gerichte mit Hülsenfrüchten	100°C	90-120
Vegetarische Suppen, Eintöpfe, Soßen	100°C	60
Brot und Kuchen	90°C	30

Milchgerichte könnt ihr zu Hause leider nicht sicher einkochen, dazu benötigt man höhere Temperaturen.

Saisonkalender

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Aubergine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Blumenkohl/Romanesco	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Brokkoli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Buschbohne	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Chinakohl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Fenchel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Frühlingszwiebel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Grünkohl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Gurke	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Kartoffel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Knoblauch	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Kohlrabi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Kürbis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Mairübe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Mangold	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Möhre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Paprika	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pastinake	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Petersilienwurzel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Porree	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Radieschen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rettich	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rosenkohl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rote/Bunte Beete	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rotkohl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Salat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Schwarzkohl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Stange-/Knollensellerie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Spinat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Tomate	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Weißkohl/Spitzkohl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Wirsing	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Zucchini	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Zwiebel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12



Feld



Gewächshaus



Gelagert

Impressum

2021
 „Zur Tonne“ Projekt Tafel Dresden e.V.
 Zwickauer Straße 32
 01069 Dresden
 www.zur-tonne.de
 hallo@zur-tonne.de

Schellehof GbR
 Hauptstraße 62 a
 01796 Struppen
 www.schellehof.de

Texte und Rezepte:

Jannis Kage
 Marie Elaine Heger
 Rosa Nguyen
 Maria Funke
 Stefanie Nünchert
 Genusswerkstatt Schellehof
 Schellehof Gemeinschaft

Layout, Satz und grafische Bearbeitung:
 Sebastian Wagner

Cover Fotografien:

Frontseite:
 Christina Förster

Rückseite:
 Reinhard Spunkner

Fotografien Innenteil Gemüse und Gerichte:

Gemüse:
 Christina Förster, pixabay und unsplash

Rezepte:
 Stefanie Nünchert, Maria Funke, Katarina Schrul, Lena Giovanazzi, Reinhard Spunkner, Sebastian Wagner

Schellehof:
 Christina Förster

Zur Tonne:
 Lena Giovanazzi und Zur Tonne

Literaturverzeichnis

Die folgenden Literaturangaben beziehen sich auf den gesamten Text. Dieser enthält keine direkten Zitate, setzt sich aber inhaltlich teilweise aus dem Folgendem und hauptsächlich aus selbst Erarbeitetem zusammen.

Bücher:

1. KERN, ESTHER/ MÜLLER, SILVAN/ HAAG, PASCAL: Leaf to root. AT Verlag Aarau, München 2016.
2. Smarticular: Wirf mich nicht weg. Smarticular Verlag, Berlin 2006.
3. KALCHER-DÄHN ANETTE/ KALCHER K. HERBERT: Gemüse. Sigloch Edition, Künzelsau
4. REDZEPI RENÉ/ ZILVER DAVID: Noma Handbuch Fermentation. Wie man Koji, Kombucha, Shoyu, Miso, Essig, Garum, milchsauer eingelegte und schwarze Früchte und Gemüse herstellt und damit kocht. Antje Kunstmann, München 2018.
5. STUBER: Ich helf dich Kochen Das erfolgreiche Universalkochbuch mit großem Backteil. BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, München 2005
6. HOFFMANN: Zero Waste Küche. ZS Verlag GmbH München, 4. Auflage 2020
7. OTTOLENGHI: SIMPLE. DORLING kindersley Verlag GmbH, München 2018

Internetquellen:

Zum Abgleich der eigenen erworbenen Kenntnisse im FÖJ wurde die Seite eatsmarter und Artikel aus dem Bereich Warenkunde von Katrin Koelle genutzt:

1. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/auberginen> (21.09.2020)
2. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/kohl/blumenkohl> (21.09.2020)
3. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/kohl/brokkoli> (21.09.2020)
4. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/kohl/chinakohl> (21.09.2020)
5. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/fenchel> (21.09.2020)
6. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/fruehlingszwiebeln> (21.09.2020)
7. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/huelsenfruechte/gruene-bohnen> (21.09.2020)
8. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/superfood/gruenkohl> (21.09.2020)
9. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/gurken> (21.09.2020)
10. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/kartoffeln> (21.09.2020)
11. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gewuerze/knoblauch> (21.09.2020)
12. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/kohl/kohlrabi> (21.09.2020)
13. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/kuerbis> (22.09.2020)

14. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/mairuebchen> (22.09.2020)
15. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/mangold> (22.09.2020)
16. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/moehren> (22.09.2020)
17. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/paprikaschoten> (22.09.2020)
18. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/pastinake> (22.09.2020)
19. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/petersilienwurzel> (22.09.2020)
20. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/porree> (22.09.2020)
21. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/radieschen> (22.09.2020)
22. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/rettich> (22.09.2020)
23. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/kohl/romanesco> (22.09.2020)
24. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/kohl/rosenkohl> (22.09.2020)
25. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/rote-bete> (22.09.2020)
26. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/kohl/rotkohl>
27. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/salat>
<https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/salat/kopfsalat>
<https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/salat/portulak>
<https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/salat/bataviasalat>
28. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/sellerie> (22.09.2020)
29. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/spinat> (22.09.2020)
30. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/kohl/spitzkohl-1> (22.09.2020)
31. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/staudensellerie> (22.09.2020)
32. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/tomaten> (22.09.2020)
33. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/kohl/weisskohl> (22.09.2020)
34. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/kohl/wirsingkohl> (22.09.2020)
35. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/zucchini> (22.09.2020)
36. <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/zwiebeln> (22.09.2020)
37. Q.met GmbH, FUNKE DIGITAL GmbH: „Spinat soll nicht wieder aufgewärmt werden – stimmt das?“, unter: <https://www.gesundheit.de/wissen/haetten-sie-es-gewusst/ernaehrung/spinat-soll-nicht-wieder-aufgewaermt-werden-stimmt-das> (22.09.20)
38. https://deutsches-obst-und-gemuese.de/wp-content/uploads/2017/07/180711_SaisonKalender_2018_A3_Druck.pdf
39. <https://www.regional-saisonal.de/public/docs/saisonkalender-gemuese.pdf>
40. Sara Müller, „Wo und wie Weißkohl lagern?“, unter: <https://www.gartenjournal.net/weisskohl-lagern> (22.09.20)
41. Ulrike Hanninger, „Tomatenblätter: Hausmittel gegen Stechmücken“, unter: <https://www.mein-schoener-garten.de/lifestyle/gesund-leben/tomatenblaetter-gegen-stechmuecken-36611> (22.09.20)
42. Sabine Kaufmann, „Steckbriefe: Wurzelgemüse“, unter: <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/wurzelgemuese/steckbriefe-wurzelgemuese-100.html> (22.09.20)
43. Frank Massholder: Schwarzkohl, unter: <https://www.lebensmittellexikon.de/sch00110.ph> (09.11.2020)
44. Dr. Martina Melzer, „Was hilft gegen Knoblauchgeruch?“, unter: <https://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Was-hilft-gegen-Knoblauchgeruch-59146.html> (22.09.20)
45. Matthias Kemter, „Grüne Bohnen kochen - Alle Kochzeiten auf einen Blick“, unter: <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.gruene-bohnen-kochen-mhsd.6e717c72-a020-4e7c-9bb7-917965c79773.html> (22.09.20)
46. Olleshimmelsglitzerding: <https://www.justspices.de/rezepte/blumenkohlpizza-low-carb.htm> (22.09.2020)
47. <https://danielas-foodblog.de/feine-rosenkohl-quiche/> (22.07.20)
48. <https://klaralife.com/de/spinat-kartoffel-teigtaschen>

Bildnachweis

Knoblauch auf dem Tisch (Seite 30): unsplash yeh-xintong-eKWHgd_09ig-unsplash
Mairüben auf dem Tisch (Seite 36): pixabay turnip-318148_1920
Petersilienwurzel auf dem Tisch (Seite 46): iStock-470926676_Bildnachweis_Ben6
Porree auf dem Feld (Seite 48): pixabay leeks-3844627_1920
Radieschen in der Hand (Seite 50): unsplash sophie-mikat-oTuh1Co-zNI-unsplash
Rosenkohl auf dem Feld (Seite 54): pixabay brussels-sprouts-plant-277190_1920
Rotkohl (Seite 58): pixabay red-cabbage-2747356_1920
Wirsing auf dem Feld (Seite 74): pixabay savoy-2942594_1920
Zwiebeln auf dem Feld (Seite 78): pixabay onion-3540502_1920

Notizen



Möhrenpesto

In den über 60 Rezepten legen wir Wert auf die eine überschaubare Anzahl von überwiegend regionalen Zutaten. Jede Zubereitungsart ist individuell abwandelbar und soll dazu anregen, alle essbaren Teile der Pflanzen zu verarbeiten und zu genießen. Denn es ist doch widersinnig, dass das Grün an den Möhren uns Frische signalisieren soll - oft aber schon direkt im Markt entfernt wird. Dabei ist es eine wunderbare Grundlage für ein regionales Möhrengrünpesto (siehe Bild).

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Gemeinsam
selber
machen!

Zukunftsstadt
Dresden



PARTNER



Leibniz-Institut
für ökologische
Raumentwicklung

