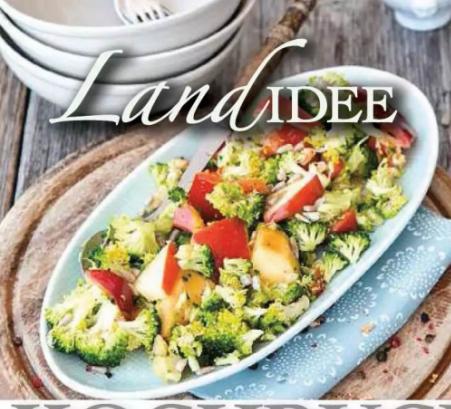


Land IDEE



KOCHBUCH

Gemüse

Erntefrisch & gesund kochen mit 120 Rezepten vom Land



EXCLUSIVE

Altes Wissen neu entdeckt

NEU!

Nr. 1 | Frühling 2023 | 5,50 €

Land^{IDEE} Altes Wissen

Omas
Tipps & Kniffe
wieder neu
entdeckt



Die besten Hausmittel für
Haushalt, Küche, Garten & Gesundheit



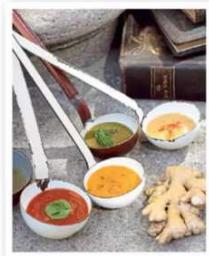
Frühjahrsputz: So
wird jeder Raum
natürlich sauber



Knödel, Quiche &
Strudel: Leckeres
aus Milch & Quark



Obst, Gemüse &
Kräuter: Gärtnern
auf wenig Platz



Klosterfasten mit
gesunden Suppen &
heilenden Tees

FRÜHLING

Jetzt bei Readly weiterlesen



Liebe Leserin, lieber Leser!

Kunterbunt geht es bald wieder zu in unseren Küchen: Leuchtend rote Tomaten, gelbe und grüne Paprika, knallorangelafarbene Karotten und pinke Radieschen als Farbtupfer – endlich kommt die Zeit wieder, in der wir aus dem Vollen der Gemüsebeete schöpfen können. Das lassen wir uns nicht zweimal sagen und machen uns kreativ ans Werk, braten zum Beispiel kross Puffer aus Zucchini und knackigen grünen Erbsen (S. 88), backen lockeres Brot mit Tomaten und Mozzarella (S. 116) oder überraschen unsere Lieben zum Frühstück einmal mit einer Karotten-Vanille-Marmelade, die hervorragend zu kleinem Hefegebäck passt (S. 131).

Viele wollen sich gesünder ernähren und mehr Gemüse in ihren Speiseplan einbinden, doch es fehlt ihnen an Ideen abseits von Salat oder ein bisschen Grün als Beilage. Da lohnt ein Blick in unsere über 100 Rezepte. Auch alle, die nicht ganz auf Fleisch und Fisch verzichten wollen, kommen auf ihre Kosten, nur spielt Fleisch hier eher die Neben- als die Hauptrolle. Wie lecker das sein kann, finden Sie hoffentlich mit unseren Gerichten heraus. Nun aber erst einmal viel Freude beim Einkaufen der erntefrischen Zutaten und beim Nachkochen die ganze Saison über!

Die Redaktion

Inhalt



**BROKKOLI-ROHKOSTSALAT
MIT APFEL UND BIRNE**
Seite 79



GRÜNE ERBSENSUPPE
Seite 84



**ROTE-LINSEN-BURGER
MIT SESAMSOSE**
Seite 91

Gemüse selbst anbauen	6	Frische Stangen	36
Für Gemüse aus dem eigenen Garten, vom Balkon oder der Terrasse braucht es keinen grünen Daumen. Wir geben Tipps		Viele Monate im Jahr machen sie sich rar. Doch sind Spargel und Rhabarber im April dann endlich reif, sollte man zugreifen	
Saisonkalender	10	<i>Grundzubereitung Spargelsuppe</i>	42
Wann welches Gemüse Saison hat und die einzelnen Sorten ausgesät oder gepflanzt werden müssen, zeigt unser Saisonkalender		<i>Grundzubereitung Rhabarberauflauf</i>	48
FRÜHLING	12	<i>Gut zu wissen: Kochen mit Gemüse</i>	54
Endlich ist der Winter vorbei und zarte Blätter und Stangen landen wieder auf dem Tisch – als Suppen, Salate und vieles mehr		SOMMER	56
Das erste Grün	14	Wer auf der Suche nach leichten Rezepten für heiße Sommertage und Originelle für den Grill ist, wird hier bestimmt fündig	
Spinat, Pflücksalat, Lauchzwiebeln und würzige Kräuter gehören im Frühjahr zu den ersten Gaben aus dem Gemüsebeet		Blattgemüse	58
<i>Grundzubereitung Spinatnocken</i>	20	Die grünen Blätter von Mangold, Rauke und Salatköpfen eignen sich sowohl für Rohkost als auch für gekochte Gerichte	
<i>Grundzubereitung Frankfurter Grüne Soße</i>	28	<i>Grundzubereitung Gefüllte Mangoldblätter</i>	66
<i>Grundzubereitung Salatsoßen</i>	34	Sommerkohl	68
		Für Puffer, Strudel und mehr: Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli und Spitzkohl	

**KÄSEQUICHE MIT ROTER
ZWIEBELMARMELADE**

Seite 154



TOMATEN-KÄSE-BROT

Seite 116



**OFENKARTOFFELSALAT
MIT RADIESCHEN, EI UND GURKE**

Seite 147

<i>Grundzubereitung Kohlrabischnitzel</i>	72	kräftigen Aromen – Zeit für bunte Rüben, Kartoffeln und würzig-süße Zwiebeln	
<i>Grundzubereitung</i>		Bunte Rüben	
<i>Blumenkohl-Brokkoli-Gratin</i>	80	128	
<i>Gut zu wissen: Helfer in der Gemüseküche</i>	82	Karotten, Knollensellerie, Rettich und Rote Bete bringen Farbe auf den Teller	
Hülsenfrüchte	84	<i>Grundzubereitung Rote-Bete-Hummus</i>	136
Erbsen und Bohnen begeistern mit ihrem leicht süßlichen und frischen Geschmack	84	Nahrhafte Kartoffeln	138
<i>Grundzubereitung Gemüseburger</i>	90	Schmackhafte Aufläufe, Pfannengerichte und Suppen machen deutlich, warum die Kartoffel der Deutschen liebstes Gemüse ist	
Mediterranes Gemüse	96	<i>Grundzubereitung Kartoffelsalat</i>	146
Die Klassiker der Gemüseküche Italiens, Frankreichs und Spaniens zeigen ihre Wandlungsfähigkeit	100	Würzige Zwiebeln	148
<i>Grundzubereitung Gefüllte Paprika</i>	100	Originelle Speisen aus dem Ofen und dem Topf feiern die Zwiebel mit ihrer intensiven Würze als wandelbare Hauptzutat	
<i>Grundzubereitung Ratatouille</i>	108		
<i>Grundzubereitung Gemüsespieße</i>	114		
<i>Gut zu wissen: Die Ernte verwerten</i>	122		
☒ SPÄTSOMMER	126		
Der Herbst steht vor der Tür und mit ihm das Verlangen nach wärmenden Speisen mit		Buchtipps und bestellbare Ausgaben	156
		Rezepte nach Gemüsesorten	158
		Rezepte nach Gerichten	160
		Vorschau und Impressum	162

von der Saat bis zur Ernte

Gemüse selbst anbauen



A photograph of a wicker basket overflowing with fresh vegetables. In the foreground, several bright yellow bell peppers are visible, some whole and some sliced. Behind them are small red cherry tomatoes and a head of white cauliflower. The basket is set against a dark, out-of-focus background.

Aromatische Tomaten, knackige Karotten, zarte Salatblätter und andere Köstlichkeiten aus dem eigenen Garten, vom Balkon oder der Terrasse erfüllen jeden Hobbygärtner mit Stolz. Mit dem nötigen Basiswissen ist der Anbau von Gemüse kein Hexenwerk.

Für leidenschaftliche Hobbygärtner gibt es nichts Schöneres, als auf der Suche nach hochwertigem Saatgut sämtliche Gärtnereien der Umgebung zu durchstöbern, ihren Gemüsepflanzen voller Bewunderung beim Wachsen zuzusehen und schließlich mit einem Blick auf die reiche Ernte festzustellen, dass sich die Arbeit gelohnt hat. Doch auch wer nicht mit einem grünen Daumen gesegnet ist, braucht auf eigenes Gemüse nicht zu verzichten. Ein paar Regeln gilt es zwar zu beachten, ansonsten sind die meisten Gemüsepflanzen aber pflegeleicht und auch für Anfänger geeignet. Nicht einmal einen Garten braucht man für den Anbau unbedingt, denn einigen Pflanzen genügt auch ein Kübel oder Balkonkasten.

DIE RICHTIGE ERDE

Erde versorgt die Pflanzen mit Nährstoffen, speichert Wasser und schützt die Wurzeln. Für die Anzucht und Vermehrung über Stecklinge verwendet man am besten eine gute Anzuchterde oder Kräutererde. Sie ist nährstoffärmer als herkömmliche Garten- und Blumenerde und sorgt für kräftige Wurzeln, da die jungen Pflanzen sich aktiv auf die Suche nach Nährstoffen machen.

Die richtige Erde

Normale Blumen- oder Gartenerde ist für Gemüse ausreichend. Spezialerde, etwa für Tomaten, sind meist überflüssig. Für das Vorziehen immer eine Anzuchterde oder auch Kräutererde nehmen





Pflänzchen kaufen Gesunde Jungpflanzen zeichnen sich durch ein ausgeprägtes Wurzelsystem mit hellen, frischen Spitzen und schöne, sattgrüne Blättchen aus

fen begeben müssen. Sind die Pflänzchen dann schon etwas größer, setzt man sie in herkömmliche Garten- oder Blumenerde, die auch für den Gemüseanbau auf dem Balkon und der Terrasse gut geeignet ist. Auf jeden Fall sollte die Erde torffrei sein, um die Moore, einen bedrohten Lebensraum, zu schützen.

VORZIEHEN & AUSSAAT

Die meisten Gemüsesorten werden im Februar und März auf der Fensterbank vorgezogen. Dafür unbedingt samenfestes Saatgut verwenden.

AUF GUTE NACHBARSCHAFT

Informieren Sie sich in Gartenratgebern und im Internet umfassend über günstige Nachbarschaften. Viele Pflanzen gedeihen besser, wenn man ihnen den richtigen Partner an die Seite stellt. So steigert die Mischkultur den Ertrag und hält Garten und Pflanzen gesund – ganz ohne Gift. Zusätzlich sorgen duftende Kräuter und Blumen für positive Effekte. Thymian zum Beispiel vertreibt viele Schädlinge. Sonnenblumen sind tolle Kletterhilfen für Erbsen und Bohnen und lockern dabei den Boden auf.



den. Einige Pflanzen, wie Möhren, Radieschen, Erbsen und Bohnen, gedeihen besser, wenn sie direkt im Beet ausgesät oder gepflanzt werden. Robuste Sorten können ab März ins Freie, sobald sich der Boden ein wenig erwärmt hat. Eine Lage Vlies schützt vor Frost. Mitte Mai dürfen dann auch kälteempfindliche Samen und vorgezogene Pflänzchen nach draußen.



Düngen & gießen Das kalkfreie Wasser aus der Regentonne und organischer Dünger wie Kompost und Mist sind für die meisten Gemüsepflanzen ideal

DÜNGEN & GIESSEN

Alle Pflanzen stellen unterschiedliche Ansprüche an Gießmenge und Dünger. Als Faustregel gilt: Die Erde gleichmäßig feucht halten, aber Staunässe vermeiden. Wie oft gedüngt werden muss, hängt vom Nährstoffbedarf der einzelnen Gemüsepflanzen ab. Organische Dünger wie Kompost, Brennnesseljauche, Hornspäne und -mehl sowie Kuh- und Pferdemist sind Teil des natürlichen Nährstoffkreislaufs im Beet und schonen dabei die Umwelt. Gemüse, das in Kü-



beln oder Balkonkästen angebaut wird, muss in der Regel häufiger gegossen und gedüngt werden, am besten mit einem organischen Flüssigdünger in Bio-Qualität. Nach einem Regentag oder einer verregneten Nacht sollte man das gesammelte Wasser in den Behältnissen nach Möglichkeit weglassen, damit die Wurzeln der Pflanzen nicht faulen.

UNGEBETENE GÄSTE

Gemüsepflanzen sind ein Festmahl für Blattläuse, Schnecken und Wühlmäuse und ziehen obendrein häufig Mehltau und andere Ärgerisse an. Schädlingsbekämpfungsmittel schaden der Umwelt und sind für Gemüse, das noch gegessen wird, ohnehin ungeeignet. Doch was tun? Verwandeln Sie Ihren Garten in ein Paradies für Nützlinge wie Igel, Marienkäfer, Florfliegen und Ohrwürmer und schaffen Sie natürliche Barrieren durch ein Schneckenband oder duftende Pflanznachbarn wie Lavendel, Salbei, Zwiebeln und Knoblauch. Läuse zum Beispiel kann man auch einfach abwaschen.

ENDLICH ERNTEN

Die Ernte verläuft meist in mehreren Phasen, je nachdem, welches Gemüse man angepflanzt hat. Hier zeigt sich der Vorteil einer durchdach-

Ernten Mischkultur beugt Langeweile im Beet und auf dem Teller vor. Wer einige Sorten vorzieht und im Beet immer wieder nachsät, kann das ganze Jahr über leckeres Gemüse aus eigenem Anbau ernten

ten Mischkultur, die die Ernte ausdehnt und für mehr Variation auf dem Teller sorgt. Erntet man nur die Früchte der Pflanze, wie bei Tomaten und Gurken, tut man dies am besten täglich. So reifen ständig neue Früchte nach und der Ertrag fällt höher aus. Wurzelgemüse sowie Salat- und Kohlköpfe werden dagegen auf einmal und ganz nach Bedarf aus der Erde gezogen. Allerdings sollte man bedenken, dass besonders große Exemplare häufig an Geschmack verlieren, da sie viel Wasser enthalten. Das Gemüse wird anschließend von grobem Schmutz befreit, gewaschen und kann dann verarbeitet werden. Also nichts wie ab in die Küche!

GEMÜSEANBAU AUF KLEINSTEM RAUM

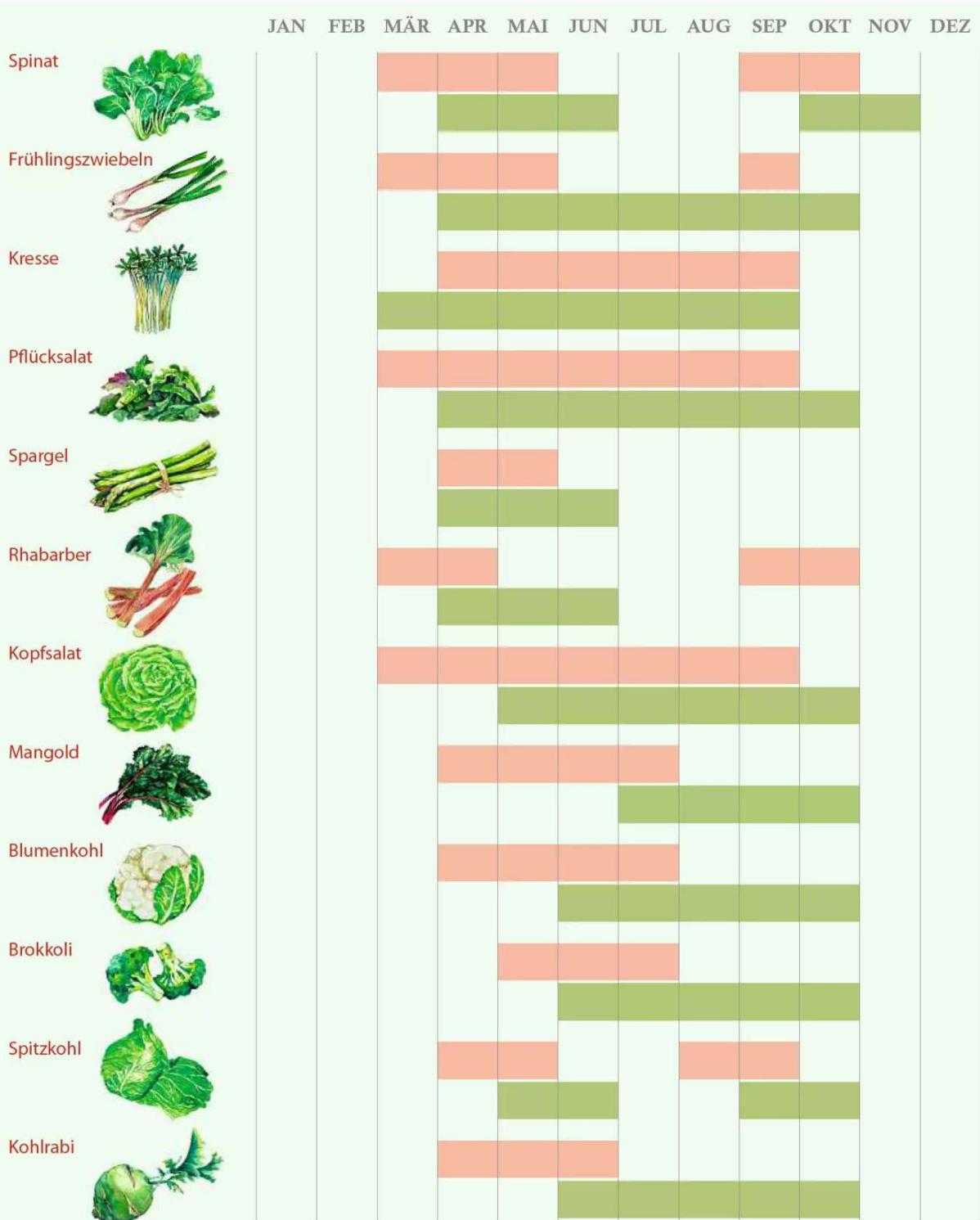
Der Anbau von Gemüse auf dem Balkon oder der Terrasse unterscheidet sich nur in einigen wenigen Punkten von dem Anbau im Beet. Der größte Unterschied ist wohl, dass die Pflanzen nicht die Möglichkeit haben, sich Wasser und Nährstoffe aus tieferen Erdschichten zu ziehen. Daher ist es wichtig, regelmäßig zu gießen und zu düngen. Durch die begrenzten

Verhältnisse kann es aber leicht zu Staunässe kommen – darauf sollte man ein Auge haben. Besonders gut für den Anbau in Kübeln und Balkonkästen geeignet sind zum Beispiel kompakt oder hängend wachsende Tomaten-, Gurken-, Auberginen- und Zucchiniarten, Radieschen, Pflücksalate und Salatköpfe, Mangold, Spinat, Rauke und Guter Heinrich.



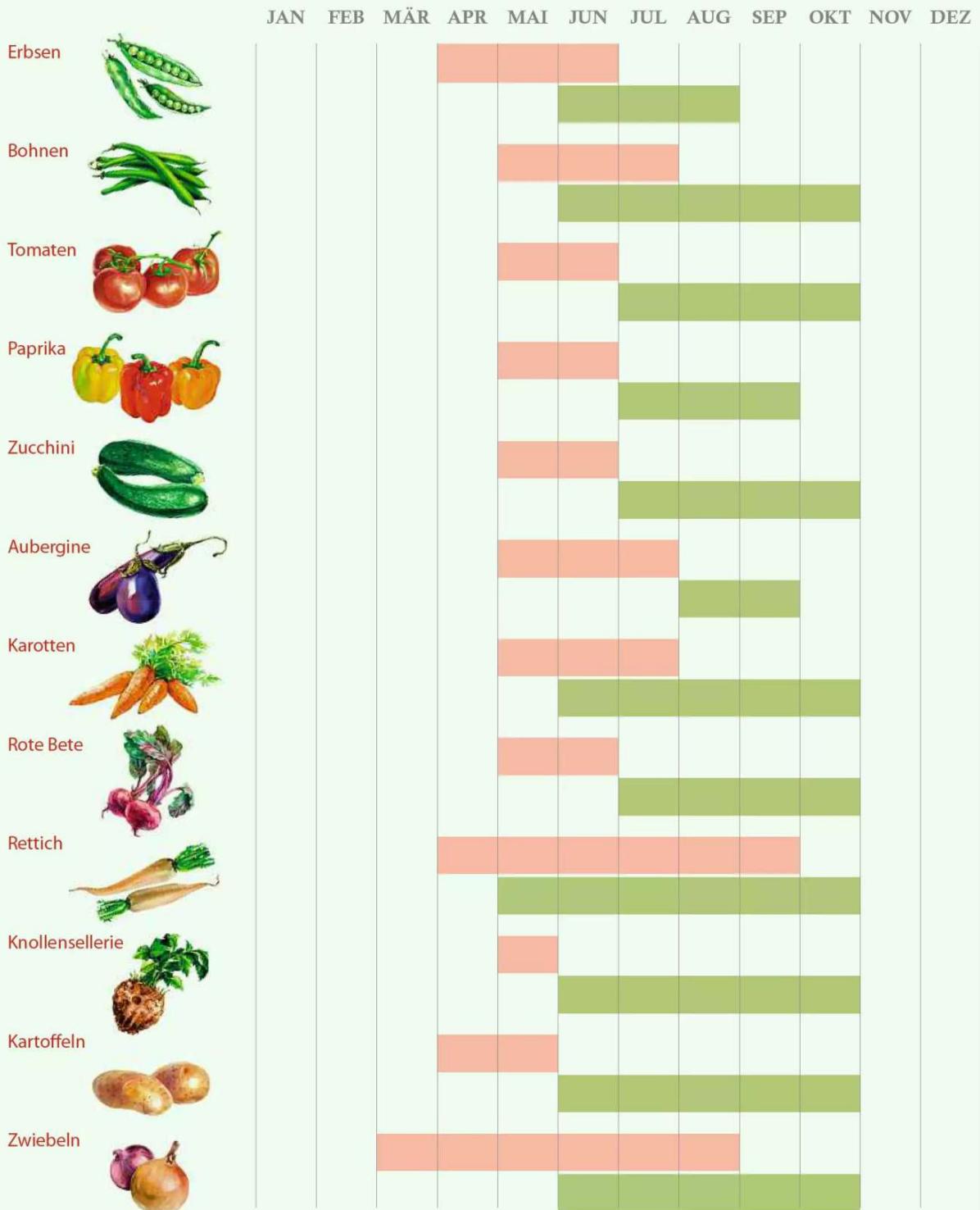
Saisonkalender

DIE RICHTIGEN ZEITEN FÜR BESTEN GESCHMACK



Saisonales Gemüse aus dem eigenen Garten oder von Erzeugern aus der Region kommt ohne lange Transportwege aus und braucht weniger Wasser als viele der Exoten aus dem Ausland. Vor allem aber zeichnet sich heimisches Gemüse aus dem Freilandanbau durch einen intensiven Duft und besonders kräftige Aromen aus.

- Aussaat/Auspflanzung im Freiland
- Ernte aus dem heimischen Anbau



FRÜHLING

Frisch & knackig

Mit den ersten warmen Strahlen der Sonne stellt sich im Frühling stets die Vorfreude auf zarte Genüsse aus dem Gemüsebeet ein. Spargel, Rhabarber, Salatblättchen, Spinat, Lauchzwiebeln und Kräuter beenden die graue und karge Winterzeit.



FRÜHLING



KÖSTLICHE REZEPTE
MIT FRISCHEM GRÜN

Zeichen des Frühlings

Die zarten Blättchen von Spinat, Pflücksalat, Lauchzwiebeln und Kräutern zaubern frühlingshafte, leichte Gerichte. So schmackhaft startet die neue Gartensaison.



KRÄUTERSUPPE MIT RIESLING

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Portionen

100 g Knollensellerie, 100 g Möhren, 80 g Petersilienwurzel, 60 g Lauch, 80 g Schalotten, 20 g Butter, 500 ml trockener Riesling, 500 ml Gemüsebrühe, je 2 EL Petersilie, Schnittlauch und andere Frühlingskräuter (z. B. Kerbel, Pimpinelle und Estragon), 1 Spritzer Zitronensaft, 250 ml Sahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Das Gemüse putzen bzw. schälen und alles fein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und das Gemüse darin anschwitzen. Den Wein angießen und auf 100 ml einkochen lassen.
2. Anschließend die Gemüsebrühe

angießen und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und alles zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte ganz weich sein.

3. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Mit Zitronensaft und Sahne zur Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf

ganz kleiner Flamme 30 Minuten ziehen lassen. Die Suppe fein pürieren, durch ein Sieb passieren, nochmals abschmecken und mit gehackten Kräutern bestreut servieren. Dazu Baguette reichen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 45 Minuten

☒ WILDLACHS-GNOCCI-AUFLAUF MIT SPINAT

**Zutaten für 4 Personen
bzw. 1 Auflaufform**

2 Wildlachsfilets (à 250 g), 800 g Gnocchi (Kühlregal), 500 g Rahmspinat (TK), 200 g Schlagsahne, 300 ml Gemüsebrühe, 2 EL Speisestärke, Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Fett für die Form, 100 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler oder Gouda)

1. Die Wildlachsfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Die Gnocchi und den Rahmspinat jeweils nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Die Sahne mit der Brühe in einem Topf mischen und aufkochen lassen. Die Stärke mit drei Esslöffeln Wasser verrühren und den köchelnden Sud damit binden. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
 3. Die Auflaufform einfetten und den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
 4. Den Spinat mit den Gnocchi mischen und in die Form geben. Mit der Sahne-Brühe-Mischung übergießen, den Lachs daraufgeben und mit Käse bestreuen. Den Auflauf etwa 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Dazu passt ein ofenfrisches Baguette.
- Zubereitungszeit: 30 Minuten**
Garzeit: 15 Minuten



Ihr LandIDEE-Tipp:

Wer frischen Blattspinat verwenden möchte, brät eine fein gewürfelte Zwiebel und eine gehackte Knoblauchzehe in etwas Olivenöl glasig an. Dann 1½ kg Spinatblätter dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Becher Schmand oder Crème fraîche einrühren und die Mischung weiterverarbeiten.



☒ TEIGTASCHEN MIT SAUERAMPFER & FETA

VEGETARISCH

Zutaten für 1 Backblech bzw. 4 Personen

Für den Teig: 300 g Mehl, 1 TL Salz, 200 g kalte Butter, 1 Ei, Mehl zum Arbeiten, 1 Eigelb, 2 EL Kondensmilch oder Sahne

Für die Füllung: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 Handvoll Sauerampfer, 2 EL Olivenöl, 200 g Feta, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Für den Teig das Mehl mit dem Salz mischen, die Butter in kleinen Stücken dazugeben. Das Ei ergänzen und alles mit einer Teigkarte zu Krümeln hacken. Mit den Händen rasch zu einem glatten Teig kneten, in Folie wickeln und etwa 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

2. Für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Sauerampfer waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig schwitzen und den Sauerampfer dazugeben. Unter Rühren

zusammenfallen lassen. Den Pfanneninhalt abkühlen lassen und mit dem zerbröckelten Feta vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3.** Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
- 4.** Den Teig portionsweise auf bemehlter Fläche circa 3 mm dünn ausrollen. Kreise à circa 15 cm ausschneiden. Den übrigen Teig wieder zusammenkneten und erneut ausrollen.
- 5.** Die Füllung auf die Teigkreise verteilen, zu

Halbkreisen zusammenfalten und die Ränder gut zusammendrücken. Nach Belieben die Ränder gewellt formen und die Teigtaschen auf das Blech legen. Das Eigelb mit der Kondensmilch oder der Sahne verrühren und die Teigtaschen damit bepinseln. Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten goldbraun backen. Warm nach Belieben mit etwas Joghurt oder Schmand servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Kühlzeit: 1 Stunde, Garzeit: 25 Minuten

☒ OMELETT MIT RICOTTA UND PORTULAK



Zutaten für 4 Personen

2 Handvoll Portulak, 10 Eier, 100 ml Milch, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Butter, 300 g Ricotta, 2 Msp. edelsüßes Paprikapulver

- 1.** Portulak waschen und trocken schleudern. Eier mit Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2.** Je 1 EL Butter in zwei beschichteten Pfannen schmelzen. Die verquirlten Eier auf die Pfannen verteilen. Sobald die Eier etwas gestockt sind, etwas Portulak daraufstreuen und den Ricotta teelöffelweise darauf verteilen. Bei niedriger Temperatur etwa 5 Minuten zu Omeletts braten.
- 3.** Mit dem Paprikapulver bestreuen und den übrigen Portulak auf den Omeletts verteilen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: circa 5 Minuten



Ihr LandIDEE-Tipp:

Entscheidend für den Geschmack eines Omeletts sind die Eier, die möglichst frisch sein und aus Bio-Haltung stammen sollten.

☒ SCHNITZEL MIT BRENNNESSELSAMEN-MANTEL UND GIERSCH-PÜREE

Zutaten für 4 Personen

Für das Giersch-Püree: 50–100 g junger Giersch, 400 ml Milch, 500 g mehligkochende Kartoffeln, 50 g Butter, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Schnitzel: 4 Kalbs- oder Schweineschnitzel, 2 Handvoll Brennnesselsamen, 2 Handvoll Semmelbrösel, 2 EL Mehl, 2 Eier, circa 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Für das Püree den Giersch in der Milch erhitzen, zwei Minuten leicht köcheln lassen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Kartoffeln in kochendem Wasser 20–25 Minuten köcheln lassen. Dann schälen, solange sie noch heiß sind, und

mit einer Gabel zerdrücken oder durch eine Püreepresse in eine Schüssel pressen.

2. Die Butter mit der Giersch-Milch zu den zerdrückten Kartoffeln geben und kurz mit einem Handrührgerät oder der Küchenmaschine ver-



mengen. Das Püree in eine Servierschüssel geben und zur Seite stellen.

3. Die Schnitzel leicht klopfen. Für die Panade die Brennesselsamen mit den Semmelbröseln mischen und auf einen flachen Teller geben. Das Mehl in einen weiteren Teller geben. Im dritten Teller Eier, Salz und Pfeffer mit einer Gabel verquirlen.

4. Das Fleisch zuerst in Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss im Brennesselsamengemisch wenden. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin ausbacken. Herausnehmen und auf einen Teller mit Küchenkrepp legen, um überschüssiges Fett aufzunehmen. So alle vier Schnitzel braten und mit dem Giersch-Püree servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 35 Minuten



☒ LINSENSALAT MIT RÄUCHERFORELLE UND PORTULAK

Zutaten für 4 Personen

300 g Puy-Linsen, circa 600 ml Gemüsebrühe, 2 Möhren, 1 Stange Staudensellerie, 5 EL Olivenöl, 3 Frühlingszwiebeln, 2 EL Weißweinessig, 1 TL scharfer Senf, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Handvoll Portulak, 4 Räucherforellenfilets ohne Haut (à circa 120 g)

1. Die Linsen waschen und abtropfen lassen. Die Brühe aufkochen und die Linsen darin 20–25 Minuten leise gar köcheln lassen.

2. Die Möhren schälen und klein würfeln. Den Sellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Beides in 1 EL heißem Öl andünsten. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und zum Schluss untermischen. Die Linsen in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und mit dem Gemüse vermengen.

3. Für die Salatsoße den Weißweinessig mit dem Senf, dem restlichen Öl, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen und abschmecken. Das Dressing unter die Linsen mischen und lauwarm abkühlen lassen. Den Portulak verlesen, waschen und vorsichtig trocken schleudern. Den Linsensalat auf vier Teller verteilen und mit den Forellenfilets und dem Portulak anrichten.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG

Spinatnocken



Nocken, Nockerln oder Gnocchi sind ein Klassiker der Alpenküche und können als Beilage, aber auch als Hauptgericht serviert werden. Bei den Italienern sind sie auch als „Malfatti“ bekannt, was so viel bedeutet wie „Schlechtgeformte“. Also nicht entmutigen lassen, wenn die ersten Nocken nicht gleich perfekt werden.

☒ SPINATNOCKEN VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

400 g Blattspinat, $\frac{1}{2}$ Handvoll Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum), 100 g geriebener Parmesan, 100 g Ricotta, 2 Eier, circa 100 g Mehl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 50 g Butter, Spinatblätter zum Garnieren

1. Den Spinat verlesen, waschen und 1–2 Minuten tropfnass in einem Topf zusammenfallen lassen. Den Spinat gut ausdrücken, grob hacken und in eine Rührschüssel geben.
2. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, grob hacken und mit der Hälfte des Parmesans in die Schüssel geben. Ricotta, Eier und Mehl zufügen, alles gut vermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Mit zwei Esslöffeln von der Masse Nocken abstechen, portionsweise ins kochende Salzwasser geben und die Nocken bei reduzierter Hitze in etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Die Nocken mit dem Schaumlöffel vorsichtig herausheben und abtropfen lassen.
4. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und nach Belieben leicht bräunen. Die Nocken auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit der Butter übergießen und mit dem restlichen Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Garzeit: 20 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Um die perfekte Konsistenz zu erreichen, am besten zunächst eine Probenocke garen. Falls sie zerfällt, einfach noch 1–2 EL Mehl oder Hartweizengrieß in die Nockenmasse einarbeiten, damit sie stabil bleibt.



1



2



3

1 Spinat ist ein guter Mineralstoff- und Vitaminlieferant. Kurz blanchiert und abgeschreckt, kann man Reste einfrieren.

2 Würziger Parmesan hebt die frischen Aromen der anderen Zutaten hervor.

3 Man kann aus dem Teig auch kleinere Nocken formen, deren Garzeit kürzer ist

☒ HACKFLEISCH-SPINAT-SCHIFFCHEN

Zutaten für 1 Backblech bzw. 8 Stück

1 Zwiebel, 2–3 Knoblauchzehen, 1 Dose Kidneybohnen (400 g), 250 g Blattspinat, 2 EL Olivenöl, 250 g Hackfleisch vom Rind, 250 g Hackfleisch vom Schwein, 2 EL Tomatenmark, 1 Becher Crème double (125 g), 1 Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer aus der Mühle, gemahlener Kreuzkümmel, 50 g Sonnenblumenkerne, 1 gehäufter EL Schwarzkümmel, 2 Packungen frischer Blätterteig (je 275 g), 1 Ei (Größe M), 50 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler oder Gouda)

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Bohnen abtropfen lassen. Das Backblech mit Backpapier belegen und den Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze oder 200 Grad Umluft vorheizen.

2. Für die Füllung den Blattspinat gründlich waschen und trocken schleudern. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin kurz anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren anbraten. Große Fleischstückchen mit einer Gabel zerdrücken. Das Tomatenmark hinzufügen und etwas mitrösten.

Die Crème double hinzufügen und alles so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Spinat und die Kidneybohnen zufügen. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale zu dem Hackfleisch in die Pfanne reiben. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken, dann Sonnenblumenkerne und Schwarzkümmel untermischen.

3. Jede Blätterteigplatte in vier gleich große Rechtecke teilen. Jedes Rechteck von den kurzen Seiten etwas schräg einrollen und die noch geraden Seiten etwas eindrehen. Die zwei äußeren Spitzen etwas lang ziehen und verwirbeln. Die



Schiffchen auf das Blech legen. Die Füllung gleichmäßig in den Schiffchen verteilen. Das Ei verquirlen und die Ränder damit bepinseln. Käse über die Füllung streuen und die Schiffchen auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen etwa 20–25 Minuten backen. Mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und nach Belieben heiß oder kalt servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Sehr lecker schmecken die Schiffchen auch mit zerbröckeltem Schafskäse.
Dazu passt selbst gemachtes Zaziki.



Dr. Oetker

☒ KARTOFFEL-SPINAT-AUFLAUF

VEGETARISCH

Zutaten für 1 Auflaufform (circa 20 x 30 cm)

500 g Blattspinat, etwas Butter für Pfanne und Form, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln, 125 ml Milch, 125 g Crème double, 100 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler oder Gouda), 4 Eier (Größe M), 2 EL Schnittlauchröllchen

1. Den Spinat waschen und trocken schleudern. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und den Spinat darin in zwei Portionen andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zur Seite stellen. Die Auflaufform mit etwas Butter fetten und den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze oder 160 Grad Umluft vorheizen.

2. Die Kartoffeln schälen, abspülen und in feine Scheiben schneiden. Etwa zwei Drittel der Kartoffelscheiben in die Auflaufform geben, dazwischen den Spinat verteilen. Darauf die restlichen Kartoffelscheiben verteilen – und zwar so, dass man den Spinat stellenweise noch sieht.

3. Die Milch in einem kleinen Topf mit der Crème

double verrühren und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken und über die Kartoffel-Spinat-Mischung gießen. Mit einem Esslöffel vier Mulden formen. Den Käse über das Gemüse streuen und den Auflauf im unteren Drittel des Backofens etwa 45 Minuten backen.

4. Die Auflaufform herausnehmen, die Eier separat aufschlagen und jeweils langsam in die Mulden gleiten lassen. Die Form wieder in den Backofen schieben und weitere 10–15 Minuten garen. Dann den Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit den Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: circa 1 Stunde

☒ KERBELSUPPE MIT RADIESCHEN

Zutaten für 4 Personen

100 g Kerbel, 1 Zwiebel, 2 EL Butterschmalz, 2 Knoblauchzehen, 400 ml Gemüsebrühe, 4 Radieschen, 250 g Mascarpone, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, etwas Kerbel zum Garnieren

1. Den Kerbel fein hacken. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
2. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch schälen, pressen und hinzugeben. Brühe zugießen und aufkochen. Kerbel zugeben und 1 Minute weiterköcheln. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.



3. Mascarpone in die Suppe geben und nochmals leicht erhitzen, aber nicht kochen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Die Kerbelsuppe in vorgewärmte tiefe Teller oder Schüsseln füllen und mit Kerbelblättchen und ein paar Radieschenscheiben bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Kochzeit: 10 Minuten

☒ RAHMSPINATSUPPE MITPOCHIERTEM EI



Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 500 g Rahmspinat (TK), 500 ml Gemüsebrühe, 100 g Schlagsahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 3 EL Essig, 4 Eier (Größe M), rosa Pfefferkörner zum Bestreuen

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin etwa 2 Minuten andünsten. Den Spinat unaufgetaut zufügen, unter Rühren etwa 1 Minute mit andüns-ten. Brühe und Sahne angießen, aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit einem

Pürierstab alles fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und auf dem Herd heiß halten.

2. In einem weiten Topf reichlich Salzwasser mit dem Essig aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Die Eier einzeln nacheinander in eine Tasse aufschlagen und in das knapp siedende Wasser gleiten lassen. Etwa 3 Minuten garen, dabei das Eiweiß mit zwei Esslöffeln vorsichtig rundherum

an das Eigelb drücken. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Die Rahmspinatsuppe in Schalen anrichten, jeweils ein Ei hineingeben und mit zerdrückten rosa Pfefferkörnern bestreuen. Dazu schmeckt geröstetes Baguette.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: circa 15 Minuten

☒ FRÜHLINGSKRÄUTERSALAT MIT ZIEGENKÄSEPRALINE

Zutaten für 4 Personen

Für die Praline: 240 g Ziegenfrischkäse, Mohnsamen zum Panieren

Für den Salat: 200 g Frühlingskräuter (Löwenzahn, Kresse, Bärlauch, Sauerampfer, Petersilie, Schnittlauch, Gänseblümchen, Lauchzwiebeln), 50 ml Rotweinessig, 1 Spritzer Zitronensaft, 150 ml kalt gepresstes Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 12 Scheiben Schwarzwälder Schinken

1. Den Ziegenfrischkäse mit Handschuhen zu 12 Kugeln formen. Die Mohnsamen auf einen Teller geben und die Käsekugeln zum Panieren durch die Samen rollen.

2. Die Kräuter waschen. Den Rot-



Ihr Land IDEE-Tipp:

Wer möchte, kann die Frischkäsepralinen auch durch Sesamsaat, gehackte Nüsse und Mandeln oder Schwarzkümmel rollen.

weinessig und den Zitronensaft in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren und das Sonnenblumenöl einrühren. Die Salatsoße kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter damit marinieren.

3. Den Salat mit jeweils drei Käsepralinen und drei Scheiben Schinken auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: circa 10 Minuten

☒ GETREIDESALAT MIT BRUNNENKRESSE, RADIESCHEN UND MOZZARELLA

VEGETARISCH



Zutaten für 4 Personen

500 ml Gemüsebrühe, 250 g Weizenkörner, 2–3 Frühlingszwiebeln, 1 Handvoll Brunnenkresse, 1 Bund Radieschen, 100 g Eisbergsalat oder Kopfsalat, 150 g frische Favabohnen, Salz, 3 EL Zitronensaft, 2 EL weißer Balsamicoessig, 5 EL Rapsöl, $\frac{1}{2}$ TL flüssiger Honig, Pfeffer aus der Mühle, 100 g Mozzarella, 100 g Feta

1. Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, den Weizen einrieseln lassen und unter gelegentlichem Rühren bei

kleiner Hitze etwa 45 Minuten gar ziehen und quellen lassen.

2. Währenddessen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und nach Bedarf zerkleinern. Die Radieschen putzen, waschen und in grobe Spalten schneiden. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

3. Die Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Für das Dressing den Zitronensaft mit dem weißen Balsamico, dem Öl, dem Honig, Salz und Pfeffer verrühren.

4. Den Weizen abgießen und abtropfen lassen. Mit den Bohnen und dem Dressing marinieren und zugedeckt lauwarm abkühlen lassen. Erst dann den Salat, die Brunnenkresse, Frühlingszwiebeln und Radieschen untermischen. Den Mozzarella und den Feta in mundgerechte Stücke schneiden oder brechen. Den Salat in einer Schüssel anrichten und mit Mozzarella und Feta belegen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: circa 50 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Jedes Getreide und Pseudogefüre passt zu diesem Salat, zum Beispiel Dinkel, Buchweizen, Hirse oder auch Quinoa.

☒ GEGRILLTE HASELNUSSPOLENTA MIT SÜSKARTOFFEL-PORTULAK-SALAT

 VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

Für den Salat: 2 große Süßkartoffeln, 1 EL grober süßer Senf, 1 TL Currysauce, 4 EL weißer Balsamicoessig, 75 ml Gemüsefond oder -brühe, 75 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Bund Schnittlauch, 200 g Portulak

Für die Polenta: 300 ml Gemüsefond oder -brühe, 6 Thymianzweige, 150 g Polentagrieß, 50 g Butter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 50 g gemahlene Haselnüsse (oder Haselnussgrieß), 6 EL Haselnussöl

1. Einen Kugelgrill auf etwa 180 Grad für mittlere direkte/indirekte Hitze vorbereiten. Die Süßkartoffeln rundum einstechen und bei indirekter Hitze und geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten grillen. Alternativ im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze backen.

2. Für die Polenta den Fond in einem Topf zum Kochen bringen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Polentagrieß, die Thymianblättchen und die Butter in den Fond einröhren und etwa 2 Minuten unter Rühren quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Haselnussgrieß und 4 EL des Öls untermengen. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben, auf etwa 1 cm flach streichen und abkühlen lassen.

3. Für die Salatsoße süßen Senf, Currysauce, Balsamico und Fond mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl einröhren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Portulak verlesen, waschen und trocken schütteln.

4. Die Polenta mit Öl bestreichen und bei direkter Hitze mit ge-

schlossenem Deckel auf jeder Seite 2–3 Minuten angrillen, um ein entsprechendes Muster zu erhalten. Anschließend in kleine, mundgerechte Dreiecke schneiden. Alternativ die Polenta in einer Grillpfanne braten.

5. Die Süßkartoffeln leicht abkühlen lassen, pellen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Schnittlauch und der Vinaigrette mischen. Den Portulak untermischen und den Salat auf Teller verteilen. Die Haselnusspolenta darauf anrichten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, **Garzeit:** circa 40 Minuten



GRUNDZUBEREITUNG

Frankfurter



Grüne Soße

Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch – nur diese Kräuter gehören in die Frankfurter Grüne Soße. Blättchen und Stiele werden mit saurer Sahne, Schmand oder Crème fraîche sowie Salz, Pfeffer, Öl, Essig und gekochten, gehackten Eiern

verrührt und als würziger Dip gereicht. Einfach, aber lecker. Seit 2015 müssen die Kräuter für eine echte *Frankfurter Grie Soß* in Frankfurt am Main oder nahe der Stadtgrenze angebaut werden. Sonst darf die Soße den Namen nicht offiziell tragen, schmeckt aber trotzdem köstlich.

☒ FRANKFURTER GRÜNE SOSSE MIT KARTOFFELN UND POCHIERTEN EIERN



Zutaten für 4 Personen

1 kg neue Kartoffeln, 10 Eier, 200 g frische Kräuter für Frankfurter Soße (Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch), 150 g saure Sahne, 150 g Schmand, 1 EL mittelscharfer Senf, 3 EL Weißweinessig, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Wasser 18–20 Minuten garen. Zwei Eier 10 Minuten hart kochen.
2. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, gegebenenfalls die Blättchen abzupfen und grob hacken. Saure Sahne, Schmand, Senf, 1 EL Essig und die Kräuter pürieren. Zum Schluss das Öl untermischen.
3. Die gekochten Eier abgießen und kalt abschrecken. Dann pellen, fein hacken und unter die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Reichlich Wasser mit 2 EL Essig aufkochen. Acht Eier nacheinander in einer Kelle aufschlagen und in das siedende Wasser gleiten lassen. 2 ½ bis 3 ½ Minuten pochieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Kartoffeln abgießen. Je zwei pochierte Eier mit Kartoffeln und Grüner Soße anrichten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Garzeit: circa 30 Minuten

- 1** Die Frankfurter Grüne Soße besteht aus sieben festgelegten Kräutern. Je nach Belieben kann man aber natürlich variieren.
2 Für einen kalorienärmeren Genuss Schmand durch Magerquark ersetzen. **3** Auch zu Rohkost schmeckt die cremige Soße



☒ QUARKKUCHEN MIT FRÜHLINGSZWIEBELN

Zutaten für 1 Springform (26 cm Durchmesser)

Für den Teig: 250 g Mehl, Salz, 150 g kalte Butter, 1 Eigelb, 2 EL Weißweinessig, Butter für die Form, Mehl für die Arbeitsfläche

Für den Belag: 2 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 Bund Frühlingskräuter (z. B. Kerbel, Sauerampfer, Borretsch, Estragon, Petersilie), 2 EL Olivenöl, 750 g Magerquark, 150 g Sahne, 4 Eier, 1 Eiweiß, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 3 Msp. edelsüßes Paprikapulver, 3 Msp. Currypulver, frisch geriebene Muskatnuss, 2 EL Zitronensaft

1. Für den Teig das Mehl mit einer Prise Salz mischen, die Butter in Flöckchen, das Eigelb und den Essig dazugeben. Alles zuerst

mit einem Messer fein zerhacken, dann mit den Händen zu Bröseln zerreiben und zuletzt zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und im Kühlschrank etwa 30 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen für den Belag die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Drei davon zur Seite legen, vom Rest den weißen Teil und die Hälfte des Grüns getrennt in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die weißen Zwiebelringe mit dem Knoblauch darin glasig dünsten. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

3. Den Quark mit der Sahne, den Eiern und dem Eiweiß verrühren. Mit gekörnter Brühe, Salz, Pfeffer, Paprika- und Currypulver sowie Muskat kräftig würzen. Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Zwiebelgrün, Kräuter und Zitronensaft unterrühren.

4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Springform einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Form legen, dabei einen Rand formen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und die Füllung darauf verteilen. Die drei zur Seite gelegten Frühlingszwiebeln längs halbieren und in die Quarkmasse drücken. Den Kuchen auf der mittleren Schiene im vorge-



Gräfe und Unzer Verlag/Ulrike Holsten

heizten Backofen 50–60 Minuten backen. Mit Backpapier abdecken, wenn er zu braun wird. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden rund 10 Minuten abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Ruhezeit: 30 Minuten

Backzeit: 1 Stunde

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Ein paar gehackte schwarze oder grüne Oliven verleihen der Füllung eine salzige Note. Sie werden einfach mit unter den Quark gemischt.



VEGETARISCH

☒ GNOCCHI-AUFLAUF MIT KÄSE UND SPINAT

Zutaten für 1 Auflaufform bzw. 4 Personen

600 g frische Gnocchi (aus dem Kühlregal), Salz, 1 EL Rapsöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 150 g Blattspinat, 60 g getrocknete Tomaten in Öl, 60 g Butter, 60 g Mehl, 500 ml Milch, 150 g geriebener Blauschimmelkäse, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 150 g geriebener Emmentaler, Spinatblätter zum Garnieren

1. Die Gnocchi in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanleitung kurz aufkochen, abgießen und abtropfen lassen. Mit dem Öl vermengen, damit sie nicht kleben.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Spinat waschen, putzen und trocken schleudern. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in feine Streifen schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls in Streifen schneiden.

3. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Zwiebeln und den Knoblauch hineingeben und glasig werden lassen. Das Mehl einröhren und an-

schwitzen. Mit der Milch ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Tomaten, den Spinat und den Blauschimmelkäse hinzufügen und unter Rühren den Käse auflösen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Gnocchi in einer Auflaufform verteilen, mit der Soße übergießen und mit dem Emmentaler bestreuen. Im Ofen etwa 35 Minuten goldbraun backen. Mit den Spinatblättern garnieren und nach Belieben mit einem Spinatsalat servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: circa 45 Minuten



Bertolli

☒ KNACKIGER SPINATSALAT MIT PFIRSICHEN UND ZIEGENKÄSE

Zutaten für 4 Personen

250 g junger Spinat, 3 reife, nicht zu weiche Pfirsiche, 80 g magerer Speck, 1 rote Zwiebel, 1 kleiner Bund Zitronenthymian, 3 EL Olivenöl, 4 Stück Ziegenkäse, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL weißer Balsamicoessig

1. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Pfirsiche mit einem Messer einritzen und in einer Schüssel mit heißem Wasser überbrühen. Kurz ziehen lassen, herausnehmen und mit einem Messer die Haut abziehen. Die Früchte halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

2. Den Speck in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Einige Zweige beiseitelegen, von den restlichen die Blättchen abzupfen.

3. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig braten. Die Zwiebeln dazugeben und mit anbraten.

4. 2 EL Olivenöl in einen kleinen Topf geben und die Pfirsichspalten von beiden Seiten kurz darin anbraten. Die Blättchen vom Zitronenthymian darüberstreuen.

5. Den Spinat auf Tellern anrichten und die lauwarmen Pfirsichspalten darauf verteilen. Den Speck aus der Pfanne darüberstreuen und mit dem Bratöl übergießen. Je Teller einen Ziegen-

käse darüber zerbröseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Zitronenthymian-Zweigen dekorieren. Direkt vor dem Servieren den Balsamicoessig und nach Belieben etwas mehr Olivenöl über den Salatträufeln.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Der Salat schmeckt als leichtes Hauptgericht mit ein paar Scheiben Baguette, kann aber auch zu gebratenem oder gegrilltem Fisch oder Fleisch als Beilage serviert werden.

☒ FRÜHLINGSZWIEBEL-RÖSTI MIT GEMÜSESALSA



Zutaten für 4 Personen

400 g Tomaten, 1 rote Zwiebel, ¼ Salatgurke, 1 kleine rote Chilischote, 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 3 Frühlingszwiebeln, Salz, frisch geriebene Muskatnuss, Rapsöl zum Braten, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Tomaten waschen und würfeln. Die Zwiebel schälen, die Gurke waschen, halbieren und entkernen. Beides fein würfeln. Die Chilischote waschen, entkernen und hacken.

2. Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Die grünen Röllchen mit den Zwiebeln, Gurken, Tomaten und Chili zu einer Salsa verrühren. Die hellen Röllchen mit den Kartoffelraspeln vermengen. Mit Salz und Muskat würzen.

3. Die Kartoffelmasse in einer beschichteten Pfanne im heißen Rapsöl portionsweise zu Rösti braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten und auf Tellern anrichten. Die Salsa würzen (nicht vorher, da die Tomaten sonst wässern) und auf den Rösti verteilen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 25 Minuten



GRUNDZUBEREITUNG

Salatsosse



An heißen Sommertagen hat man selten Lust auf ein deftiges Mittagessen. Dann kommt ein knackiger Salat mit frischem Gemüse gerade recht. Um dem Ganzen den nötigen Pfiff zu geben, darf das perfekte Dressing nicht fehlen. Ob auf Joghurtbasis oder klassisch mit Essig und Öl – aromatische Soßen kann man im Handumdrehen selbst kreieren. Säu-

re lässt sich gut durch etwas Honig oder Ahornsirup abfangen, frische Zwiebeln schmecken milder, wenn man sie kurz in der Pfanne anschwitzt. Für intensive Aromen sorgen frische oder getrocknete Kräuter. Mit einem Hauch Chili, Ingwer oder scharfem Senf wird es feurig. Die Soße bei Bedarf mit Zitronensaft, Buttermilch oder Brühe strecken.

☒ SALATSOSSE DREIMAL ANDERS



Zutaten für jeweils 4 Portionen Salat

Für die Honig-Senf-Soße: 1 EL Naturjoghurt, 1 EL Honig, 1 EL mittelscharfer Senf, 2 EL Apfelessig, 3 EL Olivenöl, je 1 Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für die Vinaigrette: ½ Schalotte, ½ Chilischote, 4 EL Weißweinessig, ½ TL mittelscharfer Senf, 1 Prise Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker, 6 EL Öl (Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl)

Für die Joghurtsoße: 150 g Naturjoghurt, 2 TL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ TL Cayennepfeffer, 2 EL gehackte Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie, Dill, Kerbel, Basilikum)

1. Für die Honig-Senf-Soße alle Zutaten in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Die Soße kurz ziehen lassen, dann mit dem Salat vermischen.

2. Für die Vinaigrette die Schalotte schälen und möglichst fein würfeln. Die Chilischote ebenfalls fein würfeln. Wer eine eher milde Soße möchte, entfernt vorher die Kerne. Essig, Senf, Salz, etwas Pfeffer, Zucker, Zwiebel- und Chiliwürfel ver-

rühren. Das Öl tropfenweise unterheben. Etwa 10 Minuten ziehen lassen und mit dem Salat vermischen.

3. Für die Joghurtsoße den Naturjoghurt mit dem Schneebesen oder einem Teelöffel cremig rühren. Zitronensaft, Olivenöl, Cayennepfeffer und Kräuter dazugeben und alles gut verrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat vermischen.

Zubereitungszeit: je circa 5 Minuten

1 Eine gute Salatsoße besteht immer aus den beiden Grundzutaten Öl und Säure, meist Essig oder Zitronensaft. **2** Senf verleiht Raffinesse und verbindet das Öl mit den anderen Zutaten. **3** Die Salatblätter müssen stets gut abgetrocknet werden. Sind sie zu nass, kann das Dressing nicht daran haften

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Damit die Salatsoßen wunderbar cremig werden, gibt man die jeweiligen Zutaten in ein kleines Einmachglas, verschließt es und schüttelt es kräftig.



SPARGEL &
RHABARBER

Genuss mit edlen Stangen

Suppen, Salate, herhaftes und süßes Gebäck sowie Aufläufe: Spargel und Rhabarber gehören unbestritten zu den feinsten und leckersten Gemüsearten im Beet.



☒ SPARGELGEMÜSE MIT BÉCHAMELSOSSE

VEGETARISCH



Zutaten für 4 Personen

1 kg Bruchspargel, Salz, 1 TL Zucker, 40 g Butter, 20 g Mehl, 125 ml Sahne, weißer Pfeffer aus der Mühle, $\frac{1}{2}$ unbehandelte Orange (Saft und Schale), 2 Eigelb, einige Zweige frischer Kerbel

1. Den Spargel schälen, holzige Teile entfernen und die Stangen in 4–5 cm lange Stücke schneiden. In etwa 500 ml kochendem Wasser mit Salz und Zucker circa 15 Minuten garen. Abgießen, den Sud auffangen und den Spargel abtropfen lassen.
2. Die Butter zerlassen und das Mehl darin aufschäumen lassen. Mit 250 ml Spargelsud und Sahne aufgießen und 10 Minuten dicklich einkochen lassen. Die Spargelstücke in die Soße geben, mit Salz, Pfeffer, Orangensaft und -schale abschmecken.

3. Die Eigelbe verquirlen und zu der Suppe geben. Unter Rühren erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen, da das Ei sonst ausflockt. Vor dem Servieren mit Kerbelblättern bestreuen. Dazu passen Salz- oder Pellkartoffeln.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: circa 30 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Ein wachsweich gekochtes oder pochiertes Ei rundet das Spargelgericht perfekt ab. Auch kurz gebratene Schweinemedaillons oder ein paar Scheiben Schinken passen gut dazu.

☒ SPARGEL-ERDBEER-SALAT MIT FORELLENFILET

Zutaten für 4 Personen

1 kg grüner Spargel, Zucker, Salz, 500 g Erdbeeren, 75 g Rauke, 75 g Blattsalat, ½ Bund Zitronenmelisse, 2 TL Bio-Zitronenabrieb, 4 EL Himbeeressig, Pfeffer aus der Mühle, 4 EL Öl, 150 g geräuchertes Forellenfilet, 4 TL gehackte Mandeln

1. Den Spargel waschen, nur das untere Drittel schälen und holzige Enden entfernen. Die Stangen in längere Stücke schneiden, in kochendem Wasser mit einer Prise Zucker und Salz etwa 8 Minuten garen. Abtropfen lassen.

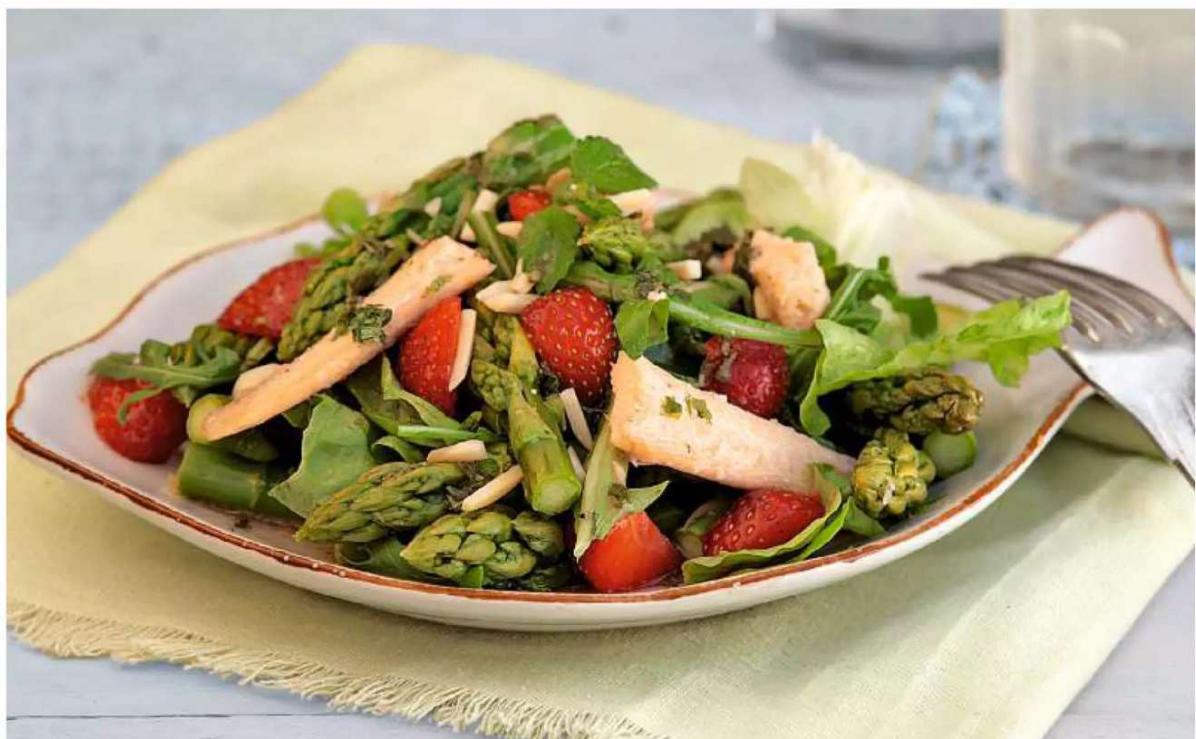
2. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen und vierteln. Die Rauke und den Blattsalat waschen und zerrupfen. Die Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen und grob hacken. Das

Kraut mit abgeriebener Zitronenschale, Essig, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Öl zu einer Marinade verschlagen. Abschmecken.

3. Den Spargel mit der Marinade mischen. Mit Salat, Rauke und Erdbeeren auf vier Teller verteilen. Das Forellenfilet in Stücke teilen und auf dem Salat anrichten. Die Mandeln darüberstreuen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 10 Minuten



☒ GRÜNE SPARGELSUPPE MIT TOMATEN

Zutaten für 4 Personen

1 kg grüner Spargel, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, circa 1 l Gemüsebrühe, 2 Tomaten, 8 EL Sauerrahm, 4 EL fein gehackte Petersilie, 2 EL Obstessig, Cayennepfeffer

1. Den grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Stangen in Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Spargel zufügen, leicht salzen und pfeffern. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt bei milder Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.



3. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Den Rahm mit 2 EL Spargelbrühe, Salz und Pfeffer verrühren. Einige Spargelspitzen aus dem Topf nehmen. Petersilie und die Hälfte des Rahms in die Suppe geben.
4. Die Suppe pürieren und mit Essig, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Mit Spargelspitzen, Tomatenwürfeln und restlichem Rahm dekorieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten, Garzeit: 30 Minuten

☒ SPARGEL-LASAGNE MIT SPINAT UND SCHINKEN



Zutaten für 4–6 Personen

Für die Lasagne: 1 kg weißer Spargel, Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 2 Knoblauchzehen, 500 g Blattspinat (frisch oder TK), 10 g Butter, 1 Rolle frischer Nudelteig (Kühlregal), 300 g Schwarzwälder Schinken, 200 g geriebener Käse (z. B. Gouda)

Für die Sauce hollandaise: 70 g Butter, 20 g Mehl, 2 Eigelb, 6 EL Sahne

1. Den Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf 1 Liter Wasser zu Kochen bringen, etwas Salz und eine Prise Zucker hinzugeben und den Spargel darin 10 Mi-

nuten garen. Anschließend abgießen und den Spargelsud auffangen.

2. Für die Sauce hollandaise 20 g Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl dazugeben und glatt rühren. 250 ml Spargelsud langsam unterrühren, bis die Masse glatt gebunden ist. Eigelb, Sahne und die restliche Butter mit dem Handrührgerät unterziehen und schaumig rühren. Die Sauce hollandaise mit etwa 100 ml vom Spargelwasser aufgießen, erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Frischen Blattspinat waschen, putzen und blanchieren, tiefgefrorenen auftauen lassen. Den Spi-

nat kurz in der Butter mit dem klein geschnittenen Knoblauch andünsten. Den Schinken in Streifen schneiden.

4. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Eine Auflaufform in drei Schichten mit jeweils einem Drittel der Zutaten in folgender Reihenfolge füllen: Lasagneplatten, Schinken, Spargel, Spinat, Sauce hollandaise. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber verteilen. Die Lasagne etwa 40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Gegen Ende eventuell einige Minuten den Grill zuschalten, um den Käse zu bräunen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: 60 Minuten

☒ SPARGEL-FRITTATA MIT LACHS

Zutaten für 4 Portionen

500 g grüner Spargel, Salz, 50 g Butter, Zucker, 2 rote Zwiebeln, 4 Eier, 150 ml Schlagsahne, 30 g geriebener Parmesan, Pfeffer aus der Mühle, 1 Bund Schnittlauch, 200 g Crème fraîche, 1 EL Zitronensaft, 150 g Räucherlachs in Scheiben

1. Den Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelköpfe längs halbieren, die Stangen schräg in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser zusammen mit 10 g Butter und etwas Zucker 5 Minuten garen. Gut abtropfen lassen.

2. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Spargel in der restlichen Butter in einer Pfanne kurz anbraten. Eier mit Sahne und Käse verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Hälfte unter die Eier-Sahne mischen.



3. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze oder 160 Grad Umluft vorheizen. Die Eier-Sahne in die Pfanne gießen und kurz anstocken lassen. Im heißen Ofen auf der zweiten Schiene von unten 10 bis 15 Minuten garen.

4. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft und dem restlichen Schnittlauch verrühren. Mit dem Räucherlachs zur Frittata servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten, Garzeit: 20 Minuten

☒ FRÜHLINGSMUFFINS MIT OLIVENDIP

Zutaten für 6 ofenfeste Gläser à 290 ml Inhalt

Für die Muffins: 300 g grüner Spargel, 250 ml Gemüsebrühe,

75 g gekochter Schinken, Butter und Semmelbrösel für die

Gläser, 100 g weiche Butter, ½ TL Salz, 2 Eier (Größe M),

125 g Mehl, 30 g Hartweizengrieß, 1 Päckchen Backpulver

Für den Dip: 250 g Schmand, 30 g Frühlingszwiebeln, 30 g

schwarze Oliven (ohne Stein), 20 g getrocknete Tomaten in Öl,

1 EL fein geschnittene Kräuter (z.B. Petersilie, Thymian), Salz,

Pfeffer aus der Mühle



1. Vom Spargel die Enden abschneiden und das untere Drittel der Stangen dünn schälen. Die Spargelstangen in 1 cm lange Stücke schneiden. Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Spargelstücke hineingeben und 5–8 Minuten bei mittlerer Temperatur garen. Anschließend über ein Sieb abschütten, dabei etwa 75 ml Spargelbrühe auffangen. Den Spargel gut abtropfen lassen. Den Schinken in kleine Würfel schneiden.

2. Die ofenfesten Gläser mit Butter einfetten und mit den Semmelbröseln ausstreuen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

3. Die Butter mit Salz schaumig rühren. Nach und nach die Eier untermischen. Mehl, Grieß und Backpulver mischen und mit der aufgefangenen, abgekühlten Spargelbrühe unter die Butter-Ei-Mischung rühren. Zum Schluss die Spargelstücke und die Schinkenwürfel unter den Teig heben.

4. Den Teig in die Gläser füllen. Die Gläser auf ein kaltes Backofengitter stellen und im vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Die Muffins aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter stellen und lauwarm abkühlen lassen.

5. Für den Dip den Schmand in einer Schüssel glatt rühren. Die Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Die Oliven klein würfeln. Die Tomaten gut abtropfen lassen und klein schneiden.

Alles zusammen mit den Kräutern unter den Schmand rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Muffins aus den Gläsern lösen, anrichten und den Dip dazu servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: 8 Minuten

Backzeit: 35 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Die Muffins sind zusammen mit dem Dip ein köstliches Frühstück und werden mit einem knackigen Salat auch zum Mittag- oder Abendessen.



☒ SPARGEL IM BREZEL-MANTEL MIT DIP

Zutaten für 4 Portionen

4 TK-Laugenbrezelrohlinge, 20 g weiche Butter, 8 weiße Spargelstangen, Salz, Zucker, Sesamsaat, 120 g Fleischkäse in Scheiben

Für den Dip: 100 g mittelscharfer Senf, 40 g flüssiger Honig, 1 Becher Crème fraîche (150 g), 1 EL gehackte glatte Petersilie, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Brezelrohlinge auf Backpapier etwa 20 Minuten auftauen lassen.
2. Die Butter in einem Topf zerlassen. Den Spargel schälen. Für den Dip alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einem weiten Topf Wasser zum Kochen bringen, dabei auf 1 l Wasser 1½ TL Salz und ½ TL Zucker zugeben. Den Spargel im siedenden Wasser etwa 7 Minuten garen. Anschließend herausnehmen und gut abtropfen lassen.

4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze oder 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

5. Die aufgetauten Brezelrohlinge zu je einem Strang auseinandernehmen und jeweils halbieren, sodass insgesamt acht Teigstränge entstehen. Die dicken Enden etwas flach drücken. Die Teigstränge, beginnend mit dem dickeren Ende, von unten nach oben spiralförmig um die Spargelstangen wickeln. Mit der Naht nach unten auf das Backblech legen.

6. Die Teigspiralen mit der Butter bestreichen und mit Sesam bestreuen. Das Backblech auf mittlerer Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben und die Spargel-Brezeln in etwa 8 Minuten goldbraun backen. Mit dem Dip und dem Fleischkäse anrichten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG



Spargelsuppe

Egal ob als cremige Vorspeise oder leichter Hauptgang – die klassische Spargelsuppe gehört zu den beliebtesten Gerichten im Frühling. Obwohl die weißen Stangen dafür gefragter sind, kann man sich auch an einer grünen Variante versuchen oder mit Aromen experimentieren. Asiatisch wird es mit Kokosmilch, Zitronengras, Ingwer und Koriander, fein-süßlich mit Vanille und Orangensaft, mediterran mit einem Schuss Basilikumöl.

❖ SPARGELCREMESUPPE

Zutaten für 4 Personen



800 g weißer Spargel, 1 Stück unbedandelte Zitronenschale, Salz, 1 Schalotte, 200 g mehligkochende Kartoffeln, 2 EL Butter, 2 EL Mehl, 200 ml trockener Weißwein, 100 g Crème fraîche, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Schnittlauchröllchen oder Kresseblättchen

1. Den Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Die Schalen und Abschnitte in einen Topf geben, mit rund 500 ml Wasser bedecken und mit der Zitronenschale etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Die Spargelstangen dazugeben, leicht salzen und im Sud etwa 20 Minuten mit leichtem Biss garen. Aus dem Sud heben und die Stangen leicht abkühlen lassen. Den Sud durch ein Sieb passieren.

2. Die Schalotte schälen und würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zusammen mit der Schalotte in einem heißen Topf in der Butter kurz anschwitzen. Das Mehl unterrühren und mit etwa 800 ml Spargelsud sowie dem Wein ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren etwa 15 Minuten gar köcheln.

3. Währenddessen die Spargelstangen in circa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Spitzen beiseitelegen. Etwa die Hälfte der übrigen Stücke zur Suppe geben, die Crème fraîche ergänzen und die Suppe fein pürieren. Nach Bedarf noch etwas einköcheln lassen oder Sud ergänzen.

4. Die Spargel spitzen und die übrigen Stücke in die Suppe geben, heiß werden lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf Suppenteller verteilen und mit Schnittlauch oder Kresse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Garzeit: 55 Minuten



1 Schalen und abgetrennte Endstücke unbedingt mitkochen – so wird der Fond besonders aromatisch. **2** Durch mehligkochende Kartoffeln erhält die Suppe eine Extrapolition Cremigkeit. **3** Auge und Gaumen erfreuen sich gleichermaßen an einer grünen Garnitur wie frischer Kresse



☒ KNUSPERSALAT MIT GRAUPEN UND SPARGEL

Zutaten für 4 Portionen

125 g Perlgraupen, 200 g Roggenbrot oder -brötchen, 500 g weißer Spargel, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 350 g Erdbeeren, ½ Bund Brunnenkresse, 200 g Radieschen, 4 EL Butterschmalz, 1 EL Zucker, 2–3 EL weißer Balsamicoessig, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Graupen in 1 Liter Wasser nach Packungsanleitung etwa 30 Minuten garen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
2. Das Brot oder die Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen gründlich schälen und längs halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Die Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken tupfen. Die

Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

3. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. In einem kleinen Topf 2–3 EL Butterschmalz zerlassen. Die Brotscheiben von beiden Seiten damit bestreichen und auf ein Backblech legen. Das Brot im vorgeheizten Ofen 5–7 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und anschließend grob zerbrechen.

4. In einer weiteren Pfanne das restliche Butter-schmalz erhitzen. Den Spargel hineingeben und unter Wenden 5–7 Minuten braten. Mit Zucker bestreuen und mit dem Essig und etwas Wasser ablöschen. Kurz köcheln lassen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Graupen, Erdbeeren, Radieschen, Frühlings-zwiebeln, Spargel und Brunnenkresse miteinan-der vermengen und nochmals abschmecken. Mit den Brot-Chips bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

☒ TARTE MIT WEISSEM UND GRÜNEM SPARGEL

Zutaten für 1 rechteckige Kuchenform (circa 25 x 15 cm) bzw. 4 Personen

Je 200 g weißer und grüner Spargel, Salz, 1 Rolle TK-Blätterteig (circa 360 g), 100 g schwarze Oliven (ohne Stein), 2 EL Kapern, 6–8 Sardellenfilets in Öl, 8 EL Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL frische Thymianblättchen, 50 g geriebener Mozzarella

1. Den grünen Spargel waschen und am unteren Ende etwa 2 cm kürzen. Den weißen Spargel ebenfalls wa-schen, um etwa 2 cm kürzen und anschließend schälen. Salzwasser zum Kochen bringen und den weißen Spar-gel darin etwa 12 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit den grünen Spargel dazugeben und mitgaren. Den Spar-gel aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

2. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kuchenform mit dem Blätterteig auslegen und einen Rand andrücken.

3. Die Oliven mit den Kapern, den Sar-dellen und 4 EL Olivenöl im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Auf dem Blätterteig verstreichen und den Spargel dicht an dicht nebeneinander darauf betten. Mit dem restlichen Olivenöl bestreichen, salzen, pfeffern und mit dem Thymian und dem Käse bestreuen. Die Tarte im vorgeheizten Ofen circa 25 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Garzeit: 40 Minuten



☒ PAPRIKA-RHABARBER-SUPPE

VEGETARISCH

Zutaten für 4–6 Personen

1 kg gelbe Paprikaschoten, 200 g Rhabarber, 30 g Ingwer, 150 g Zwiebeln, etwas Öl, 800 ml Gemüsebrühe, ½ Salatgurke, einige Blätter Rauke, 3 EL Himbeeressig, 6 EL Öl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 3 EL Pinien-, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, 4–6 EL Crème fraîche

1. Den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Im Backofen unter dem vorgeheizten Grill circa 8 Minuten rösten. Aus dem Ofen nehmen und rund 10 Minuten mit einem feuchten Küchenpapier abdecken, danach die Paprikastücke häuten und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

2. Den Rhabarber putzen, schälen und in Stücke schneiden. Den Ingwer und die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Ingwer mit den Zwiebeln hineingeben und andünsten. Den Rhabarber und die Paprikastücke dazugeben und kurz alles verrühren. Mit der Brühe ablöschen und im offenen Topf circa 20 Minuten köcheln lassen. Dann alles fein pürieren.

3. Für die Suppeneinlage die Salatgurke schälen und klein schneiden. Die Rauke waschen, klein schneiden und mit den Gurkenstücken mischen. Den Essig mit Öl, Salz und Pfeffer mischen und über die Gurken gießen. Die Kerne in einer trockenen, beschichteten Pfanne rösten und unter die Gurken-Rauke-Mischung geben. Die Marinade abtropfen lassen und als Topping auf die Suppe geben. Je 1 EL Crème fraîche pro Teller auf die Suppe geben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 30 Minuten



Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Für Knoblauchcroûtons 20 g Butter in der Pfanne zerlassen, zwei Scheiben Toast in Würfeln und eine gehackte Knoblauchzehe darin anrösten.



☒ NUDELN MIT SPARGEL UND RHABARBER

Zutaten für 4 Personen

600 g weißer Spargel, 150 g Rauke, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 350 g Rhabarber, 20 g Butter, 3 EL Puderzucker, 200 ml Gemüsefond, 1 EL grüne Pfefferkörner, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4–6 EL Crème fraîche, 300 g Spiralnudeln

1. Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg in 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Rauke und die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.
2. Den Rhabarber waschen, putzen und die Fäden abziehen. Die Stangen schräg in 2 cm dicke Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Den Puderzucker darin hellbraun karamellisieren und mit der Hälfte des Gemüsefonds ablöschen. Rhabarber und Pfefferkörner zugeben, 3 Minuten leise köcheln lassen, dann zur Seite stellen.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Spargel zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minu-

ten dünsten. Den restlichen Fond zugießen. Den Spargel zugedeckt circa 8 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

4. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen, in ein Sieb schütten und dabei 50 ml Nudelwasser auffangen. Den Rhabarber mit den Nudeln und dem Nudelwasser zum Spargel geben und 2 Minuten unter ständigem Rühren erhitzen. Kurz vor Ende der Garzeit die Rauke und die Frühlingszwiebeln untermischen. Die Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG

Rhabarberauflauf



Rhabarber aus dem eigenen Garten oder frisch vom Markt ist aus der Frühlingsküche nicht wegzudenken. Dabei schmeckt er nicht nur herrlich säuerlich-süß, er enthält auch wertvolle Mineralstoffe, viel Vitamin C und Ballaststoffe. Frischen Rhabarber erkennt man an sei-

nen festen und glänzenden Stangen. Sind die Schnittstellen noch feucht, kommt er wahrscheinlich direkt vom Feld. In ein feuchtes Tuch eingewickelt, hält sich Rhabarber einige Tage im Kühlschrank. Zerkleinert lässt er sich auch wunderbar einfrieren und später verwenden.

☒ RHABARBER-AUFLAUF MIT STREUSELN UND INGWER

Zutaten für 4 Förmchen à 250 ml



Für die Streusel: 100 g Mehl, 50 g gemahlene Mandeln, 70 g

Zucker, 70 g kalte Butter, 1 TL geriebener Ingwer, 1 Prise Zimt

Für den Rhabarber: 600 g Rhabarber, 150 g Rohrzucker, 1 Vanilleschote, 1 Bio-Orange (Saft und Abrieb), 50 ml Rotwein, 50 ml schwarzer Johannisbeersaft, 1 EL kandierter Ingwer

1. Für die Streusel das Mehl, die gemahlenen Mandeln, den Zucker, die Butter, den Ingwer und den Zimt zwischen den Händen zu Streuseln verreiben und 30 Minuten kalt stellen.

2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Rhabarber gründlich waschen, die Fäden mit einem Messer abziehen und die Stangen in etwa 2,5 cm dicke Stücke schneiden. Mit dem Zucker vermengen.

3. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herausschaben. Einen Topf erhitzen und den Rhabarber darin karamellisieren. Dann das Vanillemark, den Orangensaft und -abrieb sowie Rotwein und Saft hinzufügen und etwa 5 Minuten kräftig kochen.
4. Das Kompott in vier Portionsförmchen geben und die Streusel darüber verteilen. Den Auflauf im Ofen etwa 20 Minuten backen, dann herausnehmen. Den kandierten Ingwer fein hacken, darüberstreuen und den Auflauf noch warm servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kühlzeit: 30 Minuten, **Backzeit:** 20 Minuten

1 Rote Stangen sind meist süßer als grüne. Wer es generell milder mag, sollte sich zu Beginn der Erntezeit mit Rhabarber eindecken und Reste einfrieren. **2** Noch fruchtiger wird der Auflauf, wenn man die Hälfte des Rhabarbers durch Erdbeeren ersetzt. **3** Ein paar ganze Mandeln im Auflauf verleihen ihm mehr Biss





☒ RHABARBER-APRIKOSEN-SALSA

Zutaten für 500 ml

500 g Rhabarber, ½ Salatgurke, 100 g Zucker, Salz, 4 Schalotten, 20 g frischer Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 2 rote Chilischoten, 80 g getrocknete Aprikosen, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Kreuzkümmel, 8 EL Obstessig, 4 Stiele Basilikum

1. Den Rhabarber putzen, der Länge nach halbieren und schräg in 1 cm große Stücke schneiden. Die Gurke schälen, längs vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in ½ cm große Würfel schneiden. Rhabarber, Gurke, Zucker und 1 TL Salz in einer ofenfesten Form (circa 32 x 24 cm) mischen.
2. Die Schalotten waschen, putzen und fein würfeln, den Ingwer dünn schälen, die Knoblauchze-

hen abziehen. Den Ingwer und den Knoblauch fein hacken. Die Chilischoten mit Kernen in feine Ringe schneiden. Die Aprikosen fein würfeln.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten mit dem Kreuzkümmel darin glasig dünsten. Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und kurz mitdünsten. Aprikosen und Essig dazugeben und alles mit der Rhabarbermischung verrühren.

4. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und die Rhabarber-Mischung auf der mittleren Schiene 15 bis 20 Minuten garen. Der Rhabarber soll knapp gar sein. Die Salsa aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

5. Den Basilikum waschen und trocken schütteln.

Die Blättchen von den Stielen zupfen, fein schneiden und mit der abgekühlten Salsa mischen. Sie passt gut zu gebratener Hähnchenbrust, Rindfleisch und Weichkäse.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

☒ RHABARBER-WÜRZSOSSE



Zutaten für circa 6 Gläser

120 g Schalotten, 300 ml Apfelessig, 1 TL Zimt, 4 Sternanis, 1 Bio-Orange, 40 g frischer Ingwer, 100 g getrocknete Cranberrys, 400 g brauner Zucker, 1 TL Salz, 1 kg Rhabarber

1. Die Schalotten waschen, putzen und fein würfeln. Mit Essig, Zimt und Sternanis in einem großen Topf aufkochen und 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Die Orange heiß waschen und abtrocknen. 2 TL von der Schale fein abreiben, den Saft auspressen und 100 ml abmessen. Den Ingwer dünn schälen und fein hacken.

2. Die Cranberrys mit dem Ingwer, Zucker, Orangensaft und -schale in den Topf geben. Alles unter Rühren aufkochen und bei milder Hitze weitere 10 Minuten kochen lassen.

3. Den Rhabarber abziehen, die Enden abschneiden und die Stangen in circa 3 cm dicke Stücke schneiden. In den Topf geben und unter Rühren aufkochen. 1 TL Salz dazugeben und bei milder Hitze circa 40 Minuten sieden lassen, bis alles eine dickflüssige Konsistenz hat. Dabei häufig umrühren, damit nichts anbringt.

4. Danach sofort randvoll in saubere



Schraubgläser abfüllen und verschließen. 5 Minuten auf den Deckel stellen, umdrehen und abkühlen lassen. Die Soße mindestens zwei Wochen ziehen lassen. Sie schmeckt wunderbar zu kaltem Braten sowie zu Ziegen- und Hartkäse.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 50 Minuten, Ziehzeit: 2 Wochen

☒ RHABARBER-TOPFEN-OMELETT



Zutaten für 4–6 Personen

500 g Rhabarber, 1 Bio-Zitrone, 1 Vanilleschote, 4 Eier, 250 g Topfen, 100 g Crème fraîche, 50 g Speisestärke, 100 g Zucker, 2 EL Butter, 2 EL Aprikosengeist (nach Belieben), 2 EL Honig, 2 EL Butterschmalz, Puderzucker zum Bestäuben

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Rhabarber waschen, eventuell schälen und die Enden abschneiden. Die Rhabarberstangen in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und die Schote beiseitelegen. Die Eier trennen.
2. Den Topfen mit der Crème fraîche glatt verrühren. Eigelbe, Stärke, Vanillemark, Zitronensaft und -schale mit dem Topfen

verrühren. Die Eiweiße und den Zucker mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen. Den Eischnee kalt stellen.

3. Die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und den Rhabarber mit der Vanilleschote darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten düsten. Nach der Hälfte der Garzeit nach Belieben mit Aprikosengeist ablöschen. Den Honig dazugeben und den Rhabarber bei großer Hitze glasieren.

4. Den Eischnee unter die Topfmasse heben. Das Butterschmalz in einer ofenfesten beschichteten Pfanne zerlassen. Die Topfmasse zügig in die Pfanne gießen. Den glasierten Rhabarber auf der Topfmasse verteilen und darin einsinken lassen. Die Pfanne mittig in den vorgeheizten Ofen stellen und die Masse in etwa 10 Minuten goldbraun backen.

5. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, das Omelett in Kuchenstücke teilen oder mit zwei Gabeln in größere Stücke reißen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren. Dazu passt ein frisch-säuerliches Eis wie Buttermilcheis.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: 18 Minuten

Ihr Land IDEE-Tipp:

Das Omelett funktioniert auch mit allen Obstsorten, die beim Backen nicht allzu viel Flüssigkeit abgeben, zum Beispiel mit Äpfeln, Birnen und Pflaumen.

Ihr Ratgeber für Gesundheit & Naturheilkunde

JETZT NEU
Dein Heft
auch als App



Einfach testen!
Die Startversion mit über 200
Rezepten und nützlichen Tipps
gibt es gratis.

- Alle Rezepte sortiert nach Beschwerden von A-Z
- Über 1.200 Rezepte aus der Natur
- 350 gesunde Tipps
- Tolle Fotos und detaillierte Anleitungen



Erhältlich im
App Store

Jetzt bei
Google play

Kochen mit Gemüse: Tipps und Tricks

Gemüse ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und kann vielseitig verwendet werden – egal ob als Salat, Beilage, Suppe oder sättigendes Hauptgericht. Dabei ist es wichtig zu wissen, wie das jeweilige Gemüse zubereitet und gewürzt werden muss, damit die Speisen richtig lecker werden.

SO GELINGT DIE GEMÜSEKÜCHE

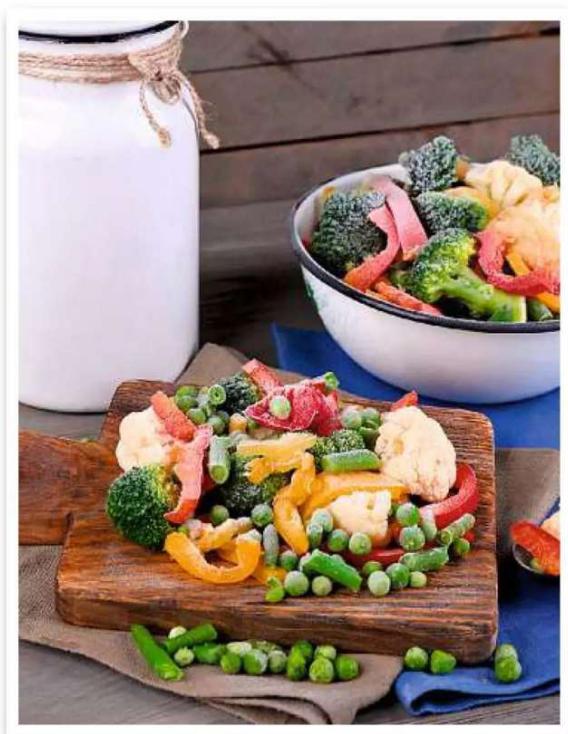
Gemüse kann blanchiert, gebraten, gedünstet, gedämpft, geschmort, gratiniert oder gekocht werden. Alle Techniken haben ihre Vorteile. Die meisten Nährstoffe und Vitamine bleiben jedoch erhalten, wenn das Gemüse in etwas Flüssigkeit gedünstet oder sanft gedämpft wird. Da Rohkost meist am nährstoffreichsten ist, empfiehlt es sich, öfter zu der ungekochten Variante

zu greifen. Doch Vorsicht: Grüne Bohnen, Kartoffeln, Pilze, Rhabarber und Auberginen müssen vor dem Verzehr erhitzt werden, da sie im rohen Zustand Giftstoffe enthalten.

Mit Gewürzen und Kräutern kann man nach Belieben experimentieren. Dabei gilt die Faustregel: Die meisten Gemüsesorten passen zu den Kräutern, die gleichzeitig Saison haben – zum Beispiel Spargel und Kerbel, Bohnenkraut und Bohnen. Erdige und feine Aromen sollten jeweils unter sich bleiben. So ergänzen sich Wurzelgemüse und Thymian sowie Salbei und Kürbis ganz wunderbar. Frische Tomaten dagegen eher mit Basilikum oder Oregano kombinieren.

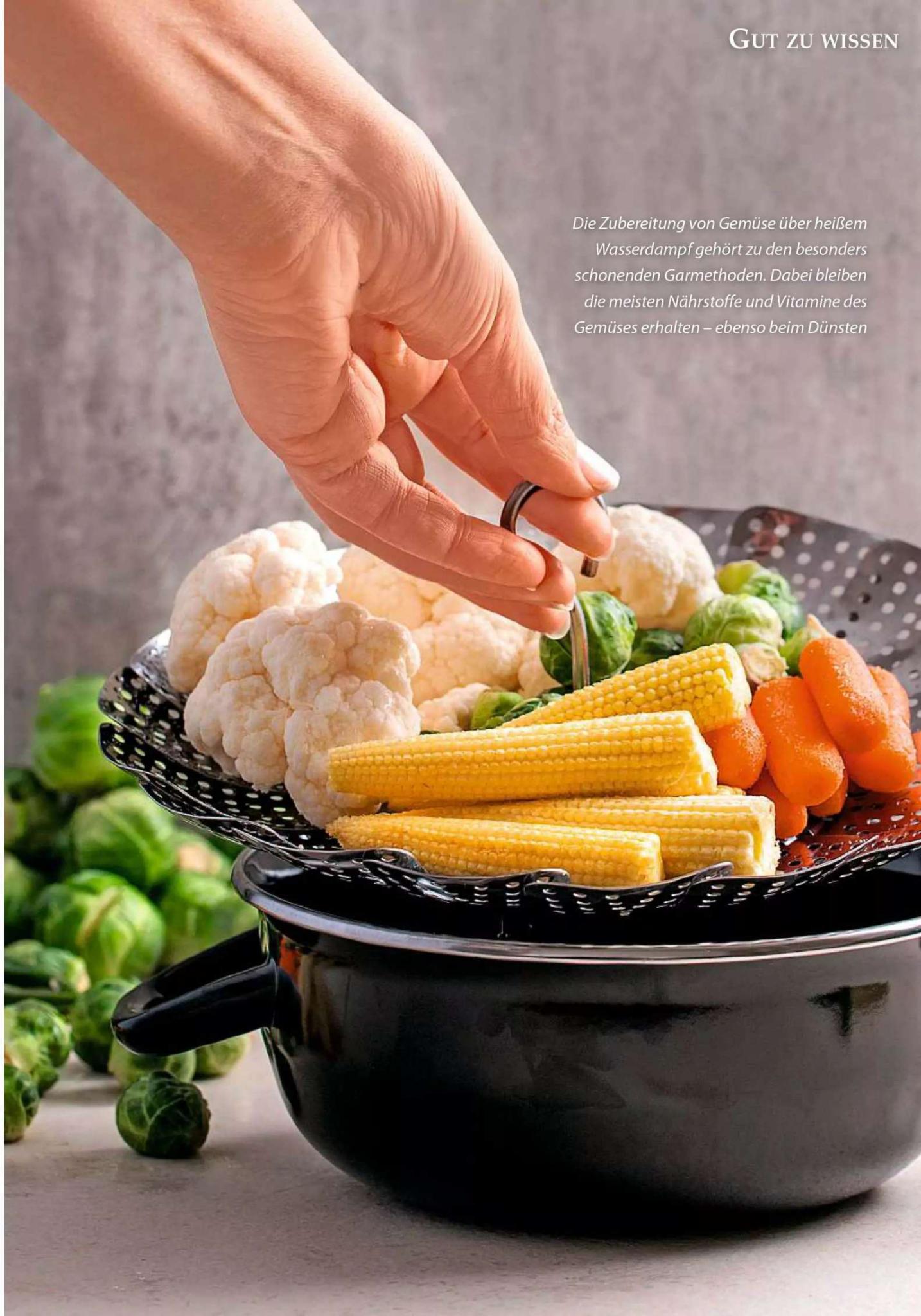
ERSTE HILFE BEI KOCHPANNEN

Sollte beim Kochen etwas schiefgehen, muss das Gemüse noch lange nicht weggeworfen werden. Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich so manches Missgeschick wettmachen. Landet zum Beispiel zu viel Salz im Topf oder in der Pfanne, übergießt man das überwürzte Gemüse mit heißem Wasser und lässt es zwei bis drei Minuten stehen, bevor man die Flüssigkeit abgießt. Verkochtes Gemüse mit Brühe bedecken, einmal aufkochen und fein pürieren. Dann mit etwas Sahne oder einem Schuss Milch verfeinern und als köstliche Cremesuppe servieren.



Um die vielen Nährstoffe und Vitamine in gefrorenem Gemüse zu erhalten, sollte es nicht lange aufgetaut, sondern am besten direkt in das heiße Wasser, in den Topf oder in die Pfanne gegeben werden. Dadurch bleibt das Gemüse wunderbar knackig und steht der frischen Variante in nichts nach

Die Zubereitung von Gemüse über heißem Wasserdampf gehört zu den besonders schonenden Garmethoden. Dabei bleiben die meisten Nährstoffe und Vitamine des Gemüses erhalten – ebenso beim Dünsten



SOMMER

Sonnengereifte Juwelen

Im Sommer tanken nicht nur wir reichlich Sonne, sondern auch die Pflanzen im Garten. Das Gemüse, das in den warmen Monaten reif wird, begeistert mit intensiven Aromen. Gerade richtig für die leichte und köstliche Sommerküche.



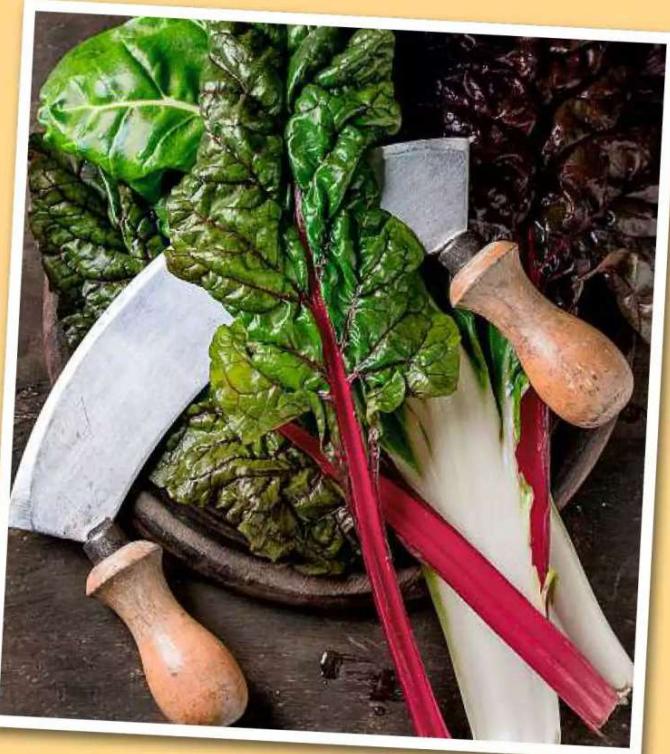
SOMMER



BLÄTTER FÜR SALATE,
GEBÄCK & MEHR

Vielseitiges Blattgemüse

Im Sommer kann man Mangold, Salatköpfen und Rauke täglich beim Wachsen zusehen. Wer stets nachsät, kann mit den Blättern bis in den Herbst hinein kochen.



✳ WILDKRÄUTERSALAT MIT KRAUTBÄLLCHEN



Zutaten für 4 Personen



Für die Krautbällchen: 500 g mehlig kochende Kartoffeln, 250 g Rotkohl (aus dem Glas), 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 125 g geschälte und gegarte Maronen (vakuumverpackt), 1 Ei, 1 TL Kreuzkümmelpulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Mehl zum Arbeiten, Öl zum Braten

Für den Salat: 2 Handvoll Wildkräutersalat, 3–4 EL Zitronensaft, 1 Msp. Senf, 1 Msp. Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Olivenöl

Für den Kräutertopfen: 1 Knoblauchzehe, 1 Avocado, 150 g Topfen, 3 EL gehackte Gartenkräuter, 2 EL Zitronensaft, 2 Spritzer Worcestersoße, 1–2 Spritzer Tabasco, Salz

1. Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser circa 20 Minuten weich garen. Den Salat waschen und trocken schleudern. Aus Zitronensaft, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing anrühren.

- 2.** Den Rotkohl abtropfen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und klein hacken. Ein Drittel der Maronen hacken. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, pellen und durchdrücken. Gehackte Maronen, Rotkohl, Zwiebel, Knoblauch und Ei zugeben und alles vermengen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Aus der Masse etwa golfballgroße Frikadellen formen und diese in etwas Mehl wenden. Reichlich Öl erhitzen und die Bratlinge darin rundherum goldbraun braten. Die restlichen Maronen zugeben und mitbraten.

4. Für den Kräutertopfen den Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Die Avocado halbieren, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Fein pürieren und mit Topfen, Kräutern, Knoblauch, Zitronensaft, Worcestersoße und Tabasco würzen. Mit Salz abschmecken und in ein Schälchen füllen.

5. Den Salat marinieren und auf einer Platte mit den Bratlingen und den Maronen anrichten. Den Kräutertopfen dazu reichen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

☒ GEGRILLTER ROMANASALAT MIT HÄHNCHENBRUST

Zutaten für 4 Personen

4 Eier, 2 Hähnchenbrüste (à circa 140 g), 400 ml Gemüsebrühe, 250 g Babymöhren, 2 Romanasalat-Herzen, 4–5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 8 Scheiben Frühstücksspeck, 1 Handvoll Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 2 Sardellen, 1 EL Dijonsenf, $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)

1. Die Eier etwa 6 Minuten wachsweich kochen, abschrecken, pellen und vierteln. Das Hähnchen abbrausen und trocken tupfen. Die Brühe aufkochen, das Fleisch darin bei milder Hitze etwa 15 Minuten garen. Die Möhren putzen und längs halbieren. Das Hähnchen von der Hitze nehmen, die Möhren in die Brühe geben und alles zusammen abkühlen lassen.

2. Den Salat waschen, putzen und längs in Spalten schneiden. Mit Öl bepinseln, salzen und pfeffern. Zusammen mit dem Speck unter Wenden 6–8 Minuten grillen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

3. Für das Dressing den Knoblauch schälen und mit den Sardellen, Senf, 2–3 EL von der Brühe, Zi-



tronensaft und dem übrigen Öl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Hähnchen und Möhren aus der Brühe nehmen. Das Hähnchen in Scheiben schneiden. Alle Salatzutaten auf einer Platte anrichten, mit Petersilie bestreuen und mit dem Dressing beträufeln.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

☒ MANGOLD-ARTISCHOCKEN-TARTE

VEGETARISCH

Zutaten für 1 Springform (27 cm Durchmesser) bzw. für 6–8 Personen

Für den Mürbeteig: 600 g Mehl, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 300 g Butter, 6 große Eigelb, etwas Mehl für die Arbeitsfläche, etwas Olivenöl für die Form, Backbohnen zum Blindbacken, 1 Ei (Größe M)

Für die Füllung: 12 kleine rohe Artischockenherzen, 1 kleine Zwiebel, 1 kleines Bund frische glatte Petersilie, 1 EL Kapern, 6 EL Olivenöl, 1 kg Mangoldblätter, Salz, 250 g Ricotta, 4 Eier (Größe M), 60 g frisch geriebener Parmesan, etwas frisch geriebene Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle, einige hartgekochte Wachteleier

1. Für den Teig das Mehl mit Salz und Butter in einer Schüssel zu einer krümeligen Masse verkneten. Die Eigelbe untermischen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie gewickelt 1½ Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. Für die Füllung die Artischockenherzen halbieren. Die harten äußeren Blätter und das Heu in der Mitte entfernen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie hacken. Das Olivenöl in einem großen Topf mit Deckel erhitzen. Artischocken, Zwiebeln,

Kapern, Petersilie hineingeben und etwas Wasser zufügen. Zugedeckt 10–15 Minuten weich garen und anschließend über einem Sieb abgießen.

3. Den Mangold entstielen und in ausreichend Salzwasser einige Minuten blanchieren. Über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Etwas abkühlen lassen, die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken und die Blätter grob hacken. Mangold, Ricotta, verquirlte Eier, Parmesan und Muskat mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse dazugeben und alles gut vermischen.

4. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dick ausrollen. Die Springform mit etwas Olivenöl einfetten und mit dem Teig auslegen. Überstehenden Teig abschneiden und für die Dekoration beiseitestellen. Den Teigboden mit Backpapier und Backbohnen bedecken und etwa 10 Minuten im vorgeheizten Ofen blindbacken. Die Backbohnen entfernen und den Teig in etwa 5 Minuten knusprig backen.

5. Den restlichen Teig in dünne Streifen schneiden. Die Füllung



auf den Teigboden geben, die Wachteleier darauf verteilen und die Tarte mit Teigstreifen verzie- ren. Mit einem verquirten Ei be- pinseln und im vorgeheizten Ofen etwa 35 Minuten backen. Heiß oder kalt servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Kühlzeit: 1 Stunde 30 Minuten

Garzeit: 50 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

In Ligurien ist diese Tarte oft Bestandteil der *Pasquetta*, des traditionellen Ostermontags- picknicks. Sie wird mit *Erbette* zubereitet, einer wild wach- senden grünen Mangoldsorte.



☒ BLATTSALAT-FLAN MIT KURKUMA

VEGETARISCH

Zutaten für 1 Springform (22 cm Durchmesser)

150 g Kopfsalat, 200 g Spinat, Salz, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 250 g Lauch, 2 EL Butter, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, Butter und Mehl für die Form, 4 Eier, 200 ml Sahne, 150 g geriebener Hartkäse (z.B. Emmentaler), 2 TL frisch gehackter Thymian

1. Den Salat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Den Spinat in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut ausdrücken, anschließend grob hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Lauch waschen, putzen und in Streifen schneiden.

2. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin anschwitzen. Den Lauch untermischen und etwa 7 Minuten unter Rühren andünsten. Den Salat und den Spinat untermischen und mit Salz, Pfeffer, Muskat

und Kurkuma würzen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Form ausbuttern und bemehlen.

4. Die Eier mit Sahne und Käse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Hälfte der Gemüsemischung in die Backform geben, die Hälfte der Eier-Sahne darübergießen. Übriges Ge- müse und restliche Sahnemischung daraufgeben und im Ofen circa 30 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Garzeit: 40 Minuten

☒ KICHERERBSEN-PFANNKUCHEN MIT MANGOLD



Zutaten für 4 Personen

Für den Pfannkuchenteig: etwa 275 ml Milch, 150 g Kichererbsenmehl, 1 Prise Salz, 2 Eier, 2–3 EL Butter

Für die Füllung: 1 großer Mangold, 4 Frühlingszwiebeln, 4 Salbeiblätter, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, frisch geriebene Muskatnuss

1. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Milch mit dem Mehl und Salz glatt rühren. Die Eier unterrühren und den Teig 15 Minuten quellen lassen. Vier Pfannkuchen nacheinander in nicht zu heißer Butter goldgelb backen und im vorgeheizten Backofen warm halten.
3. Für die Füllung den Mangold waschen und putzen. Die weißen Strünke abtrennen und klein hacken, das Grün in Streifen schneiden. Die vier Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Salbeiblätter abbrausen



und trocken schütteln. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

4. Den Knoblauch mit den Mangoldstrünken und den Frühlingszwiebeln in heißem Öl 1–2 Minuten anschwitzen. Die Mangoldblätter und den Salbei untermengen und weitere 2–3 Minuten fertig garen. Mit Salz und Muskat abschmecken und in die Pfannkuchen gefüllt servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

☒ PIKANTER MANGOLDKUCHEN



Zutaten für eine Kastenform
(circa 25 cm Länge)

Fett und Semmelbrösel für die Form, 150–200 g Mangoldblätter ohne dicke Stiele, Salz, 300 g Dinkelvollkornmehl, 1 TL Backpulver, 4 Eier, 1 Msp. Salz, 2 EL Olivenöl, 200 ml Sojamilch, frisch geriebene Muskatnuss, 2 EL gehackte Kräuter, 2 EL fein geriebener Parmesan



1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kastenform fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.
2. Den Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielansätzen befreien. Die Blätter 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Ab-

gießen, abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend fein hacken.

3. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und sieben. Die Eier in einer Schüssel mit dem Salz schaumig schlagen. Das Öl und die Sojamilch behutsam untermischen und mit Muskatnuss würzen. Die Mehlmischung, die Kräuter, den Mangold und den Käse zügig unterrühren. Bei Bedarf noch etwas Sojamilch oder Mehl ergänzen, so-

dass der Teig mittelschwer vom Löffel reißt. Den Teig in die Form füllen.

4. Den Mangoldkuchen im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten goldbraun backen. Stäbchenprobe machen. Herausnehmen, lauwarm abkühlen lassen, aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backen: 45 Minuten

☒ RAUKESALAT MIT ORANGEN, BLAUSCHIMMELKÄSE UND HASELNÜSSEN

Zutaten für 4 Personen

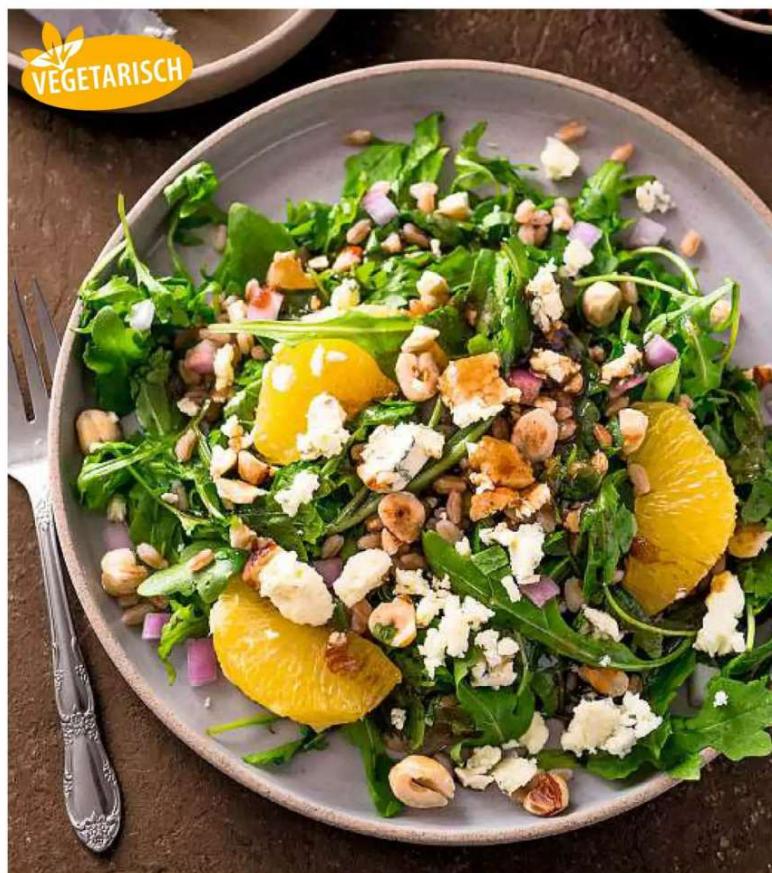
100 g Grünkern, Salz, 70 g Haselnusskerne, 4 Handvoll Rauke, 2 Orangen, 1 rote Zwiebel, 100 g Blauschimmelkäse (z.B. Roquefort), 2 EL dunkler Balsamico-Essig, 1 EL Zitronensaft, $\frac{1}{2}$ TL Knoblauchsatz, 1 Prise Zucker, Pfeffer aus der Mühle, 4 EL Traubenkernöl, 4 EL Olivenöl

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Den Grünkern mit circa 300 ml Wasser 35–40 Minuten kochen. Er sollte noch etwas Biss haben. Die Haselnüsse auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten rösten. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und die Nüsse grob hacken. Den Grünkern abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Die Rauke verlesen, waschen, trocken schleudern. Die Orangen schälen und filetieren. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Essig mit Zitronensaft, Knoblauchsatz, Zucker, Pfeffer und beiden Ölen verquirlen. Das Dressing abschmecken.

4. Den Grünkern mit den Zwiebelwürfeln, der Rauke und den Orangenfilets vermengen und auf Teller verteilen. Den Roquefort darüberbröckeln, den Salat mit den Haselnüssen bestreuen, mit dem Dressing beträufeln und servieren.



gen und auf Teller verteilen. Den Roquefort darüberbröckeln, den Salat mit den Haselnüssen bestreuen, mit dem Dressing beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Garzeit: 40 Minuten

HEFESTRUDEL MIT MANGOLD UND KÄSE

VEGETARISCH



Zutaten für 1 Strudel

Für den Teig: 250 g Mehl, 10 g frische Hefe, 1 Prise Zucker, ½ TL Salz, circa 60 ml lauwarme Milch, 2–3 EL Rapsöl, Mehl zum Arbeiten

Für die Füllung: 50 g Butter, 400 g roter Mangold, 2 Knoblauchzehen, 125 g mehlig kochende Kartoffeln vom Vortag, 120 g Schafskäse, 2–3 EL Pinienkerne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Mulde bilden. Die Hefe hineinbröckeln und mit Zucker, Salz und Milch verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen. Das Öl ergänzen und alles zu einem glatten Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst. Abgedeckt noch einmal 1 Stunde gehen lassen.

2. Für die Füllung die Butter schmelzen. Den Mangold wa-

schen, putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken, die Kartoffeln pellen und fein reiben. Den Schafskäse würfeln. Die Pinienkerne anrösten und abkühlen lassen.

3. Den Knoblauch in einer Pfanne mit heißem Olivenöl glasig werden lassen. Den Mangold dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Austretende Flüssigkeit verdampfen lassen. Mangold, Kartoffeln und Pinienkerne vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und abkühlen lassen. Den Schafskäse unterheben.

4. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche möglichst dünn in Blechgröße ausrollen und auf ein leicht bemehltes Tuch legen. Mit drei Viertel der flüssigen Butter bestreichen.

5. Die Mangoldmasse als etwa 5 cm dicker Strang am unteren Rand des Teiges entlang verteilen, dabei nach unten und zu den Seiten hin einen etwa 5 cm breiten Rand lassen. Den unteren Teigrand über die Füllung schlagen. Das Tuch unten anheben, sodass sich Teig und Füllung nach oben hin zu einem Strudel einrollen. Den überstehenden Teig an den Seiten des Strudels zusammendrücken und unter den Strudel klappen. Vorsichtig auf das Backblech umsetzen, mit der restlichen Butter bepinseln und im vorgeheizten Ofen circa 30 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Gehzeit: 1 Stunde 30 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

☒ MAISBROT-MUFFINS MIT MANGOLD

 VEGETARISCH
& GLUTENFREI

Zutaten für circa 12 Stück

½ Würfel frische Hefe (21 g), ½ TL Zucker, 250 g Maismehl, 200 g glutenfreies Brotmehl, 1 TL Salz, 1 TL Brotgewürzmischung, 3 EL Olivenöl, 150 g Mangoldblätter ohne dicke Stiele, 1 kleine Dose Maiskörner (circa 60 g), 1 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Kürbiskerne, glutenfreies Mehl zum Arbeiten, Fett für die Muffinformen, 2–3 EL heller Sesam

1. Die Hefe mit dem Zucker und etwa 250 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die beiden Mehlsorten mit dem Salz und dem Brotgewürz mischen, in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken.
2. Das Hefewasser und das Öl eingießen und mit den Händen oder den Knethaken des elektrischen Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch etwas lauwarmes Wasser zugeben. Sollte der Teig zu feucht sein, noch etwas Mehl einarbeiten. Auf bemehlter Arbeitsfläche rund 10 Minuten kräftig durchkneten, wieder in die Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort 45–50 Minuten gehen lassen.
3. Den Mangold putzen, waschen und die Stiele abschneiden. Die Blätter 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen, anschließend fein hacken. Die Maiskörner abtropfen lassen. Mangold und Mais mit den Sonnenblumenkerne und der Hälfte der Kürbiskerne rasch unter den Teig arbeiten.
4. Den Teig in zwölf Portionen teilen und jeweils zu einer Kugel formen. Die Kugeln in gefettete Muffinformen setzen und erneut zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Teig-

oberfläche der Muffins mit Wasser bepinseln und mit Sesam und den restlichen Kürbiskernen bestreuen. Die Muffins im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen. Herausnehmen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Gehzeit: 1 Stunde 10 Minuten, Backzeit: 20 Minuten



GRUNDZUBEREITUNG

Gefüllte Mangoldblätter



Verdrängt durch den Spinat, ist der Mangold in Deutschland fast in Vergessenheit geraten. Zum Glück kommt er nun wieder häufiger auf den Teller, denn der Mangold ist mit seinem dezent würzigen Aroma nicht nur ausgesprochen schmackhaft, sondern auch vielfältig zu

verwenden. Er kann genauso wie Spinat verarbeitet werden, und die großen Blätter eignen sich besonders gut zum Füllen. Gleichzeitig ist er gut für die Abwehrkräfte, die Knochen, die Augen, die Haut und sogar für die Blutbildung. Eine echte Wunderpflanze.

❖ MANGOLDBLÄTTER GEFÜLLT MIT HUHN & REIS

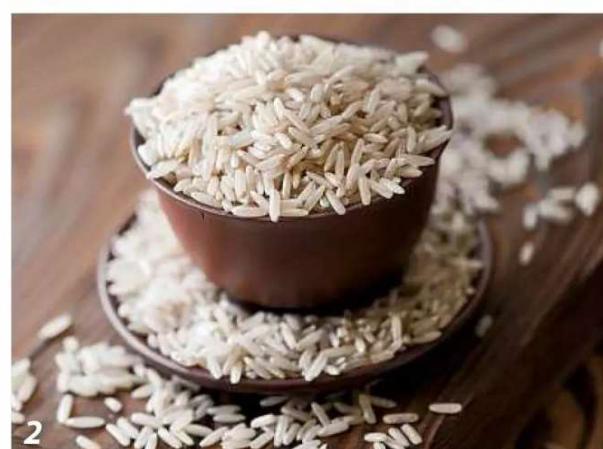
Zutaten für 4 Personen

100 g Jasminreis, Salz, 12 große Mangoldblätter, 1 festkochende Pellkartoffel vom Vortag, 2 Hähnchenbrustfilets, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, 100 g Frischkäse, 2 Eigelb, 40 g flüssige Butter

1. Den Reis nach Packungsanleitung garen, abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Den Mangold waschen und trocken tupfen. Die Kartoffel pellen und fein würfeln. Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und würfeln.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenwürfel hinzufügen und anbraten. Den Knoblauch dazugeben, glasig werden lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen und mit dem Frischkäse, den Kartoffelwürfeln und den Eigelben vermengen. Würzig abschmecken.
3. Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Die Mangoldblätter auf der Arbeitsfläche auslegen, die Reismasse darauf verteilen und einschlagen. Nach Belieben mit Küchengarn zusammenbinden. Die Röllchen nebeneinander in eine Auflaufform legen, mit der flüssigen Butter bepinseln und im Ofen circa 30 Minuten garen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten, Garzeit: 55 Minuten

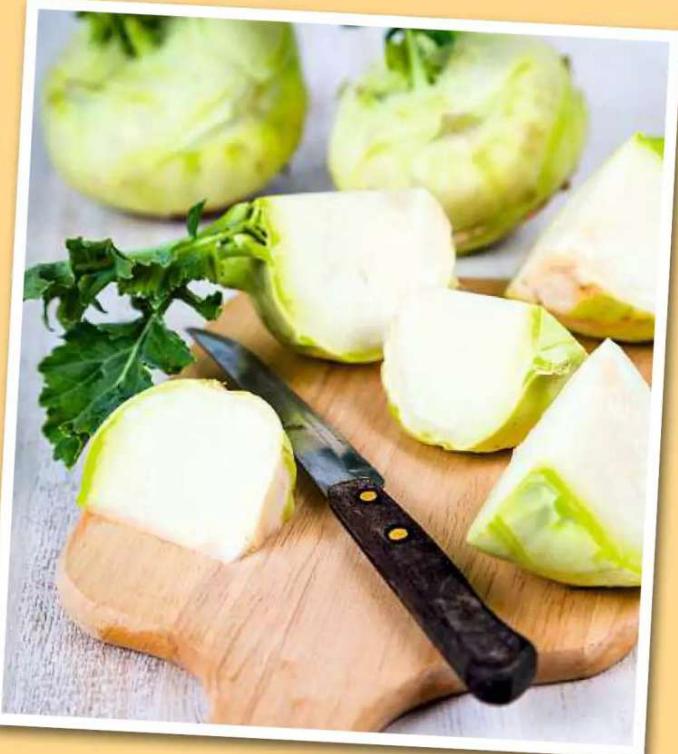
1 Mangold ist reich an Vitaminen und wird von Juli bis Mitte August geerntet. Die bunten Sorten sind besonders hübsch anzusehen. **2** Für die Füllung eignet sich klebriger Jasmin- oder Basmatireis am besten. **3** Die beiden Hähnchenbrustfilets werden mit einem scharfen Messer klein gewürfelt



KOHLRABI, SPITZKOHL,
BLUMENKOHL & CO.

Von wegen winterlich

Kohl verbinden die meisten mit winterlichen Rezepten. Doch die zarten Sorten wie Blumenkohl, Spitzkohl, Kohlrabi und Brokkoli werden schon im Sommer reif.



✳ SPITZKOHL-MÖHREN-LASAGNE

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

Für die Béchamelsoße: 4 EL Butter, 4 EL Mehl, 500 ml Milch, 200 ml Gemüsebrühe, Salz, weißer Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

Für die Lasagne: 1 Spitzkohl, 2 Stangen Lauch, 2 Bund Frühlingszwiebeln, 2 Möhren, Salz, circa 12 Lasagne-Platten, 150 g geriebener Käse



1. Für die Soße die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen, mit dem Schneebesen verrühren und leicht bräunen lassen. Unter kräftigem Rühren die Milch zugießen. Die Brühe zufügen und die Soße circa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

2. Für die Lasagne den Spitzkohl in seine Blätter zerteilen und waschen. Den Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 10 cm große Stücke zerteilen. Die Möhren schälen und raspeln.

3. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Spitzkohl, den Lauch und die Frühlingszwiebeln nacheinander jeweils etwa 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

4. Den Boden einer Auflaufform mit etwas Soße bestreichen und die Nudelplatten abwech-

selnd mit dem Gemüse einschichten. Dabei jede Schicht mit Béchamelsoße bestreichen und mit Käse bestreuen. Mit Béchamelsoße und Käse abschließen, mit Pfeffer würzen und die Lasagne im Backofen etwa 40 Minuten garen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 40 Minuten

☒ BLUMENKOHLPUFFER MIT GURKEN-QUARK

Zutaten für 4 Personen

1½ kg Blumenkohl, Salz, 1–2 Stiele Minze, 1 Knoblauchzehe, 250 g Salatgurke, 500 g Magerquark, 1 TL Zucker, Pfeffer aus der Mühle, 2 Eier, 75 g Mehl, 1 TL Backpulver, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, 8 EL Öl

1. Die Blumenkohlröschen vom Strunk schneiden, waschen und in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen.
2. Inzwischen die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Einige Blätter beiseitelegen, den Rest fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Gurke längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen, die Gurke grob reiben und gut ausdrücken. Die geraspelte Gurke mit Magerquark, Knoblauch und Zucker verrühren. Die Minze untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zudeckt im Kühlschrank kalt stellen.
3. Den Blumenkohl in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Anschließend mit Eiern, Mehl, Backpulver und Kreuzkümmel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Den Backofen auf 125 Grad Umluft vorheizen. 4 EL Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Masse sechs Häufchen direkt in das heiße Öl geben, zu flachen Puffern drücken und von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten. Die übrige Masse ebenso verarbeiten und die bereits fertigen Puffer in der Zwischenzeit im vorgeheizten Backofen warm stellen. Die Blumenkohlpuffer mit dem Gurken-Quark auf Tellern anrichten und mit Minzblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten, Garzeit: 15 Minuten

BRATKARTOFFEL-SPITZKOHL-STRUDEL MIT REBLOCHON UND MINZEDIP

VEGETARISCH



Zutaten für 4 Personen

Für den Teig: 150 g Mehl, 2 EL Rapsöl, 1 TL Weissessig, Salz, Pflanzenöl zum Bestreichen

Für die Füllung: 500 g festkochende Kartoffeln, 400 g Spitzkohl, 1 EL Butter, Pfeffer aus der Mühle, $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel, 125 ml Gemüsebrühe, 150 g Reblochon, 1 EL gehackte Minze, 1 EL gehackte Petersilie, 2 Eier, frisch gemahlene Muskatnuss, Mehl zum Arbeiten, circa 40 g flüssige Butter, 2 EL Semmelbrösel

Für den Dip: 150 g Joghurt, 1–2 EL Mayonnaise, 2 EL Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer, 2–3 EL gehackte Minze

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben. Mit Öl, Essig, einer Prise Salz und 50 ml Wasser zu einem glatten Teig verketnen. Zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen und mit einem feuchten Tuch bedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

2. Die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. In Salzwasser etwa 15 Minuten bissfest garen. Abgießen und ausdampfen lassen.

3. Den Spitzkohl putzen und in kurze Streifen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, den Kohl darin andünssten, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und die Brühe angießen. Zugedeckt etwa 10 Minuten leise köcheln lassen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

4. Die Kartoffeln mit dem Kohl mischen. Den Reblochon in kleine Stücke schneiden und mit der Minze und Petersilie untermischen. Die Eier verquirlen und untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Strudelteig auf einem bemehlten Küchentuch auswollen und mit den Handrücken zu einem hauchdünnen Rechteck ausziehen. Mit etwas Butter bepinseln und mit Bröseln bestreuen. Dabei rundherum einen schmalen Rand frei lassen.

6. Die Füllung auf dem Teig verteilen. Die Ränder nach innen schlagen und das Ganze mithilfe des Tuches zu einem Strudel aufrollen. Mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit übriger Butter bepinseln und im vorgeheizten Ofen etwa 35 Minuten goldbraun backen.

7. Für den Dip alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken. Den fertigen Strudel in Stücke geschnitten mit dem Minzedip servieren.

Zubereitungszeit: circa 1 Stunde

Ruhezeit: 1 Stunde, **Garzeit:** 1 Stunde

☒ BLUMENKOHL-FRITTATA MIT SPECKCHIPS, WILDBLUMENKÄSE UND ROTER PAPRIKASOSSE

Zutaten für eine Auflaufform bzw. 4 Personen

Für die Frittata: 350 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, Salz, 100 g TK-Erbsen, 400 g Blumenkohl, Olivenöl für die Form, 5 Stängel Petersilie, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 8 Eier, Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer, 30 g geriebener Wildblumenkäse oder Pecorino, 100 g Speck in Scheiben

Für die Soße: 2 rote Paprikaschoten, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 20 g Pinienkerne, grobes Meersalz, ½ TL Zitronensaft, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Kartoffeln waschen, kochen, abgießen, kalt abschrecken, pellen und auskühlen lassen. Die Erbsen antauen lassen. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. In Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Form mit Öl ausstreichen.

3. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Dann den Blumenkohl und die Erbsen untermischen.

4. Die Eier mit Salz, Pfeffer und einer Prise Cayennepfeffer verquirlen. Den Käse und die Petersilie untermengen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse in der Form verteilen. Mit der Eiermischung übergießen und die Frittata im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen.

5. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Speck darin knusprig braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Stücke brechen.

6. Für die Soße die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und grob würfeln. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne er-

hitzen, die Zwiebeln und die Paprikastücke darin unter gelegentlichem Schwenken anbraten und leicht bräunen. Die Pinienkerne hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und mit 3–4 EL Wasser im Mixer fein pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.

7. Die Frittata aus dem Ofen nehmen, aus der Form lösen und mit Pfeffer übermahlen. In Stücke schneiden, mit dem Speck garnieren und mit der Paprikasoße servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, **Garzeit:** 1 Stunde



GRUNDZUBEREITUNG



Kohlrabischnitzel

Je nach Zeitpunkt der Pflanzung kann Kohlrabi ab dem Frühjahr bis in den Herbst hinein geerntet werden. Nicht nur die Sorten der Pflanze sind vielfältig, sondern auch die Möglichkeiten, wie ihre Knollen in der Küche verwendet werden können. Neben Kohlrabisuppe und -gemüse gehört auch das frisch gebackene Kohlrabischnitzel zu den Klassikern der Gemüseküche. Dazu passt ein selbst gemachter Kräuterquark.

☒ KOHLRABISCHNITZEL MIT KRÄUTERQUARK

Zutaten für 4 Personen

4–6 Kohlrabi, Salz, 1 Frühlingszwiebel, 250 g Magerquark, 2–3 EL Sahne, 4 EL frisch gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie und Kerbel), 1–2 TL Zitronensaft, Pfeffer aus der Mühle, 3–4 EL Mehl, 2 Eier, etwa 150 g Sesam, 40 g geriebener Parmesan, circa 6 EL Butterschmalz



1. Die Kohlrabi schälen und in 16 knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. In siedendem Salzwasser etwa 2 Minuten mit viel Biss blanchieren, abschrecken und gründlich trocken tupfen.
 2. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Den Magerquark mit der Sahne und 1–2 EL kaltem Wasser glatt rühren. Die Frühlingszwiebel und die Kräuter unterrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
 3. Die Kohlrabischeiben mit Salz und Pfeffer würzen. Im Mehl wenden und durch die verquirlten Eier ziehen. Den Sesam mit dem Parmesan vermengen und den Kohlrabi damit panieren.
 4. Die Kohlrabischnitzel im heißen Butterschmalz in einer großen Pfanne auf beiden Seiten je 2–3 Minuten goldbraun ausbacken. Dabei immer wieder mit Fett übergießen. Die Schnitzel auf Küchenkrepp entfetten, bei Bedarf im Ofen bei 80 Grad Umluft warm halten. Die Kohlrabischnitzel mit dem Kräuterquark servieren.
- Zubereitungszeit: 30 Minuten, Garzeit: 20 Minuten**



1 Zunächst die Kohlrabi mit einem Messer schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren. 2 Neben dem Mehl und den Eiern sorgen der salzige Parmesan und der Sesam für eine besonders feine Panade. 3 Die Kohlrabischnitzel mit dem Dip aus Quark und Kräutern servieren



☒ KOHLRABIRAHMSUPPE MIT KRÄUTERCROÛTONS

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

400 g Kohlrabi, 1 Kartoffel, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 125 ml trockener Weißwein, 700 ml Gemüsebrühe, 2 Eigelb, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss, 2–3 Scheiben Bauernbrot, Öl, Kräuter nach Belieben, 4 TL Crème fraîche, Rauke zum Garnieren

1. Den Kohlrabi und die Kartoffel schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in Butter andünsten. Das Gemüse hinzufügen und mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen, dann die Brühe zugießen. Das Gemüse zudeckt weich kochen.
2. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb streichen, wieder in den Topf zurückgeben und aufkochen.
3. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen. Einige Esslöffel heiße Suppe langsam dazurühren und

die Mischung unter Rühren zur Suppe geben. Nicht mehr kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. Für die Croûtons die Brotscheiben in Würfel schneiden. Die Brotwürfel in einer Pfanne mit heißem Öl kurz anbraten, dann die Kräuter dazugeben. Die Suppe anrichten, mit Croûtons, je Teller 1 TL Crème fraîche und 1 EL fein gehackter Rauke garnieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Kochzeit: 20 Minuten

KOHLRABI-KURKUMA-HIRSOOTTO MIT ERBSEN UND ZWIEBELN

 VEGETARISCH

Zutaten für 6 Personen

800 g Kohlrabi, 100 g Zwiebeln, 1–2 Knoblauchzehen, 250 g Hirse, 1 l Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, 2 gestrichene EL Kurkuma, 200 ml trockener Weißwein, 250 g TK-Erbsen, 1 Bund Dill, 60 g Parmesan, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Dillspitzen für die Garnitur

1. Den Kohlrabi schälen und in circa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Hirse in einem Sieb heiß abbrausen und abtropfen lassen. Die Gemüsebrühe in einem Topf erwärmen.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei kleiner Hitze anschwitzen. Kurkuma darüberstreuen und 2 Minuten mitbraten. Hirse zugeben und verrühren. Mit Wein ablösen und fast vollständig einkochen lassen.
3. Den Kohlrabi zugeben. Mit etwas erwärmer Brühe auffüllen, bis alles bedeckt ist. Bei kleiner Hitze kochen, bis die Flüssigkeit fast ganz aufgesogen ist. Dabei ab und zu umrühren. So lange wiederholen, bis die Brühe aufgesogen und die Hirse bissfest ist. Zum Schluss die Erbsen zum Hirsotto geben und 2 Minuten mitgaren.

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Brät man den geschälten und klein geschnittenen Kohlrabi in etwas Olivenöl oder Butter an, bevor man ihn zum Hirsotto gibt, erhält das ganze Gericht noch mehr Geschmack.

4. Den Dill abbrausen und trocken schütteln. Die trockenen Stielenden abschneiden, den Rest fein hacken. Den Parmesan fein reiben und mit dem Dill unter das Hirsotto rühren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Abdecken, vom Herd nehmen und vor dem Servieren etwa 3–5 Minuten ruhen lassen. Nach Belieben mit Dillspitzen garnieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Kochzeit: 20 Minuten



☒ BROKKOLIPUFFER MIT TOMATENQUARK

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Portionen

600 g Brokkoli, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Tomaten, 1 Bund Schnittlauch, 300 g Magerquark, 4 EL Schmand, 4 EL kohlensäurehaltiges Mineralwasser, Zucker, 4 Eier (Größe M), 60 g geriebener Parmesan, 60 g fein gemahlene Mandeln

1. Den Ofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Brokkoli putzen, die Röschen ablösen und zerteilen, den Strunk schälen und fein würfeln. Die Zwiebeln und die beiden Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Alles in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit einem zweiten Backpapier bedecken. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 15 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

2. Die Tomaten waschen, putzen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schnei-

den. Den Quark mit Schmand und Mineralwasser verrühren. Tomaten und Schnittlauch untermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

3. Die Eier, den Parmesan und die Mandeln unter den Brokkoli aus dem Ofen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Minuten quellen lassen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pro Puffer 1–2 EL Teig hineingeben und 2–3 Minuten auf jeder Seite bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. So nacheinander den ganzen Teig zu Puffern ausbacken. Mit dem Tomatenquark servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 25 Minuten





☒ BROKKOLI-AUSTRICH

Zutaten für 2–3 Gläser

250 g Brokkoli, Salz, 1 Schalotte, 3 EL Olivenöl, 100 g Sonnenblumen- oder Cashewkerne, 30 g glatte Petersilie, 20 g Dill, ½ Bund Schnittlauch, 1 Beet Gartenkresse, Pfeffer aus der Mühle

1. Den Brokkoli putzen. Die Röschen ablösen, den Strunk schälen und grob in Würfel schneiden. Alles in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen.

Dann abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

2. Die Schalotte waschen, putzen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Die Cashew- oder Sonnenblumenkerne zugeben und kurz anrösten. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

3. Petersilie, Dill und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblätter und die

Dillspitzen von den Stielen zupfen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kresse mit der Schere vom Beet schneiden.

4. Den Brokkoli und die Schalotten mit der Petersilie, dem Dill, den Kernen und dem restlichen Öl im Blitzhacker sehr fein pürieren. Die Kresse und den Schnittlauch untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorbereitete verschließbare Gläser füllen. Der Aufstrich hält im Kühlenschrank etwa 2 Wochen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 3 Minuten

☒ KOHLRABI-CARPACCIO

Zutaten für 4 Personen

1 Kohlrabi, 100 g Parmesan oder Pecorino, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch gestoßener rosa Pfeffer, 5 EL kalt gepresstes Olivenöl, einige Blätter Minze

1. Den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben hobeln. In siedendem Salzwasser kurz blanchieren, sodass die Scheiben noch Biss haben. In Eiswasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen lassen. Nach Bedarf mit Küchenkrepp trocken tupfen.
2. Die Kohlrabischeiben auf Tellern anrichten. Den Käse darüberhobeln. Mit Zitronensaft be-



träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem zerstoßenen rosa Pfeffer bestreuen, Das Olivenöl darüberträufeln und das Carpaccio zum Schluss mit den Minzblättern garnieren.

Zubereitungszeit: 12 Minuten



☒ BROKKOLI-LACHS-QUICHE

Zutaten für 1 Backform (26 cm Durchmesser)

Für den Teig: 3 Eier, 240 g Mehl, Salz, 1 EL frisch gehackte Petersilie, 90 g Butter oder Margarine, 6 EL Wasser

Für den Belag: 1 Brokkoli, 300 g Magerquark, 125 ml Milch, 2 EL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Dill, 120 g geräucherter Lachs

1. Für den Teig ein Ei trennen. Das Mehl mit 1 TL Salz, der gehackten Petersilie, Butter oder Margarine, Wasser und dem Eigelb zu einem

Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und circa 30 Minuten kalt stellen.

2. Inzwischen den Brokkoli putzen, die Röschen ablösen und in kochendem Salzwasser circa 5 Minuten garen. Anschließend abgießen und dabei 100 ml des Kochwassers auffangen.

3. Den Quark mit den beiden restlichen Eiern, dem übrigen Eiweiß, Milch, 100 ml vom Brokkoliwasser und der Gemüsebrühe verrühren. Mit Pfeffer, Salz und Dill würzen.

4. Den Teig ausrollen und die mit Backpapier belegte Form damit auslegen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Brokkoli auf dem Teig verteilen, mit dem Lachs belegen und die Quark-Eier-Milch darübergießen. Die Quiche im vorgeheizten Ofen circa 45 Minuten backen. Aus der Backform nehmen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 5 Minuten, Backzeit: 45 Minuten

☒ BROKKOLI-ROHKOSTSALAT MIT APFEL UND BIRNE



Zutaten für 4 Personen

250 g Brokkoli, 1 Apfel, 1 harte Birne, 2 EL Sonnenblumenkerne (nach Belieben auch Erdnüsse oder Sesam), 2 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig, 1 EL Senf, 1 TL Honig, 1 TL Salz, $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer aus der Mühle

1. Den Brokkoli putzen und die Röschen ablösen. Den Apfel und die harte Birne waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Das Obst und den Brokkoli in kleine Stücke schneiden oder nach Belieben mit einem Wiegemesser klein hacken.

2. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett duftend anrösten, beiseitestellen und abkühlen lassen.

3. Für das Dressing das Öl in einer Schüssel mit Essig, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli, Obst und Sonnenblumenkerne zugeben und alles gut vermengen. Den Salat vor dem Servieren mindesten 15 Minuten durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Marinierzeit: 15 Minuten



GRUNDZUBEREITUNG



Blumenkohl- Brokkoli-Gratin

Knackige grüne und weiße Röschen frisch vom Feld: Blumenkohl und Brokkoli sind in der Gemüseküche gern gesehene Gäste. Geschmacklich sind die beiden das perfekte Duo: Während Blumenkohl, der auch als König unter den Kohlsorten bezeichnet wird, durch seine weiße Farbe und sein eher dezentes Aroma be-

sticht, verwöhnt grüner Brokkoli den Gaumen mit einer etwas würzigeren Note. Beide Sorten sind kalorienarm und enthalten reichlich Ballaststoffe sowie Eisen, Magnesium und Kalium. Bei frischem Brokkoli sollten die Blütenstände noch ungeöffnet sein. Blumenkohl sollte rein-weiße Röschen und grüne Blätter haben.

☒ BLUMENKOHL- BROKKOLI-GRATIN



Zutaten für 4 Personen

1 Blumenkohl (etwa 1 kg), 850 g Brokkoli, Salz, 50 g Butter und etwas für die Form, 2 EL Mehl, 500 ml Milch, frisch geriebener Muskat und Pfeffer, 80 g geriebener Parmesan

1. Den Blumenkohl und den Brokkoli waschen, abtrocknen und in Röschen teilen. Die Stiele klein würfeln. Blumenkohl und Brokkoli jeweils separat in Salzwasser in 5–7 Minuten bissfest kochen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Butter fetten.
3. In einem Topf die Hälfte der Butter aufschäumen lassen, das Mehl einstreuen und hell anschwitzen. Unter ständigem Rühren nach und nach die Milch zufügen und gut unterrühren. Die Béchamelsoße mit Salz und Muskat würzen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie andickt. Anschließend ein Drittel des Parmesans unterziehen.
4. Die Blumenkohl- und Brokkoliröschen gleichmäßig in der Form verteilen, mit der Soße übergießen und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen und das Gemüse im Ofen 20–25 Minuten gratinieren, bis es leicht gebräunt ist. Dann sofort servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Garzeit: 30 Minuten

1 Blumenkohl in kleine Röschen teilen und die Stiele in Würfel schneiden. **2** Überbacken mit salzigem Parmesan, braucht man das Gratin ansonsten nicht übermäßig zu würzen. **3** Für mehr Biss etwa ein Drittel des Parmesans durch Semmelbrösel aus hellen Brötchen oder schon etwas trockenem Baguette ersetzen



Unterstützung naht: Helfer für die Gemüseküche

Ohne sie wäre das Kochen deutlich mühsamer: die kleinen und großen Helfer in der Küche. Neben den besten Zutaten und der perfekten Zubereitung derselben werden die passenden Werkzeuge oft vernachlässigt. Dabei sind sie entscheidend für eine erfolgreiche Umsetzung all unserer Lieblingsrezepte.

MESSEN, SCHÄLER, REIBE UND HOBEL

Scharfe Messer sind das wichtigste Werkzeug in der Gemüseküche. Glatte Klingen sind vielseitig einsetzbar und müssen unbedingt regelmäßig geschliffen werden. Wellenklingen sind meist an Brotmessern zu finden, eignen sich aber auch für Gemüse mit harter Schale. Die Sägeklinge wird für weiches Gemüse verwendet. Der Gemüseschäler wird auch als Sparschäler bezeichnet. Hier unterscheidet man zwei Varianten: den längs liegenden und den quer zum Griff liegenden Messerkopf. Letzterer eignet sich auch für kleines Gemüse wie neue Kartoffeln und solches mit Kerben und Dellen. Gerie-



Schält man Kartoffeln mit dem Messer, landet viel von den Knollen im Müll – besser einen scharfen, längs zum Griff liegenden Sparschäler nehmen

ben wird Gemüse am besten mit einer Grobreibe. Der Gemüsehobel dagegen schneidet alles in gleichmäßig dünne Scheiben. Mithilfe eines Spiralschneiders kann man feste Gemüsesorten wie Süßkartoffeln, Karotten, Zucchini oder Radieschen in knackige Spaghetti verwandeln.

TOPF, BAMBUSDÄMPFER UND CO.

Für die Zubereitung von Spargel ist ein hoher Spargeltopf ein praktischer Helfer, der sich auch für Spaghetti gut eignet. Auch ein Dampfkochtopf, ein Bambusdämpfer oder ein Dünsteinsatz für herkömmliche Kochtöpfe sind eine sinnvolle Anschaffung. Außerdem sollten eine Salatschleuder, eine Grillzange, ein Pfannenwender, ein feines und ein grobes Sieb sowie Ofenhandschuhe Bestandteil jeder Küche sein.



Je nach der Form der Klinge sind Messer für verschiedene Gemüsesorten geeignet. Weiche Sorten wie Frühlingszwiebeln und Tomaten immer mit einer scharfen Klinge schneiden, um das Gemüse nicht zu zerquetschen

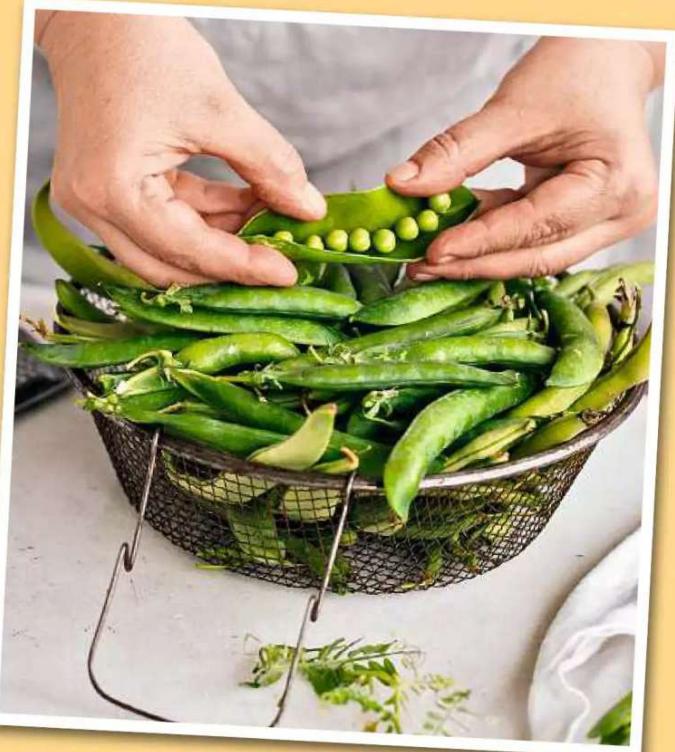
Feste Sorten wie Wurzel- und Knollen-gemüse lassen sich mit einer Grobreibe einfach raspeln, zum Beispiel Karotten für Salate oder Kartoffeln für Puffer



ERBSEN, BOHNEN UND
SÜSSE ZUCKERSCHOTEN

Grasgrüne Überraschung

Umhüllt von einem schützenden Mantel, entwickeln die Samen von Erbse, Zuckerschote und Bohne ihr frisches Aroma. Zudem liefern Hülsenfrüchte reichlich Protein.



GRÜNE ERBSENSUPPE

Zutaten für 4 Portionen

300 g Erbsen (TK oder frische),
1 Zwiebel, 20 g Butter oder Margarine, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, Zucker, 1½ l Gemüsebrühe, 150 g Kräuter-Frischkäse, 2 EL Milch, 4 Schnittlauchhalme

1. Tiefgefrorene Erbsen auftauen lassen. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Die Butter in einem weiten Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Von den Erbsen 50 g beiseitelegen, den Rest zu den Zwiebeln geben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschme-

cken. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa zehn Minuten köcheln lassen.

- 2.** 4 EL Frischkäse mit der Milch glatt rühren. Den restlichen Frischkäse in die Suppe rühren und die Suppe fein pürieren. Die übrigen Erbsen zugeben. Mit Salz, Zucker und Muskat abschmecken.
- 3.** Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln

und in feine Ringe schneiden. Die Suppe auf vier Teller verteilen, den angerührten Frischkäse daraufgeben und mit einem Löffel verziehen. Die Suppe mit den Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu Baguette mit Knoblauchbutter reichen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

☒ BOHNEN-ERBSSEN-AUFSTRICH MIT BASILIKUM UND PARMESAN AUF RÖSTBROT

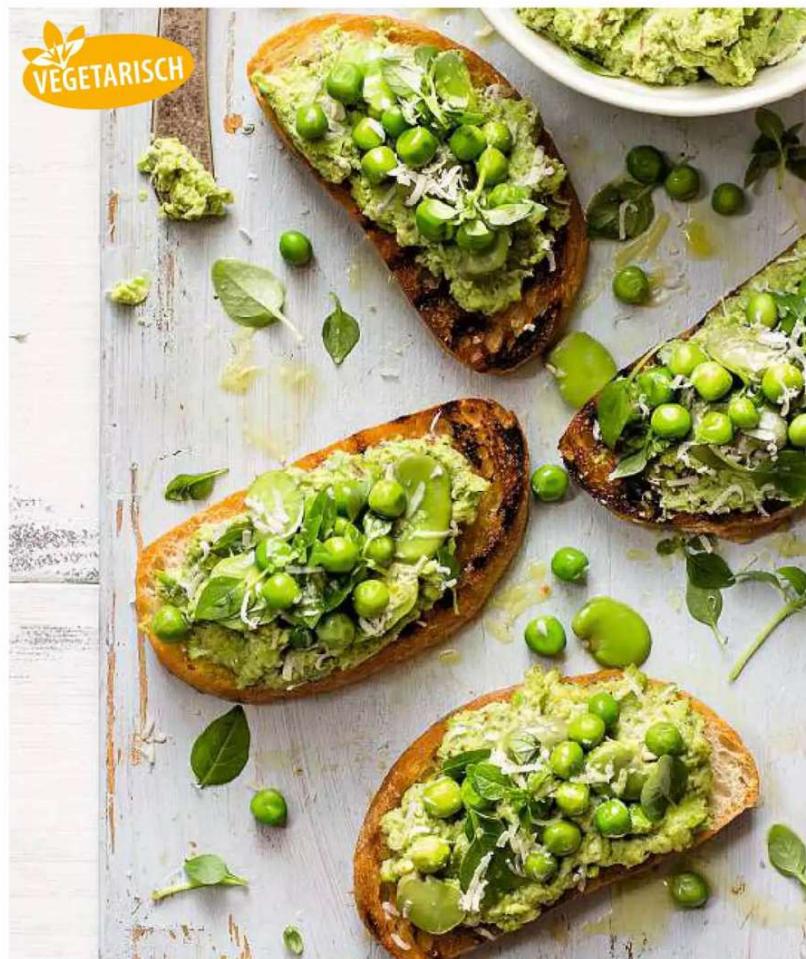
Zutaten für 4 Personen

1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, 125 g Erbsen (TK oder frische), 125 g dicke Bohnenkerne (TK), 2 Zweige Minze, 1 Zweig Rosmarin, 3 Stängel Basilikum, 4 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 8 Scheiben Baguette, Zwergbasilikumblättchen und 2 EL fein geriebener Parmesan zum Bestreuen

1. Die Schalotte und die beiden Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das tiefgekühlte Gemüse auftauen lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken.

2. Die Schalotten mit dem Knoblauch in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Zwei Drittel der Erbsen und Bohnen zugeben und unter gelegentlichem Wenden etwa 3 Minuten mitgaren. Die Kräuter unterschwenken, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse in einen Mixer geben und nicht zu fein pürieren.

3. Die übrigen Erbsen und Bohnen in siedendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und abtrocknen. Das Brot im Toaster



rösten und mit dem Aufstrich bestreichen. Die blanchierten Erbsen und Bohnen darauf verteilen. Mit den Kräuterblättchen und dem Parmesan bestreuen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Garzeit: 10 Minuten

☒ HERZHAFTE KÄSETARTE MIT ERBSEN, BOHNEN UND SCHINKEN

Zutaten für 1 Springform (26 cm Durchmesser)

Für den Teig: 2 EL Kürbiskerne, 175 g glutenfreies Mehl, 2 EL geriebener Pecorino oder Parmesan, 1 Prise Salz, 60 g kalte Butter, 1 Ei, Butter für die Form, glutenfreies Mehl zum Arbeiten

Für den Belag: 1 Handvoll Zuckerschoten, 100 g Erbsen (TK oder frische), 100 g TK-Saubohnen, Salz, $\frac{1}{2}$ Handvoll junge Erbsensprossen zum Garnieren, 1 Knoblauchzehe, 250 g Ricotta oder Ziegenfrischkäse, 100 ml Sahne, 50 g geriebener Pecorino oder Parmesan, 1 TL Dijonsenf, 1 Msp. unbehanderter Zitronenabrieb, 3 Eier, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 8 Scheiben Speck, 1 EL Olivenöl

1. Die Kürbiskerne fein hacken. Das Mehl mit den Kürbiskernen, dem Pecorino, etwas Salz, der Butter in Stücken und dem Ei rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Nach Bedarf etwas kaltes Wasser ergänzen. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2. Die Zuckerschoten waschen, abtropfen lassen und die Enden abknipsen. Die Erbsen und die Bohnen auftauen. Die Zuckerschoten 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, herausneh-

men, abschrecken und abtropfen lassen. Erbsen und Bohnen 4 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Sprossen waschen und trocken schleudern.

3. Die Form ausbuttern und den Backofen auf 200 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und die Form damit auskleiden. Dabei einen Rand formen. Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Ricotta, Sahne, Parmesan, Senf und



Zitronenabrieb dazugeben. Die Eier hineinschlagen und alles verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse auf dem Teig verteilen. Die Tarte im vorgeheizten Ofen etwa 35 Minuten backen.

4. Den Speck in einer Pfanne knusprig braten. Die Zuckerschoten, Bohnen und Erbsen in 1 EL Öl heiß schwenken. Die Tarte aus dem Ofen nehmen, mit Zuckerschoten, Erbsen, Bohnen und Erbsensprossen belegen. Den Speck darauf platzieren, alles mit Pfeffer übermahlen und servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Kühlzeit: 30 Minuten

Backzeit: 35 Minuten



☒ GRÜNE BOHNENSUPPE MIT GETROCKNETEN TOMATEN UND SPECK

Zutaten für 4 Personen

150 g frisch gepalte dicke Bohnen, 250 g grüne Bohnen, 250 g flache Stangenbohnen, 120 g Speck in Scheiben, 2 Schalotten, 350 g festkochende Kartoffeln, 20 g getrocknete Tomaten (nicht eingelegt), 1 TL Butter, 1 l Gemüsebrühe, 2 Stängel Bohnenkraut, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1–2 EL Zitronensaft

1. Die dicken Bohnen in kochendem Wasser etwa 5 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Jede Bohne zwischen Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, sodass die harte Außenhaut aufplatzt und entfernt werden kann. Die Bohnenkerne beiseitestellen.

2. Die grünen Bohnen waschen, putzen und etwas kleiner schneiden. Die flachen Bohnen waschen, putzen und schräg in 1–2 cm breite Stücke schneiden. Den Speck fein würfeln, die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Die Tomaten in schmale Streifen schneiden.

3. Die Butter in einem Topf erhitzen. Den Speck darin auslassen, die Schalotten dazugeben und glasig schwitzen. Mit Brühe ablöschen, die grünen und die flachen Bohnen hinzufügen.

4. Das Bohnenkraut waschen, die Blätter von den Stängeln abstreifen und mit den Tomaten und Kartoffeln in den Topf geben. Etwa 8 Minuten kochen, dann die dicken Bohnen dazugeben und etwa 5 Minuten weitergaren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In Schälchen anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten



☒ ERBSEN-ZUCCHINI-PUFFER MIT MINZE, EI UND FETASOSSE

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

Für die Soße: 150 g Feta, 3–4 EL Milch, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Puffer: 1 Zucchini, 350 g Erbsen, Salz, 2 Eier, 100 g Naturjoghurt, 60 g Feta, ½ TL Backpulver, 75 g Mehl, 1 EL Zitronensaft, 1 Handvoll Minze, 1 Frühlingszwiebel, Pflanzenöl zum Ausbacken

Zum Servieren: 4 Eier, 1–2 kleine Zucchini mit Blüte, 2–3 EL weißer Balsamico-Essig, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Für die Soße alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren und abschmecken. Dann kalt stellen.
2. Für die Fritters die Zucchini waschen, einige dünne Scheiben zum Garnieren abschneiden, den Rest grob raspeln. Die geraspelten Zucchini leicht salzen und in einem feinen Sieb Wasser ziehen lassen. Nach etwa 5 Minuten ausdrücken.
3. Die Erbsen in Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Zum Garnieren 2–3 EL zur Seite legen. Den Rest leicht stückig pü-

rieren und in einer Schüssel mit den Zucchini-raspeln, den Eiern, Joghurt, zerbröckeltem Feta, Backpulver, Mehl und Zitronensaft vermengen.

4. Minze abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Hälfte beiseitelegen, den Rest fein hacken. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Zwiebelringe und Minze unter die Frittermasse mengen.
5. In eine heiße Pfanne mit reichlich Öl kleine Häufchen der Masse setzen, flachdrücken und

portionsweise auf beiden Seiten je 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und nach Belieben im Ofen bei 80 Grad warm halten, bis alle ausgebacken sind.

6. Die Eier zum Belegen in kochendem Wasser 6–8 Minuten wachsweich garen. Abschrecken, pellen und halbieren. Zum Garnieren die kleinen Zucchini mit Blüte waschen, trocken tupfen und

längs in dünne Scheiben schneiden. Mit den aufbewahrten Zucchinischeiben, Erbsen und Minze in einer Schüssel mit dem Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken. Die Fritters mit den Eiern auf einer Platte anrichten. Den Salat darüber verteilen und mit der Soße servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

ERBSENRISOTTO MIT MINZE



Zutaten für 4 Personen

2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, Salz, 225 g Risottoreis, 850 ml Gemüsebrühe, 1 EL Butter, 2 EL fein geriebener Parmesan, 50 ml Sahne, 225 g frisch gepalte Erbsen, 1–2 EL Minzeblätter, 1 TL Basilikumblätter, 1 Handvoll junge Erbsensprossen, 4 EL Joghurt, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Schalotten, Knoblauchzehe und eine Prise Salz zugeben und anbraten.

2. Den Reis ergänzen und unter Rühren 1–2 Minuten mitbraten. Etwas Brühe angießen und unter Rühren vom Reis aufnehmen lassen. Erneut Brühe angießen und weiterrühren. Auf diese Weise etwa 20 Minuten fortfahren, bis der Reis bissfest und cremig gegart ist. Die Butter, den Parmesan und die Sahne unterrühren und den Risotto abschmecken.

3. Die Erbsen in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und kurz abtropfen lassen. Die Minze und das Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Die Erbsensprossen waschen und trocken schleudern.

4. Den Risotto auf Teller verteilen. Basilikum, Minze, Erbsen und Sprossen darauf verteilen. Je einen Klecks Joghurt auf die Teller geben, alles mit Pfeffer übermahlen und servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten, **Garzeit:** 25 Minuten



GRUNDZUBEREITUNG

Gemüseburger



Es muss nicht immer eine Fleischfrikadelle sein. Gemüseburger überraschen mit einer unerschöpflichen Vielfalt an Zutaten und Kombinationen. Eine Basis ist schnell geschaffen, zum Beispiel mit zerbröseltem Tofu, Linsen, Hirse oder Kidneybohnen. Die kann dann nach Herzenslust mit weiterem Gemüse sowie reichlich

Kräutern und Gewürzen verfeinert werden. Genau wie bei traditionellen Burgern sorgen bei der Variante mit Gemüse Experimente mit verschiedenen Soßen für das gewisse Etwas. Nach Belieben die Brötchenhälften mit der Schnittfläche nach unten in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten – dann werden sie schön knusprig.

☒ ROTE-LINSEN-BURGER MIT SESAMSOSENSE



Zutaten für 4 Personen

250 g rote Linsen, 1 Thymianzweig, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 3 EL Vollkornbrotbrösel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, ½ TL gemahlener Koriander, ¼ TL gemahlene Kurkuma, 1 EL Sojasoße, 1–2 Eigelb, 4 Vollkornbrötchen, 1–2 Handvoll Babyspinat, 1 Rote Bete, 2 junge Möhren, Olivenöl zum Beträufeln

Für die Soße: 100 g Tahini (Sesammus), 2 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Chilipulver

1. Die Linsen unter fließendem Wasser abspülen, mit 500 ml Wasser, dem Thymian und dem Lorbeerblatt zugedeckt in circa 20–25 Minuten sehr weich köcheln.
2. Inzwischen für die Soße das Tahini mit dem Zitronensaft, Öl und 1–2 EL Wasser glatt rühren. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Die Soße mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Chilipulver würzen und abschmecken.
3. Die Linsen abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Thymian und Lorbeerblatt entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und

1 Für eine feine Konsistenz der Bratlinge und die nötige Bindung unbedingt immer Linsen verwenden, die beim Kochen weich werden.

2 Tahini ist eine Paste aus fein gemahlenen Sesamkörnern – eine wunderbar cremige Basis für die selbstgemachte Soße. **3** Zu den exotischen Aromen der Burger passen Süßkartoffelpommes oder -spalten aus dem Ofen oder der Fritteuse hervorragend

die Zwiebel mit dem Knoblauch darin hell anschwitzen, dann kurz abkühlen lassen.

4. Die Linsen mit den Bröseln, der Zwiebelmischung, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Sojasoße verkneten und die Masse würzig abschmecken. Das Eigelb untermischen, alles zu einer formbaren Masse verarbeiten und daraus vier Frikadellen formen. In der Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Linsenbratlinge darin von jeder Seite etwa 4–5 Minuten braten.

5. Die Brötchen aufschneiden. Den Spinat abbauen, verlesen und trocken schleudern. Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Möhren schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Die unteren Brötchenhälften mit Spinat, Möhren- und Rote-Bete-Scheiben belegen. Die Linsenbratlinge darauflegen, mit 2 EL Tahinisoße toppen, mit Pfeffer übermahlen und mit Chilipulver bestreuen. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln, die Deckel auflegen und die Burger servieren. Die übrige Soße separat dazu reichen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

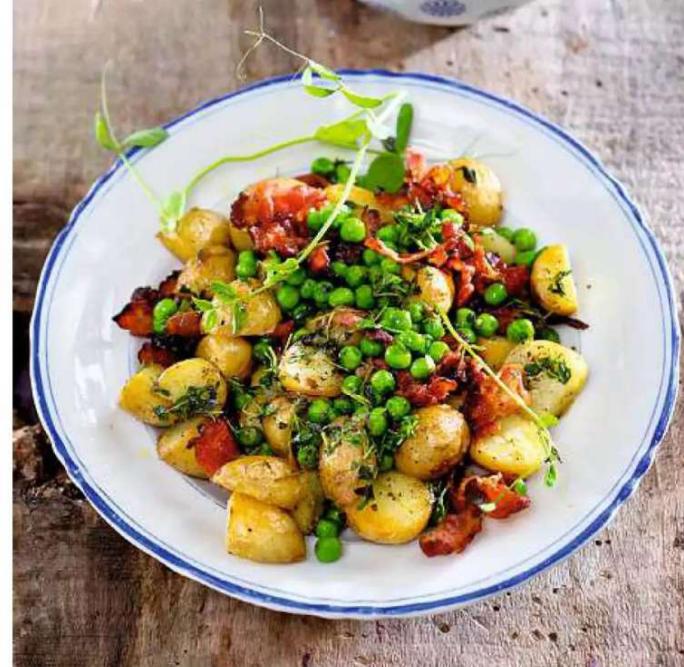
Garzeit: 35 Minuten

☒ OFENKARTOFFELN MIT SPECK & ERBSEN

Zutaten für 4 Personen

1 kg kleine, festkochende neue Kartoffeln (z. B. Drillinge), 2 EL mildes Olivenöl, Salz, 250 g Erbsen, 200 g Speckscheiben, 2 EL gehackte Thymiananspitzen, Pfeffer aus der Mühle, junge Erbsentriebe zum Servieren

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, abtropfen lassen und ungeschält je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Kartoffeln in einer Form mit 1 EL Öl vermengen, salzen und im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten backen.
2. Inzwischen die Erbsen in kochendem Salzwasser weich garen, abgießen und abtropfen lassen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Speckscheiben darin auf beiden Seiten kross braten, herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Den Speck in kleine Stücke brechen.



3. In der Bratpfanne das restliche Öl erhitzen, den Thymian darin kurz anschwitzen. Erbsen und Speck zufügen, erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und die Erbsen-Speck-Mischung darüber verteilen. Alles mit jungen Erbsentrieben garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 40 Minuten

☒ GRÜNER BOHNENSALAT MIT GEBACKENEM ZIEGENKÄSE

 VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

400 g grüne Bohnen (TK oder frische), 2 Schalotten, 4 Stiele Bohnenkraut, 1 TL mittelscharfer Senf, 3 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 8 EL Olivenöl, 500 g vorgegarte rote Bete (vakuumverpackt), 2 EL flüssiger Honig, 2 Rollen Ziegenweichkäse (à 150 g), 2 Eier (Größe M), 2 EL Mehl, 80 g Paniermehl



1. Die Bohnen in kochendem Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Das Bohnenkraut waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel die

Schalotten und das Bohnenkraut mit Senf, Essig, 4 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Bohnen unter die Vinaigrette mischen und ziehen lassen.

2. Die Rote Bete abtropfen lassen, in Würfel schneiden und mit Honig beträufeln. Den Käse in circa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Eier verquirlen. Den Käse erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluss in Paniermehl wenden.

3. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die panierten Käsetaler hineingeben und unter Wenden etwa 5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Bohnensalat auf Teller verteilen. Die Rote Beete mit den Käsetälern darauf anrichten.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

☒ GRÜNER BOHNENTOPF MIT SCHWARZWÄLDER-SCHINKEN-STANGEN

Zutaten für 4 Portionen

500 g grüne Bohnen, 300 g Kartoffeln, 200 g Schinkenwürfel, 2 TL getrocknetes Bohnenkraut, 1 EL Olivenöl, 1 l Fleischbrühe, 150 g Pizzateig (aus dem Kühlregal oder selbst gemacht), grobes Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Fleischtomaten, 100 g Schwarzwälder Schinken, einige Zweige Thymian, 2 EL gehackte Petersilie

1. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze oder 180 Grad Umluft vorheizen. Die Bohnen waschen, putzen und falls nötig die Fäden abziehen. Die Bohnen in Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.

2. Kartoffeln, Bohnen, Schinkenwürfel und Bohnenkraut im heißen Olivenöl andünsten. Die Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt etwa 20 Minuten garen.

3. Den Teig in dünne Streifen schneiden, zu Stangen rollen, mit etwas Wasser bestreichen und mit Salz und Thymian bestreuen. Im vorgeheizten Ofen circa 5–10 Minuten goldbraun backen.

4. Die Tomaten waschen, kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser über-



brühen, häuten und die Strünke entfernen. Die Tomaten in Würfel schneiden, in den Eintopf geben und kurz mit erhitzen. Die Stangen mit dem Schinken umwickeln. Den Eintopf mit Petersilie bestreuen und mit den Schwarzwälder-Schinken-Stangen servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten, Garzeit: 30 Minuten

❖ GRÜNE BOHNEN MIT LAMMFILETS

Zutaten für 4 Personen

Für die Bohnen: 250 g grüne Buschbohnen, 250 g gelbe Wachsbohnen, 1 Bund Bohnenkraut, Salz, 3 Schalotten, 2 Tomaten, 1 EL Butter

Für die Kartoffelwürfel: 300 g große, festkochende Kartoffeln, 500 g Schweineschmalz, Salz

Für das Dressing: 200 g saure Sahne, $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Saft und Abrieb), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Bund Dill

Außerdem: 3 EL Olivenöl, 8 Lammfilets (à 80–100 g, beim Metzger vorbestellen), Pfeffer aus der Mühle

1. Die Bohnen waschen, putzen und falls nötig die Fäden abziehen. Anschließend in circa 3 cm lange Stücke schneiden und mit drei Zweigen Bohnenkraut in reichlich kochendem Salzwasser



Gräfe und Unzer Verlag/Klaus-Maria Einwanger

6–8 Minuten weich garen. Danach abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und in circa 2 cm breite Streifen schneiden. Das übrige Bohnenkraut waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen, in circa 1 cm große Würfel schneiden und in kaltes Wasser legen.

3. Für das Dressing die saure Sahne in einer kleinen Schüssel mit Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer verrühren. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Dillspitzen abzupfen, fein schneiden und unterrühren.

4. Das Schweineschmalz circa 2 cm hoch in einer hohen Pfanne auf 170 Grad erhitzen. Die Kartoffelwürfel mit Küchenpapier trocken tupfen, in das Fett geben und bei großer Hitze circa 10 Minuten goldbraun frittieren. In einem Sieb abtropfen lassen, salzen und warm halten.

5. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Lammfilets darin rundum scharf anbraten, pfeffern und bei mittlerer Hitze in circa 3 Minuten rosa braten. Herausnehmen und warm halten. In einem Topf die Butter erhitzen, Schalottenwürfel darin bei kleiner Hitze glasig dünsten. Bohnen dazugeben und erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und Bohnenkraut unter-

rühren. Die Filets schräg durchschneiden. Mit Bohnen und Kartoffeln anrichten, etwas salzen und mit dem Dressing servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Garzeit: 25 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Als Alternative zu den Lammfilets bieten sich zum Beispiel Schweinemedaillons oder Steaks an. Vegetarier servieren die Bohnen mit Grillkäse.



☒ GARTENERBSEN-AVOCADOBROT MIT POCHIERTEM EI



Zutaten für 6 Personen

1 Baguette, 400 g Erbsen, Salz, 1 Bio-Zitrone, je 6 Stiele Petersilie und Koriander, 2 Avocado, 2 EL Ziegenfrischkäse, 1 TL Chilipulver, Pfeffer aus der Mühle, 150 ml Essig-Essenz, 6 Eier, Rote-Bete-Sprossen zum Garnieren

1. Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze oder 150 Grad Umluft vorheizen. Das Baguette in zwölf etwa 1½ cm dicke Scheiben schneiden. Im vorgeheizten Ofen auf einem Backblech etwa 20 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Backzeit die Brotscheiben wenden.
2. Die Erbsen in siedendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, abgießen und abschrecken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Zitrone halbieren und auspressen.
3. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Erbsen, Avocado, Zitronenschale und -saft, Kräuter und Ziegen-

frischkäse verrühren. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Den Aufstrich kalt stellen.

4. 750 ml Wasser mit der Essig-Essenz zum Sieden bringen. Die Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen. Mit einem Holzlöffel einen Strudel im Wasser erzeugen und die Eier nacheinander in das sierende Wasser gleiten lassen. Etwa 4 Minuten garen. Die Eier aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und salzen.

5. Die Baguettescheiben mit dem Erbsenaufstrich bestreichen. Jedes zweite Brot mit einem pochierten Ei belegen. Die Brote anrichten und mit den Sprossen garnieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

AUBERGINEN, PAPRIKA,
TOMATEN & ZUCCHINI

Urlaub auf dem Teller

Für einen Kurzurlaub in Spanien oder Italien muss man nicht in ein Flugzeug steigen. Diese Rezepte mit mediterranem Gemüse sind eine kulinarische Reise.



MINESTRONE MIT PESTO & PARMESAN

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen,
2 Möhren, 200 g Zucchini, 1 Dose
weiße Bohnen (425 ml), 250 g To-
maten, 2 EL Öl, 800 ml Gemüse-
brühe, 100 g Suppennudeln,
1 Bund Petersilie, 5 Thymianzwei-
ge, Salz, Pfeffer aus der Mühle,
12 Kirschtomaten, 1 EL Olivenöl,
100 g Pesto, 30 g gehobelter
Parmesan oder Pecorino

1. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Möhren schälen. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln, die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Bohnen in



ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, putzen und grob würfeln.

- 2.** Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl kurz anschwitzen. Möhren und Zucchini zugeben, kurz anbraten. Mit Brühe auffüllen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten garen.
- 3.** Die Nudeln nach Packungsanweisung garen. Die Petersilie und den Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Nudeln ab-

gießen und mit den Tomaten und den Kräutern zur Suppe geben. Nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4.** Die Kirschtomaten waschen, trocken reiben und im Olivenöl kurz anbraten. Die Suppe auf vier Teller verteilen. Die Kirschtomaten dazugeben und mit Pesto und Parmesan servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

☒ NUDELN IN TOMATEN-KRÄUTER-SOSSE MIT CHAMPIGNONS UND SPECKCHIPS

Zutaten für 4 Portionen

4 Scheiben Speck, 200 g braune Champignons, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 400 g passierte Tomaten mit Kräutern, 320 g Fusilli (Spiralnudeln), ½ Bund glatte Petersilie

- 1.** Die Speckscheiben quer dritteln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in fingerdicke Stücke schneiden.
- 2.** Das Öl zum Speckfett geben und erhitzen. Die Champignons und die Frühlingszwiebeln hineingeben und andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die passierten Tomaten dazugeben, kräftig salzen und pfeffern und unter Rühren bei milder Hitze erwärmen.
- 3.** Die Fusilli nach Packungsanwei-



sung in Salzwasser bissfest kochen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit der Soße auf Tellern anrichten. Mit der Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Garzeit: 15 Minuten

☒ ZUCCHINI-QUICHE MIT WALNUSSBODEN

Zutaten für 6 Portionen bzw. eine Auflaufform (20 x 28 cm)

150 g Mehl, 80 g weiche Butter, 5 Eier (Größe M), Salz, 150 g Walnusskerne, 1 Zucchini, 2 Tomaten, 100 g kleine Champignons, 1–2 EL Olivenöl, 100 g Doppelrahm-Frischkäse, 100 ml Milch, frisch geriebene Muskatnuss, Fett und Mehl für die Form

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze oder 175 Grad Umluft vorheizen.
2. Für den Boden das Mehl mit der Butter in Stückchen, einem Ei und einen halben Teelöffel Salz mit den Knethaken des Handrührgerätes vermengen. 100 g Walnüsse hacken und ein paar Nüsse zum Garnieren beiseitelegen, den Rest kurz mit den Händen unter den Mürbeteig kneien. Den Teig ausrollen, die Form ausfetten und

mit Mehl ausstäuben. Die Form mit dem Teig auslegen und den Rand andrücken. 50 g Walnüsse fein mahlen und Teig damit bestreuen.

3. Den Boden im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten vorbacken. Die Zucchini und die Tomaten waschen, trockentupfen und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini leicht salzen und in einem Sieb kurz Wasser ziehen lassen. Die Champignons säubern, putzen

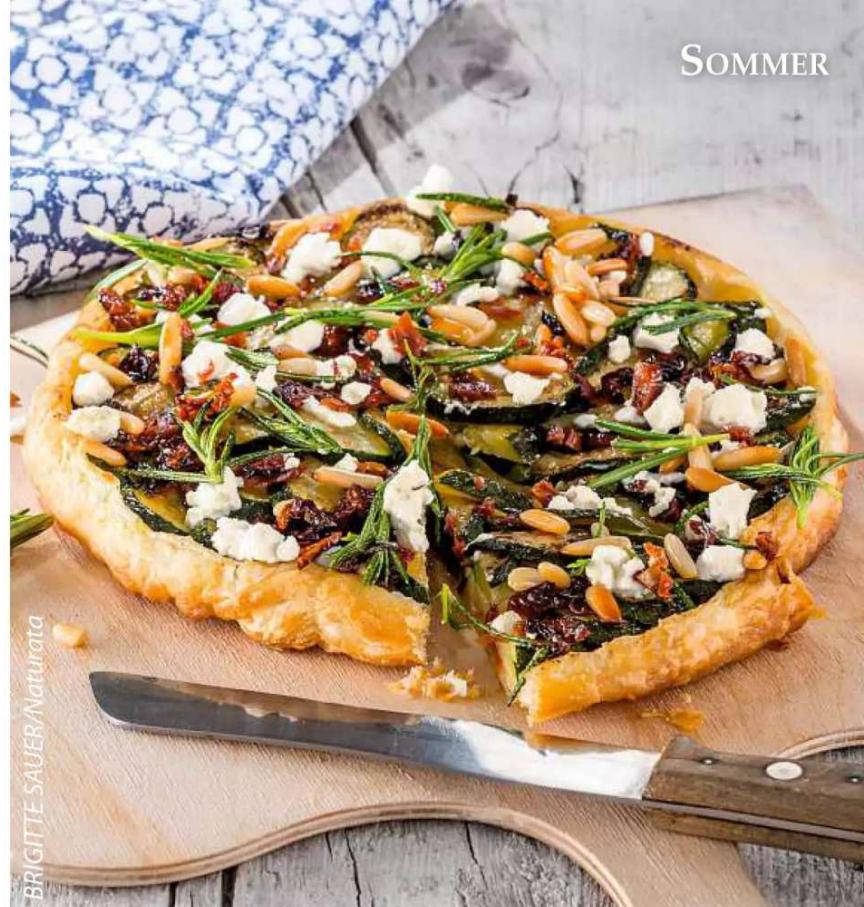


und in Scheiben schneiden. Die Pilze in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten, die Zucchini hinzufügen und alles 3–4 Minuten braten.

4. Den vorgebackenen Quicheboden mit dem Gemüse belegen. Den Frischkäse mit Milch und vier Eiern mit den Schneebesen des Handrührgerätes verrühren. Mit Salz und Muskat würzen und über das Gemüse gießen. Die Quiche weitere 45 Minuten backen. Dann aus der Form lösen und mit den gehackten Walnüssen garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 1 Stunde



BRIGITTE SAUER/Naturata

☒ ZUCCHINI-TARTE MIT PINIENKERNEN UND ZIEGENKÄSE



Zutaten für 4 Personen bzw. 1 runde Auflaufform (circa 25 cm Durchmesser)

2 Zucchini, feines Meersalz, 5 EL Olivenöl, 5 getrocknete Tomaten, 2 Rosmarinzweige, 40 g Pinienkerne, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker, 1 Rolle Blätterteig (Kühlregal), 100 g Ziegenfrischkäse, Balsamico-Creme zum Garnieren

1. Die Zucchini waschen, putzen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht mit Meersalz einsalzen und 10 Minuten in einem Sieb ziehen lassen. Anschließend die Zucchinischeiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchini hineingeben und von beiden Seiten anbraten. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen.

2. Die Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Rosmarinnadeln mit den getrockneten Tomaten und den Pinienkernen gleichmäßig auf dem Papier verteilen. Die gebratenen Zucchinischeiben darauflegen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

3. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Blätterteig auseinanderrollen, auf die Zucchinischeiben legen und am Rand der Form entlang abschneiden. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und die Tarte im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa 25–30 Minuten goldbraun backen.

4. Anschließend die Tarte aus dem Ofen nehmen, auf eine Kuchenplatte stürzen und das Backpapier vorsichtig abziehen. Den Ziegenfrischkäse in kleinen Portionen auf dem Belag verteilen, die Balsamico-Creme daraufgeben und die Tarte noch heiß servieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG

Gefüllte Paprika



Gefüllte Paprikaschoten sind ein klassisches Gericht der Balkanküche, erfreuen sich aber auch in Österreich und Ungarn großer Beliebtheit. Die rumänische Variante wird mit Sellerieblättern, Petersilie und Dill gewürzt, die griechische mit Minze verfeinert. Dazu passt eine Tomatensoße mit Joghurt oder saurer Sah-

ne. Statt Hackfleisch kann man für die Füllung auch Bratwurstbrät verwenden. Etwas außergewöhnlich ist die Bostoner Art: Für die werden die Schoten mit Krabben gefüllt, paniert und anschließend frittiert. Vegetarisch wird es beispielsweise mit gekochtem Getreide in Kombination mit Ziegen- oder Schafskäse.

☒ GEFÜLLTE ROTE PAPRIKASCHOTEN MIT REIS UND HACKFLEISCH

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel, 2 Pastinaken, 200 g Parmesan, 2 Stängel Petersilie, 4 rote Paprikaschoten, 250 g Hackfleisch, 200 g gegarter Reis, 1 Ei, je 1 EL gehackter Thymian und Rosmarin, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 6 EL Olivenöl, 50 ml Weißwein

1. Die Zwiebel und die Pastinaken schälen und in feine Würfel schneiden. Den Parmesan reiben. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.
2. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Paprikaschoten waschen, den Deckel abschneiden und putzen. Die Schoten in eine ofenfeste Form stellen.
3. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit dem gegarten Reis, dem Ei, dem Parmesan, den Zwiebel- und Pastinakenwürfeln und den gehackten Kräutern vermengen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und die Schoten damit füllen. Mit dem Olivenöl beträufeln, die Deckel aufsetzen und den Wein angießen. Die gefüllten Paprikaschoten im Ofen etwa 45 Minuten garen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Garzeit: 45 Minuten

1 Paprika aufschneiden, die Trennwände herausnehmen und die Schoten auf das Brett klopfen, um die kleinen Kerne zu entfernen. **2** Die Füllung bietet Freiraum für Kreativität, sollte aber weder zu trocken noch zu matschig sein. **3** Die Form für die gefüllten Paprika nicht zu groß wählen, da die Schoten sonst umfallen können, während sie im Backofen garen





❖ GEBACKENE AUBERGINEN

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

2 Auberginen, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1–2 Zucchini, 1 Stange Staudensellerie, 4 EL Rapsöl, 2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Msp. brauner Zucker, $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel, $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver edelsüß, 150 g geschälte Tomaten, 1 Handvoll Rauke, 150 g Mozzarellabällchen

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Auberginen waschen und längs halbieren, die Stielansätze nicht entfernen. Die Auberginen-hälften aushöhlen und nebeneinander, mit der Schnittfläche nach oben, in eine große Auflaufform oder auf ein Backblech setzen.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und

fein würfeln. Das Auberginenfruchtfleisch fein würfeln. Die Zucchini und den Sellerie waschen, putzen und ebenfalls klein würfeln.

3. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse hineingeben und anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und glasig werden lassen. Das Tomatenmark zugeben, mit Salz, Pfe-

fer aus der Mühle, Zucker, gemahlenem Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen.

4. Die Tomaten zugeben, alles aufkochen, abschmecken und vom Herd ziehen. Den Inhalt der Pfanne in die Auberginen verteilen und das Ganze im Backofen etwa 35 Minuten garen.

5. Zum Servieren die Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. Den Mozzarella abtropfen lassen und mit der Rauke auf den Auberginen verteilen. Mit Pfeffer übermahlen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 50 Minuten

☒ AUBERGINEN-TOMATEN-AUFLAUF

Zutaten für 1 Auflaufform bzw. 4 Personen

1 kg Auberginen, Salz, 1 Handvoll Basilikum, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 800 g passierte Tomaten, Pfeffer aus der Mühle, 2 TL getrockneter Oregano, 2 Kugeln Mozzarella à 125 g, 60 g Pecorino, etwas Olivenöl für die Form

1. Die Auberginen waschen, abtrocknen und längs in etwa 1½ cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und etwa 30 Minuten in einem Sieb Wasser ziehen lassen.
2. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige zum Garnieren zur Seite legen, den Rest in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Im heißen Öl glasig anschwitzen. Die Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Oregano und geschnittenem Basilikum würzen. Etwa 25 Minuten leise einköcheln lassen, so dass eine dickliche Soße entsteht. Zum Schluss abschmecken.

3. Den Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Auberginen trocken tupfen und auf Backbleche mit Backpapier legen. Im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen und dabei einmal wenden.

4. Währenddessen den Mozzarella abgießen und in Scheiben schneiden. Den Pecorino reiben. Die Form

mit Öl auspinseln. Eine Lage Auberginen hineinlegen, mit Tomatensoße bedecken und mit Mozzarella belegen. Auf die gleiche Weise alle übrigen Zutaten einschichten. Zum Schluss mit Pecorino bestreuen und mit Alufolie abdecken.

5. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen etwa 35 Minuten backen. Nach etwa der Hälfte der Zeit die Alufolie abnehmen. Nach Belieben warm oder kalt mit Basilikum bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Ziehzeit: 30 Minuten, Garzeit: 1 Stunde



☒ GEKÜHLTE PAPRIKA-GAZPACHO MIT FETA

Zutaten für 4 Personen

2 Salatgurken, 350 g Tomaten, 200 g rote Spitzpaprikaschoten, 600 ml kalte Gemüsebrühe, 4 EL Ajvar (scharf), 4 EL Weißweinessig, 4 EL kalt gepresstes Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Scheiben Vollkornbrot, 200 g Feta, 1 Beet Kresse nach Belieben

1. Die Gurken waschen und die Enden abschneiden. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Tomaten würfeln. Die Paprika längs halbieren, putzen und waschen. Von jeder Gemüsesorte jeweils 50 g in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen.

2. Das restliche Gemüse in grobe Stücke schneiden und mit Brühe, Ajvar, Essig, 2 EL Olivenöl und etwas Salz im Mixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.



3. Das Brot entrinden und klein würfeln. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei schwacher Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

4. Den Feta zerbröckeln. Die Suppe mit den Gemüsewürfeln, Croûtons und Feta bestreut servieren. Nach Belieben mit Gartenkresse garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kühlzeit: 30 Minuten

☒ RAUKESALAT MIT APRIKOSEN, KIRSCHTOMATEN, PAPRIKA UND FETA



Zutaten für 4 Personen

3 Handvoll Rauke, 1 Handvoll Feldsalat, 2 Handvoll Blattsalate (z.B. Lollo bianco und Eichblattsalat), 1 gelbe Paprikaschote, 100 g Kirschtomaten, 6–8 frische Aprikosen, 200 g Schafskäse (Feta), 2 kleine Frühlingszwiebeln, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 6 EL Olivenöl

1. Rauke, Feldsalat und Blattsalate waschen, trocken schleudern und bei Bedarf kleiner zupfen. Die Paprikaschote waschen, abtrocknen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und die Stielansatz entfernen.

2. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen



und in Spalten schneiden. Den Feta zerbröckeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und quer in dünne Ringe schneiden.

3. Die Rauke und die Salatblätter auf vier Teller verteilen. Die Paprikastreifen, die Kirschtomaten und die Aprikosenspalten daraufgeben und den Feta darüberstreuen.

4. Für die Salatsoße den Zitronensaft mit dem Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl kräftig unterschlagen. Den Raukesalat mit dem Dressing beträufeln, mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren. Nach Belieben frisches Baguette dazu reichen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

☒ MIT HÄHNCHENBRUST GEFÜLLTE AUBERGINE MIT PAPRIKA UND FETA

Zutaten für 4 Personen

3 Auberginen, Salz, 200 g Langkornreis, 2 rote Paprikaschoten, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 500 g Hähnchenbrust, 3 EL Olivenöl, 4 Stiele glatte Petersilie, 4 Thymianzweige, 300 ml Geflügelbrühe, 3 EL Ajvar, 100 g Schafskäse

1. Die Auberginen waschen, abtrocknen, längs halbieren und entkernen. Auf ein Backblech legen, mit Salz bestreuen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

2. Den Reis garen, die Paprikaschoten waschen, abtrocknen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.



3. Die Hähnchenbrust in etwa 1½ cm große Würfel schneiden, in Olivenöl etwa 3 Minuten scharf anbraten. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch zufügen und circa 3 Minuten weiterbraten. Den gegartenen Reis, gehackte Petersilie und Thymian dazugeben.

4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Auberginhälften mit Küchenpapier abtupfen und mit der Hähnchen-Reis-Mischung füllen. Die Brühe mit dem Ajvar verrühren und über die Auberginen gießen. Den Schafskäse grob zerkleinern und über die gefüllten Auberginen bröseln. Im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Ziehzeit: 20 Minuten, **Garzeit:** 40 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Die Füllung eignet sich auch für große Portobello-Pilze, Zucchini und Paprikaschoten, die im Ofen geröstet ebenfalls sehr schmackhaft sind.

ZUCCHINI SÜSS-SAUER



Zutaten für 4 hohe Gläser

2 kg gelbe und grüne Zucchini (oder nach Belieben 1 kg Zucchini und 1 kg gelbe Paprikaschoten),
2 Zwiebeln, 750 ml weißer Balsamico, circa 500 ml Wasser, 200 g Zucker, 2–3 EL Salz, 2 EL fertige Gurkengewürzmischung (oder nach Belieben eine eigene Mischung aus Dill, Senfkörnern, Koriandersamen, Piment, Fenchelkörnern und -kraut, Wacholderbeeren oder Nelken)

1. Die Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Bei sehr großen und weichen Exemplaren die Kerne entfernen. Die Zucchini in Scheiben oder Streifen schneiden. Nach Belieben die Paprikaschoten waschen, abtrocknen und halbieren. Kerne, weiße Häute und Stielansätze entfernen und die Paprika in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

2. Das Gemüse Schicht für Schicht in die heiß

ausgespülten Gläser legen, dabei alle 3–4 cm eine Prise der Gewürzmischung einstreuen.

3. Den Essig mit Wasser, Zucker und Salz leicht erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Sud in die Gläser füllen, sodass das Gemüse vollständig bedeckt ist.

4. Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Wasser füllen und die gut verschlossenen Gläser daraufstellen. Im vor-



geheizten Backofen etwa 1 Stunde und 20 Minuten einkochen lassen. Vorsichtig herausnehmen und am besten auf dem Kopf stehend lagern – so kommt garantiert keine Luft ins Glas und an das Gemüse.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Einmachzeit: 1 Stunde 20 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Beim Einmachen hat Sauberkeit oberste Priorität. Bevor sie befüllt werden, müssen die Gläser deshalb mit heißem Wasser ausgespült werden. Für noch mehr Geschmack das Gemüse in einer Grillpfanne kurz grillen.



☒ GEMISCHTES GEMÜSE IN ÖL

Zutaten für 3 große Gläser

1 große Aubergine, 1 EL Salz, 2 Zucchini, 2 große Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 150 ml Olivenöl zum Anbraten, je 1 Zweig Oregano und Rosmarin, Salz und Pfeffer zum Würzen, 3 große Fleischtomaten, 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote, circa 500 ml Olivenöl zum Auffüllen der Gläser,

1. Die Auberginen gründlich waschen, abtrocknen und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und auf einem Brett 25 Minuten Wasser ziehen lassen. Anschließend die Auberginen abwaschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Die Scheiben in 2 x 2 cm große Würfel schneiden und beiseitestellen.

2. Die Zucchini waschen, abtrocknen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in Viertel schneiden.

3. In einer großen Pfanne 150 ml Olivenöl erhitzen. Die Auberginenwürfel hineingeben und bei starker Hitze anbraten, danach die Zwiebeln, die

geviertelten Knoblauchzehen, Kräuter und Gewürze hinzufügen.

4. Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Fleischtomaten putzen und würfeln, die Paprikaschoten vom Grün und den Kernen befreien und würfeln. Rohes und gebratenes Gemüse in einer großen Schüssel vermischen und in die Gläser geben. Mit Olivenöl auffüllen, dabei 1 cm unter der maximalen Füllhöhe bleiben. Die Gläser fest verschließen und im vorgeheizten Backofen auf einem mit Wasser gefüllten Backblech 1 Stunde und 10 Minuten einkochen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Einmachzeit: 1 Stunde 10 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG



Ratatouille



Es ist ein Klassiker der französischen Landküche: Schon seit dem 18. Jahrhundert bezeichnen die Franzosen einen einfachen Gemüseestopf als *Ratatouille*. Ursprünglich soll das mediterrane Rezept aus der Region rund um Nizza stammen und ist heute auf der ganzen Welt als schnelles und einfaches Gemüsegericht beliebt. Die Grundzutaten bilden Auber-

genin, Zwiebeln, Zucchini, Tomaten, Paprika und Knoblauch. Die Zutaten können jederzeit variiert und ergänzt werden. Die verschiedenen Gemüsesorten werden bei einer Ratatouille einzeln in Olivenöl angebraten und erst zum Schluss zusammengefügt und nochmals gekocht. Frische Kräuter und Gewürze sorgen für einen mediterranen Geschmack.

FRANZÖSISCHE RATATOUILLE



Zutaten für 4–6 Personen

2 Auberginen, Salz, 3 Zucchini, 2 rote Paprikaschoten, 1 gelbe Paprikaschote, 4 große, reife Tomaten, 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 6 Thymianzweige, 1 Rosmarinzweig, 4 EL Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, 1 Lorbeerblatt, 2 EL fein geschnittenes Basilikum

- 1.** Die Auberginen waschen, putzen, in Stücke schneiden, salzen und etwa 20 Minuten in einem Sieb Wasser ziehen lassen.
- 2.** Inzwischen die Zucchini und Paprikaschoten separat waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Den Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Von drei Thymianzweigen die Blättchen abzupfen und fein hacken.
- 3.** In einer großen Kasserolle 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anschwitzen, salzen und pfeffern. Die Paprikastücke zufügen und circa 5 Minuten unter Röhren mitbraten, dann in eine Schüssel geben.
- 4.** In der Pfanne erneut 1 EL Öl erhitzen und die

1 Auberginen und Zucchini gehören neben Paprikaschoten und Tomaten zu der Basis für eine französische Ratatouille. **2** Frische Kräuter wie Rosmarin und Thymian sorgen für einen würzigen Geschmack. **3** Wie die meisten französischen Gerichte schmeckt die Ratatouille besonders gut mit Baguette

Zucchini darin rundum anbraten und leicht bräunen, dann zu der Paprikamischung geben. Die Auberginen kurz abspülen, leicht ausdrücken und trocken tupfen. In der Kasserolle 1 EL Öl erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten und bräunen. Dann zum übrigen Gemüse geben.

5. In der Kasserolle das restliche Öl erhitzen und den Knoblauch darin hell anschwitzen. Die Tomaten untermischen, das übrige Gemüse zufügen und alles bei geringer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt, Rosmarin und Thymianzweige entfernen. Das Basilikum untermischen, die Ratatouille abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Ziehzeit: 20 Minuten, Garzeit: 50 Minuten

Ihr *Land*IDEE-Tipp:

Für mehr Abwechslung im Topf kann das klassische Rezept mit etwas Räucherspeck, Kapern, Sellerie, Oliven, Limettensaft oder getrockneten Tomaten verfeinert werden. Ein Schuss Rotwein verleiht der Ratatouille einen besonders intensiven Geschmack.

☒ WINDBEUTEL MIT ZUCCHINI, WEINBERGPFIRSICH UND WEINKÄSE

VEGETARISCH

Zutaten für 6 Personen

125 ml Milch, 125 ml Wasser, Salz, 100 g Butter, 200 g Mehl, 4 Eier (Größe M), 1 Zucchini, 2 EL Olivenöl, 6 halbe eingekochte Weinbergpfirsiche, 3 kleine Weinkäse (oder Weichkäse mit Rotschmiere), 3 TL Lavendelhonig, 3 TL Lavendelblüten, 6 große Basilikumblätter

1. Die Milch mit Wasser, einer Prise Salz und der Butter in einem großen Topf aufkochen. Das Mehl auf einmal zufügen und mit dem Kochlöffel so lange rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst. Danach noch 1–2 Minuten auf allen Seiten „abbrennen“. Den Brandteig in eine Schüssel geben, sofort mit ei-

nem Ei verrühren und 5–10 Minuten ruhen lassen.

2. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze oder 175 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

3. Die übrigen Eier zum Brandteig geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einer geschmeidigen Teigmasse verkneten. In einen Spritzbeutel füllen und auf das Backblech größere Tupfen spritzen. Im vorgeheizten Ofen circa 20 Minuten backen. Die Windbeutel vorsichtig herausnehmen und abkühlen lassen, dann die Deckel abschneiden und beiseitestellen.

4. Die Zucchini in sechs dünne Scheiben schneiden, in Olivenöl anbraten, salzen und zur Seite stellen. Die Weinbergpfirsiche abseihen. Den Wein- oder Weichkäse jeweils waagerecht in zwei runde Hälften schneiden. Den Honig mit den Lavendelblüten verrühren.

5. Den Backofen auf Grillstufe einstellen. Die unteren Hälften der Windbeutel mit je einer Zucchinischeibe belegen, jeweils 1 Basilikumblatt, $\frac{1}{2}$ Weinbergpfirsich und $\frac{1}{2}$ kleinen Weinkäse darauflegen und $\frac{1}{2}$ Teelöffel Lavendelhonig darüberträufeln. Die belegten Windbeutel 2–3 Minuten unter den



Grill stellen und gratinieren. Den Deckel des Windbeutels seitlich darauflegen und nach Belieben mit Lavendelblüten garnieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Grillzeit: 3 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Wer keinen Lavendelhonig zur Hand hat, kann auch normalen Blütenhonig verwenden und ihn mit etwas mehr Lavendelblüten als im Rezept angegeben verrühren, etwa 4–5 TL.



☒ MEDITERRANE GEMÜSETARTE MIT TOMATEN UND ZUCCHINI

VEGETARISCH

Zutaten für 1 Backform (circa 26 cm Durchmesser)

Butter für die Form, 100 g Schafskäse (Feta), 1–2 EL Milch, 1–2 EL Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, getrockneter Thymian, 450 g Blätterteig (oder 2 Rollen Blätterteig aus dem Kühlregal aufeinanderlegen), 2 Zucchini, 6–8 kleine Strauchtomaten, 1–2 EL Olivenöl, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, etwas Sahne zum Bepinseln

- Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Form mit Butter ausfetten.
- Den Schafskäse zerbröckeln und mit der Milch zu einer Creme glatt rühren. Mit Zitronensaft, Salz, weißem Pfeffer und Thymian würzen. Den Blätterteig möglichst rund und etwas größer als die Form ausrollen und in die Form legen. Dabei einen Rand mitformen (Blätterteig aus dem Kühlregal übereinanderlegen und rund ausschneiden). Den Teig am Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Schafskäsecrème gleichmäßig auf dem Teigboden verstreichen.

- Die Zucchini waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Leicht salzen und 10 Minuten in einem Sieb Wasser ziehen lassen. Dann trocken tupfen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Beides miteinander und mit dem Öl mischen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Auf den Teigboden geben.
- Die Teigränder leicht nach innen schlagen und mit Sahne bepinseln. Die Tarte etwa 35 Minuten goldbraun backen. Dazu passt ein Raukesalat.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 35 Minuten



☒ GELBER KETCHUP MIT PAPRIKA



Zutaten für 1 Flasche (500 ml)

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 500 g gelbe Cocktailltomaten, 2 gelbe Paprikaschoten, 2 EL Olivenöl, 2 Gewürznelken, 1 Lorbeerblatt, Salz, 3 EL Zucker, 5 EL Essig

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, putzen und würfeln. Die Paprika waschen, putzen, halbieren und fein würfeln.
2. Die Zwiebeln im heißen Olivenöl glasig andünsten. Den Knoblauch und die Paprikawürfel zugeben und mitdünsten. Die Tomaten mit 100 ml Wasser zufügen. Die Gewürze zugeben und etwa 40 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Nelken und Lorbeer entfernen und den Ketchup nach Belieben pürieren. Heiß in die vorbereitete Flasche füllen und gut verschließen.
Zubereitungszeit: 20 Minuten, Kochzeit: 45 Minuten

☒ ROTER KETCHUP



Zutaten für 2 Flaschen

à 330 ml

1 Zwiebel, 700 ml passierte Tomaten (selbst gemacht oder aus dem Glas), 2 EL Tomatenmark, 1 EL brauner Zucker, ½ Zimtstange, 1 TL Senfkörner, 2 EL Puderzucker, 80 ml Weißweinessig, Salz, Chilipulver nach Belieben, ½ TL gemahlener Piment

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Zusammen mit den passierten Tomaten und dem Tomatenmark in einen Topf geben. Den Zucker, die Zimtstange und die Senfkörner hinzufügen. Alles aufkochen und circa 30 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. In der Zwischenzeit den Puderzucker in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Dann mit dem Essig ablöschen und um etwa ein Drittel einkochen lassen.

2. Die Zimtstange aus den gekochten Tomaten entfernen. Die Essig-Zucker-Mischung dazugeben und das Ganze mit dem Stabmixer nach Belieben fein oder stückig pürieren. Mit Salz, Chili und Piment kräftig abschmecken, da der Ketchup etwas an Aroma verliert, wenn er ausgekühlt ist. Den fertigen Ketchup noch warm in heiß ausgespülte Flaschen füllen und gut verschließen.

**Zubereitungszeit: 10 Minuten
Kochzeit: 40 Minuten**

Ihr *Land* IDEE-Tipp: Passierte Tomaten aus der eigenen Küche

Den Ofen auf 120 Grad vorheizen, die Schraubgläser samt Deckeln in den Ofen stellen und erst zum Befüllen wieder herausnehmen. Für circa 700 ml passierte Tomaten benötigt man etwa 1 kg Tomaten. Die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch vierteln. 4 EL Olivenöl in einen Topf geben und auf mittlerer Hitze erwärmen. Die Tomaten dazugeben, mit etwas Zucker und Salz würzen und umrühren. Zu-

gedeckt 10 Minuten etwas Saft ziehen lassen. Dann die Hitze hochdrehen und die Tomaten unter gelegentlichem Rühren aufkochen lassen. Etwa 15 Minuten weiterköcheln. Die gekochten Tomaten so fein wie möglich pürieren und anschließend durch ein Sieb passieren. Die heißen Gläser aus dem Ofen nehmen und die Tomatensoße einfüllen. Die Gläser fest verschließen und auf den Kopf stellen.

☒ ZUCCHINIPUFFER



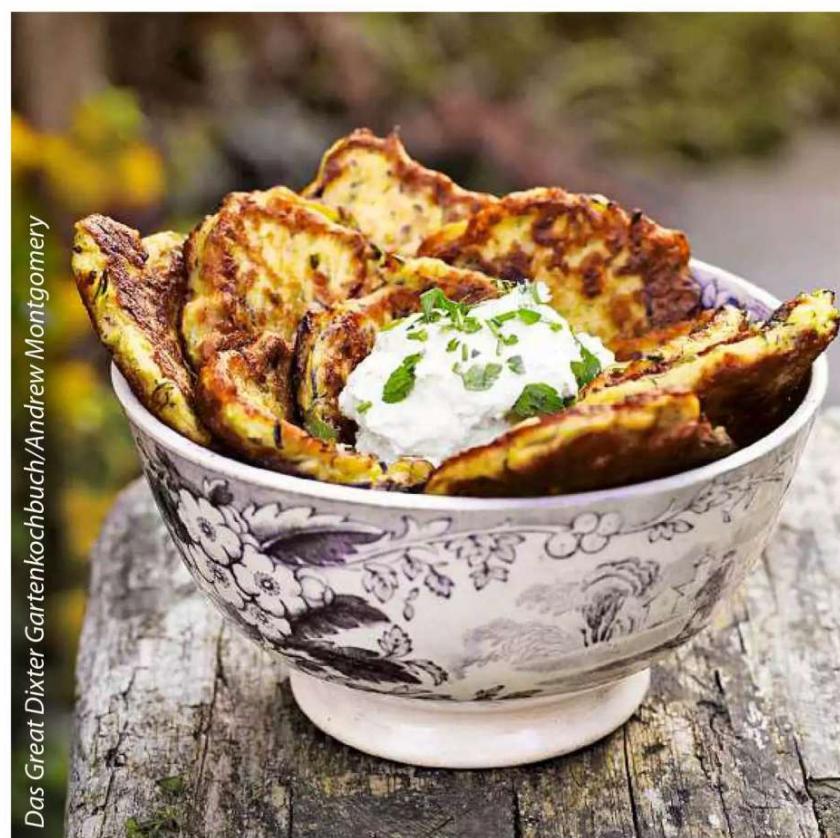
Zutaten für 4 Personen

2 Zucchini, 2 EL Mehl, 1 Prise Backpulver, 1 Ei, 25 g fein geriebener Parmesan, 1 EL Olivenöl (bei Bedarf etwas mehr), Salz, Pfeffer aus der Mühle, Hummus zum Servieren

1. Die Zucchini grob reiben und mit Küchenpapier ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. In eine Schüssel geben und Mehl, Backpulver, Ei, Parmesan, Salz und Pfeffer zufügen. Alles gut mischen.
2. Die Mischung in 14 etwa gleich große Portionen teilen und zu Kugeln rollen. Jede Kugel vorsichtig flach drücken, bis die Puffer etwa 1 cm dick sind.
3. Das Öl in einer großen Antihaft-Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Puffer darin portionsweise 2–3 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller

geben und warm halten. Falls nötig, etwas mehr Öl in die Pfanne geben und die restlichen Puffer ebenso zubereiten. Die Zucchini-puffer sofort oder ofenwarm mit Hummus servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Garzeit: 15 Minuten



GRUNDZUBEREITUNG

Gemüsespieße



Sobald es draußen merklich wärmer wird, liegen schon die ersten Grilldüfte des Jahres in der Luft und unsere Lieblingssaison beginnt. Damit es auf dem Rost nicht langweilig wird, sorgen knackige Gemüsespieße für eine gesunde und leckere Abwechslung. Hier lautet das Motto: Es darf alles aufgespießt werden, was schmeckt und beim Grillen nicht seine Form verliert. Kleiner Tipp: Legt man die Holzspieße vorab in etwas Wasser ein, verbrennen sie auf dem heißen Grill nicht so schnell.

☒ GEMÜSESPIESSE MIT GRILLKÄSE, KNOBLAUCH & CHILI



Zutaten für 4 Personen

2 Zucchini, je 1–2 gelbe und rote Paprikaschoten, 2 rote Zwiebeln, circa 250 g Halloumi (Grillkäse), 1 rote Chilischote, 4 EL Olivenöl, 1 TL gehackte Thymianblättchen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Pflanzenöl für den Rost, 1 unbehandelte Limette

1. Die Zucchini waschen, abtrocknen und halbieren. Die Paprikaschoten waschen und putzen, die Zwiebel schälen. Das Gemüse in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Den Halloumi in etwa 1½ x 3 cm große Stücke schneiden. Gemüse und Grillkäse abwechselnd auf acht Metall- oder Holzspieße stecken.
2. Die Chilischote waschen, abtrocknen und fein würfeln. In einer kleinen Schüssel das Öl mit den Chiliwürfeln, dem Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch schälen, durch die Presse dazudrücken und alles gut verrühren. Die Spieße mit dem Chili-Kräuter-Öl einstreichen und kurz ziehen lassen.
3. Einen Holzkohle- oder Gasgrill anheizen, den Rost mit etwas Pflanzenöl bepinseln und die Spieße unter mehrmalem Wenden 10–15 Minuten grillen.
4. Die Limette heiß waschen und in Spalten schneiden. Die gebrillten Gemüsespieße auf einer Platte anrichten und servieren. Die Limettenspalten separat dazu reichen.
Zubereitungszeit: 25 Minuten, Garzeit: 15 Minuten



1 Zu den Zucchini passen Auberginen. Vor dem Grillen salzen, eine halbe Stunde Wasser ziehen lassen, dann abwaschen und abtrocknen. **2** Veganer verwenden statt Halloumi festen Tofu. **3** Es geht auch ohne Kohle oder Gas: In einer Grillpfanne wird das Gemüse ebenfalls köstlich



☒ TOMATEN-KÄSE-BROT

VEGETARISCH

Zutaten für 1 Kastenform (circa 30 cm Länge)

Für den Teig: 30 g frische Hefe, 1 EL Zucker, 200 ml lauwarme Milch, 400 g Mehl, 2 Eigelb, 1 TL Salz, 60 g weiche Butter, Olivenöl und Mehl für die Form und zum Arbeiten

Für die Füllung: 3 Knoblauchzehen, Salz, 50 ml Olivenöl, $\frac{1}{2}$ Handvoll Basilikum, 80 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt), 1 Kugel Mozzarella, getrockneter Oregano, 100 g geriebener Käse

1. Die Hefe zerbröckeln und mit dem Zucker in der Milch auflösen. Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde eindrücken und die Hefemilch zugießen. Mit etwas Mehl vom Rand verrühren und den Vorteig etwa 15 Minuten mit einem sauberen Tuch abgedeckt gehen lassen.

2. Die Eigelbe, das Salz und die Butter zufügen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Milch oder Mehl einarbeiten. Den Teig abgedeckt etwa 1 Stunde 15 Minuten gehen lassen.

3. Für die Füllung den Knoblauch schälen, grob

hacken und mit Salz und Öl pürieren. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und einige für die Garnitur beiseitelegen. Die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Mozzarella grob reiben.

4. Eine Kastenform mit Öl ausstreichen und mit Mehl ausstreuen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche rechteckig ausrollen, mit dem Knoblauchöl bestreichen, die Tomaten und die übrigen Basilikumblätter darauf verteilen und alles mit Oregano, zwei Dritteln des Mozzarellas und des Käses bestreuen. Den Teig aufrollen und die Rolle in

der Mitte ein-, aber nicht durchschneiden. Beide Stränge miteinander verdrehen, in die Form geben und nochmals 30 Minuten gehen lassen.

5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Brot mit dem restlichen Mozzarella und Käse sowie mit Oregano bestreuen

und im vorgeheizten Ofen 30–40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, aus der Form lösen, auf einem Gitter abkühlen lassen und auf einem Brett mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Ruhezeit: 2 Stunden, Backzeit: circa 40 Minuten

☒ QUICHE MAL ANDERS

Zutaten für 1 Quicheform (28 cm Durchmesser)

Für den Teig: 220 g Mehl, 1 Päckchen Trockenhefe, je 1 Prise Salz und Zucker, 1/8 l lauwarmes Wasser

Für den Belag: 1 Knoblauchzehe, 2 Zwiebeln, 4 Tomaten, 5 Thymianzweige, 2 EL Olivenöl, ½ TL Oregano, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 200 g gekochter Schinken, 2 säuerliche Äpfel, circa 15 Kirschtomaten, 100 g würziger Käse, 2 Eier, 100 ml Milch, 100 g Ziegenfrischkäse, 2 Rosmarinzweige

1. Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

2. Für den Belag den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Tomaten vom Stielansatz befreien und fein würfeln. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln mit dem Knoblauch anschwitzen. Tomaten, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer dazugeben und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann mit einem Pürierstab fein mixen.

3. Den Schinken in Streifen schneiden. Die Äpfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig ausrollen und eine gefettete Backform damit

auslegen. Überstehenden Rand abschneiden. Die Tomatensoße auf dem Teig verstreichen und die Quiche mit Schinken und Äpfeln belegen. Dann die Kirschtomaten darauf verteilen.

4. Den Käse reiben. Mit den Eiern, der Milch und dem Ziegenfrischkäse verquirlen und über die Quiche gießen. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und hacken. Nach dem Backen über die Quiche streuen und servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Gehzeit: 30 Minuten, Backzeit: 20 Minuten



☒ SCHAFSKÄSE-TOMATEN-CREME

Zutaten für circa 300 Gramm

300 g kleine Tomaten, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 5 frische Basilikumblätter, 200 g Schafskäse, 10 grüne Oliven, 1 EL Tomatenmark, 1 kleine Chilischote, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

1. Die Tomaten kreuzweise einschneiden und kurz in heißes Wasser legen. Herausnehmen und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit heißem Öl goldgelb anrösten. Den Knoblauch schälen, hacken und zu den Zwiebeln geben. Die Tomaten dazugeben und alles so lange



auf dem Herd unter ständigem Umrühren dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Etwas abkühlen lassen.

3. Die Basilikumblättchen fein schneiden. Die Tomaten mit Schafskäse, Oliven, Tomatenmark, Basilikum und Gewürzen in einem Mixer zu einer homogenen Masse mischen. Würzig abschmecken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Garzeit: 20 Minuten

☒ KÜRBISKERNBROT MIT ZUCCHINI & BANANEN



Zutaten für 1 Kastenform
(circa 25 cm Länge)

Pflanzenöl für die Form, 30 g Chiasamen, 1 Zucchini (circa 150 g), 3 sehr reife Bananen, 2 EL Zitronensaft, 50 ml Agavendicksaft, 50 g Apfelmus, 4 EL Kürbiskernöl, ½ TL Salz, 80 g Kürbiskerne, circa 350 g Vollkorn-Reismehl

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kastenform mit Öl auspinseln.
2. Die Chiasamen etwa 15 Minuten in 120 ml Wasser einweichen. Die Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Die Bananen schälen und mit dem Zitronensaft fein pürieren. In einer Schüssel

mit dem Agavendicksaft, dem Apfelmus, dem Kürbiskernöl und dem Salz verrühren.

3. Die Kürbiskerne (bis auf 2 EL), das Mehl, die Chia-Mischung und die Zucchini zugeben und alles gut vermengen. Nach Bedarf etwas kaltes Wasser oder Mehl ergänzen.

4. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und

mit den übrigen Kürbiskernen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen etwa 50 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Das Brot aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: 50 Minuten

☒ FEURIGE TOMATENSUPPE MIT KRÄUTERQUARK-CREME



Zutaten für 4 Personen

1 kg reife Tomaten, 2 rote Zwiebeln, 1 rote Chilischote, 3 EL Butter, 1 EL Zucker, 3 EL Tomatenmark, 3 EL dunkler Balsamicoessig, 500 ml Gemüsebrühe, 3 Scheiben Pumpernickel (à 56 g), 100 g Kräuterquark oder 100 g Magerquark und 2 EL gehackte Kräuter, 2–3 EL Milch, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 5 Schnittlauchhalme

1. Die Tomaten waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Chili waschen und putzen. Der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und die Schote klein schneiden.

2. 2 EL Butter in einem großen Topf schmelzen. Zwiebeln und Zucker darin unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten glasig dünsten. Tomaten, Chili und Tomatenmark zugeben und unter Rühren etwa 2 Minuten mitdünstten. Essig und Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze zugedeckt rund 15 Minuten köcheln lassen.

3. In der Zwischenzeit den Pumpernickel würfeln. 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pumper-



nickel darin unter Wenden etwa 3 Minuten rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Den Quark mit der Milch glatt rühren. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Suppe mit einem Klecks Kräuterquark-Creme in tiefen Schalen anrichten. Pumpernickel und Schnittlauch darauf verteilen.

Zubereitung: 35 Minuten, **Garzeit:** circa 25 Minuten

☒ MEDITERRANER FLAMMKUCHEN

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

Für den Teig: 400 g Weizenmehl, 1 Päckchen Trockenhefe, ½ TL Salz, 1 EL Olivenöl

Für den Belag: 200 g Zucchini, 150 g rote Spitzpaprika, 100 g rote Zwiebeln, 125 g gelbe und orangefarbene Kirschtomaten, 150 g Feta, 250 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL gezupfte Kräuter (z.B. Thymian, Oregano, Rosmarin und kleinblättriges Basilikum)

1. Für den Teig das Mehl mit der Hefe und dem Salz in eine Schüssel geben und vermischen. Das Öl und 250 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes so lange kneten, bis ein elastischer Teig entsteht. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen. Mit einem sauberen Tuch abdecken und an einem zugfreien, warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.
2. Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Spitzpaprika waschen, die Stielansätze mit einem scharfen Messer kreisförmig herausschneiden. Samen und

Trennwände sorgfältig herauskratzen. Die Schoten in dünne Ringe schneiden.

3. Die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und halbieren. Den Feta in kleine Würfel schneiden. Die Crème fraîche mit Salz und Pfeffer verrühren.
4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
5. Den Teig erneut durchkneten und halbieren. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu zwei



Fladen von circa 24 x 35 cm ausrollen. Die Ränder rundum etwa 1 cm breit einschlagen, sodass sie leicht erhöht sind. Die Fladen umgedreht – mit der eingeschlagenen Seite nach unten – auf die Bleche legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

6. Die Fladen mit der gewürzten Crème fraîche gleichmäßig bestreichen, dabei den Rand frei lassen. Mit dem Gemüse und dem Feta belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen. In den letzten 5 Minuten mit den Kräutern bestreuen. Aus dem Ofen nehmen, anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Gehzeit: 30 Minuten

Backzeit: 20 Minuten



☒ ZUCCHINI-TARTE MIT MOZZARELLA

VEGETARISCH

Zutaten für 1 Backblech (circa 30 x 40 cm)

3–4 kleine Zucchini, 6 EL Olivenöl, $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft), 4 EL frisch gehackte Kräuter (Dill, Thymian und Minze), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 125 g Büffelmozzarella, 2 frische Knoblauchzehen, 200 g Ricotta, 350 g Blätterteig, 1 Eigelb (Größe M)

1. Die Zucchini waschen, abtrocknen und der Länge nach in feine Scheiben schneiden oder hobeln. In eine flache Schale geben. Mit 4 EL Öl und dem Zitronensaft beträufeln. 2 EL Kräuter darüberstreuen, salzen, pfeffern und im Kühlschrank etwa 20 Minuten ziehen lassen.

2. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit dem Ricotta, den restlichen Kräutern und 2 EL Öl verrühren. Den Mozzarella untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Blätterteig ausbreiten und nach Bedarf auswellen. Das Blech damit auslegen und dabei einen Rand hochziehen. Mit der Käsecreme bestreichen. Den Rand mit dem Eigelb bepinseln.

4. Die Zucchini aus der Marinade nehmen und abgetropft auf der Creme auslegen. Mit etwas Marinade beträufeln und im Ofen etwa 35 Minuten goldbraun backen. In kleine Stücke geschnitten noch heiß oder lauwarm abgekühlt servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Marinierzeit: 20 Minuten, **Backzeit:** 35 Minuten

Die Ernte verwerten: Pasten, Soßen & Chutneys

Zur Erntezeit weiß man oft gar nicht mehr, wohin mit all den reifen Tomaten, Zucchini und Paprikaschoten. Alle Nachbarn und Freunde wurden versorgt, wochenlang gab es jeden Tag Gemüsegerichte, aber es sind noch immer ein paar kostbare Schätze aus dem Garten übrig. Um auch außerhalb der Erntezeit Gemüse aus eigenem Anbau genießen zu können, müssen die Köstlichkeiten haltbar gemacht werden.

CLEVERE VORRATSHALTUNG

Reifes Gemüse eignet sich hervorragend für würzige Pasten, Chutneys, Aufstriche und auch herzhafte Marmeladen. Für Chutney oder eine herzhafte Marmelade wird das Gemüse zum Beispiel mit Zucker, Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern, Salz und Essig aufgekocht und mehrere Minuten zu einer dicklichen Masse eingekocht. Anschließend alles in sterilisierte Gläser füllen und fest verschließen. Kühl gelagert

sind selbst gemachte Chutneys und Marmeladen mindestens sechs Monate haltbar. Große Mengen frische Tomaten verarbeitet man am besten zu einfachen Soßen, die sehr heiß in saubere Flaschen abgefüllt werden und dann jederzeit für Nudeln und Pizza zur Verfügung stehen. Feste Gemüsesorten wie Karotten, Rote Bete, Sellerie, Pastinaken, grüne Bohnen, Brokkoli und Blumenkohl schmecken besonders gut, wenn sie in einen sauren Essigsud eingelegt werden. Dafür wird das Gemüse geschnitten, kurz in Salzwasser blanchiert und dann mit reichlich Essig, Zucker, Knoblauch und Kräutern in Gläser gefüllt. Sauer eingelegtes Gemüse ist kühl gelagert bis zu sechs Monate haltbar.

VERWERTEN LEICHT GEMACHT

Mediterranes Gemüse wie Auberginen, Zucchini, Paprikaschoten und Tomaten entwickeln in Öl konserviert ein besonders feines Aroma. Dafür wird das nach Belieben in Stücke geschnittene Gemüse zunächst in wenig Öl angebraten, kräftig gewürzt und anschließend mit Knoblauch und mediterranen Kräutern wie Thymian, Rosmarin und Oregano in Gläser gegeben. Das ausgekühlte Gemüse dann mit Oliven- und Sonnenblumenöl bedecken. Kühl und dunkel gelagert, ist das in Öl eingelegte, ungeöffnete Gemüse bis zu drei Monate haltbar.



Ein Tomatenchutney besteht aus Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Zucker, Essig, Salz und anderen Gewürzen. Da die Zutaten relativ lange gekocht werden, ist das Chutney bis zu sechs Monate haltbar. Es schmeckt als Brotaufstrich oder als Würzsoße zu Fleisch



Für sauer eingelegtes Gemüse werden die einzelnen Gemüsesorten kurz in einem Topf mit Salzwasser blanchiert und dann in einen Sud aus Essig, Zucker, Knoblauch und verschiedenen Kräutern eingelegt

GRÜNLAND

DER NACHHALTIGKEITSPODCAST

Jetzt scannen
Podcast hören

Nachhaltig & im Einklang mit der Natur
Mit tollen Tipps & Themen
Ganz einfach & mit Spaß



Exklusiv für Sie



Entdecken Sie die Schätze der Natur: Die wichtigsten Heilpflanzen für das ganze Jahr



Foto Expertin: (c) Vicki Posch

BUCHEN
SIE JETZT

ONLINE-KURSPROGRAMM

mit Expertin Dr. Patricia Purker

- 50 Lektionen „Heilkräuter und Wildpflanzen“
- 40 Heilpflanzen, ihre Wirkung und die effektivsten Rezepturen
- Wissen aus der traditionellen europäischen Medizin
- Umfangreiche Videos und Skripte zum Download

Lernen Sie im eigenen Tempo – jederzeit und überall



www.landapotheke.heilpflanzen-akademie.com

SPÄTSOMMER

Knollen & Zwiebeln

Die Tage werden merklich kürzer, die Sonne scheint nicht mehr so kräftig wie noch im Hochsommer. Jetzt ist die Zeit für wertvolle Bodenschätze wie Karotten, Rettich, Knollensellerie, Rote Bete, Kartoffeln und Zwiebeln – und schmackhaftes Seelenfutter.



SPÄTSOMMER



KAROTTEN, ROTE BETE,
RETTICH UND SELLERIE

Kunterbunte Erdschätze

Mehrere Monate reifen die Rüben in der Erde heran und begeistern dann als Salat, Gratin, Quiche und mehr mit ihrem teils fruchtigen, teils würzig-scharfen Geschmack.



RETTICHSALAT MIT KÜRBISVINAIGRETTE

VEGAN



Zutaten für 4 Personen

2 EL Kürbiskerne, 1 weißer Rettich, Salz, Zucker, 1 Schalotte, 1 Bund Radieschen, 2 EL Weißweinessig, Pfeffer aus der Mühle, 3 EL Kürbiskernöl, 3 EL Distelöl, 1 EL gehackte Petersilie

1. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten, bis sie duften, dann abkühlen lassen und hacken. Den Rettich schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben, mit Salz und 1 Prise Zucker bestreuen und den Rettich etwa 20 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben hobeln. Den Essig mit Salz, Pfeffer

aus der Mühle und einer Prise Zucker gut verrühren, dann die beiden Öle kräftig unterschlagen. Die Schalottenwürfel, die Petersilie und die gehackten Kürbiskerne untermischen und die Vinaigrette noch einmal abschmecken.

3. Den Rettich etwas ausdrücken und die geho-

belten Radieschen untermischen. Den Salat auf vier Teller verteilen, mit der Vinaigrette beträufeln, leicht mit Pfeffer übermahlen und servieren. Dazu einige Scheiben Bauernbrot reichen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 5 Minuten

☒ APFEL-SELLERIE-SALAT MIT ROQUEFORT, GERÖSTETEN HASELNÜSSEN UND ROSINEN

Zutaten für 4 Personen

60 g Haselnüsse, 100 ml Olivenöl, 4 EL Sherry-Essig, 1 EL gehackte Rosinen, 2 Schalotten, 1 EL Haselnussöl, 2 Handvoll Brunnenkresse, 250 g Knollensellerie, 1 Staudensellerieherz, 1 Apfel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 150 g Roquefort

1. Den Ofen auf 165 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Haselnüsse auf einem Backblech im Ofen 12 Minuten rösten, herausnehmen, grob hacken und in eine Schüssel geben. Das Olivenöl, den Essig und die Rosinen zu den warmen Haselnüssen geben. Die Schalotten schälen, fein würfeln und ebenso hinzufügen. Das Haselnussöl ergänzen und das Dressing 20 Minuten ziehen lassen.

2. Die Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Knollensellerie schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Das Sellerieherz waschen und auf einer Mandoline fein hobeln. Den Apfel waschen, schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in sehr feine Streifen schneiden.

3. Alle Zutaten miteinander in einer Schüssel zusammen mit dem Dressing



vermengen. Den Salat abschmecken, gut durchmischen und auf einer großen Platte anrichten. Den Roquefort darüberbröckeln und den Salat servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, **Garzeit:** 12 Minuten

☒ SCHINKEN-SELLERIE-GRATIN

Zutaten für 4 Personen

750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln,
300 g Knollensellerie, 150 g gekochter Schinken in Scheiben, Butter für die Form, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 200 ml Sahne, circa 100 ml Milch, 80 g geriebener Käse (z. B. Beaufort oder Bergkäse)

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln und den Knollensellerie schälen, waschen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Den gekochten Schinken klein würfeln.
2. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen, die Hälfte der Kartoffel- und Selleriescheiben einschichten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Schinken darauf verteilen und mit den übrigen Kartoffel- und Selleriescheiben belegen.



Erneut mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Sahne angießen.

3. Alles knapp mit Milch bedecken, das Gratin mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen etwa 45 Minuten goldbraun backen. Bei Bedarf noch etwas Milch angießen. Das Gratin aus dem Ofen nehmen und servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 45 Minuten



☒ KAROTTKUCHEN MIT FRISCHKÄSE

Zutaten für 1 Kastenform (circa 22 cm)

250 ml kalt gepresstes Rapsöl, 200 g brauner Zucker, 4 Eier, 300 g Mehl, je 1 TL Backpulver, Natron und Zimt, 2 Karotten, 100 g gemahlene Nüsse, 75 g getrocknete Cranberrys, 50 g weiße Butter, 50 g Puderzucker, 200 g Frischkäse

1. Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Das Öl und den Zucker so lange schaumig schlagen, bis die Masse hell wird und an Volumen zunimmt. Nach und nach die Eier einrühren.
2. Das Mehl mit dem Backpulver, dem Natron und dem Zimt verrühren und unterziehen. Die Karotten schälen, raspeln und mit den Nüssen und den Cranberrys in die Masse einrühren. Die Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig

einfüllen und im vorgeheizten Ofen 60–70 Minuten lang backen (Stäbchenprobe machen). Den Kuchen herausnehmen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen

3. Die weiche Butter mit dem Puderzucker verrühren und den Frischkäse unterziehen. Den Kuchen nach dem Abkühlen damit bestreichen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: circa 70 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Der Kuchenteig lässt sich auch in Muffinformchen backen. Dafür die Mulden des Muffinblechs einölen oder mit Papierförmchen befüllen und den Teig mit einem Esslöffel auf die Mulden verteilen. Dann die Muffins etwa 18–20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

☒ VANILLE-KAROTTEN-MARMELADE



Zutaten für 4–5 Gläser

à circa 200 ml

1 kg Möhren, 500 g Gelierzucker

(2:1), 2 Päckchen Vanillezucker,

1 Limette (Saft), 20 g Minze

1. Die Karotten waschen, schälen, raspeln und mit der Hälfte des Zuckers vermischen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2. Die Karotten am nächsten Tag in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den restlichen Zucker mit dem Vanillezucker zugeben. Den Limettensaft untermischen, alles mit dem Stabmixer pürieren und erneut aufkochen. Die Minzeblätter abzupfen, waschen und trocken tupfen. Dann fein hacken und untermischen.

3. Das Gelee noch heiß in sterilisierte Gläser füllen. Die Gläser gut verschließen, auf den Deckel stellen und ruhen lassen. Nach 20 Minuten die Gläser umdrehen und ganz auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Ziehzeit: 12 Stunden

Kochzeit: 30 Minuten



☒ ROTE-BETE-QUICHE

Zutaten für 1 Springform
(28 cm Durchmesser)

Für den Boden: 200 g Weizenmehl, 80 g Butter,
1 Ei, Salz, Butter für die Form

Für den Belag: 50 g geriebener Emmentaler,
30 g Kürbiskerne, 500 g gekochte Rote Bete,
1 unbehandelte Zitrone (Saft und Abrieb), 1 Becher Crème fraîche, 3 Eier, Salz, Cayennepfeffer

1. Für den Teig das Mehl mit der Butter, dem Ei und einer Prise Salz mischen und zu einem Teig verkneten. Die Springform ausbuttern und mit dem Teig auslegen, dabei einen 2 cm hohen Rand formen. Den Teigboden mit Emmentaler und Kürbiskernen bestreuen.

2. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

3. Die Bete in dünne Scheiben schneiden und fächerförmig auf dem Boden verteilen. Die Schale der Zitrone abreiben, dann die Zitrone auspressen. Abrieb und Saft mit dr Crème fraîche, Eiern,



Salz und Cayennepfeffer verquirlen und über die Rote Bete gießen. Die Quiche im vorgeheizten Ofen etwa 60 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 60 Minuten

☒ ROTE-BETE-WAFFELN MIT PESTO

VEGAN

Zutaten für 4 Personen

Für den Waffelteig: 200 ml Rote-Bete-Saft, 50 ml Sojamilch, 1 EL Rapsöl, 2 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 1 reife Banane (120–130 g ohne Schale), 200 g Dinkelvollkornmehl, 1 TL Zitronensaft, Pflanzenfett für das Waffeleisen (z.B. Kokosfett)

Für das Pesto: 2 Handvoll Basilikum, 1 Knoblauchzehe, 40 g Pinienkerne, 3–4 Tropfen Zitronensaft, 50 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Koriandergrün zum Garnieren

1. Die Zutaten für den Waffelteig in einen Mixer geben und fein pürieren.

2. Für das Pesto das Basilikum waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Den Knoblauch zusammen mit dem Basilikum, den Pinienkernen, dem Zitronensaft



und dem Olivenöl mit einem Stabmixer püriern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Ein Waffeleisen vorheizen und mit etwas Pflanzenfett einstreichen. Den Teig portionsweise hineingeben und zu Waffeln ausbacken. Dabei das Waffeleisen erst öffnen, wenn die Waffelränder

leicht gebräunt sind. Mit frischem Koriandergrün garnieren, zusammen mit dem Pesto servieren und nach Belieben ein paar kross frittierte Rote-Bete-Scheiben dazu reichen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Ruhezeit: 25 Minuten

☒ KAROTTEN-NUSS-BROT MIT BÄRLAUCH-BUTTER



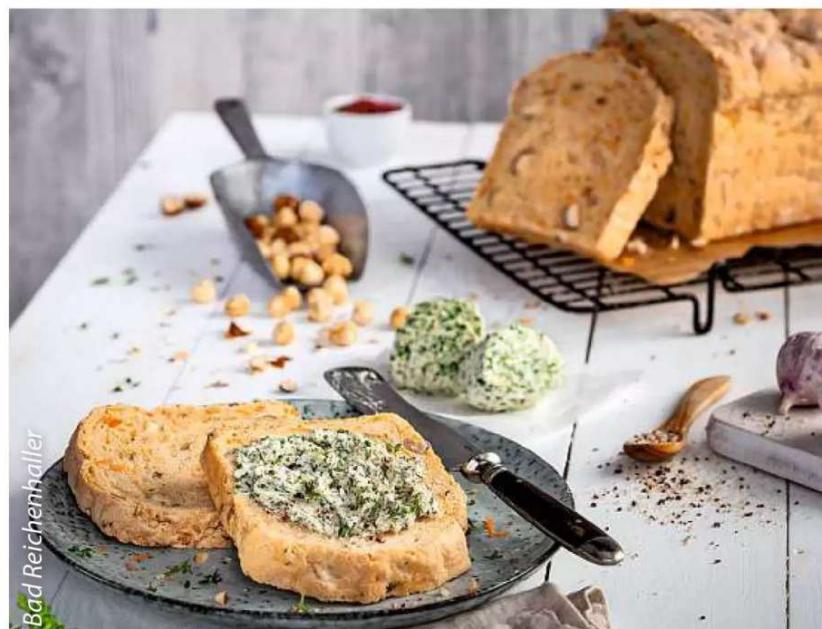
Zutaten für 4 Personen

Für das Brot: 500 g Vollkornmehl,

1 Würfel frische Hefe, 300 ml lauwarmes Wasser, 100 g gemahlene Haselnüsse, 200 g geraspelte Möhren, 50 g Joghurt, 2 TL Salz, ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 Msp. Paprika edelsüß, 1 Msp. Knoblauchpulver

Für die Bärlauch-Butter: 200 g Butter, 1 Bund Bärlauch, Salz, Zucker

1. Das Vollkornmehl in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Dort die Hefe hineinbröseln, Wasser dazugeben und etwa 10 Minuten gehen lassen. Anschließend Haselnüsse, Möhren, Joghurt, Salz und Gewürze hinzugeben. Die Masse ordentlich durchkneten. Sollte der Teig zu feucht sein und an den Händen kleben blei-



ben, noch etwas Mehl hinzufügen. Den Teig etwa eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

2. Den Teig in eine gefettete Form geben und eine halbe Stunde ruhen lassen. Den Ofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und das Brot etwa 35 Minuten backen.

3. Für die Bärlauch-Butter die Butter mit einem Handrührgerät auf das doppelte Volumen schlagen. Den Bärlauch waschen und fein schneiden. Die Butter und den Bärlauch vermengen und mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

4. Das warme Brot aufschneiden, mit der Bärlauch-Butter und einer Prise Salz servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Ruhezeit: 45 Minuten, Backzeit: 35 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Die Möhren kann man gut durch bunte Beten oder Pastinaken ersetzen. Hat der Bärlauch gerade nicht Saison, einfach Petersilie und gepresste Knoblauchzehen mit der Butter vermengen.



☒ SELLERIE-FRISCHKÄSE-PFANNKUCHEN MIT PORTULAK-SALAT

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

Für die Pfannkuchen: 600 g Knollensellerie, 2 vorwiegend festkochende Kartoffeln, 1 EL Zitronensaft, 3 Eier (Größe M), 2 EL Kichererbsenmehl, 2 Frühlingszwiebeln (nur den hellen Teil), 60 g Frischkäse, 2 EL fein geschnittene Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch), 2 EL geröstete und gehackte Kürbiskerne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss, frisch gerieben, 3–4 EL Pflanzenöl zum Ausbacken
Für den Salat: 2 Chicorée, 1 kleiner roter Apfel, ½ Zitrone (Saft), 1 Handvoll Portulak oder Babyspinat, ½ Handvoll Kräuter (z. B. Pimpinelle, Kerbel), 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker, 2 EL Kürbiskernöl, 1 EL Rapsöl, Kräuterblättchen zum Garnieren (z. B. Pimpinelle)

1. Den Sellerie und die Kartoffeln schälen, waschen, raspeln und in einer Schüssel mit dem Zitronensaft, den Eiern und dem Kichererbsenmehl vermengen. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und fein würfeln. Frischkäse, Kräuter, Kürbiskerne und Frühlingszwiebeln untermischen und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Häufchen der Masse in das heiße Öl setzen, flach drücken und von beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten goldbraun braten. Auf diese Weise die gesamte Masse portionsweise ausbacken, herausnehmen, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und nach Belieben im Ofen bei 70 Grad warm halten.

3. Den Chicorée waschen, putzen und die Blätter in Streifen schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen, quer in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den Portulak und die Kräuter waschen, verlesen, von groben Stielen befreien und trocken schleudern.
4. Den Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und beiden

Ölen zu einem Dressing verrühren und abschmecken. Die Salatzutaten in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen. Die Pfannkuchen mit dem Salat auf Tellern anrichten und nach Belieben mit einem Joghurt-Dip servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

☒ CURRY-MÖHREN-HÖRNCHEN

Zutaten für etwa 35 Stück

Für den Teig: 500 g Mehl, 150 g weiche Butter, circa 200 ml kaltes Wasser, 1 TL Salz, Öl zum Braten

Für die Füllung: 1 mittelgroße rote Zwiebel, 300 g Karotten, 2 EL Kurkuma, 1 EL Curry, ½ TL Zucker, etwas Öl, 200 g Hackfleisch, 1 Dose Kokosmilch, Pfeffer aus der Mühle, Salz

1. Für den Teig das Mehl mit der Butter mischen und zu feinen Krümeln verarbeiten. Das Wasser (nicht gleich alles, bei Bedarf mehr) und Salz zugeben und alles gut verkneten. Mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

2. Die Zwiebel würfeln, die Karotten putzen und hobeln. Zwiebel mit den Gewürzen in etwas Öl anbraten. Das Hackfleisch und die Karotten zufügen und krümelig anbraten. Die Kokosmilch zugeben und stark einkochen lassen – die Masse soll eher trocken sein. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, dann auskühlen lassen.

3. Den Teig ausrollen und Kreise von etwa 8–10 cm ausstechen. Die Ränder mit etwas Wasser bestreichen. Auf eine Kreishälfte jeweils circa 1 TL Füllung geben. Zu halben Kreisen zusammenklappen und die Ränder gut verschließen. Die Hörnchen in heißem Fett fast schwimmend ausbacken. Auf Küchenkrepp das überschüssige Öl abtropfen lassen. Passt sehr gut als kleiner Imbiss zu Weißwein.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: je circa 5 Minuten



GRUNDZUBEREITUNG



Rote-Bete-Hummus

Hummus ist eine cremige Paste aus pürierten Kichererbsen, Sesammus, Olivenöl, Zitronensaft und Gewürzen, die in vielen arabischen Ländern wie Syrien und dem Libanon traditionell zu Fladenbrot und verschiedenen Vorspeisen gereicht wird. Mit gegartem Gemüse kann

man den Aufstrich beliebig abwandeln. Zum Beispiel passen dicke Bohnen oder in Öl eingelagerte Tomaten gut zu dem leicht nussigen Geschmack der Kichererbsen. Gekochte Rote Bete verleiht dem Hummus eine dezente Süße und zudem eine wunderschöne rosa Farbe.

☒ ROTE-BETE-HUMMUS



Zutaten für 2–3 Gläser

1 Rote Bete, Salz, 2 Knoblauchzehen, 1 Glas Kichererbsen oder 400 g über Nacht eingeweichte und frisch gekochte Kichererbsen, 4 EL Tahini (Sesammus), Saft und Schale einer Bio-Zitrone, Olivenöl bei Bedarf

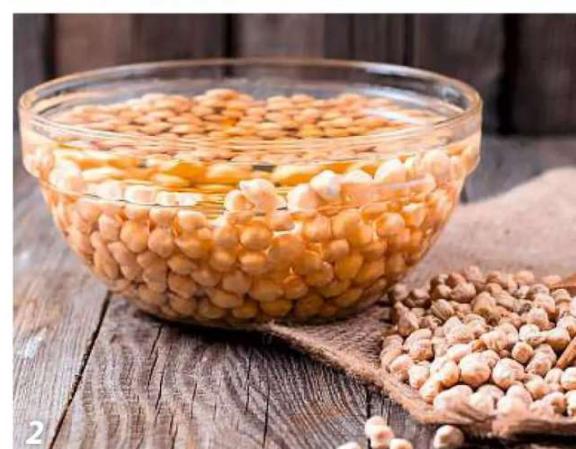
- 1.** Die Rote Bete schälen, in siedendem Salzwasser etwa 30 Minuten weich kochen und anschließend in Stücke schneiden. Dabei mit Gummihandschuhen arbeiten, da die Rote Bete stark färbt. Den Knoblauch schälen.
- 2.** Die gegarten Rote-Bete-Stücke mit den Kichererbsen, dem Knoblauch, Tahini, etwas Zitronenabrieb und dem Zitronensaft mit dem Mixstab oder im Mixer pürieren, bis eine streichfähige Paste entstanden ist. Je nach Geschmack salzen und bei Bedarf etwas Olivenöl hinzugeben. Das Hummus mit frischem Fladenbrot servieren.

Zubereitungszeit: 5 Minuten, Kochzeit: 30 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Für feine Röstaromen die Rote Bete nicht kochen, sondern schälen, in Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl vermengen. Dann auf einem Blech mit Backpapier verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft rund 40 Minuten rösten.

1 Man kann entweder frische Rote Bete nehmen und sie selbst kochen oder vorgegarte Rüben verwenden. **2** Getrocknete Kichererbsen mit kaltem Wasser bedecken und mindestens zwölf Stunden quellen lassen. **3** Das rosa Hummus schmeckt als Dip zu Ofengemüse oder als Aufstrich für belegte Brote



REZEPTE RUND UM
DIE KARTOFFEL

Heiß geliebte Knolle

Ein Sack voll Kartoffeln sollte in jeder Speisekammer stehen. Das liebste Gemüse der Deutschen ist vielseitig, nahrhaft und die beste Basis für echtes Wohlfühlessen.



☒ AUFLAUF MIT WALDPILZEN & KARTOFFELPÜREE



Zutaten für 1 Auflaufform

600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, Salz, 400 g gemischte Waldpilze (z. B. Steinpilze, Morecheln und Pfifferlinge), 2 Schalotten, 1–2 Knoblauchzehen, 2 EL Rapsöl, 1 TL getrockneter Thymian, Pfeffer aus der Mühle, Zitronensaft, frisch geriebene Muskatnuss, etwas Butter für die Form, 125 ml Milch, 1 EL Butter, 2 EL fein geriebener Parmesan, 80 g geriebener Mozzarella, 2 Thymianzweige

1. Die Kartoffeln waschen, schälen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 15–20 Minuten weich garen. Die Pilze putzen und je nach Größe klein schneiden oder ganz lassen.
2. Die Schalotten und den Knoblauch schälen. Die Schalotten fein würfeln und den Knoblauch fein hacken. Schalotten und Knoblauch in einer heißen Pfanne im Öl glasig anschwitzen. Die Pilze

zugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft und Muskat abschmecken und vom Herd ziehen.

3. Den Ofen auf 200 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen. Die Form ausbuttern. Die Milch aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kartoffeln zerstampfen und die Milch einarbeiten. Die Butter und den Käse untermischen.

4. Die Kartoffelmasse und die Pilze im Wechsel in

die Form schichten und mit einer Schicht Kartoffeln abschließen. Den Mozzarella aufstreuen und den Auflauf im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 40 Minuten goldbraun backen.

5. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Über den fertigen Auflauf streuen und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 1 Stunde

☒ BLÄTTERTEIGTARTE MIT MASCARPONE, KARTOFFELN, ROSMARIN, KNOBLAUCH & KÄSE

Zutaten für 4 Personen

275 g Blätterteig, 100 g Mascarpone, 100 g Ziegenfrischkäse, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2–3 EL Zitronensaft, 1–2 Rosmarinzweige, 2 Knoblauchzehen, 300–400 g mehligkochende Kartoffeln, 2 EL Olivenöl

1. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig entrollen und auf einem Blech auslegen, dabei einen kleinen Rand hochziehen. Mascarpone und Ziegenfrischkäse miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Auf den Blätterteig streichen, auch am Rand.

2. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Die Hälfte fein hacken und auf dem Schmand verstreuen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Auf der Käsecrème leicht überlappend auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Knoblauch aufstreuen und

alles mit etwas Öl beträufeln. Im Ofen in etwa 40 Minuten goldbraun backen. Mit Pfeffer übermahlen und mit dem übrigen Rosmarin bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten, **Backzeit:** circa 40 Minuten



☒ KARTOFFEL-WURST-AUFLAUF MIT KOMPOTT



Gräfe und Unzer Verlag/Klaus-Maria Einwanger

Zutaten für 8 Personen

Für den Auflauf: 3½ kg festkochende Kartoffeln, 1¼ kg Zwiebeln, 500 g durchwachsener Räucherspeck, 600 g geräucherte Würste (z.B. Mettenden oder Kabanossi), 3 Eier, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 2 TL getrockneter Majoran, Sonnenblumenöl für den Bräter
Für das Apfelkompott: 1¼ kg Äpfel (z.B. Boskop), 3–4 EL Zitronensaft, 80 g Zucker, 2 EL Butter, 180 ml Apfelsaft, 1 Stange Zimt, frisch geriebene Muskatnuss

1. Für den Auflauf die Kartoffeln und die Zwiebeln schälen. Beides mit der Küchenmaschine oder mit einer Reibe fein rei-

ben. In ein großes Sieb geben und über einer Schüssel circa 30 Minuten abtropfen lassen, dabei die ablaufende Flüssigkeit auffangen. Den Räucherspeck in circa 1 cm breite Streifen und die Würste in circa 1 cm dicke Stücke schneiden.

2. Die aufgefangene Flüssigkeit vorsichtig abgießen, sodass die abgesetzte Stärke am Boden in der Schüssel bleibt. Kartoffeln, Zwiebeln und Eier zur Stärke geben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran würzen und alles vermengen.

3. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen Bräter (gut 4 l Inhalt) mit Öl einpinseln. Etwas Räucherspeck hineingeben und mit einem Drittel der Kartoffelmasse bedecken. Die Hälften der Wurstscheiben und der übrigen Speckwürfel darüberstreuen. Wieder ein Drittel Kartoffelmasse daraufgeben und den übrigen Speck und die restlichen Würste darauf verteilen. Mit dem Rest der Kartoffelmasse abschließen. Alles leicht festdrücken und mit 4–5 EL Öl bepinseln.

4. Den Deckel auf den Bräter legen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene circa 2 Stunden und 15 Minuten garen. Den Auflauf eventuell noch einmal mit etwas Öl bepinseln und offen circa 20 Minuten backen, bis die Oberfläche gebräunt und knusprig ist.

5. Für das Kompott die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel in nicht zu kleine Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft mischen, damit sie nicht braun werden.

6. Den Zucker mit der Butter in einen

Topf geben und bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren lassen. Vorsichtig den Apfelsaft dazugießen (es kann spritzen!). Die Äpfel und die Zimtstange dazugeben und zugedeckt 15–20 Minuten nicht zu musig zerkochen. Anschließend den Deckel abnehmen und die Äpfel offen

5–10 Minuten kochen lassen. Das Kompott mit wenig Muskat abschmecken und abkühlen lassen. Die Zimtstange entfernen und den Auflauf mit dem Apfelkompott servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: 2 Stunden 35 Minuten

☒ RÖsti mit Pilzen VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

800 g festkochende Kartoffeln, 3 EL Milch, 200 g Mehl, 2 EL frisch gehackte Petersilie, 1 Ei, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat, 30 g Butterschmalz, 250 g gemischte Pilze (z.B. kleine Austernpilze, Steinpilze und Pfifferlinge), 1 Knoblauchzehe, 4 Frühlingszwiebeln, 2 EL Olivenöl

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen, grob raspeln, mit der Milch, dem Mehl, der Petersilie und dem Ei mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Kartoffelmasse hineingeben und gleichmäßig verstreichen. Im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten goldbraun backen.
3. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in schmale Ringe schneiden. Den Knoblauch in heißem Öl anschwitzen, die Pilze dazu-



Ihr Land IDEE-Tipp:

Pilze sollte man niemals waschen, da sie sich mit Wasser vollsaugen und matschig werden. Meist genügt es, sie mit einer feinen Bürste oder einem Pinsel zu säubern.

geben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Frühlingszwiebeln kurz vor dem Servieren untermischen.

4. Den Kartoffelrösti auf einen Teller oder ein Brett gleiten lassen und mit den Pilzen belegen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Garzeit: circa 25 Minuten



VEGETARISCH

☒ FRITTATA MIT KARTOFFELN & BROKKOLI

Zutaten für 4 Personen

600 g festkochende Kartoffeln, Salz, 150 g Stängelbrokkoli oder junger Brokkoli, 80 g TK-Erbsen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Pflanzenöl, Muskat, Pfeffer aus der Mühle, 4 Eier, 80 ml Sahne, 50 g geriebener Käse (z.B. Manchego), 1–2 TL fein gehackte Petersilie

1. Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten nicht ganz gar kochen. Abgießen, pellen und auskühlen lassen.
2. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Stücke teilen. In kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren. Die Erbsen ergänzen und alles 1 Minute weitergaren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch in einer tiefen, ofenfesten Pfanne im heißen Öl kurz andünsten. Die Kartoffeln ergänzen und etwa 10 Minuten bei

milder Hitze unter Wenden braten. Den Brokkoli mit den Erbsen zugeben und untermischen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Eier mit Sahne, Käse und Petersilie verquirlen, salzen, pfeffern und über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten stocken und leicht bräunen lassen.

5. Die Frittata noch warm oder ausgekühlt in Stücke geteilt servieren. Dazu passt ein Salat mit Rauke und Tomaten.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 50 Minuten

☒ SCHWARZWÄLDER KARTOFFEL-KÜCHLE

Zutaten für 4 Portionen

Für die Küchlein: 400 g frische Speckschwarten, 100 g Zwiebeln, 5 Sellerieblätter, 600 g mehlig kochende Kartoffeln, Salz, 3 EL Mehl, 2 Eier (M), 2 EL fein geschnittene Petersilie, 1 EL fein geschnittener Schnittlauch, Pfeffer aus der Mühle, 2–3 EL Butterschmalz zum Braten, Mehl zum Wenden

Für den Salat: 1 Kopfsalat, 2 EL Weinessig, 2–3 EL Gemüsebrühe, 1 TL mittelscharfer Senf, ½ TL Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker, 4 EL Sonnenblumenöl, 2 EL fein geschnittene Petersilie

1. Für die Küchlein die Speckschwarten in wenig Wasser bei kleiner Hitze etwa 2 Stunden weich kochen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und mit den Sellerieblättern nach der Hälfte der Garzeit zufügen. Die weichen Speckschwarten abtropfen lassen, in ganz kleine Würfel schneiden oder durch den Fleischwolf mit grober Scheibe drehen, ebenso die geschälte Zwiebel und die Sellerieblätter.

2. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse zu den Speckschwarten drücken.

3. Das Mehl mit etwas Kochsud glatt rühren, mit Eiern, Petersilie, Schnittlauch, Salz und Pfeffer zur Kartoffelmasse geben und alles zu einem Teig verkneten. Aus dem Teig 50 g schwere Küchlein formen. Die Küchlein in wenig Mehl wenden. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Küchlein auf beiden Seiten goldbraun braten.

4. Für den Salat den Kopfsalat in einzelne Blätter zerteilen und nach Belieben zerpfücken, dann waschen und gut abtropfen lassen. Für die Salatsoße in einer

Schüssel den Essig mit der Brühe, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker so lange verrühren, bis sich die Salzkristalle aufgelöst haben. Das Öl und die Petersilie untermischen. Den Kopfsalat in die Schüssel geben und vorsichtig mit der Vinaigrette mischen.

5. Die Speckschwarten-Küchlein anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und mit dem Salat servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten, **Garzeit:** 2 Stunden 20 Minuten



☒ RINDERHACKFLEISCH MIT MÖHREN UND KARTOFFELN

Zutaten für 4 Personen

1–2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 250 g Möhren, 500 g festkochende Kartoffeln, 4 EL Olivenöl, 500 g Hackfleisch, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Currys, ½ TL geräuchertes Paprikapulver, Chiliflocken oder Cayennepfeffer, 250 ml Gemüsebrühe, 150 ml passierte Tomaten, Zitronensaft, Zucker zum Abschmecken, 1 EL gehackte Petersilie

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Möhren schälen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 2–3 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer großen Pfanne im heißen Öl anbraten. Das Hackfleisch zugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprika und Chili würzen. Die Möhren und



die Kartoffeln untermischen. Mit Brühe aufgießen und die Tomaten dazugeben. Alles gut verrühren und zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren. Bei Bedarf noch etwas Brühe angießen.

3. Den Deckel abnehmen und etwa 5 Minuten offen weiterköcheln lassen. Mit Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken. In Schalen anrichten und mit der Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 30 Minuten



☒ MEERESFRÜCHTE- SUPPE MIT MÖHREN UND KARTOFFELN

Zutaten für 4 Personen

1 Stange Lauch, 2 Möhren, 100 g Knollensellerie, 400 g mehligkochende Kartoffeln, 2 EL Butter, 150 g Maiskörner (TK oder Dose), 2–3 TL Mehl, circa 800 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, Zitronensaft, 200 g Filet vom Lachs oder Seeteufel (küchenfertig), 200 g Garnelen (küchenfertig), 1 EL frisch gehackte Petersilie

1. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und klein schnei-

den. Die Möhren und den Knollensellerie schälen und klein würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

2. Den Lauch mit den Möhren und dem Sellerie in einem Topf mit heißer Butter glasig anschwitzen. Die Kartoffeln und den Mais untermischen. Mit Mehl bestreuen und mit Brühe ablöschen. Die Sahne angießen und etwa 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren leise köcheln lassen. Nach Bedarf noch etwas mehr Brühe ergänzen.

3. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Den Fisch und die Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Mit den Garnelen in die Suppe geben und circa 3 Minuten gar ziehen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Suppe abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt frisches Brot.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

☒ FINGERNUDELN MIT MOHNZUCKER



Zutaten für 4 Personen als Hauptgericht bzw. für 6 Personen als Nachspeise

Für den Kartoffelteig: 500 g mehligkochende Kartoffeln, 150 g Mehl, 1 Ei, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 40 g Butter zum Ausbacken

Für die Panade: 50 g Butter, 120 g gemahlener Mohn, 1 Päckchen Vanillezucker, 60 g Puderzucker

1. Die Kartoffeln waschen und mit Schale etwa 25–30 Minuten in reichlich Salzwasser kochen. Abschütten, kurz ausdampfen lassen, schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse auf eine bemehlte Arbeitsfläche drücken.

2. Die Kartoffeln mit Mehl, Ei, Salz und Pfeffer zu einem Teig verkneten. Zu einer Rolle formen, kleine Stücke davon abschneiden und Nudeln in etwa Kleinfingerlänge zwischen den bemehlten Händen walken. 40 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fingernudeln darin goldgelb ausbacken.

3. Für die Mohnpanade die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und die Nudeln darin eintauchen. Mohn, Vanillezucker und Puderzucker in einer Schüssel mischen, die Fingernudeln hineinlegen und gut bestäuben. Dazu nach Belieben Apfelkompott reichen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 40 Minuten



GRUNDZUBEREITUNG

Kartoffelsalat



Der Kartoffelsalat ist berühmt für seine Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten. Egal ob mit Mayonnaise, Essig und Öl, Senfdressing, Gurken, Zwiebeln, Radieschen oder Speck, der Klassiker darf auf keinem Grillfest fehlen. Eine ganz neu interpretierte Variante ist der Salat mit Ofenkartoffeln. Hier werden die Knollen nicht,

wie in den klassischen Rezepten üblich, geschält und gekocht, sondern als Spalten zusammen mit Zwiebeln und Radieschen auf einem Blech gebacken. Serviert mit Blattsalaten, Gurke, Ei und einem Dressing aus griechischem Joghurt, sorgt dieser Kartoffelsalat für Abwechslung und Begeisterung am Salatbuffet.

☒ OFENKARTOFFELSALAT MIT RADIESCHEN, EI UND GURKE



Zutaten für 4 Personen

800 g festkochende junge Kartoffeln (z. B. Drillinge), 1 rote Zwiebel, 1 Bund Radieschen, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 Eier (Größe M) oder Wachteleier, $\frac{1}{4}$ Handvoll Kräuter (z. B. Dill, Kerbel und Petersilie), 1–2 Handvoll Blattsalat, 1 kleine Gurke

Für das Dressing: 150 g griechischer Joghurt, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, 1 EL Ahornsirup, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Kräuterspitzen zum Bestreuen

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die jungen Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und halbieren.

2. Die Kartoffeln in einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kartoffeln darauf verteilen und im Ofen etwa 30 Minuten backen. Die Zwiebelpalten und die Radieschen zufügen, mit dem restlichen Öl beträufeln und alles in rund 15–20 Minuten fertig backen.

1 Die Kartoffeln müssen für den Salat nicht geschält werden, da die gebackene Schale für eine knusprige Note sorgt. **2** Radieschen bereichern den Salat mit ihrem frischen und leicht scharfen Aroma. **3** Damit sich die Eier leichter schälen lassen, müssen sie schnell aus dem Topf genommen und unbedingt mit kalten Wasser abgeschreckt werden

3. In der Zwischenzeit die Eier in etwa 6 Minuten gut wachsweich kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blattspitzen abzupfen. Den Salat waschen, putzen und trocken schleudern. Die Blätter eventuell etwas kleiner zupfen. Die Gurke waschen, halbieren und in Scheiben schneiden.

4. Für das Dressing den griechischen Joghurt mit Weißweinessig, Zitronensaft, Olivenöl, Ahornsirup, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing abschmecken, in ein Schälchen füllen und mit den Kräuterspitzen garnieren.

5. Das ofengebackene Gemüse herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Die Eier pellen und halbieren. Die Salatblätter und Gurken mit dem gebackenen Gemüse vermengen, in Schälchen oder tiefen Tellern anrichten und mit den Eihälften belegen. Alles mit Kräuterspitzen bestreuen, leicht mit Pfeffer übermahlen und servieren. Das Dressing separat dazu reichen.

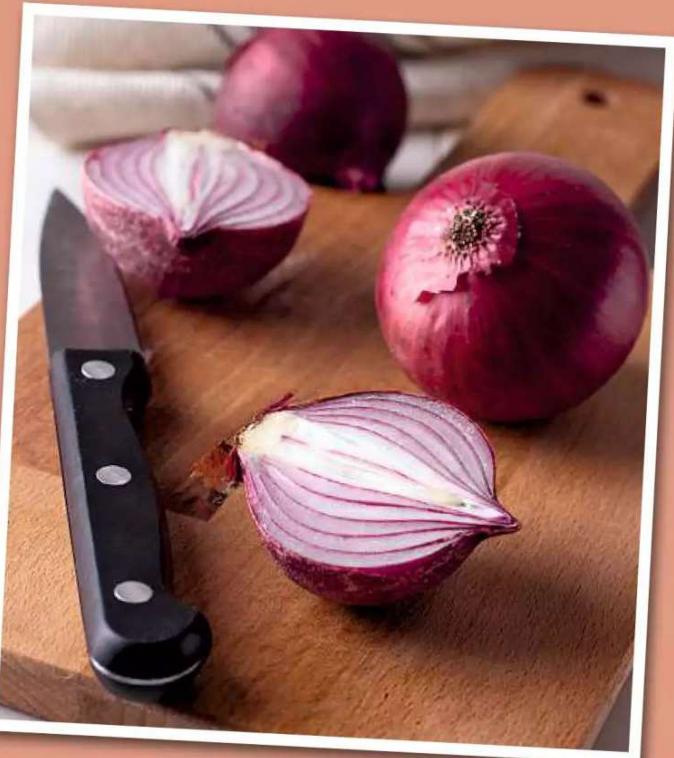
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 45 Minuten

REZEPTE MIT ROTEN
UND WEISSEN ZWIEBELN

Schichtweise aromatisch

In den meisten Gerichten sind Zwiebeln nur die Grundlage für ein herhaftes Aroma. Doch ihr süßlicher Geschmack eignet sich auch für die Hauptrolle.



❖ ROTE UND WEISSE GEFÜLLTE ZWIEBELN

Zutaten für 4 Personen

6–8 rote und weiße Zwiebeln, Salz, 1 Ei, 2 EL frisch gehackte Petersilie, 80 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler), 400 g Hackfleisch vom Kalb, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl für die Form, 4–5 Tomaten, 1 EL frisch gehackter Thymian, 1 EL Tomatenmark, 1 Prise Chiliflocken, 120 ml trockener Weißwein, Thymian zum Garnieren

1. Die Zwiebeln schälen und in Salzwasser etwa 10 Minuten gar kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Jeweils einen Deckel abschneiden und mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen.
2. Das Zwiebelfleisch und die Deckel fein hacken. 2–3 EL abnehmen, mit Ei, Petersilie und der Hälfte vom Käse unter das Hackfleisch mischen, gut verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3.** Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Hackfleischmasse in die Zwiebeln füllen und in eine geölte Backform stellen.
- 4.** Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Mit dem übrigen Zwiebelhack, Thymian, Tomatenmark, Chiliflocken und Weißwein verrüh-

ren. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf und um die Zwiebeln herum verteilen, mit dem übrigen Käse bestreuen und im Ofen circa 40 Minuten goldbraun backen. Mit Thymian garniert servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: circa 50 Minuten

☒ ROTE ZWIEBELSUPPE MIT WEIN UND GEGRILLTEM KÄSETOAST

Zutaten für 4 Personen

100 g Schalotten, 500 g rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Rapsöl, 400 ml Rotwein, 4 EL dunkler Balsamicoessig, 400–500 ml kräftige Fleischbrühe, 1–2 Rosmarinzweige, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 2 EL Butter, 2–3 EL grobe Weißbrotbrösel, 120 g Butterkäse in Scheiben (oder nach Belieben anderer Käse), 8 Scheiben Weißbrot (Baguette oder Toast), Stärke zum Binden, gehackte Petersilie zum Bestreuen

- 1.** Schalotten, Zwiebeln und Knoblauch häuten. Die Zwiebeln und Schalotten in dünne Ringe schneiden. Im heißen Öl in einem Topf etwa 5 Minuten glasig braten. Den Knoblauch dazupressen. Mit Wein, Essig und Brühe ablöschen.
- 2.** Den Rosmarin abbrausen und mit dem Lorbeerblatt zur Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwa 30 Minuten offen köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren und gegebenenfalls Flüssigkeit nachfüllen.
- 3.** Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brösel darin braun rösten. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

4. Den Ofen auf Grillfunktion vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Käse auf die Brotscheiben legen. Im heißen Ofen circa 5 Minuten knusprig grillen. Achtung, sie werden schnell zu dunkel!

5. Die Suppe mit wenig in kaltem Wasser angerührter Stärke binden. Lorbeerblatt und Rosmarin herausnehmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In Teller füllen, mit Bröseln bestreuen und je zwei Baguettescheiben in die Suppe legen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Garzeit: 35 Minuten





Maggi/Kochstudio

☒ ZWIEBELKUCHEN „PFÄLZER ART“

Zutaten für ein Backblech bzw. 10 Portionen

Für den Belag: 1 kg Zwiebeln, 1 EL Rapsöl, 150 g roher Schinken in Würfeln, 400 g Schmand, 3 Eier, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 50 g Magerquark

Für den Quark-Öl-Teig: 350 g Mehl, 3 TL Backpulver, 1 TL Salz, 200 g Magerquark, 2 Eier, 6 EL Rapsöl

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze oder 170 Grad Umluft vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen.
2. Für den Belag die Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Schinkenwürfel hineingeben und kross anbraten. Die Zwiebeln zufügen und glasig dünsten. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Anschließend den Schmand mit den Eiern zur Zwiebelmischung geben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Magerquark unter die Zwiebelmischung rühren.
3. Für den Quark-Öl-Teig das Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Die Mehlmischung mit dem Magerquark, den beiden Eiern und dem Rapsöl rasch zu einem glatten Teig verkneten.

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in der Größe des Backblechs ausrollen und darauflegen. Die Zwiebelmischung darauf verteilen und den Kuchen im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: 45 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Wer es etwas milder mag, kann die Hälfte der Zwiebeln durch Lauch ersetzen. Zu dem herzhaften Kuchen serviert man am besten ein Glas Federweißer oder Weißwein. Essen Vegetarier mit, belegt man nur den halben Kuchen mit den Schinkenwürfeln.

☒ KÄSE-ZWIEBEL-STANGEN



Zutaten für 12 Stück

200 g Zwiebeln, 1 EL Olivenöl, 200 g Schnittkäse (z. B. Emmentaler), 1 kg Weizenmehl, 60 g frische Hefe, 600–650 ml lauwarmes Wasser, 2 TL Salz

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Käse in kleine Würfel schneiden.

2. Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln, mit etwa 150 ml lauwarmem Wasser auflösen und etwas Mehl vom Rand untermischen. Den Ansatz mit Mehl bestäuben. Die Schüssel mit einem sauberen Tuch abdecken und an einen warmen, zugfreien Ort stellen, bis die Oberfläche Risse zeigt.

3. Das Salz mit etwa 500 ml Wasser zum Vorteig geben. Mit den Knethaken der Küchenmaschine zunächst auf niedrigster Stufe, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Zum Schluss die angedünsteten Zwiebeln und den gewürfelten Käse unterkneten.

4. Die Schüssel erneut mit einem Tuch abdecken und den Teig gehen lassen, bis er das Doppelte seines Volumens erreicht hat. Das dauert etwa 50 Minuten.

5. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten, in zwölf Portionen teilen und jede auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer etwa 30 cm langen Stange rollen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen und die Stangen darauflegen. Zugedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen.

6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Bleche in den Ofen schieben und die Stangen etwa 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Gehzeit: 1 Stunde 30 Minuten, **Backzeit:** 30 Minuten



☒ ZWIEBELTÖRTCHEN MIT ZIEGENKÄSE UND THYMIAN

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

2–3 rote Zwiebeln, 1–2 Knoblauchzehen,
3 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, 100 ml Rotwein,
1 EL dunkler Balsamicoessig, $\frac{1}{2}$ TL getrockneter
Thymian, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Rolle
Blätterteig (circa 300 g), 200 g Ziegenkäserolle,
frischer Thymian zum Garnieren

1. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. In heißem Öl andünsten, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit Wein und Essig ablöschen und mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Flüssigkeit fast vollständig einköcheln lassen.
2. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig entrollen und gezackte Kreise von circa 8 cm Durchmesser ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und



die Zwiebeln darauf verteilen. Dabei außen herum einen kleinen Rand frei lassen.

3. Den Käse in dünne Scheiben schneiden und je eine Scheibe auf jedes Törtchen legen. Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 25–30 Minuten gebräunt backen. Mit frischem Thymian garnieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: circa 30 Minuten

☒ HÄHNCHENAUFLAUF MIT ZWIEBELN & REIS



Zutaten für 4 Personen

1 Hähnchen (küchenfertig, circa 1,2 kg), 3 Zwiebeln, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Olivenöl, 300 g Langkornreis, 1 EL fein gehackte Petersilie, 1–2 TL Thymianblättchen, 500 ml Geflügelbrühe, 100 ml Sahne, 80 g geriebener Käse (z.B. Bergkäse), Fleur de Sel

1. Das Hähnchen sowohl innen als auch außen waschen, in 8 Stücke teilen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenteile salzen und pfeffern. In einem Bräter (oder in einer ofenfesten erhitzbaren Form) das Öl erhitzen und die Hähnchenteile darin ringsum 3–4 Minuten kräft-

tig anbraten und bräunen, anschließend herausnehmen. Die Zwiebeln im verbliebenen Öl unter Rühren 5–10 Minuten anbraten und etwas Farbe annehmen lassen.

3. Den Reis kalt abspülen, abtropfen lassen, in die Form geben und mit der Petersilie unter die Zwiebeln rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenteile unter und auf der Reis-Zwiebel-Mischung verteilen und alles mit der Hälfte des Thymians bestreuen.

4. Brühe und Sahne angießen, den Bräter verschließen und den Auflauf im Ofen etwa 50 Minuten backen. Herausnehmen, den Deckel abnehmen, den Käse aufstreuen und den Auflauf im Ofen weitere 10–15 Minuten backen, bis der Reis gar und der Käse geschmolzen ist.

5. Den Auflauf herausnehmen und mit dem übrigen Thymian und Fleur de Sel bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 1 Stunde 10 Minuten

☒ WÜRZIGE TARTE MIT KÄSE, ROTEM ZWIEBELN UND THYMIAN



Zutaten für 1 Auflaufform (etwa 35 x 25 cm) bzw. 4–6 Personen

1 kg rote Zwiebeln, **50 g** Butter, **Salz, Pfeffer aus der Mühle**, **375 g** Blätterteig, **Öl** und **Mehl** für die Auflaufform, **1 Ei**, **100 g** geriebener Parmigiano Reggiano, **2 TL** frische Thymianblätter

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Dann bei niedriger bis mittlerer Temperatur unter häufigem Rühren in der Butter anschwitzen.

2. Die Form mit Öl ausstreichen, mit Mehl bestäuben und mit dem Blätterteig auslegen. Das Ei verquirlen und leicht salzen. Den Blätterteig mit einer Gabel mehrfach einstechen und mit dem verquirlten Ei einpinseln. Den Boden der Tarte etwa 20 Minuten goldbraun backen.

3. Die Tarte aus dem Ofen holen und die Temperatur auf 200 Grad Umluft erhöhen. Die Zwiebeln auf der Tarte verteilen, mit dem geriebenen Parmigiano Reggiano und den Thymianblätter bestreuen.

4. Die Tarte weitere 10 Minuten backen, bis der Käse leicht gebräunt ist.

Die Tarte schmeckt am besten, wenn sie 10–15 Minuten abgekühlt und mit einem leckeren grünen Salat serviert wird.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 30 Minuten, **Wartezeit:** 15 Minuten



☒ KÄSEQUICHE MIT ROTER ZWIEBELMARMELADE



Zutaten für 4 Personen

Für den Teig: 200 g Mehl, 2 Prisen Salz, 120 g Butter, 1 Ei, Butter für die Form, Mehl für die Arbeitsfläche

Für die Füllung: 3 Eier (Größe M), 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel, 80 g Blauschimmelkäse, 40 g Parmesan oder Pecorino, 100 g geriebener Gouda

Für die Zwiebelmarmelade: 250 g rote Zwiebeln, 1–2 Rosmarinzweige, 1–2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Honig, 150 ml trockener Rotwein, circa 3 EL dunkler Balsamicoessig, Pfeffer aus der Mühle, je 1 Msp. Nelken- und Pimentpulver, Salz

1. Für den Teig das Mehl mit dem Salz vermischen. Die Butter in kleinen Stücken darüber verteilen und zwischen den Händen krümelig zerreiben. Das Ei dazugeben und rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt im Kühl schrank 1 Stunde kalt stellen.

2. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Den

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln fein hacken. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Rosmarin, Honig, Rotwein und Essig zufügen und die Gewürze unterrühren. Alles bei geringer Hitze offen etwa 30 Minuten einköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser angießen. Die Marmelade mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und auskühlen lassen.

3. Den Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen. Für die Füllung Eier und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Eine Springform (24 cm Durchmesser) buttern. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und die Form damit auskleiden.

4. Blauschimmelkäse und Parmesan in kleine Stücke schneiden und auf den Teig streuen. Mit Gouda bestreuen und mit der Ei-Sahne-Mischung übergießen. Im vorgeheizten Backofen 35–40 Minuten garen. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Mit der Zwiebelmarmelade servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

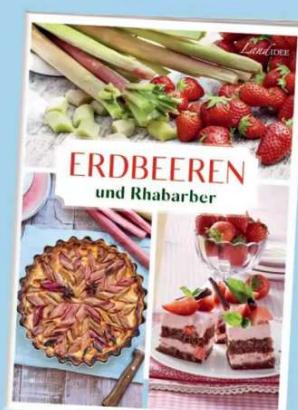
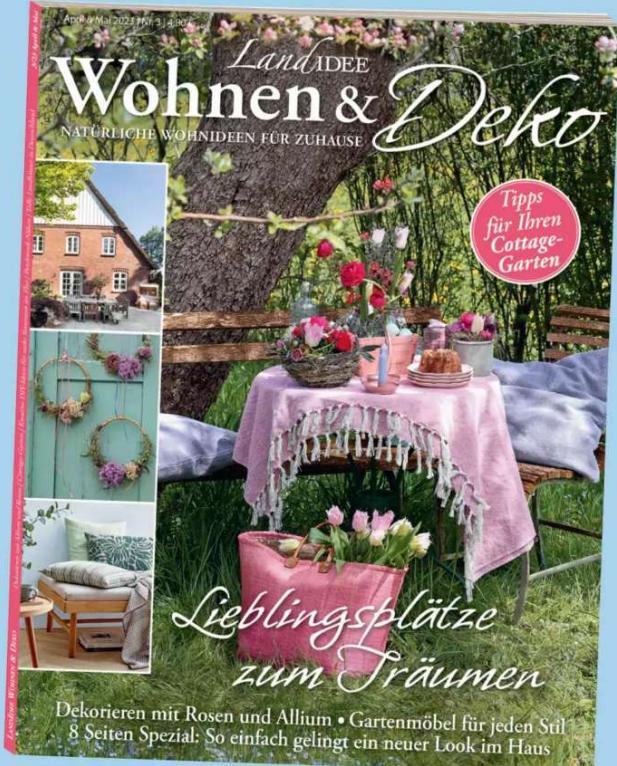
Kühlzeit: 1 Stunde

Backzeit: 40 Minuten

Ihr Land IDEE-Tipp:

Die pikante Zwiebelmarmelade schmeckt auch gut zu Ziegen frischkäse, gebratenem Fleisch oder als Aufstrich zu frischem oder geröstetem Weißbrot.

Alles, was mein Leben schöner macht.



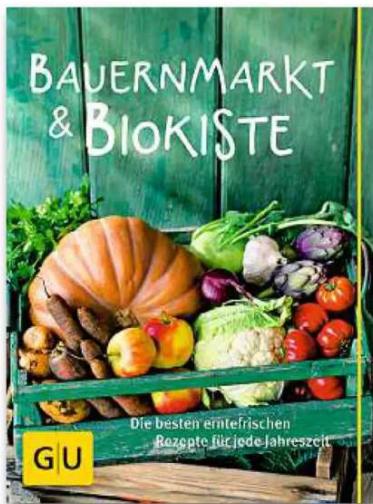
Noch mehr Ideen: www.landidee.info Heftbestellung: www.landidee.info/familie

JETZT
bei
readly

UNSERE
TIPPS VOM

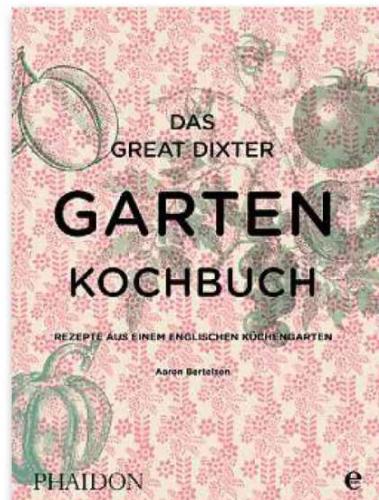
Büchermarkt

Die Schaufel beiseitegelegt und die Schürze umgehängt: Hier kommen noch mehr Rezeptideen mit erntefrischem Gemüse.



Bauernmarkt & Biokiste

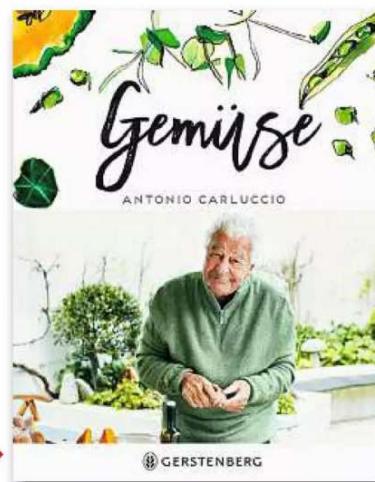
Was macht man mit Topinambur und Mairübchen? Und wie bereitet man Klassiker wie Tomate und Kürbis zu, damit sie nicht langweilig werden? Über 260 Rezepte für Obst und Gemüse vom Markt oder aus der Biokiste liefern die Antworten. Gräfe und Unzer Verlag, circa 25 Euro



Gemüse auf Italienisch

Salate und Suppen, Pasta und Risotto, Marmeladen und Eiscremes: Der beliebte Koch Antonio Carluccio zeigt in über 120 Rezepten, was die italienische Küche mit Gemüse zu zaubern vermag. Das perfekte Kochbuch für alle Gemüseliebhaber und Freunde von „la dolce vita“.

Gerstenberg Verlag, 32 Euro



Das Great Dixter Gartenkochbuch

Das Great Dixter Haus im englischen Northiam ist berühmt für seinen kunstvoll gestalteten Garten. Das Gemüse aus den Beeten inspirierte Koch und Gärtner Aaron Bertelsen zu einem Buch mit saisonalen Rezepten, Gartenplaner und Pflanzkalender. Edel Books, rund 30 Euro

Der Experte für die „Neue Gemüseküche“: Damian Blidon

Unser Experte Damian Blidon absolvierte im renommierten „Landhaus Flottbek“ in Hamburg vor 15 Jahren seine Ausbildung zum Koch. Seitdem sammelte er in den Küchen kleiner und auch großer Restaurants weitere Erfahrungen. Kochen als Handwerk,

eine gute Qualität der Produkte und die Verwendung frischer Zutaten lagern und liegen ihm besonders am Herzen. Bis heute hat Damian Blidon seine Leidenschaft fürs Kochen nicht verloren. Für unsere „Neue Gemüseküche“ hat er alle Rezepte überprüft.



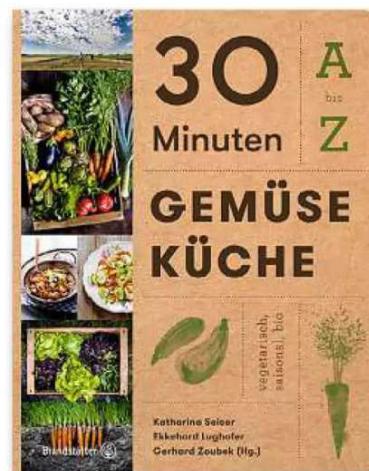
Kuchen trifft Gemüse

Kuchen und Gemüse – passt das denn zusammen? Und wie! Pastinaken, Spinat, Rote Bete, Grünkohl und andere Schätze aus dem Gemüsebeet machen Gebäck wunderbar saftig, zaubern tolle Farben und liefern jede Menge Vitamine und Mineralstoffe. Eine Vielzahl origineller Rezepte findet sich gesammelt in dem Buch „Kuchen trifft Gemüse“ von Stephanie Schönenmann.

Mit leicht verständlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und wertvollen Tipps gelingen die außergewöhnlichen Muffins, Cake Pops, Kekse und Kuchen mit Gemüse garantiert. Frech Verlag, rund 15 Euro



Unser
Buchtipps



30 Minuten Gemüseküche

Keine Zeit für gesunde Speisen? Dieses Buch lässt keine Ausreden zu. In nur 30 Minuten stehen köstliche Gemüsegerichte wie geschmorte Bundkarotten mit Bärlauchsoße und Bulgur-Salat mit Mangold auf dem Tisch. Das praktische Handbuch behandelt die beliebtesten Gemüsesorten von A bis Z.

Brandstätter Verlag, rund 25 Euro

Rezepte für jede Saison

Sie wollen die nächsten Hefte der *LandIDEE*-Küchenreihe nicht verpassen oder bereits erschienene Hefte nachbestellen? Kein Problem – wir liefern sie Ihnen gern nach Hause.*

Lieferbar sind:

AdventsBacken, Apfelküche, Genuss aus der Pfanne, Genuss mit Blätterteig, Genuss mit Käse, Die neue Tomatenküche und Weihnachtsküche.

Verfügbare Einzelhefte sind bestellbar unter shop.funke-zeitschriften.de/LandIDEE-Rezeptreihe/Einzelhefte

Alternativ können Sie uns anrufen unter Tel. +49 (0) 40/5 24 71 83 30 oder Sie senden eine E-Mail an kundenservice@funkemedien.de

Mit einem Küchenreihen-Abo verpassen Sie keine Ausgabe mehr. Bestellbar unter shop.funke-zeitschriften.de/LandIDEE-Rezeptreihe/Abos

Jetzt
auch im
Abo



Rezepte nach Gemüsesorten

BLATTGEMÜSE

(Spinat, Mangold)

Gnocchi-Auflauf mit Käse und Spinat	31
Hackfleisch-Spinat-Schiffchen	22
Hefestrudel mit Mangold und Käse	64
Kartoffel-Spinat-Auflauf	23
Kichererbsen-Pfannkuchen mit Mangold	62
Knackiger Spinatsalat mit Pfirsichen & Ziegenkäse	32
Maisbrot-Muffins mit Mangold	65
Mangold-Artischocken-Tarte	60
Mangoldblätter gefüllt mit Huhn & Reis	67
Pikanter Mangoldkuchen	62
Rahmspinatsuppe mit pochiertem Ei	24
Spinatnocken	21
Wildlachs-Gnocchi-Auflauf mit Spinat	15

FRISCHES GRÜN

(Kräuter, Salat)

Blattsalat-Flan mit Kurkuma	61
Frankfurter Grüne Soße mit Kartoffeln und pochierten Eiern	29
Frühlingskräutersalat mit Ziegenkäsepraline	25
Gegrillter Romanasalat mit Hähnchenbrust	59
Getreidesalat mit Brunnenkresse, Radieschen und Mozzarella	26
Kerbelsuppe mit Radieschen	24
Kräutersuppe mit Riesling	14
Omelett mit Ricotta und Portulak	17
Raukesalat mit Aprikosen, Kirschtomaten, Paprika und Feta	104
Raukesalat mit Orangen, Blauschimmelkäse und Haselnüssen	63
Salatsoße dreimal anders	35
Schnitzel mit Brennesselsamen-Mantel und Gierschpüree	18
Teigtaschen mit Sauerampfer & Feta	16
Wildkräutersalat mit Krautbällchen	58

HÜLSENFRÜCHTE

(Erbsen, Bohnen, Linsen)

Bohnen-Erbsen-Aufstrich mit Basilikum und Parmesan auf Röstbrot	85
---	----

Erbensellerie-Suppe mit Minze	89
Erbse-Zucchini-Puffer mit Minze, Ei und Fetasoße	88
Gartenerbsen-Avocadobrot mit pochiertem Ei	95
Grüne Bohnen mit Lammfilets	94
Grüne Bohnensuppe mit getrockneten Tomaten und Speck	87
Grüne Erbsensuppe	84
Grüner Bohnensalat mit gebackenem Ziegenkäse	92
Grüner Bohnentopf mit Schwarzwälder-Schinken-Stangen	93
Herzhafte Käsetarte mit Erbsen, Bohnen und Schinken	86
Linsensalat mit Räucherforelle und Portulak	19
Ofenkartoffeln mit Speck & Erbsen	92
Rote-Linsen-Burger mit Sesam-Soße	91

KNOLLEN

(Kartoffeln, Knollensellerie, Rettich, Rote Bete)

Apfel-Sellerie-Salat mit Roquefort, gerösteten Haselnüssen und Rosinen	129
Auflauf mit Waldpilzen & Kartoffelpüree	138
Blätterteigartige mit Mascarpone, Kartoffeln, Rosmarin, Knoblauch & Käse	139
Curry-Möhren-Hörnchen	135
Fingernudeln mit Mohnzucker	145
Frittata mit Kartoffeln & Brokkoli	142
Gegrillte Haselnusspolenta mit Süßkartoffel-Portulak-Salat	27
Karottenkuchen mit Frischkäse	130
Karotten-Nuss-Brot mit Bärlauch-Butter	133
Kartoffel-Wurst-Auflauf mit Kompott	140
Meeresfrüchte-Suppe mit Möhren & Kartoffeln	144
Ofenkartoffelsalat mit Radieschen, Ei & Gurke	147
Rettichsalat mit Kürbisvinaigrette	128
Rinderhackfleisch mit Möhren und Kartoffeln	144
Rösti mit Pilzen	141
Rote-Bete-Hummus	137
Rote-Bete-Quiche	132
Rote-Bete-Waffeln mit Pesto	132
Schinken-Sellerie-Gratin	130

Schwarzwalder Kartoffel-Küchle	143	Paprika-Rhabarber-Suppe	46
Sellerie-Frischkäse-Pfannkuchen		Quiche mal anders	117
mit Portulak-Salat		Ratatouille aus Frankreich	109
Vanille-Karotten-Marmelade		Roter Ketchup	112
KOHL		Schafskäse-Tomaten-Creme	118
(Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Spitzkohl)		Tomaten-Käse-Brot	116
Blumenkohl-Brokkoli-Gratin	81	Windbeutel mit Zucchini, Weinbergpfirsich und Weinkäse	110
Blumenkohlfrittata mit Speckchips, Wildblumenkäse und roter Paprikasoße	71	Zucchiniipuffer	113
Blumenkohlpuffer mit Gurken-Quark	69	Zucchini-Quiche mit Walnussboden	98
Bratkartoffel-Spitzkohl-Strudel mit Reblochon und Minzedip	70	Zucchini süß-sauer	106
Brokkoli-Aufstrich	77	Zucchini-Tarte mit Mozzarella	121
Brokkoli-Lachs-Quiche	78	Zucchini-Tarte mit Pinienkernen & Ziegenkäse	99
Brokkolipuffer mit Tomatenquark	76		
Brokkoli-Rohkostsalat mit Apfel und Birne	79	STÄNGELGEMÜSE	
Kohlrabi-Carpaccio	78	(Spargel, Rhabarber)	
Kohlrabi-Kurkuma-Hirsotto mit Erbsen und Zwiebeln	75	Frühlings-Muffins mit Olivendip	40
Kohlrabirahmsuppe mit Kräutercroûtons	74	Grüne Spargelsuppe mit Tomaten	38
Kohlrabischnitzel mit Kräuterquark	73	Knuspersalat mit Graupen und Spargel	44
Spitzkohl-Möhren-Lasagne	68	Nudeln mit Spargel und Rhabarber	47
MEDITERRANES GEMÜSE		Rhabarber-Aprikosen-Salsa	50
(Aubergine, Paprika, Tomate, Zucchini)		Rhabarber-Auflauf mit Streuseln und Ingwer	49
Auberginen-Tomatenauflauf	103	Rhabarber-Topfen-Omelett	52
Feurige Tomatensuppe mit Kräuter-Quark-Creme	119	Rhabarber-Würzsoße	51
Gebackene Auberginen	102	Spargel im Brezel-Mantel mit Dip	41
Gebratene gefüllte Paprika mit Reis & Hackfleisch	101	Spargelcremesuppe	43
Gekühlte Paprika-Gazpacho mit Feta	104	Spargel-Erdbeer-Salat mit Forellenfilet	37
Gelber Ketchup mit Paprika	112	Spargel-Frittata mit Lachs	39
Gemischtes Gemüse in Öl	107	Spargelgemüse mit Béchamelsoße	36
Gemüsespieße mit Grillkäse, Knoblauch & Chili	115	Spargel-Lasagne mit Spinat und Schinken	38
Kürbiskernbrot mit Zucchini & Bananen	118	Tarte mit weißem und grünem Spargel	45
Mediterrane Gemüsetarte mit Tomaten und Zucchini	111		
Mediterraner Flammkuchen	120	ZWIEBELN	
Minestrone mit Pesto & Parmesan	96		
Mit Hähnchenbrust gefüllte Aubergine mit Paprika und Feta	105	Frühlingszwiebel-Rösti mit Gemüsesalsa	33
Nudeln in Tomaten-Kräuter-Soße mit Champignons und Speckchips	97	Hähnchenauflauf mit Zwiebeln und Reis	152
		Käsequiche mit roter Zwiebelmarmelade	154
		Käse-Zwiebel-Stangen	151
		Quarkkuchen mit Frühlingszwiebeln	30
		Rote und weiße gefüllte Zwiebeln	148
		Rote Zwiebelsuppe mit Wein & Käsetoast	149
		Würzige Tarte mit Käse, roten Zwiebeln und Thymian	153
		Zwiebelkuchen „Pfälzer Art“	150
		Zwiebeltörtchen mit Ziegenkäse und Thymian	152

Rezepte nach Gerichten

SUPPEN UND EINTÖPFE

Feurige Tomatensuppe mit Kräuter-Quark-Creme	119
Grüne Bohnensuppe mit getrockneten Tomaten und Speck	87
Grüne Erbsensuppe	84
Grüne Spargelsuppe mit Tomaten	38
Grüner Bohnentopf mit Schwarzwälder-Schinken-Stangen	93
Kerbelsuppe mit Radieschen	24
Kohlrabirahmsuppe mit Kräutercroûtons	74
Kräutersuppe mit Riesling	14
Meeresfrüchte-Suppe mit Möhren & Kartoffeln	144
Paprika-Rhabarber-Suppe	46
Rahmspinatsuppe mit pochiertem Ei	24
Rote Zwiebelsuppe mit Wein & Käsetoast	149
Spargelcremesuppe	43

SALATE

Apfel-Sellerie-Salat mit Roquefort, gerösteten Haselnüssen und Rosinen	129
Blattsalat-Flan mit Kurkuma	61
Brokkoli-Rohkostsalat mit Apfel und Birne	79
Frühlingskräutersalat mit Ziegenkäsepraline	25
Gegrillter Romanasalat mit Hähnchenbrust	59
Getreidesalat mit Brunnenkresse, Radieschen und Mozzarella	26
Grüner Bohnensalat mit gebackenem Ziegenkäse	92
Knackiger Spinatsalat mit Pfirsichen & Ziegenkäse	32
Knuspersalat mit Graupen und Spargel	44
Linsensalat mit Räucherforelle und Portulak	19
Ofenkartoffelsalat mit Radieschen, Ei & Gurke	147
Raukesalat mit Aprikosen, Kirschtomaten, Paprika und Feta	104
Raukesalat mit Orangen, Blauschimmelkäse und Haselnüssen	63



Seite 25

Rettichsalat mit Kürbisvinaigrette	128
Salatsoße dreimal anders	35
Spargel-Erdbeer-Salat mit Forellenfilet	37
Wildkräutersalat mit Krautbällchen	58

VORSPEISEN UND SNACKS

Bohnen-Erbsen-Aufstrich mit Basilikum und Parmesan auf Rösbrot	85
Brokkoli-Aufstrich	77
Curry-Möhren-Hörnchen	135
Erbsen-Zucchini-Puffer mit Minze, Ei und Fetasoße	88
Frühlings-Muffins mit Olivendip	40
Frühlingszwiebel-Rösti mit Gemüsesalsa	33
Gebackene Auberginen	102
Gelber Ketchup mit Paprika	112
Gemischtes Gemüse in Öl	107
Karotten-Nuss-Brot mit Bärlauch-Butter	133
Käse-Zwiebel-Stangen	151
Kohlrabi-Carpaccio	78
Kohlrabischnitzel mit Kräuterquark	73
Kürbiskern-Brot mit Zucchini & Bananen	118
Maisbrot-Muffins mit Mangold	65
Rhabarber-Aprikosen-Salsa	50
Rhabarber-Würzsoße	51
Rote-Bete-Hummus	137
Rote-Bete-Waffeln mit Pesto	132
Rote und weiße gefüllte Zwiebeln	148
Roter Ketchup	112
Schafskäse-Tomaten-Creme	118
Tomaten-Käse-Brot	116
Windbeutel mit Zucchini, Weinbergpfirsich und Weinkäse	110
Zucchini süß-sauer	106
Zwiebelkuchen „Pfälzer Art“	150
Zwiebeltörtchen mit Ziegenkäse und Thymian	152

VEGETARISCHE GERICHTE

Auberginen-Tomaten-Auflauf	103
Auflauf mit Waldpilzen & Kartoffelpüree	138
Blätterteigtarte mit Mascarpone, Kartoffeln, Rosmarin, Knoblauch & Käse	139



Seite 111

Blumenkohl-Brokkoli-Gratin	81
Blumenkohlpuffer mit Gurken-Quark	69
Bratkartoffel-Spitzkohl-Strudel mit Reblochon und Minzedip	70
Brokkolipuffer mit Tomatenquark	76
Erbsenrisotto mit Minze	89
Frankfurter Grüne Soße mit Kartoffeln und pochierten Eiern	29
Frittata mit Kartoffeln & Brokkoli	142
Gartenerbsen-Avocadobrot mit pochiertem Ei	95
Gegrillte Haselnusspolenta mit Süßkartoffel-Portulak-Salat	27
Gekühlte Paprika-Gazpacho mit Feta	104
Gemüsespieße mit Grillkäse, Knoblauch & Chili	115
Gnocchi-Auflauf mit Käse und Spinat	31
Hefestrudel mit Mangold und Käse	64
Kartoffel-Spinat-Auflauf	23
Käsequiche mit roter Zwiebelmarmelade	154
Kichererbsen-Pfannkuchen mit Mangold	62
Kohlrabi-Kurkuma-Hirsotto mit Erbsen und Zwiebeln	75
Mangold-Artischocken-Tarte	60
Mediterrane Gemüsetarte mit Tomaten und Zucchini	111
Mediterraner Flammkuchen	120
Minestrone mit Pesto & Parmesan	96
Nudeln mit Spargel und Rhabarber	47
Omelett mit Ricotta und Portulak	17
Pikanter Mangoldkuchen	62
Quarkkuchen mit Frühlingszwiebeln	30
Quiche mal anders	117
Ratatouille aus Frankreich	109
Rhabarber-Topfen-Omelett	52
Rösti mit Pilzen	141
Rote-Bete-Quiche	132
Rote-Linsen-Burger mit Sesam-Soße	91
Schinken-Sellerie-Gratin	130
Schwarzwälder Kartoffel-Küchle	143
Sellerie-Frischkäse-Pfannkuchen mit Portulak-Salat	134
Spargel im Brezel-Mantel mit Dip	41
Spargelgemüse mit Béchamelsoße	36
Spinatnocken	21
Spitzkohl-Möhren-Lasagne	68
Tarte mit weißem und grünem Spargel	45
Teigtaschen mit Sauerampfer & Feta	16
Würzige Tarte mit Käse, roten Zwiebeln und Thymian	153
Zucchinipuffer	113
Zucchini-Quiche mit Walnussboden	98
Zucchini-Tarte mit Mozzarella	121
Zucchini-Tarte mit Pinienkernen und Ziegenkäse	99

GERICHTE MIT FLEISCH

Blumenkohlfrittata mit Speckchips, Wildblumenkäse und roter Paprikasoße	71
Gebratene gefüllte Paprika mit Reis & Hackfleisch	101
Grüne Bohnen mit Lammfilets	94
Hackfleisch-Spinat-Schiffchen	22
Hähnchenauflauf mit Zwiebeln und Reis	152
Herzhafte Käsetarte mit Erbsen, Bohnen und Schinken	86
Kartoffel-Wurst-Auflauf mit Kompott	140
Mangoldblätter gefüllt mit Huhn & Reis	67
Mit Hähnchenbrust gefüllte Aubergine mit Paprika und Feta	105
Nudeln in Tomaten-Kräuter-Soße mit Champignons und Speckchips	97
Rinderhackfleisch mit Möhren und Kartoffeln	144
Schnitzel mit Brennesselsamen-Mantel und Gierschpüree	18
Spargel-Lasagne mit Spinat und Schinken	38
Ofenkartoffeln mit Speck & Erbsen	92

GERICHTE MIT FISCH

Brokkoli-Lachs-Quiche	78
Spargel-Frittata mit Lachs	39
Wildlachs-Gnocchi-Auflauf mit Spinat	15

SÜSSE GERICHTE

Fingernudeln mit Mohnzucker	145
Karottenkuchen mit Frischkäse	130
Rhabarber-Auflauf mit Streuseln und Ingwer	49
Vanille-Karotten-Marmelade	131

*Ab 03. Juli
auf Ready*

LandIDEE

KOCHBUCH

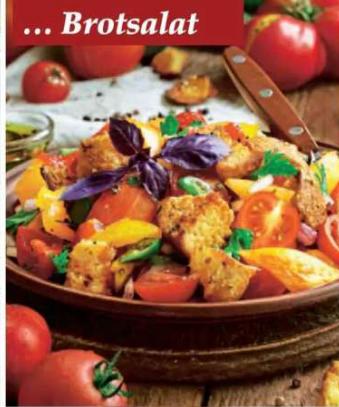
Tomate

Grün, gelb, orange, rot: Mit nur einem Gemüse – der Tomate – können wir im Sommer ein buntes und vor allem leckeres Farbspiel auf den Teller zaubern.

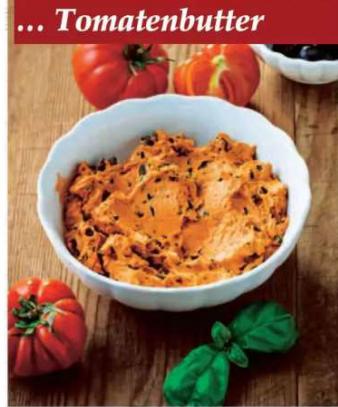
Ihr fruchtiges Aroma macht sie zu einem unserer Lieblingsgemüse. Grund genug, in über 100 Rezepten ihre kulinarische Vielseitigkeit zu beweisen.

Mit den besten Rezeptideen für ...

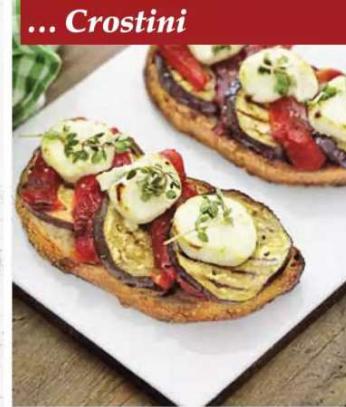
... Brotsalat



... Tomatenbutter



... Crostini



IMPRESSUM

Anschrift der Redaktion:

FUNKE Lifestyle GmbH,
Marcel-Breuer-Str. 16-18, 80807 München
E-Mail: redaktion@landidee-magazin.de

Editor-at-large: Sandra Schönbein

Chefredaktion: Dagmar Bartosch
(V.i.S.d.P.)

Schlussredaktion: Norbert Misch-Kunert/
gegenleser Redaktionsbüro

Produktionsmanager: Andreas Hutter

Produktionerin: Astrid Weber

Objektleitung: Julia Schmalzbauer

Anschrift des Verlages:

FUNKE Lifestyle GmbH, Münchener Straße
101/09, 85737 Ismaning

Geschäftsführung:

Barbara Brehm, Andrea Glock, Simone
Kasik, Sonja Oster, Bianca Pohlmann,
Christoph Rüth

Anzeigenvermarktung:

FUNKE MediaSales National

Eva Dahlke (V.i.S.d.P)

Unit Manager Marketing: Imke Bleibtreu,
Head of Brandmarketing LandIDEE

Rezeptreihe, Imke. bleibtreu@funkemedien.de

FUNKE Services GmbH, Großer Burstah 18–32,

20457 Hamburg www.funkemediasales.de

Es gilt die Preisliste vom 1.1.2023

Leserservice: FUNKE Lifestyle GmbH,

Redaktion Leserbriefe,

Münchener Str. 101/09, 85737 Ismaning

E-Mail: landidee.leserservice@funkemedien.de

Telefon: +49(0)89/27270-7622

Für unverlangt eingesandtes Bild- und Text-

material wird keine Haftung übernommen.

Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck

nur mit schriftlicher Genehmigung des

Verlages.

Abbildungsnachweise:

Alamy (26), Birgid Allig (55, 130), BILD DER FRAU/Matthias Liebich (5, 23, 66, 67, 119, 126, 138, 139, 142, 144, 146, 147, 152-154), BILD DER FRAU/Carolin Müller (15, 73), Butaris (164), Volker Dautzenberg (6), dpa/picture alliance (9), Imago (65), Harzinger (5), Neu-seelandlamm (4), Peter Raider (12, 13, 112, 113, 124, 125, 149), Shutterstock (3, 8-12, 18, 19, 27, 34, 36, 42, 43, 50-54, 58, 59, 64, 66, 70, 76, 82-84, 89, 95, 100, 105, 116-118, 130, 137, 140, 144, 150, 151, 162), Brigitte Sporrer (127, 136), Florian Stern (35), Stockfood (4, 5, 14, 16, 17, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32, 36, 38-41, 45-49, 54, 56, 57, 60-62, 70, 72, 74-76, 78, 79, 85, 86, 88, 90-92, 94, 97-99, 102, 118, 120, 121, 123, 128, 129, 132-135, 141, 143, 148, 164)

SMART, LÄSSIG, SELBSTBEWUSST



myself

WIR MACHEN FRAUEN STARK.

Jetzt neu im Handel und direkt auf Readly

Erntefrisch auf den Teller: 128 Rezepte mit Gemüse



Von zarten Salatblättern über feinen Spargel bis hin zu fruchtigen Tomaten und bunten Rüben liefert das Gemüsebeet alles, was man für köstliche und aufregende Gerichte braucht. Mal mit Fisch oder Fleisch, mal vegan oder vegetarisch, zeigen unsere 128 Rezepte, wie Gemüse garantiert jedem schmeckt.