

Stiftung
Warentest

test



Das neue Kochbuch durchs Jahr

365

saisonale
Rezepte



Das neue Kochbuch durchs Jahr

365 Saisonale Rezepte

Karin Iden



Frühling

- 7 Kochvergnügen neu entdecken
- 8 Ernährung und Gesundheit
- 19 Gut planen
- 23 Gut einkaufen
- 27 Gut lagern
- 31 Gut kochen
- 41 Grundrezepte

- 47 Artischocken
- 54 Erbsen und Zuckerschoten
- 59 Knoblauch
- 63 Radieschen
- 66 Rhabarber
- 71 Blattsalate
- 88 Dressing, Vinaigrette und Co.
- 91 Spargel
- 95 Spinat
- 101 Tofu
- 105 Wildgemüse und Wildkräuter
- 119 Erdbeeren
- 125 Powerdrinks mit Milch
- 128 Lamm
- 134 Matjes

Sommer

- 139 Auberginen
- 143 Blumenkohl
- 148 Dicke Bohnen
- 152 Grüne Bohnen
- 156 Gurken
- 160 Kartoffeln
- 171 Kohlrabi
- 175 Möhren
- 180 Gemüse und Obst als Rohkost
- 184 Paprikaschoten
- 191 Spitzkohl
- 195 Tomaten
- 202 Zucchini
- 210 Zwiebeln
- 216 Aprikosen
- 220 Brombeeren
- 224 Heidelbeeren
- 229 Himbeeren
- 233 Johannisbeeren
- 237 Kirschen
- 241 Einmachen – kreativ und vielseitig
- 245 Pfirsiche
- 250 Stachelbeeren

Herbst

- 256 Brokkoli
- 261 Kürbis
- 266 Lauch
- 270 Mangold
- 275 Okra
- 279 Paksoi
- 283 Petersilie
- 287 Pilze
- 296 Auf in die Pilze
- 299 Rosenkohl
- 303 Rotkohl
- 306 Weißkohl
- 311 Wirsingkohl
- 317 Äpfel
- 322 Bananen
- 326 Birnen
- 331 Maroni
- 335 Pflaumen
- 340 Quitten
- 345 Wildfrüchte
- 354 Getreide
- 372 Leichte Pasta –
hausgemacht
- 376 Fisch

Winter

- 392 Avocados
- 397 Feldsalat
- 401 Fenchel
- 406 Grünkohl
- 410 Hülsenfrüchte
- 417 Meerrettich
- 420 Pastinaken
- 424 Rote Bete
- 429 Von Keimlingen
und Körnchen
- 433 Sauerkraut
- 437 Schwarzwurzeln
- 442 Sellerie
- 447 Steckrüben, Speiserüben
und Stängelkohl
- 458 Topinambur
- 462 Zitrusfrüchte
- 464 Ananas
- 470 Granatapfel
- 475 Kiwi
- 478 Nüsse
- 483 Plätzchenparade
- 487 Ente
- 491 Gans
- 496 Hähnchen
- 502 Tabellen
- 504 Lebensmittel-Wörterbuch
- 505 Zutatenregister
- 511 Stichwortverzeichnis
- 512 Impressum

6

Einleitung



Kochvergnügen neu entdecken

Nur noch in jedem zweiten deutschen Haushalt kommt laut einer Studie Selbstgekochtes auf den Tisch – Zeitmangel lautet die Begründung. In der Hektik des Alltags wird schnell ein Fertiggericht gegessen: Hauptsache satt? Dabei ist kochen so viel mehr als bloßes Mittel zum Zweck und es lohnt sich, dafür Zeit zu lassen. Kochen kann Spaß machen!

Das zeigen auch die vielen ungewöhnlichen Kochtrends: Bei einem Koch-Event etwa ist ein Drei-Gänge-Menü quer durch die Stadt verteilt. In Teams wird je ein Gang in der eigenen Küche zubereitet, die anderen, fremden Teams kommen zum Essen vorbei. Danach geht es weiter. Im Internet haben sich längst auch soziale Netzwerke gebildet, in denen jeder User andere zum gemeinsamen Kochen und Essen animieren und einladen kann.

Gemeinsam kochen macht Spaß
Selbst leidenschaftliche Köche müssen zugeben: In Gesellschaft kochen ist besser als allein vor dem Herd zu stehen. Jeder bringt ein paar Zutaten mit, die Aufgaben werden verteilt und die Speisen gemeinsam zubereitet. Kochmuffel können sich erst einmal nebenbei um Tischdeko und Musik kümmern.

Gäste fordern den Star in jeder Köchin und jedem Koch heraus: etwa einen Braten zu versuchen, den es früher am Sonntag zu Hause bei den Eltern gab. Alle bringen ihr Können und Wissen ein: Kochtechniken, Lebensmittelqualität oder bunte Kartoffelsorten, exotische Gewürzmischungen oder besondere Fleischqualitäten. Das macht Lust auf weitere Kenntnisse – und die nächste Verabredung steht fest. Kochen ist keine lästige Pflicht, und auch nicht nur zum Sattwerden gedacht. Kochen ist Freude am Leben und an Kommunikation.

Genuss und Gesundheit
Was schmeckt, ist nicht gesund, und was gesund ist, schmeckt nicht – so lautet ein bekannter Ernährungsirrtum. Genuss und Gesundheit lassen sich durchaus unter

einen Hut bringen. Es gilt, den Wert von Lebensmitteln schätzen zu lernen. Wer oft kocht, schärft schon beim Einkaufen seinen Blick für Frische, Qualität und für die richtige Menge. Wer den Zusammenhang von Gesundheit und Ernährung erkennt, wird häufiger einkaufen und gesund und ausgewogen kochen. Daher liefert dieses Buch das Grundwissen über Kalorienbedarf, Nährstoffe und Co.

Essen mit Nachhaltigkeit
Nachhaltigkeit spielt heutzutage auch beim Kochen eine große Rolle. Dazu gehört vor allem, auf das regionale und saisonale Angebot der Lebensmittel zu achten. Knackige Salate im Frühling, Blumenkohl und Möhren vom Freiland im Sommer, Kürbis im Herbst, Kohl im Winter – das bringt ganz natürlich Abwechslung in den Speiseplan. Und wer Gemüse im eigenen Garten anbaut, freut sich über die Ernte und lernt die verschiedenen Jahreszeiten auf ganz neue Weise kennen und schätzen.

In diesem Buch finden Sie für jede Jahreszeit Warenkunden und Rezepte zu den wichtigsten Lebensmitteln. Neue Zubereitungsideen für Ihr Lieblingsgemüse gibt es genauso wie unbekannte Lebensmittel, die entdeckt werden können. Die Saisontabelle auf Seite 25 zeigt einen Überblick.

Einfach kochen
Sind Sie auf den Geschmack gekommen? Los geht's. Sie brauchen für die folgenden Rezepte keine Vorkenntnisse, denn bei allen Rezepten sind die Schritte ausführlich erklärt. So gelingt die Quittentorte genauso wie der Gänsebraten. Dieses Buch versammelt bewährte Klassiker ebenso wie internationale und vegetarische Gerichte. Keine Angst vor Kalorien: Die Rezepte sind leicht und gesund. Die Nährwertangaben geben genaue Auskunft. Dazu: viele Tipps, Tricks, Varianten und einige Specials. Die hilfreichsten Küchengeräte, die wichtigsten Garmethoden, Grundrezepte sowie Kräuter und Gewürze – das Basiswissen rund ums Kochen in einem Buch.

7

Kochvergnügen
neu entdecken

Ernährung und Gesundheit

Jeder Mensch muss essen und trinken, um lebenswichtige Organfunktionen aufrechtzuerhalten. Hunger und Durst erinnern uns daran. Mit den Speisen nehmen wir verschiedene Substanzen auf, die dem Körper Energie liefern, als Baustoffe dem Wachstum und der Erhaltung von Körpersubstanzen dienen, wichtige Abläufe im Energie- und Stoffwechsel regeln sowie unser Immunsystem unterstützen.

8

Einleitung

Energie und Nährstoffe

Nährstoffe, das sind Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die Energie, die unser Körper Tag und Nacht benötigt, liefern vor allem Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate.

Bei der täglichen Nahrung sollten die Nährstoffe bezogen auf die Kalorienzufuhr in folgendem Verhältnis zueinander stehen:

- 12–15% Eiweiß
- 25–30% Fett
- 55–60% Kohlenhydrate

Nach der Aufspaltung im Verdauungstrakt werden die Nährstoffe zu den einzelnen Körperzellen transportiert und dort abgebaut beziehungsweise verbrannt. Dabei entsteht Wärmeenergie.

Der Energiegehalt der Nährstoffe sowie der Energiebedarf des Menschen werden in Kilojoule (kJ) oder Kilokalorien (kcal) gemessen: 1 Kilokalorie = 4,184 Kilojoule; 1 Kilojoule = 0,239 Kilokalorien.

Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate und andere energieliefernde Substanzen, wie Alkohol, organische Säure und Fruchtsäure, haben jeweils einen unterschiedlichen Energiegehalt.

- 1 g Eiweiß = 17 kJ (4 kcal)
- 1 g Fett = 37 kJ (9 kcal)
- 1 g Kohlenhydrate = 17 kJ (4 kcal)

- 1 g Alkohol = 30 kJ (7 kcal)
- 1 g organische Säure (Frucht-, Milch- und Essigsäure) = 13 kJ (3 kcal)
- 1 g Zuckeraustauschstoff (z. B. Sorbit, Isomalt usw.) = 10 kJ (2,4 kcal)

Bevorzugt werden sollten Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte, die also reich an Vitaminen, Mineralstoffen oder anderen lebensnotwendigen Stoffen sind. Eine geringe Nährstoffdichte, dafür aber eine hohe Kalorienzahl hat z. B. Zucker. Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte sollten nur in geringen Maßen verzehrt werden.

Richtwerte für die tägliche Energiezufuhr

Alter	Männer: kcal	kJ	Frauen: kcal	kJ
15 bis 18 Jahre	2500	10600	2000	8500
19 bis 24 Jahre	2500	10600	1900	8100
25 bis 50 Jahre	2400	10200	1900	7800
51 bis 64 Jahre	2200	9200	1800	7400
65 Jahre und älter	2000	8300	1600	6900

Die angegebenen Werte gelten für Erwachsene mit ausschließlich sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter). Für andere Berufsgruppen sind folgende Zuschläge erforderlich:

Überwiegend sitzende Tätigkeit: 200–400 kcal (840–1680 kJ)
Überwiegend gehende Tätigkeit: 500–800 kcal (2100–3360 kJ)
Körperlich anstrengende Tätigkeit: 700–1100 kcal (2940–4620 kJ)

Für Schwangere: +255 kcal

Für Stillende: bis +635 kcal

Nach dem 4. Monat:

Für Vollstillende: +525 kcal

Für Teilstillende: +285 kcal

Quelle: DGE, 3. Auflage 2013.

Der Energiebedarf

Der tägliche Gesamtenergiebedarf des Menschen setzt sich aus Grund- und Leistungsumsatz zusammen. Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die der Körper bei

völliger Ruhe und gleich bleibender Umgebungstemperatur zur Aufrechterhaltung lebensnotwendiger Funktionen (Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel) verbraucht. Der Grundumsatz hängt von verschiedenen Faktoren wie z. B. Geschlecht, Alter, Körpergröße, Klima, Gewicht und Stoffwechselsituation ab. Der Leistungsumsatz richtet sich nach Dauer und Schwere der körperlichen Tätigkeit.

Das gesunde Körpergewicht

Die Festlegung eines starren Normal- bzw. Idealgewichts gibt es heute nicht mehr. Stattdessen sind für jede Körpergröße bestimmte Bereiche günstig. Eine Orientierung gibt dafür der Body-Mass-Index (BMI). Dafür dividiert man das Körpergewicht (Kilogramm) durch das Quadrat der Körpergröße (m²).

Hier ein Beispiel:

Bei einer Größe von 1,64 m und 63 kg errechnet sich der BMI so:

$$\frac{63 \text{ kg}}{1,64 \text{ m} \times 1,64 \text{ m} (=2,69)} = 23,42 \text{ kg/m}^2$$

Das ergibt einen BMI von 23,42.

Gibt es einen richtigen BMI?

Alter und Geschlecht spielen bei der Bewertung des BMI eine große Rolle. Bei einem Zuviel von 2 oder 3 Kilogramm über dem Normalgewicht ist aus medizinischer Sicht alles in Ordnung. Bei einem BMI unter 18,5 oder ab 30 ist es angezeigt, den Hausarzt aufzusuchen. Wer sich nicht wohlfühlt, kann sein Gewicht durch Einschränken von Fett und mit einem Mehr an Obst und Gemüse reduzieren. Dieses Wohlfühlgewicht ist stets individuell verschieden.

Empfehlenswerter BMI-Bereich

Alter	BMI
19 bis 24 Jahre	19–24
25 bis 34 Jahre	20–25
35 bis 44 Jahre	21–26
45 bis 54 Jahre	22–27
55 bis 64 Jahre	23–28
65 Jahre und älter	24–29

* für Kinder gelten andere Werte

Quelle: National Research Council, 1989.

Eiweiß – ein Multitalent

Alle Lebensfunktionen sind abhängig von Eiweiß, auch Protein genannt, dem Baustoff aller Körperzellen, Muskeln, Organe, Enzyme und des Blutes. Eine regelmäßige Zufuhr von Eiweiß ist lebensnotwendig. Dabei kommt es nicht nur auf die Menge an, sondern auch auf die biologische Wertigkeit des Eiweiß. Diese gibt an, wie viel Gramm Körpereiwweiß durch 100 g Nahrungsprotein aufgebaut werden können.

Bei tierischem Eiweiß (Fleisch, Wurst, Käse, Eier) ist sie im Allgemeinen höher, dafür werden allerdings beim Verzehr von Fleisch auch häufig Begleitstoffe wie Fett, Purine und Cholesterin mit aufgenommen.

Eine Mischung aus tierischem (Milch, Milcherzeugnisse, Eier, Käse, Fleisch, Fisch) und pflanzlichem Eiweiß (Getreideerzeugnisse, Hülsenfrüchte – besonders Soja –, Kartoffeln, Pilze, Nüsse) ist empfehlenswert. Durch die Kombination von Lebensmitteln aus den beiden Gruppen, beispielsweise Brot mit Fisch oder Käse, Kartoffeln mit Frischkäse oder Eiern lässt sich eine sehr hohe biologische Wertigkeit erzielen. Die empfohlene Eiweißzufuhr beträgt für einen gesunden Erwachsenen mindestens 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Das entspricht etwa 45 bis 60 g. Kinder, Jugendliche und Schwangere haben einen 10 bis 15% höheren Eiweißbedarf, benötigen also etwa 0,9 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

Fett – viel besser als sein Ruf

Auch Fett wird vom Organismus benötigt und hat verschiedene Aufgaben. Es ist beispielsweise:

- **Energielieferant.** Es hat gut doppelt so viele Kalorien wie Eiweiß oder Kohlenhydrate (1 g Fett hat 9 kcal, 1 g Eiweiß oder Kohlenhydrate haben 4 kcal). Fett, das nicht unmittelbar zur Energiegewinnung herangezogen wird, speichert der Organismus als Körperfett. Die Folge ist Gewichtszunahme.
- **Träger fettlöslicher Vitamine**, nämlich Vitamin A, D, E und K. Diese können nur mithilfe von Fett im Organismus verwertet werden.
- **Lieferant essenzieller Fettsäuren**, die der Körper nicht selbst herstellen kann.
- **Träger für Geschmacks- und Aromastoffe.** Fette sind für den angenehmen Geschmack mancher Speisen mit verantwortlich.

Die tägliche Fettzufuhr eines gesunden Erwachsenen sollte 60 bis 80 g, das entspricht 25 bis 30% der empfohlenen Gesamtenergiezufuhr, nicht übersteigen. Zu viel Fett ist mitverantwortlich für Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Es gibt gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren sind überwiegend in tierischen Lebens-

mitteln wie Butter, Schmalz, Wurstwaren, Fleisch, Käse enthalten, aber auch in pflanzlichen wie Kokos- oder Palmkernfett. Durch gesättigte Fettsäuren kann die Cholesterinkonzentration im Blut steigen.

Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, z. B. Ölsäure (einfach ungesättigt), Linolsäure (mehrfach ungesättigt) und Omega-3-Fettsäuren haben hingegen eine gewisse cholesterinsenkende Wirkung und es wird ihnen eine positive Wirkung auf die Herzgesundheit zugeschrieben. Einige mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind lebensnotwendig (essenziell) und können nicht selbst von unserem Körper hergestellt werden. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Linolsäure ist in einigen Pflanzenölen enthalten, z. B. in Distel-, Sonnenblumen-, Weizenkeim- und Maiskeimöl. Ölsäure findet sich in Olivenöl, Omega-3-Fettsäuren liefern fettreiche Seefische wie etwa Lachs oder Thunfisch und auch Rapsöl. Gefährlich sind die „versteckten“ Fette; sie machen viele Wurst- und Käsesorten, Gebäck und Schokolade unvermutet zu Kalorienbomben.

Trans-Fettsäuren: Sie entstehen während industrieller Verarbeitung aus ungesättigten Fettsäuren z. B. durch Fetthärtung. Sie befinden sich in Chips, Nussnougatcreme, billigen Backwaren und Brat- und Frittierfetten. Trans-Fettsäuren sind bei Ernährungswissenschaftlern nicht gern gesehen, weil sie wie die gehärteten Fette den Gehalt des Cholesterins, speziell des „schlechten“ LDL-Cholesterins (LDL = Low Density Lipoprotein) im Blut ansteigen lassen. Zudem führen sie dazu, dass der Anteil an schützendem „gutem“ HDL-Cholesterin (HDL = High Density Lipoprotein) im Blut sinkt. Deshalb bei Margarine auf „ungehärtete“ Sorten achten. Übrigens: Im Einzelhandel müssen diese Trans-Fettsäuren nicht deklariert werden.

Cholesterin: Cholesterin ist ein fettähnlicher Begleitstoff, den der gesunde Körper u. a. in der Leber selbst herstellt. Eine Zufuhr ist deshalb nicht nötig. Im Organismus ist Fett der Baustoff zur Bildung von Hormonen, Gallensäure, Vitamin D, Nervengewebe und Zellwänden. Eine erhöhte Zufuhr von cholesterinreichen Lebensmitteln (Innereien, Eier, Speck, Sahne, fettreiche Fleischwaren oder Käsesorten) kann zu ungünstigen Veränderungen der Blutfettwerte führen. Cholesterinreiche Lebensmittel sind auch reich an gesättigten Fettsäuren, die sich ungünstig auf die LDL-Cholesterinkonzentration im Blut auswirken können.

Die tägliche Gesamtfettmenge sollte sich wie folgt verteilen:

- ▶ etwa 20 bis 30 g Fett als Brotaufstrich: Butter, Margarine.
- ▶ etwa 20 g Fett zur Zubereitung der Speisen: Pflanzenfett, z. B. Raps- oder Olivenöl.
- ▶ etwa 20 bis 30 g verstecktes Fett (z. B. in Fleisch, Wurst, Käse, Eiern, Back- und Süßwaren).

Tipps für eine ausgewogene Fettsäurekombination

- ▶ Pflanzliche Fette und Öle bevorzugen, denn sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren (Ausnahme Frittierfett wie Kokosfett)
- ▶ Tierische Fette meiden, denn sie enthalten oft eine hohe Konzentration an gesättigten Fettsäuren (Ausnahme Fisch)
- ▶ Je flüssiger ein Fett ist, desto höher ist der Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Beispiel: Rapsöl besteht zu fast 90 % aus ungesättigten Fettsäuren. Kokosfett hingegen ist sehr fest geformt (Plattenfett) und enthält bis zu 90 % gesättigte Fettsäuren.

Kohlenhydrate – wichtige Energielieferanten

Die wichtigsten Energiequellen für Muskeln, Nerven- und Gehirnzellen sind die Kohlenhydrate. Sie sind in allen zucker- und stärkehaltigen Nahrungsmitteln enthalten.

Kohlenhydrate aus Zucker, Konfitüre, Honig, Süßigkeiten, Kuchen, weißem Mehl und zuckerhaltigen Getränken (Limonaden) werden besonders schnell in Energie umgewandelt. Ein Zuviel dieser Produkte verdrängt die mineral- und vitaminreichen Lebensmittel und zeigt sich innerhalb kurzer Zeit in Fettpölsterchen.

Ganz anders wirken ballaststoffreiche Lebensmittel. Solche sogenannten komplexen Kohlenhydrate, z. B. aus Vollkornprodukten, Kartoffeln, Naturreis oder Gemüse bleiben länger im Körper. Man ist leistungsfähig, länger satt und isst weniger. Diese Lebensmittel, z. B. Vollkornbrot, regen auch zum gründlichen Kauen an, die Ballaststoffe sorgen für einen besseren Transport der Speisen im Darm und unterstützen damit unsere Verdauung. 50 Prozent der täglichen Energiezufuhr sollten komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten sein. Das sind mindestens 230 g Kohlenhydrate für weibliche und 300 g für männliche Erwachsene. Das können 200–300 g Brot (4–6 Scheiben) oder 250 g Kartoffeln (gegart) oder 250 g Nudeln (gegart) oder 150–180 g Reis (gegart) sein.

Ballaststoffe

Ballaststoffe ist der Sammelbegriff für die unverdaulichen Bestandteile der pflanzlichen Lebensmittel, wie Faserstoffe, Gerüstsubstanz, Schalen oder Zellwände. Nahrungsmittel mit vielen unlöslichen Ballaststoffen machen länger satt, vergrößern die Nahrungsmenge im Darm und liefern keine Kalorien. Auch auf die Blutzuckerwerte haben Ballaststoffe einen positiven Einfluss. Dies ist besonders wichtig für Diabetiker. Sie helfen dem Darm bei seiner sehr wichtigen Arbeit. Ballaststoffreiche Nahrung soll außerdem vor Darmkrebs schützen.

Ballaststoffe sind in Vollkorngetreideprodukten, in Hülsenfrüchten, Kartoffeln, in Obst und Gemüse, Trockenfrüchten und Nüssen enthalten. Wenn Sie täglich reichlich Gemüse und Vollkornprodukte essen, kommen Sie auf die empfohlene Menge von 30 g Ballaststoffen.

Tipp

Wer ballaststoffreich isst, sollte auch ausreichend viel trinken. Dann können die Ballaststoffe im Darm besser ausquellen.

Wasser

Wasser ist ein Hauptbestandteil unseres Körpers (Anteil je nach Alter und Geschlecht zwischen 50 und 75%). Wasser hat verschiedene Funktionen:

- ▶ Es ist Bestandteil und Baustein der Zellen.
- ▶ Es löst die Nährstoffe aus der Nahrung und transportiert sie mit dem Blut in alle Organe und Zellen.
- ▶ Es hilft, Abbauprodukte, die beim Stoffwechsel entstehen, auszuscheiden.
- ▶ Es hilft bei der Regulierung des Wärmehaushalts (Schwitzen).
- ▶ Es sorgt für die Quellung und Fortbewegung des Speisebreis im Darm.

Wir benötigen pro Tag etwa 2 bis 2,5 Liter Wasser. Diese bekommt der Körper durch Getränke und flüssige Speisen sowie wasserhaltige Nahrungsmittel, z. B. Obst und Gemüse. Etwa die Hälfte der Flüssigkeitsmenge stammt aus der festen Nahrung, der Rest sollte aus Getränken kommen.

Bei sommerlichen Temperaturen, körperlicher Beanspruchung sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit steigt der Flüssigkeitsbedarf.

Viele Menschen, besonders ältere, trinken zu wenig. Es ist daher wichtig, bewusst auf die Flüssigkeitszufuhr zu achten. Zu wenig Wasser kann zu schwerwiegenden Folgen wie Bluteindickung und Kreislaufversagen führen.

Alkohol

Alkohol ist zwar auch Flüssigkeit, als Durstlöscher aber ungeeignet. Alkohol ist ein Energieträger: pro Gramm reiner Alkohol sind 7 Kilokalorien (27 kJ) enthalten. Wenn Alkohol als Genussmittel, also nicht regelmäßig getrunken wird, gibt es einen Richtwert für die akzeptable Zufuhr von Alkohol:

- ▶ Für gesunde Frauen: bis zu 10 g Alkohol pro Tag
 - ▶ Für gesunde Männer: bis zu 20 g Alkohol pro Tag
- 20 g Alkohol sind enthalten in ca. 500 ml Bier oder 250 ml Wein oder 60 ml Weinbrand.

Mineralstoffe – Aufgabe, Vorkommen, Bedarf

Kalium Wichtig für Gewebespannung, Reizleitung, Austausch von Flüssigkeit im Gewebe, Aktivierung von Enzymen, Muskelfunktion.

Vorkommen: z. B. in Avocados, Feldsalat, Grünkohl, Hülsenfrüchten, Pilzen, Kartoffeln, Spinat, Topinambur, Pastinaken, Obst, Fleisch, Milch, Käse, Kaffee.

Geschätzter Bedarf: 2000 mg

Kalzium Baustein für Zähne und Knochen, wichtig für Blutgerinnung, Muskelkontraktionen.

Vorkommen: z. B. in Milch und Milchprodukten (außer Quark), Hülsenfrüchten, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Brot, kalziumreichem Mineralwasser.

Empfohlene Zufuhr: 1000 mg

Magnesium Wichtig für Erregbarkeit der Muskulatur, Bestandteil von Enzymen.

Vorkommen: in den meisten Lebensmitteln wie Nüssen, Mandeln, Hefe, Kakao, Gemüse (Fenchel, Kohlrabi), Obst, z. B. Bananen.

Empfohlene Zufuhr: 300 mg bis 350 mg

Natrium und Chlorid (Kochsalz) Wichtig für Erhaltung der Gewebespannung, Regelung des Wasserhaushalts, Nerven- und Muskelfunktion; bildet mit Chlorid das Kochsalz.

Vorkommen: ausreichend in allen Lebensmitteln.

Geschätzter Bedarf: Täglich 5 g Salz. Das ist aber schnell erreicht. Im Gegenteil: Es besteht eher die Gefahr einer Überversorgung. Sie kann bei empfindlichen Menschen zu Bluthochdruck führen.

Phosphor Wichtig für Skelett, Muskeln, Nerven, Energieverwertung, Bestandteil von Enzymen.

Vorkommen: z. B. in Milch, Käse, Hefe, Fleisch, Fisch, Ei, Getreide, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Brot, Obst, Gemüse.

Empfohlene Zufuhr: 700 mg

Spurenelemente – Funktion, Vorkommen, Bedarf

Chrom Wichtige Funktion im Kohlenhydratstoffwechsel.
Vorkommen: z. B. in Fleischprodukten, Bierhefe, Käse, Vollkornprodukten.
Geschätzter Bedarf: 30 µg bis 100 µg

Eisen Wichtig für Blutbildung, Sauerstofftransport; Baustein des roten Blutfarbstoffes.
Vorkommen: z. B. in Leber, Fleisch, Eigelb, Haferflocken, Vollkornprodukten, Gemüse (Brokkoli, Fenchel, Feldsalat, Mangold, Spinat, Schwarzwurzeln), weniger in Obst.
Empfohlene Zufuhr: 10 mg bis 15 mg

Fluorid Festigt die Knochen, härtet den Zahnschmelz, beugt Karies vor.
Vorkommen: z. B. in Fisch, Getreide, Walnüssen, schwarzem Tee.
Geschätzter Bedarf: 3,1 mg bis 3,8 mg

Jod Bestandteil der Schilddrüsenhormone, hat damit Einfluss auf Energieumsatz, Wachstum.
Vorkommen: z. B. in Seefisch, Garnelen, Muscheln, Ei, Erdnüssen, jodiertem Salz und damit hergestellten Lebensmitteln (Brot, Wurst, Käse, Fertiggerichte), Innereien.
Empfohlene Zufuhr: 180 µg bis 200 µg (Deutschland und Österreich); 150 µg (Schweiz)

Kupfer Wichtig für Blutbildung, Aufbau der Knochensubstanz.
Vorkommen: z. B. in Sonnenblumenkernen, Käse, Buchweizen, Hirse, Sesamsamen, Hagebutten, Zuckererbsen.
Geschätzter Bedarf: 1 mg bis 1,5 mg

Mangan Wichtig für Aufbau und Erhalt von Knochen und Bindegewebe; Bestandteil vieler Enzyme.
Vorkommen: z. B. in Tee, Vollkornprodukten, Walnüssen, Sojabohnen.
Geschätzter Bedarf: 2 mg bis 5 mg

Molybdän Bestandteil mehrerer Enzyme
Vorkommen: z. B. in Milchprodukten, Getreide.
Geschätzter Bedarf: 50 µg bis 100 µg

Selen Sorgt für Schutz vor zellschädigenden Substanzen (oxidationshemmende Wirkung)
Vorkommen: z. B. in Leber, Fisch, Fleisch, Nüssen, Hülsenfrüchten, Getreideprodukten, Pilzen.
Geschätzter Bedarf: 30 µg bis 70 µg

Zink Wichtig für das Immunsystem, Bestandteil zahlreicher Enzyme.

Vorkommen: z. B. in Fleisch, Fisch, Schalentieren, Eiern, Milch, Käse, Vollkornprodukten.
Empfohlene Zufuhr: 10 mg bis 7 mg

Fettlösliche Vitamine – Funktion, Vorkommen, Bedarf

Vitamin A (Provitamin A, Betacarotin) Wichtig für Sehkraft, Haut, Wachstum, Stoffwechsel.
Vorkommen: Leber, Lebertran, Hering, Butter, Milch, Käse, Eigelb, Gemüse (speziell: Karotten, Spinat, Grünkohl, Mangold, Kürbis, Tomaten, Paprikaschoten), Petersilie, Aprikosen, Mandeln, Pistazien.
Empfohlene Zufuhr: 0,8 mg bis 1 mg

Vitamin D Wichtig für Knochen- und Knorpelbildung, Kalzium- und Phosphatstoffwechsel.
Vorkommen: Fettreicher Fisch (Hering, Makrele), Lebertran, Butter, Leber, Eigelb, Pilze.
Empfohlene Zufuhr: 20 µg pro Tag
Besonderheit: Vitamin D wird bei Tageslicht in der Haut gebildet. Zurzeit weisen allerdings in Deutschland etwa 60% der Bevölkerung eine unzureichende Vitamin-D-Versorgung auf.

Vitamin E Wichtig für den Fettstoffwechsel; schützt andere Vitamine, Fette und Zellbestandteile vor Abbau und Zerstörung.
Vorkommen: Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Sojaprodukte, Weizenkeime, Haselnüsse, Mandeln, Hülsenfrüchte, Mais, Fenchelkraut, Schwarzwurzeln, Grünkohl, Butterschmalz, Fisch, Eigelb.
Geschätzter Bedarf: 12 mg bis 14 mg

Vitamin K Wichtig für die Blutgerinnung
Vorkommen: grünes Blattgemüse, Kartoffeln, Tomaten, Erdbeeren, Hagebutten, Fleisch, Ei, Milch.
Geschätzter Bedarf: 60 µg bis 70 µg

Wasserlösliche Vitamine – Funktion, Vorkommen, Zufuhr

Vitamin B₁ Wichtig für den Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel, die Erhaltung von Nervengewebe und Herzmuskel.
Vorkommen: Fleisch (besonders Schwein), Innereien (Leber), Vollkornprodukte, ungeschälter Reis, Nüsse, Milch, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Hefe (Germ).
Empfohlene Zufuhr: 1,0 mg bis 1,2 mg



Vitamin B₂ Wichtige Aufgaben im Energie- und Eiweißstoffwechsel.

Vorkommen: Hefe, Innereien, Milch, Käse, Vollkornbrot, Getreide, Ei, Brokkoli, Grünkohl, Petersilie, Spargel, Spinat, Pilze, Obst.

Empfohlene Zufuhr: 1,2 mg bis 1,4 mg

Niacin Beteiligt am Auf- und Abbau von Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten.

Vorkommen: Fleisch, Wurst, Lachs, Makrele, Pilze, Erbsen, Erdnüsse, ungeschälter Reis, Graupen, Vollkornbrot, Hefe, Melone, Pfirsich, Trockenobst.

Empfohlene Zufuhr: 13 mg bis 16 mg

Vitamin B₆ Beteiligt am Eiweißstoffwechsel sowie an der Blutbildung.

Vorkommen: Hefe, Hühner- und Schweinefleisch, Fisch, Eigelb, Getreideprodukte, Kartoffeln, grüne Bohnen, Kohl, Linsen, Feldsalat, Bananen, Weizenkeime, Käse.

Empfohlene Zufuhr: 1,2 mg bis 1,5 mg

Vitamin B₁₂ Wichtig für Blutbildung, Eiweißstoffwechsel, Zentralnervensystem.

Vorkommen: fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Innereien (Leber), Milchprodukten, Ei sowie in pflanzlichen Lebensmitteln, die einer Gärung unterworfen sind (Sauerkraut, Bier), und in Hefe.

Empfohlene Zufuhr: 3 µg

Biotin Beteiligt am Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel.

Vorkommen: Eigelb, Haferflocken, Sojabohnen, Linsen, Nüsse, Blumenkohl, Champignons.

Geschätzter Bedarf: 30 µg bis 60 µg

Folat (Folsäure) Wichtig für Zellteilung und -neubildung.

Vorkommen: Hefe, grünes Gemüse (Brokkoli, Erbsen, Fenchel, Spinat, Kohlarten), Salat, Kartoffeln, Erdbeeren, Mandeln, Nüsse, Weizenkeime, Vollkornprodukte, Leber, Eier, Milch, Milchprodukte.

Empfohlene Zufuhr: 300 µg

Pantothensäure Wichtig für den Endabbau von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten.

Vorkommen: in fast allen Lebensmitteln, vor allem in Leber, Muskelfleisch, Fisch, Milch, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten.

Empfohlene Zufuhr: 6 mg

Vitamin C Wichtig für: Abwehrkräfte, Bildung von Bindegewebe, Wundheilung, Narbenbildung, Schutz vor Nitrosaminen.

Vorkommen: z. B. in Kiwis, schwarzen Johannisbeeren, Hagebutten, Sanddorn, Erdbeeren, Stachelbeeren, Paprikaschoten, Kartoffeln, grünem Gemüse, Kohl, Kräutern, Zitrusfrüchten.

Empfohlene Zufuhr: 100 mg

Alle Angaben gelten für gesunde Erwachsene im Alter von 25 bis 51 Jahren. Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, DGE, 2013.

Gut für die Gesundheit

Wer täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu sich nimmt, versorgt seinen Körper mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen und stärkt sein Immunsystem. So kann das Risiko gemindert werden, an Zivilisationskrankheiten wie Gicht, Rheuma, Bluthochdruck und Diabetes zu erkranken. Gemüse und Obst sind energiereich, sättigen, sind jederzeit in großer Auswahl vorhanden und in der Saison preiswert und vielseitig zu verwenden.

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung

Die folgenden Lebensmittel sollten für eine ausgewogene Ernährung mengenmäßig in absteigender Reihenfolge verzehrt werden:

- 1. Getränke** bilden die Basis einer gesunden Ernährung. 1,5 bis 2 l pro Tag sollten Sie trinken.
- 2. Pflanzliche Lebensmittel**, also Gemüse, Obst und Salate. Bsp.: 400 g Gemüse täglich: 300 g gegartes Gemüse und 100 g Rohkost/Salate, dazu 2 bis 3 Portionen Obst (250 g oder mehr).
- 3. Getreide und Getreideprodukte** – am besten Vollkorn.
- 4. Tierische Lebensmittel**, wie Milch, Milchprodukte – am besten fettarm verzehren.
- 5. Fleisch, Wurst und Eier** in kleineren Mengen abwechselnd und maßvoll genießen.
- 6. Öle und Fette**, stets sparsam (abmessen) und bewusst genießen.
- 7. Süßigkeiten, Snacks und Alkohol** sind Genussmittel, die nur gelegentlich verzehrt werden sollten.

Vorbeugen ist besser als heilen

Diverse medizinische Studien zeigen, dass es Zusammenhänge zwischen dem Auftreten und dem Verlauf degenerativer chronischer Krankheiten – wie Arteriosklerose und Krebs – und der Ernährungs- und Lebens-

weise gibt. Einige Nährstoffe und Nahrungsinhaltsstoffe haben vorbeugende Wirkungen.

Bei den Nahrungsinhaltsstoffen handelt es sich um bioaktive Substanzen, die von Pflanzen und Mikroorganismen gebildet werden. Dazu zählen Antioxidanzien und sekundäre Pflanzenstoffe.

Antioxidanzien: Substanzen, die Oxidationsprozesse durch aggressive Sauerstoffverbindungen („freie Radikale“) verhindern können, heißen Antioxidanzien. Der Körper verfügt über ein eigenes enzymatisches Abwehrsystem, das vor freien Radikalen schützt. Die antioxidantischen Enzyme funktionieren nur in Anwesenheit von Spurenelementen wie Selen, Zink, Kupfer, Mangan. Darüber hinaus unterstützen Nahrungsinhaltsstoffe mit antioxidativen Eigenschaften den körpereigenen Schutzmechanismus. Die Antioxidanzien aus der Nahrung sind: die zellschützenden Vitamine A, C und E und Provitamin A (Betacarotin).

Reich an Antioxidanzien sind: Grüne Gemüse (Spinat, Grünkohl, grüne Bohnen, Feldsalat) sowie Tomaten, Möhren, Obst (Beerenobst), Zitrusfrüchte, Trauben, Äpfel und Birnen.

Sekundäre Pflanzenstoffe: Es sind etwa 30 000 verschiedene Pflanzenstoffe bekannt. Zu den bisher am besten erforschten sekundären Pflanzenstoffen gehören natürliche Geschmacks-, Duft- und Farbstoffe sowie pflanzeneigene Enzyme. Pflanzen entwickeln diese unterschiedlichen Stoffe, um sich vor natürlichen Feinden wie Insekten, Bakterien und Pilzen zu schützen. Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören zum Beispiel die Farbstoffe der roten, grünen und gelben Paprikaschoten, die Duftstoffe von Kräutern und der Stoff, der uns bei der Zwiebel die Tränen in die Augen treibt. Etwa 10 000 Sekundäre Pflanzenstoffe nimmt der Mensch täglich mit der Nahrung auf. Sie beeinflussen das Immunsystem, senken das Risiko für bestimmte Krebskrankheiten, senken die Cholesterinkonzentration oder reduzieren das Risiko von Herz- und Kreislauf-Krankheiten.

Sekundäre Pflanzenstoffe von A bis Z

Enzyminhibitoren Verdauungshemmende Stoffe in Hülsenfrüchten und Getreide; sie beugen Krebs vor.

Flavonoide Viele davon sind Pflanzenfarbstoffe. Einige von ihnen wirken krebsvorbeugend, antimikrobiell und antioxidativ. Flavonoide stecken in vielen Pflanzen, unter anderem in Brokkoli, Rotkohl, Kirschen, Orangen, Tomaten – und in Rotwein.

Glycosinolate Diese Scharf- und Aromastoffe finden sich in allen Kohlsorten. Sie schützen vor freien Radikalen und Krankheitserregern.

Karotinoide Etwa 6 000 verschiedene Karotinarten sind bekannt. Das Betacarotin, eine Vorstufe des Vitamin A, wirkt krebsvorbeugend und antioxidativ, das heißt, es hemmt im Organismus freie Radikale, zellschädigende sauerstoffhaltige Partikel. Karotinreich sind die meisten gelblich-weißen Fruchtsorten, wie Aprikosen und Mangos. Auch in Gemüsesorten wie Möhren und in grünem Blattgemüse, wie Mangold, Spinat, Grünkohl ist Karotin enthalten.

Phenolsäuren Sie kommen in fast allen Pflanzen vor, überwiegend in den Randschichten frisch geernteter, nicht erhitzter Produkte. Sie wirken krebsverhütend, antimikrobiell und antioxidativ. Die besten Lieferanten sind Grünkohl, Weizen, Radieschen und Weißkohl.

Phytoöstrogene Hormonähnliche Verbindungen in Soja, kaltgepressten Pflanzenölen und Nüssen. Sie beugen bestimmten Krebsarten vor.

Phytosterine Cholesterinähnliche Verbindungen in kaltgepressten Pflanzenölen und Nüssen. Sie wirken krebsvorbeugend und helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Sie stecken vor allem in fettreichen Pflanzenteilen, insbesondere in Sonnenblumenkernen, Sesamsaaten, nativem Sojaöl.

Saponine Bitterstoffe in Sojabohnen, Erbsen, Bohnen, Spinat. Sie wirken krebsvorbeugend, senken den Cholesterinspiegel und bekämpfen Bakterien, Viren, Pilze.

Sulfide Scharfstoffe und Aromastoffe in Lauchgewächsen, Knoblauch und Zwiebeln. Sie wirken antibakteriell, hemmen die Blutgerinnung und helfen, das Cholesterin sowie das Thrombose-, Infarkt- und Krebsrisiko zu senken.

Terpene Aroma- und Duftstoffe in vielen Kräutern und Gewürzen, z. B. im Menthol der Pfefferminzpflanze, im Kümmel und im Zitrusöl oder in Limonen. Auch Terpene haben eine krebsvorbeugende Wirkung.

Vegetarische Ernährung – Fleischloser Genuss

Vegetarisch leben ist in. Dustin Hoffman, Demi Moore, Julia Roberts, Pink, Xavier Naidoo und viele andere tun es. Immer mehr prominente Künstler und Sportler bekennen sich zum fleischlosen Leben.

Noch vor dreißig Jahren wurden Menschen schief angesehen, wenn sie sich als Vegetarier outeten. Doch vor dem Hintergrund diverser Fleischskandale (BSE beim Rind, Nitrofen beim Huhn, Pferdefleisch in der Lasagne) ist vielen Menschen der Appetit auf Fleisch vergangen. Neben gesundheitlichen Gründen spielt der Tierschutz für die meisten Vegetarier eine entscheidende Rolle. Bilder und Berichte über Massentierhaltung sind der Hauptauslöser für den Fleischverzicht, das ergab die Vegetarierstudie der Universität Jena.

Nach einer Berechnung des Vegetarierbunds Deutschlands (VEBU) werden in der Bundesrepublik im Durchschnitt jede Woche etwa 4000 Menschen zu Vegetariern. Mittlerweile bieten auch nichtvegetarische Restaurants fleischlose Gerichte an. Großstädte erklären offiziell einen wöchentlichen „Veggie-Tag“, die Freie Universität in Berlin hat die erste vegetarische Mensa eingerichtet. Für einen Teil der Vegetarier ist die vegetarische Küche eine Ernährungsweise. Andere fassen Vegetarismus als alternative Lebensweise auf, machen daraus ein weltanschauliches Konzept und Programm.

Vegetarier ist nicht gleich Vegetarier

Unterschiede gibt es in der Lebensmittelauswahl. Die beiden Hauptformen vegetarischer Ernährung sind die ovo-lakto-vegetarische sowie die vegane Kost (auch streng vegetarisch genannt), während die lakto-vegetarischen und ovo-vegetarischen Varianten seltener vorkommen. Ovo-Lakto-Vegetarier verzehren neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Eier und Milch („ovo“ = Ei, „lakto“ = Milch). Lakto-Vegetarier meiden neben Fleisch und Fisch auch Eier. Ovo-vegetarisch lebende Menschen hingegen verzehren Eier, aber keine Milch.

Vegan lebende Menschen meiden alle Produkte, die von Tieren stammen. Dieses Verhalten bezieht sich oft nicht nur auf Nahrungsmittel (Fleisch, Wurstwaren, Käse, Eier, Honig und Speisen, die Gelatine enthalten), sondern auch auf Gebrauchsgegenstände, wie z. B. Lederwaren, Wolle oder Seide.

Sogenannte „Pudding-Vegetarier“ meiden Fleisch und Fisch, achten aber nicht auf eine gesunde Ernährung. Sie essen häufig Fertigprodukte und Süßigkeiten und damit viele Kalorien und wenige Nährstoffe. Diese Ernährungsweise kann negative Folgen für die Gesundheit haben.

Weitere Untergruppen der Veganer sind Rohköstler, die ihr Essen nicht erhitzen, und Frutarier. Diese essen nur Früchte und Samen, für die keine Pflanze sterben muss, wie etwa Fallobst, Nüsse und Sprossen.

Vegetarier leben gesund

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wird eine ausgewogene und abwechslungsreiche (ovo-)lakto-vegetarische Ernährung als Dauerkost empfohlen. Fleisch ist zur Deckung des Proteinbedarfs nicht unbedingt erforderlich. Wichtig ist allerdings eine abwechslungsreiche vegetarische Ernährungsweise sowie eine Kombination verschiedener Proteinträger, um pflanzliches Protein gegenüber tierischem Protein aufzuwerten.

Bei einer entsprechenden Kombination von pflanzlichen Lebensmitteln hat Fleisch als wesentlicher Protein- und Eisenlieferant heute keinen so hohen Stellenwert mehr. Ein umfangreiches Lebensmittelangebot und eine gute Versorgung mit Eiweiß- und Eisenquellen (aus Vollgetreide, Blattgemüse) geben einen guten Ausgleich. Der Bedarf an Vitamin B₁₂ lässt sich über die gezielte Auswahl von Milchprodukten, Eiern und Vollkornprodukten sowie mit sauer vergorenen Lebensmitteln (z. B. Sauerkraut) decken. Für Veganer kann B₁₂-Mangel schnell zum Problem werden. Ohne Nahrungsergänzungsmittel ist der B₁₂-Bedarf für sie kaum zu decken.

Kalzium ist wichtig für die Knochen. Beste Quelle sind Milch und Milcherzeugnisse. Aber auch in kalziumreichem Gemüse (Grünkohl, Rucola, Brokkoli, Fenchel), Obst, Getreide (Amaranth, Weizen) und ebenso in Eiern ist Kalzium enthalten. Außerdem sollten Vegetarier Mineralwasser mit hohem Kalziumgehalt (bis 450 mg pro Liter) trinken.

Trotz Verzicht auf Fleisch ist Eisenmangel bei Vegetariern nicht häufiger als bei Mischköstlern. Sie decken ihren Eisenbedarf über Vollkorngetreide, Hirse, Rote Bete und grünes Blattgemüse. Der Proteinbedarf lässt sich problemlos mit Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Tofu decken. Zur Verbesserung der geringen Verfügbarkeit des pflanzlichen Eisens sollte das Vollkorngetreide möglichst zusammen mit Vitamin-C-reichem Obst oder Gemüse erfolgen oder ein Glas Obst- oder Gemüsesaft dazu getrunken werden. Auch eisenreiche Haferflocken mit Orangensaft zubereitet haben einen guten Effekt.

Tipp

Kaffee und schwarzen Tee erst nach den Mahlzeiten trinken. Sie hemmen die Eisenaufnahme.

Umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass eine (ovo-)lakto-vegetarische Ernährung sogar

Vorteile mit sich bringt: Vegetarier sind seltener übergewichtig, leiden nicht so oft an erhöhtem Blutdruck, und auch erhöhte Cholesterinwerte sind seltener. Das bewirken günstige Nahrungsbestandteile, wie komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Auch die Lebenserwartung von Vegetariern ist in der Regel höher als bei Mischköstlern.

Ausgewogene vegetarische Ernährung

Wissenschaftler der amerikanischen Universitäten Cornell und Harvard haben eine Ernährungspyramide für Vegetarier entwickelt. Sie entspricht der ovo-lakto-vegetarischen Ernährung, das heißt: Eier und Milchprodukte sind Bestandteile der Nahrung, aber nicht Fleisch und Fisch. Die Pyramide ist auch für Veganer nutzbar. Mengemäßig sollten die Lebensmittel in absteigender Reihenfolge verzehrt werden.

1. Wasser (täglich 1–2 Liter) Wasser und andere alkoholfreie, kalorienarme Getränke.

2. Gemüse (mindestens 400 g bzw. 3 Portionen pro Tag) Frisches Gemüse, einschließlich Rohkost, und Säfte sorgen für Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

3. Obst (mindestens 300 g bzw. 2 Portionen pro Tag) Frisches Obst, ergänzt durch Trockenfrüchte und Säfte, bieten viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

4. Getreide und Kartoffeln (etwa 2–3 Mahlzeiten pro Tag) Getreide ist die bedeutendste Eiweißquelle für vegetarisch lebende Menschen. Vollgetreide liefert komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe und ist eine wesentliche Quelle für Vitamine (vor allem B-Vitamine) und Mineralstoffe (z. B. Eisen, Zink, Magnesium). Kartoffeln liefern unter anderem Vitamin C, Kalium und Magnesium.

5. Eiweißprodukte Hülsenfrüchte (1–2 Mahlzeiten pro Woche) und Eiweißprodukte (50–150 g pro Tag) Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Linsen), Sojaprodukte (z. B. Sojamilch/-joghurt, Tofu, Tempeh) und andere Fleischalternativen (z. B. Seitan) enthalten viel Eiweiß. Hülsenfrüchte liefern Ballaststoffe, B-Vitamine, Magnesium, Kalium und Eisen sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

6. Nüsse und Samen (30–60 g pro Tag) Nüsse (auch Nussmus) und Samen enthalten essenzielle Fettsäuren. Sie liefern Eiweiß, Folat (Folsäure), Vitamin E, sekundäre

Pflanzenstoffe und viele Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Zink.

7. Pflanzliche Öle und Fette (2–4 EL pro Tag) Wichtig für die Versorgung mit essenziellen Fettsäuren sowie für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E und K). Naturbelassene Pflanzenöle reich an Alpha-Linolensäure bevorzugen (z. B. Lein- und Rapsöl).

8. Optional: Milchprodukte (0–250 g Milch bzw. Joghurt oder 0–50 g Käse pro Tag) Milchprodukte liefern Kalzium, Vitamin B₂, und B₁₂ und Eiweiß.

9. Optional: Eier (0–2 Stück pro Woche) Eier liefern Eiweiß, Vitamin A, D und B₁₂ sowie Eisen, aber auch gesättigte Fettsäuren und Cholesterin.

10. Optional: Snacks, Alkohol und Süßigkeiten (falls gewünscht, in Maßen) Diese Lebensmittel sind für eine gesunde Ernährung nicht notwendig bzw. dieser abträglich, können jedoch in Maßen durchaus genossen werden.

Quelle: VEBU e. V.

Vegane Ernährung vorsichtig genießen

Eine vegane Ernährung ist bei Erwachsenen und Jugendlichen möglich. Allerdings ist es noch wichtiger, dass man sich bewusst mit seiner Ernährung auseinandersetzt, um eine ausreichende Nährstoffversorgung sicherzustellen. Im Internet gibt es diverse hilfreiche Quellen, die Veganer mit dem nötigen Wissen versorgen. Vitamin B₁₂ ist das einzige Vitamin, das ergänzt werden muss, da es ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt. Einige konventionell produzierte Lebensmittel wie Säfte oder Sojamilch sind mit B₁₂ angereichert, inzwischen gibt es sogar angereicherte Zahnpasten. Vitamin B₁₂ wird 3 bis 5 Jahre vom Körper gespeichert. Ist jedoch erst ein Mangel entstanden, ist es sehr schwer, ihn wieder auszugleichen. Veganer sollten regelmäßig durch eine Blutuntersuchung vom Arzt kontrollieren lassen, ob sie ausreichend mit allen wichtigen Mineralien und Vitaminen versorgt sind. Personen mit einem höheren Nährstoffbedarf wie Schwangere, Stillende oder Kinder sollten sich nach Empfehlung der DGE vorsichtshalber nicht vegan ernähren, da eine ausreichende Deckung aller Nährstoffe bei rein pflanzlicher Kost nicht sichergestellt werden kann.



Gut planen

Rund 82 kg Lebensmittel in einem Wert von ca. 235 Euro wirft jeder Bundesbürger im Jahr weg – das sind zwei vollgepackte Einkaufswagen. Eins steht fest: Kochen beginnt beim Einkauf. Wer gut plant, spart Zeit und Geld und muss weniger Lebensmittel wegwerfen.

Ein kleiner Vorrat an Lebensmitteln sollte im Haushalt immer vorhanden sein; er schützt vor teuren Spontankäufen. So müssen nur noch frische Zutaten wie Obst, Gemüse, Fleisch, Geflügel oder Fisch eingekauft werden.

Tipps für den Einkauf

- Überlegen Sie, an welchen Tagen Sie einkaufen wollen; günstig ist für 4 Tage (Montag bis Donnerstag) und für 3 Tage (Freitag bis Sonntag) zu planen.
- Haltbare Produkte (Konserven, Trockenprodukte, Getränke, Tiefkühlkost) nur einmal im Monat besorgen.
- Erstellen Sie für eine Woche einen Speiseplan mit Gerichten, die jeder in der Familie mag. Dabei sollen auch die Vorräte berücksichtigt werden.
- Den Einkaufszettel nach Geschäften (Supermarkt, Einzelhandelsgeschäft) gliedern. Für den Supermarkt am besten nach Einkaufsabteilungen einteilen.
- Notieren Sie die Lebensmittel, die benötigt werden, und die Vorräte, die in den nächsten Tagen zu Ende gehen.
- Nicht hungrig einkaufen; das führt zu Spontankäufen.
- Kaufen Sie möglichst nur, was gerade Saison hat und aus der Region stammt, diese Produkte sind nicht nur frischer und aromatischer, sondern oft auch günstiger.
- Sonderangebote, Familienpackungen und Rabattaktionen verführen zum Kaufen. Bleiben Sie stark und kaufen Sie nur das, was Sie wirklich benötigen.

Wegwerfen vermeiden

Nehmen Sie Ihr Wegwerfverhalten bei Lebensmitteln einmal unter die Lupe: Der meiste Abfall, der in der Küche entsteht, lässt sich leicht vermeiden. Neben dem geplanten Einkaufen gibt es noch weitere Punkte, auf die

Sie achten können: etwa die Haltbarkeit eines Lebensmittels oder die Menge, die Sie kochen.

Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum

Ein Großteil des unnötigen Lebensmittelabfalls entsteht, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum falsch verstanden wird. Ist es abgelaufen, landet das Produkt meistens auf dem Müll, auch wenn es eigentlich noch einwandfrei genießbar ist. Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist jedoch kein Verfalls- oder Wegwerfdatum. Es gibt an, bis zu welchem Datum der Hersteller garantiert, dass das Produkt bei richtiger Lagerung nicht an Geruch, Geschmack, Farbe, Aussehen und Konsistenz verliert. Wenn eine Besonderheit bei der Lagerung zu beachten ist, wie zum Beispiel bei einer Temperatur von 4 °C oder dunkel und trocken, muss dies auf der Packung aufgedruckt sein. Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ist das Produkt keinesfalls verdorben oder ungenießbar.

Hin und wieder werden Produkte, zum Beispiel Joghurt, im Geschäft mit dem Hinweis angeboten, dass es sich um abgelaufene Ware handle. Diese darf weiterhin verkauft werden. Der Händler hat jedoch eine besondere Sorgfaltspflicht gegenüber dem Kunden, die Produkte zu überprüfen. Abgelaufene Ware, die geöffnet wird, sollte alsbald verzehrt werden. Geöffnete Tetrapaks oder Dosen sollten eventuell in Gläser umgefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Verschimmelte Lebensmittel immer sofort entsorgen!

Haltbarkeit verschiedener Lebensmittel

Milchprodukte, die gesäuert sind, lassen sich nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch mehrere Tage, oft sogar Wochen verzehren. Am besten prüfen Sie mit allen Sinnen: Wenn z.B. ein Joghurt gut aussieht, riecht und schmeckt, ist er auch genießbar. Riecht er sauer, ist er verdorben. Joghurt kann angebrochen eine Woche aufbewahrt werden.

Fleisch, Fisch und Aufschnitt aus dem Kühlregal sollten möglichst vor dem Mindesthaltbarkeitsdatum verwendet werden. Hier können sich Keime bilden und schnell vermehren.

Verbrauchsdatum

Mit dem Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis...“) werden empfindliche Lebensmittel wie abgepacktes rohes Hackfleisch, rohe Bratwürste, Geflügelfleisch, Fisch oder Vorzugsmilch deklariert. Hier handelt es sich um „in mikrobiologischer Hinsicht sehr leicht verderbliche Lebensmittel“, die nach kürzester Zeit eine unmittelbare Gefahr für den menschlichen Organismus darstellen könnten. Das angegebene Datum ist der letzte Tag, an dem das Produkt bedenkenlos verzehrt werden kann. Für den Händler heißt das, dass er das Produkt aus dem Regal nehmen muss.

Für **Konserven** beträgt das MHD 18 Monate; sie können jedoch auch viele Jahre unbeschadet überstehen; allerdings dürfen Dosen weder einen Knick noch Beulen haben. Kontrollieren Sie von Zeit zu Zeit, ob sich ein Deckel wölbt. Diese Konserve könnte Botulismus-Bakterien enthalten und kann auch explodieren. Bei Konserven, die nach Jahren geöffnet werden, ist der Inhalt etwas blasser im Aussehen, auch Konsistenz und Geschmack können verändert sein.

Kerne & Nüsse sowie Öl können ranzig werden, darum keine zu großen Mengen kaufen und immer schnell verbrauchen.

Essig wird bei sachgemäßer Lagerung immer besser. Das kann man schmecken. Das beste Beispiel ist der Aceto balsamico, dessen Reifungsprozess mehrere Jahre dauert.

Getrocknete Tomaten, Pilze, Obst (Äpfel, Aprikosen, Birnen) werden auch mit MHD gekennzeichnet angeboten. Sie schmecken aber auch nach diesem Datum. Tomaten werden konzentrierter. Pilze schrumpeln etwas, können aber einer Sauce immer noch ein tolles Aroma verleihen. **Gewürze**, in Zellophantütchen verpackt, nehmen an Würzkraft ab und können staubig schmecken. Am besten selber testen, schauen, schnuppern, schmecken.

Zucker, Salz, Hülsenfrüchte lassen sich fast ewig aufbewahren, vorausgesetzt, alles ist sachgemäß verpackt und vorm Eindringen von Schädlingen gesichert. Das Gleiche gilt für Nudeln und Reis sowie Mehl, sofern es sich nicht um Vollkornprodukte handelt. Vollkornprodukte werden ranzig.

Grammgenau einkaufen

Bei verpackter Ware aus der Kühltheke im Supermarkt gibt es keine 160g von dem Käse für ein Rezept, deshalb müssen Sie 200g in den Korb legen. Was passiert mit dem restlichen Käse? Der Einkauf bei einem Metzger oder an der Käse- oder Fleischtheke im Supermarkt ist einfacher. Da bestimmen Sie das genaue Gewicht oder die Anzahl der Scheiben. So bleiben keine Reste, die im Müll landen könnten.

Natürlich bleibt immer, ob beim Schneiden von Gemüse oder auch vom täglichen Essen, etwas übrig, roh oder gekocht. Beispielsweise fallen von Artischocken 52% Abfall ab, von einer Zucchini 22%, von einem Kotelett ca. 20% und von einem Fisch bis zu 50%.

In unseren Rezepten wird von gekaufter Rohware ausgegangen. Wie viel Rohware Sie ansonsten für 100g essbaren Anteil einkaufen müssen und was so an Abfall übrig bleibt, ist aus der Tabelle auf Seite 502 ersichtlich.

Mengenbedarf pro Portion

Damit nicht so viele Lebensmittel im Abfalleimer landen, sollten bei der Haushaltsplanung die benötigten Mengen für eine Mahlzeit berücksichtigt werden.

Feste Regeln gibt es nicht, denn der Appetit eines Menschen hängt ab von Alter, Geschlecht, von der Tätigkeit und Lebensweise.

In der Praxis, beispielsweise in der Gastronomie, haben sich die Mengenangaben aus der Tabelle auf den Seiten 502 bis 503 bewährt, danach richtet sich u. a. auch der Preis für ein Gericht auf der Speisekarte.

Mengenlehre für mehrere Personen

Unsere Rezepte sind in der Regel für 4 Portionen ausgelegt, wobei traditionsgemäß von einer klassischen Familie ausgegangen wird (2 Erwachsene, 2 Kinder). Sollte sich einmal Besuch ankündigen, können Sie die Rezepte auf die entsprechende Personenzahl hochrechnen.

Überlegen Sie, wie viel jeder Gast vermutlich essen wird. Für Kinder unter 14 Jahren kann dreiviertel der Menge berechnet werden. Für Jugendliche, die eventuell auch noch Sport treiben, sind Sie gut beraten, wenn Sie pro Person mit der Zahl 1,5 rechnen. Ältere Menschen essen häufig nur die Hälfte einer Erwachsenen-Portion. Obwohl 10 Gäste kommen, sind so vielleicht insgesamt nur 8 „ganze Esser“ beisammen. Wenn es dann auch noch mehr als ein Gericht gibt, reduziert sich die erforderliche Menge für eine Person nochmals.

Schätzen Sie, wie viel Gramm ein ganzer Esser verpeist. Dieser Wert ergibt sich aus Ihrer Erfahrung, die Tabelle auf den Seiten 502 bis 503 vermittelt eine grobe Orientierung.

► Das Umrechnen erfolgt in drei Schritten:

1. Das Gewicht aller Zutaten des Rezeptes wird addiert.
2. Das Ergebnis wird durch die geschätzte Grundmenge für eine Portion geteilt, so ergibt sich die Portionenzahl, für die das Gericht ausreicht.
3. Die benötigte Portionenzahl wird durch die errechnete für das Rezept geteilt, so erhält man den Multiplikator für das Rezept.

► Umrechnungsbeispiel für ein Suppenrezept, eine Suppe soll für 10 Personen zubereitet werden.

1. Gesamtzutatenmenge: 1250 g, Grundmenge „Suppe“ für 1 Person: 300 g.
2. Gesamtzutatenmenge muss durch 300 geteilt werden: $1250 : 300 = 4,1$ – Das Rezept kann für 4,1 Personen ausreichen.
3. Die erforderliche Portionenzahl sind 10 Personen. $10 : 4,1 = 2,4$ – Die Mengenangaben in dem Suppenrezept müssen mit 2,4 multipliziert werden.

Das Beste sind die Reste

Auch bei bester Planung kann es vorkommen, dass Reste entstehen. Die meisten Reste müssen nicht zwangsläufig auf dem Müll landen. Ob von rohen oder gegarten Lebensmitteln, vieles kann verwertet werden.

Von Schalen, Herzblättern & Strünken

Gemüsereste, grüne Blätter vom Kohlrabi, Roter Bete, die Herzblätter von Möhren und Rüben, das dunkle Grün vom Lauch, dicke Zwiebelschalen – das alles lässt sich für Suppen, Eintöpfe und Pürees verwenden. Auch das Grün von Radieschen kann fein gehackt gegessen werden. Alle Kohlstrünke, wie Brokkoli- oder Blumenkohlstrünke und dazu die den Kohl umschließenden kurzen grünen Blätter ersetzen gehackt würzende Kräuter. Diese Blätter sind besonders gesund, denn dort sammeln sich viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Die Blätter sollten von der jeweiligen Knolle abgetrennt werden, damit sie ihr nicht die Kraft entziehen. Gemüseschalen lassen sich trocknen oder einfrieren. So können Sie sie für eine Gemüsebrühe oder Ähnliches sammeln.

Schale mitessen

Die meisten Obst- und Gemüsearten können mitsamt Schale gegessen werden. Äpfel und Birnen sogar mit Kerngehäuse, wenn es denn sein muss – nur der Stiel bleibt übrig. Schalen und Kerngehäuse enthalten viele Ballaststoffe, die Schale auch Schutzstoffe gegen UV-Licht. Sie muss jedoch vor dem Verzehr gründlich unter fließendem Wasser gewaschen werden. Gemüse wie Paprikaschoten, Kürbis, Zucchini und Tomaten können auch mit Schale gegessen werden. Die Schalen von Gemüse, das unter der Erde wächst, wie Kartoffeln, Pastinaken oder Topinambur, enthalten unverträgliche Stoffe, die jedoch beim Garen verschwinden. Rote Bete muss in Folie gewickelt im Ofen oder offenen Feuer gegart werden, damit die Schale genießbar wird. Zarte Rote Bete können auch ungeschält in den Eintopf.

Fischreste sind keine Abfälle

Beim Filetieren von Fisch fallen eine Menge Abfälle an: Gräten, Kopf, Haut, Flossen und Schwanzteil landen meistens im Müll. Das muss nicht sein, denn aus diesen Resten können Sie eine wunderbare Fischbrühe oder einen Fischfond (siehe Seite 43) bereiten. Wenn Sie den Fisch nicht selbst filetieren, lassen Sie sich vom Fischhändler „Fischabfälle“ mitgeben. Sie werden selten verlangt, deshalb müssen sie vorbestellt werden. Das Fischfilet wird beim Fischhändler in Ihrem Beisein geschnitten; alles, was dabei abfällt, können Sie sich mit einpacken lassen.

Brotreste mit vielen Varianten

In einem Brot stecken eine Menge Energie und Ressourcen: Von der Aussaat des Getreides über das Ernten bis schließlich zur Verarbeitung ist es ein langer Weg – der bei uns leider viel zu oft im Mülleimer endet. Das ist schade und unnötig, denn altbackenes Brot kann man auf verschiedene Arten weiterverwenden: zum „Stippen“ in Suppe, als Brotsuppe oder -salat, zum Binden von Saucen, in Frikadellen oder als Semmelbrösel, als Croûtons für Suppen, Salate oder Aufläufe usw. Brot sammeln lohnt sich, z. B. in einem Leinenbeutel.

- Für eine Brotsuppe wird das Brot grob geschnitten, mit Zwiebelwürfeln in Öl angebraten. Tomaten zufügen, mit Brühe aufgießen und mit Sahne oder Joghurt verfeinern.
- Laugenbrezeln, klein gewürfelt und in der Pfanne in Öl angebraten, geben einem Auflauf obenauf einen besonderen Kick. Mit verquirlten Eiern lassen sich aus dem Laugengebäck einzelne Klößchen als Einlage oder ganze Semmelknödel bereiten.
- Weiche Baguettescheiben vom Vortag, sehr dünn geschnitten, werden leicht geröstet und mit Pesto zu einem Crostini. 2 bis 5 Tage altes Baguettebrot oder Toastbrotschnitten lassen sich zu den berühmten „Armen Rittern“ bereiten. Dabei werden die Brotscheiben in Milch, mit etwas Zucker und verrührten Eiern kurz eingeweicht, gut abgetropft und in heißem Butterschmalz knusprig ausgebacken.
- Graubrotscheiben schmecken leicht geröstet, mit etwas Sauerrahm und Ketchup bestrichen und mit Wurst oder Käse belegt. Etwas Oregano darüber und kurz überbacken – ein schnelles Abendessen.
- Selbst eine köstliche Brottorte entsteht aus im Backofen getrockneten und im Mixer zerkleinertem Vollkornbrot, gemischt mit Mandeln, Zimt und vielen Eiern.

Alle sind satt – und es bleiben noch Reste

Oft lassen sich aus Resten noch kleine Gerichte zubereiten. Hier finden Sie sicher eine Idee:

Gemüse: in feine Streifen schneiden, kurz anbraten, asiatisch oder mediterran würzen, so entsteht ein leichter Imbiss.

Auberginen: längs in dünne Scheiben schneiden, mit Öl bestreichen und in einem ofenfesten Gefäß 30 Minuten backen; mit Salz, Pfeffer und Kräutern bestreuen.

Champignons: in Scheiben mit Zwiebeln andünsten, salzen, pfeffern, auf Graubrotsscheiben verteilen, mit etwas Käse bestreuen; im Backofen (200 °C) etwa 5 Minuten überbacken.

Blattsalat: je 1 Toastbrot- oder Graubrotsscheibe, leicht gebuttert, mit Salat belegen; Käsescheiben darauflegen und als Sandwich zusammenklappen.

Tomaten: Frischkäse, Kräuter und Gewürze cremig rühren; Tomate mit Creme füllen.

Salatgurke: für Suppe oder Sauce entkernen, klein schneiden, in etwas Öl mit gewürfelter Zwiebel andünsten, mit Brühe auffüllen und alles pürieren; Schmand oder Crème fraîche einrühren.

Linsen, rot, gegart: als Salat mit Frühlingszwiebeln und gerösteten Brotwürfeln, etwas Kräuteressig, Öl und Gewürzen anmachen.

Oliven: zerdrücken und mit Frisch- oder Schafskäse verrührt auf geröstete Baguettescheiben streichen.

Äpfel: in dünnen Scheiben oder grob gerieben in dünnem Eierkuchenteig in einer beschichteten Pfanne braten.

Banane: in feinen Scheiben auf leicht gebuttertes Graubrot verteilen. Mit geraspelter Schokolade bestreuen.

Kiwi: geschält und in Stücke unter gegarten und mit Curry gewürzten Vollkornreis heben.

Kirschen: Baguettstücke in Milch einweichen, abtropft mit der Hälfte eine gefettete Auflaufform auslegen, Kirschen darüber verteilen, mit etwas Zucker bestreuen. Obenauf mit restlichen Baguettescheiben belegen. Mit Eigelb und Sahne verrührt begießen. Mit Semmelbröseln bestreuen. Im Backofen (200 °C) 20 Minuten überbacken.

Gegarte Salzkartoffeln und gegartes Gemüse: gewürfelte Zwiebel in Öl glasig werden lassen, das Gemüse und die Kartoffeln hinzufügen, mit heißer Brühe aufgießen, pürieren, mit etwas Sahne und Kräutern verfeinern.

Selbstgemachtes Kartoffelpüree: mit Eigelb und Semmelbröseln (oder zarten Haferflocken) verrühren, zu flachen Plätzchen formen und in heißem Butterschmalz goldbraun ausbacken. Dazu: Apfelmus oder anderes gedünstetes Obst.

Kohlarten, z. B. Wirsing-, Weiß- oder Rotkohl und rohe geschälte Kartoffeln: alles in Streifen in kochendem

Wasser kurz vorgaren. Abgießen, abtropfen lassen. 100 g gekochten Schinken, in Streifen, unterheben. In eine gefettete Auflaufform geben. Mit reichlich geriebenem Käse bestreut im vorgeheizten Backofen (200 °C) ca. 20 Minuten überbacken.

Frische oder TK-gemischte Beeren: mit Bananenscheiben und Haferflocken mischen. 100 ml fettarme Milch oder fettarmen Joghurt unterheben.

Nudeln oder anderes Getreide, gegart: TK-Erbisen 3 Minuten garen, abgießen, Fleischwurststreifen unterheben, mit etwas Essig, Kräutern, Gewürzen abschmecken. 20 Minuten durchziehen lassen.

Gekochte Spaghetti: kurz schneiden. Verquirltes Ei, Gewürze, Paprikaschoten- oder Zucchiniestreifen vermengen. In einer beschichteten Pfanne erst von einer Seite, dann von der anderen Seite goldbraun braten.

Eier: lassen sich zu einem Bauernfrühstück, einer Tortilla, einem Auflauf oder einer Sauce zubereiten. Für eine Sauce zwei hartgekochte Eier pellen und halbieren. Eigelb herausnehmen, zerdrücken, mit etwas mildem Senf, Weißweinessig, etwas heißer Fleisch- oder Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer glatt rühren; mit Rapsöl in dünnem Strahl zu einer Sauce rühren. Gewürfeltes Eiweiß und Schnittlauchröllchen unterheben. Beilage: gedämpftes Gemüse (Blumenkohl, Zuckerschoten und Spargel) und Pellkartoffeln.

Haferflocken oder anderes Getreide: ist nicht nur gut für Müsli. Damit können auch Hackfleischteige gelockert werden; gleichzeitig reduziert das den Fleischanteil. Mit etwas geriebenem Gemüse dazu schmeckt das „Fleischpflanzl“ besonders saftig und aromatisch.

Aufwärmen gestattet

Reste dürfen „aufgewärmt“ werden. Speisen, die etwa 1 bis 2 Tage gut gekühlt im Kühlschrank gestanden haben (nicht auf dem Herd, dort vermehren sich Keime!), gibt man in einen sauberen Topf, und lässt alles durch und durch aufkochen. Aufwärmen in der Mikrowelle ist nur am gleichen Tag ratsam.

Gut einkaufen

Unser Bezug zu Lebensmitteln hat sich innerhalb der letzten Jahrzehnte stark gewandelt. Moderne Logistik und Importe aus aller Welt haben die regionalen wie saisonalen Beschränkungen aufgehoben, Familienbetriebe mussten oftmals großen Supermarktketten weichen. Hautnah zu erleben, was Frische und Qualität bedeutet, ist aber auch heute noch möglich: beim Gemüsehändler, Bäcker oder Fleischer Ihres Vertrauens, in Bio- und Naturkostläden – und ganz besonders auf Märkten.

Echte Märkte – es gibt sie noch

Die Mischung von Hofladen und Markt mitten in der Stadt – so fühlt es sich auf Wochenmärkten oft an: frische Lebensmittel an den breiten Ständen, Honig von Hobbyimkern, Selbstgekochtes und -gebackenes und manchmal im Hintergrund ein Marktschreier. Ein wenig Zeit sollte man sich für den Besuch eines Wochenmarktes nehmen, es lohnt sich. Hier findet sich alles, was man für eine gesunde Ernährung braucht. Nicht nur schauen, auch Früchte in die Hand nehmen, befühlen und riechen – Unbekanntes probieren. Die verschiedenen Händler geben eine Beratung und erleichtern die Entscheidung. Noch ein Vorteil: Es wird nur eingekauft, was man braucht und tragen kann. Der Einkauf wandert in den Einkaufskorb, das spart Verpackungsmaterial. Letztlich kann der Einkauf auf dem Wochenmarkt sogar kostengünstiger sein als im Supermarkt.

Damit jeder Verbraucher weiß, was er kauft, gelten auf Wochenmärkten die Bestimmungen für „unverpackte Lebensmittel“. Der Grundpreis pro Kilogramm bzw. 100 Gramm oder Liter bzw. 100 Milliliter ist anzugeben. Bei den meisten frischen Obst- und Gemüsearten muss das Ursprungsland deklariert werden. Bei tierischen Lebensmitteln, z. B. Eiern und Rindfleisch, ist eine durch Ziffern und Buchstaben codierte Angabe der Herkunft eindeutig vorgeschrieben. Ökologisch produzierte

Lebensmittel müssen immer mit der Anschrift oder Codenummer der Kontrollstelle ausgezeichnet sein.

Obst und Gemüse per Lieferservice

Wer keine Zeit zum Einkaufen hat oder nicht mehr so gut zu Fuß ist, kann sich beliefern lassen. Lieferservices werden sowohl von Supermärkten angeboten als auch von Bauernhöfen. Sie liefern bis an die Haus- bzw. Wohnungstür, was der Kunde per Telefon oder über das Internet bestellt hat – sei es eine genaue Einkaufsliste oder einfach eine vom Hofladen zusammengestellte Gemüsebox. So ist ein breit gefächertes Sortiment an hochwertigen und regionalen Bioprodukten auch in Großstädten möglich. Die Rückbesinnung auf regionale und saisonale Ernährung trägt neben Trends wie dem urbanen Gartenbau auch immer häufiger zur Bildung sogenannter Foodcoops bei. Dabei schließt sich eine Gruppe von Haushalten zusammen, um eine entsprechend große Menge Lebensmittel direkt beim Erzeuger oder auf dem Großmarkt zu kaufen.

Wofür stehen Biosiegel?

Längst haben Bioprodukte die Inseln der Naturkostläden verlassen und werden in Supermärkten, Lebensmittel-discountern und Drogeriemärkten angeboten. Entsprechend stieg die Anzahl der Biosiegel – und sank das Vertrauen der Verbraucher in diese. Seit dem 1. Juli 2012 ist das neue EU-Biosiegel in der gesamten Europäischen Union verpflichtend.

Der entscheidende Unterschied zwischen konventionellen Lebensmittelbetrieben und ökologischen Betrieben liegt auf der Hand: 316 unterschiedliche Zusatzstoffe sind konventionell zugelassen, die Geschmack, Haltbarkeit, Konsistenz und Aussehen beeinflussen können. Für Biohersteller lässt die EU-Ökoverordnung nur 48 Zusatzstoffe zu. Anbauverbände wie Bioland und Demeter sind noch strenger. Inzwischen haben auch einige konventionelle Hersteller Bioprinzipien übernommen: Sie verzichten z. B. auf Aromen und Konservierungsstoffe. Ökolandbau allerdings will mehr: Hier geht es auch um den Erhalt natürlicher Kreisläufe. Für Bioprodukte ist daher z. B. der Einsatz von Gentechnik tabu.

Etwa 70 % der deutschen Biolandwirte arbeiten nach den Vorgaben eines Anbauverbandes. Alle anderen orientieren sich ebenso wie ausländische Biobauern an der EU-Ökoverordnung. Auf der Basis deutscher Bioanbauverbände legt sie leicht modifizierte, weniger strenge Kriterien fest. Allen Bioerzeugern ist gemeinsam, dass sie auf synthetische Pflanzenschutzmittel, mineralischen Stickstoffdünger und vorbeugende Medikamente für Tiere verzichten. In den Anbauverbänden muss der gesamte Betrieb auf Bio umgestellt sein. Viehfutter muss mindestens zur Hälfte aus eigenem Anbau stammen und für die Verarbeitung von Lebensmitteln sind nur bei Engpässen konventionelle Zutaten zugelassen. Außerdem achten die Bioanbauverbände strenger auf den Tiererschutz. Zum Beispiel haben die Tiere noch mehr Platz im Stall als es die EU-Verordnung vorschreibt.

EU-Biosiegel



Das europaweit einheitliche und verbindliche Biosiegel wurde im Juli 2010 eingeführt, seit 2012 ist es verpflichtend. Dieses EU-Bio-Siegel mit den 12 Sternen in Blattform ersetzt alle nationalen Biosiegel. Ein Produkt kann das EU-Biosiegel erhalten, wenn mindestens 95 % der Inhaltsstoffe aus Ökolandbau stammen und nicht mehr als 0,9 % gentechnisch verändertes Material enthalten ist. So wird für den Verbraucher eine größtmögliche Sicherheit gewährleistet. Nichtstaatliche Siegel erfüllen ebenfalls die geforderten Standards, wenn sie zusätzlich das EU Biosiegel tragen.

Deutsches Biosiegel



Es steht seit 2001 auf etwa 58 000 Produkten und beinhaltet EU-Ökostandards. Dieses staatliche Biosiegel bleibt weiterhin gültig. Das Biosiegel darf genutzt werden, wenn die Anforderungen der EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau eingehalten werden. Nur Erzeuger sowie Verarbeitungs- und Importunternehmen, die den Anforderungen der Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau gerecht werden und sich den vorgeschriebenen Kontrollen unterziehen, sind berechtigt, ihre Produkte unter den Bezeichnungen „Bio“ oder „Öko“ zu verkaufen.

Bioanbauverbände

Auf Bioprodukten können zusätzlich die Warenzeichen eines der acht deutschen Bioanbauverbände aufgedruckt sein. Viele Biobauern und -verarbeiter sind einem dieser Verbände angeschlossen. Tragen Biolebensmittel das Warenzeichen eines dieser Verbände, erfüllen sie den Standard der EU, gehen sogar meist darüber hinaus.

Daher werden Produkte aus diesen Verbänden als „Premium-Bio“ bezeichnet. Viele Handelsketten verkaufen eigene Bioprodukte oder führen die anderer Hersteller im Sortiment. Für alle gilt: Sind Bio oder Öko ein Namensbestandteil, müssen die Produkte zumindest der EG-Ökoverordnung entsprechen.

Die Siegel der größten deutschen Bioanbauverbände:



Bioland



Demeter



Naturland



Biokreis



Biopark



Gää



Ecoland



Verbund Ökohöfe e. V.

Saisongerecht einkaufen

Heimisches Obst und Gemüse schmeckt in der Saison am besten, weil es dann reif geerntet und ohne große Transportwege angeboten werden kann. Oft ist es dann auch preiswerter. Außerdem enthalten Früchte, die reif geerntet werden, mehr wertvolle Inhaltsstoffe.

Der Saisonkalender auf der folgenden Seite gibt Auskunft über die Hauptangebotszeiten von Obst und Gemüse und darüber, wann heimische Ware vom Freiland geerntet wird. Nur reifes Obst und Gemüse ist in Form, Farbe, Duft, Geschmack sortentypisch. Es gibt Früchte, die nach der Ernte noch nachreifen, sofern ihre Form, Größe und Farbe erkennen lassen, dass sie ausreichend entwickelt sind. Andere Arten reifen nach der Ernte nicht mehr nach. Auch wenn diese Früchte noch lange gelagert werden: Ihre typische Konsistenz bekommen sie nicht mehr und es fehlt an Aroma.

Nachreifende Früchte

Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Birnen, Feigen, Guaven, Kiwis, Mangos, Nektarinen, Papayas, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen, Tomaten, Wassermelonen, Zuckermelonen.

Nicht nachreifende Früchte

Ananas, Auberginen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Gemüsepaprika, Granatäpfel, Grapefruit, Gurken, Heidelbeeren, Himbeeren, Kirschen, Limonen, Litschis, Mandarinen, Orangen, Trauben, Zitronen.

Saisontabelle

Sorte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Gemüse												
Artischocken												
Auberginen												
Austernpilze												
Avocados												
Batavia-Salat												
Blumenkohl												
Brokkoli												
Champignons												
Chicorée												
Dicke Bohnen												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endivie												
Erbsen												
Feldsalat												
Fenchel												
Frühlingszwiebeln												
Gemüsezwiebeln												
Grüne Bohnen												
Grünkohl												
Gurken												
Herbstrübe												
Kartoffeln												
Kerbel												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Kürbis												
Lollo rosso/Bionda												
Mairübe												
Mangold												
Meerrettich												
Möhren												
Okra												
Paksoi												
Paprika												
Pastinaken												
Petersilie												
Pfifferlinge												
Porree (Lauch)												
Radicchio												
Radieschen												

Sorte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rhabarber												
Romanasalat												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Rübstiel												
Rucola												
Schwarzwurzeln												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Stängelkohl												
Stangensellerie												
Steckrüben												
Teltower Rübchen												
Tomaten												
Topinambur												
Weißkohl												
Wirsingkohl												
Zucchini												
Zuckerschoten												
Zwiebeln												

Obst

Ananas												
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Erdbeeren												
Granatäpfel												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Kiwis (grün)												
Kiwis (gelb)												
Maronen												
Melonen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Quitten												
Sauerkirschen												
Stachelbeeren												
Walnüsse												

— großes Angebot zu günstigen Preisen — aus heimischem Freilandanbau — im Handel (inkl. Unterglasanbau und Import)



Gut lagern

Damit die eingekauften Lebensmittel lange ihre Qualität bewahren, müssen sie im Haushalt richtig gelagert werden.

Packordnung im Kühlschrank.....

In einem Kühlschrank lassen sich leicht verderbliche Lebensmittel am besten lagern. Allerdings sollte der Kühlschrank sachgerecht eingeräumt werden. Der Kühlschrank hat verschiedene Kältezonen. Unten ist es am kältesten, nach oben hin steigt die Temperatur an. Die Tür bekommt durch das Öffnen die meiste Wärme ab.

Gemüsefach/Schublade: Bedingt durch die Abtrennung (Glasplatte) ist die Temperatur hier nicht so niedrig und es herrscht eine gewisse Luftfeuchtigkeit. Das ist ideal für Gemüse (Spinat, Brokkoli, Kräuter), aber auch für Beeren aller Arten, die Sie in Plastikbeuteln mit Löchern lagern können. Tomaten gehören nicht in den Kühlschrank. Auch Exoten (Bananen, Mango, Ananas, Kiwi, Zitrusfrüchte) mögen es nicht kalt. Sie sollten kühl, aber außerhalb des Kühlschranks aufbewahrt werden.

Unten: Auf der Glasplatte, über dem Gemüsefach ist die kälteste Zone. Hier werden leicht verderbliche Lebensmittel (rohes Fleisch, frischer Fisch, Wurst) gelagert.

Mitte: Hier ist der richtige Platz für Milchprodukte (Joghurt, Sahne, Crème fraîche), Butterschmalz und geöffnete Gläser mit Obst und Gemüse.

Oben: Am wärmsten Ort im Kühlschrank lagern gekochte Speisen und Geräuchertes, jeweils in einem abgedeckten Gefäß.

Türfächer: Butter, Käse (beide in separaten Fächern), Eier, Getränke, Konfitüren, Dressings, Saucen, Tuben finden hier Platz. Auch Hartkäse (Parmesan) hält sich in Pergamentpapier in der Tür im Käsefach.

Tiefkühlfach: Tiefkühlprodukte werden gleich nach der Ernte eingefroren. Daher enthält TK-Gemüse größtenteils mehr Vitamine als „Frischware“ aus dem Supermarkt. Folgende Lebensmittel sind als Tiefkühlprodukt eine gute Alternative:

- ▶ Fisch (Seelachs, Kabeljau, Lachs, Garnelen)

- ▶ Gemüse und Gemüsemischungen (z. B. Erbsen, Spinat, grüne Bohnen)
- ▶ Suppengrün und Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- ▶ Gemischte Beeren

Das spricht für Tiefkühlkost

- ▶ Hülsenfrüchte, Kohlarten und Pilze sind leichter verdaulich, bedingt durch die Auflockerung des Zellgewebes während der Blanchieren und anschließenden Tiefgefrierens bei hohen Minustemperaturen.
- ▶ Mineralstoffe und Vitamine bleiben besser erhalten. So enthält zum Beispiel Tiefkühlspinat mehr Vitamin C als frischer, der länger als 2 Tage lagerte.
- ▶ Fleisch wird im Kälteschlaf zarter.
- ▶ Tiefgefrorene Lebensmittel sind durch den Tiefkühlprozess in aller Regel „vorgegart“ (zumeist blanchiert), d. h. man spart beim Zubereiten Zeit und schont gleichfalls die Inhaltsstoffe.
- ▶ Ein Drittel weniger Kochzeit, kein Putzen, Schneiden und Waschen. Und: Es bleiben keine Abfälle.
- ▶ Größere Packungen und Portionierpackungen sind auch für Singlehaushalte geeignet, weil der Inhalt schüttfähig ist und sich so portionieren lässt.

Ungekühlter Vorrat

Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Obst (Äpfel, Birnen, Nektarinen), exotische Früchte (Bananen, Mango, Ananas, Kiwi, Zitrusfrüchte) und Gemüse wie Tomaten und Salatgurken sollten nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dafür ist ein separater Raum oder ein Schrank in der Küche geeignet. Die Produkte sollten alle luftig und möglichst dunkel liegen. Brot kann in einem Brotfach oder -kasten oder in einem Steinguttopf gelagert werden. Hauptsache der Aufbewahrungsort ist sauber, trocken und nicht luftdicht abgeschlossen. Das Brotfach regelmäßig mit Essigwasser auswischen, dann hat Schimmel keine Chance.

Der Vorratsschrank

Die Vorratshaltung unserer Großmütter brauchen wir nicht mehr – schließlich ist täglich alles erhältlich. Für

- alle, die regelmäßig kochen, ist jedoch ein Grundvorrat unerlässlich. Das sollte vorhanden sein:
- ▶ Zwei verschiedene Sorten Öl (Olivenöl und Rapsöl), jeweils für Salat und zum Braten.
 - ▶ Essig, 1 Flasche Haushaltsessig und ein Balsamessig, hell oder dunkel.
 - ▶ Zucker, Mehl, Speisestärke, Grieß können in Schraubgläser umgefüllt werden.
 - ▶ Nudeln und Reis, verschiedene Sorten.
 - ▶ Je 1 Glas Honig und Senf, Tomatenmark in der Tube, 1 Flasche Sojasauce, 1 Packung H-Milch und 1 Schachtel Bio-Brühwürfel.
 - ▶ Je nach Platz auch Konserven: Dosentomaten, passierte Tomaten und Tomatenstücke (Tetrapak), Sauerkraut, Weiße Bohnen, Kokosmilch im Tetrapak, je 1 Flasche Rot- und Weißwein. 1 Tütchen Kerne (Kürbis- oder Sonnenblumenkerne), 1 Tütchen Mandeln, gehackt, 1 Packung Rosinen. Eventuell: 2 Gläser Fond (Kalb und Gemüse).
 - ▶ Außerdem: Kaffeepulver und verschiedene Teesorten; umgefüllt in Dosen.
 - ▶ Im Gewürzregal: Salz sollte immer im Haus sein, außerdem Pfefferkörner, schwarz und weiß für die Mühle oder den Mörser. Mahlen Sie immer nur die Mengen Pfeffer, die benötigt werden, denn das Aroma verfliegt schnell. Außerdem: Curry und Paprika, jeweils mild und scharf. Gewürze brauchen es dunkel, kühl und trocken. Keinesfalls sollten sie über dem Herd stehen.

Auch Schädlinge mögen Nahrungsmittel

Nahrungsmittel, z. B. Mehl, bieten ideale Lebensbedingungen für Motten, Milben und Käfer. Wenn Sie keine krabbelnde Überraschung erleben wollen, sollten Sie die Lebensmittel regelmäßig überprüfen. Sie müssen trocken und kühl lagern, am besten in fest verschlossenen Gläsern oder Dosen.

Konservieren durch Kälte

Tiefkühlung ist die beste Technik, um Lebensmittel hygienisch sicher und so gut wie ohne Nährstoffverluste zu konservieren und zu lagern. Im Haushalt lohnt sich Einfrieren beispielsweise, wenn Sie Selbstgeerntetes oder Sonderangebote nicht zügig verbrauchen können. Denn meist ist dies für den Nährstoffgehalt besser als eine längere Lagerung bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank. Einfrieren ist aber auch ganz einfach praktisch: Für Berufstätige, die während der Woche wenig Zeit haben, bietet es sich an, am Wochenende die doppelte Menge zu kochen. Dann kann, wenn wieder alles schnell

gehen muss, auf den Vorrat statt auf die Fertigpizza zurückgegriffen werden. Auch Reste vom Mittagessen kommen besser an, wenn sie nicht am nächsten Tag wieder serviert werden, sondern erst nach ein paar Wochen.

Tipps für erfolgreiches Einfrieren

- ▶ Nur frische Produkte einfrieren, minderwertige Ware lohnt sich nicht.
- ▶ Je schneller der Einfriervorgang abgeschlossen ist, desto besser. Das heißt: flache Pakete bei tiefer Temperatur einfrieren. Sonst können sich im Innern des Lebensmittels größere Eiskristalle bilden, die die Zellwände zerstören und zu reichlich Saftverlust beim Auftauen führen.
- ▶ Frische Lebensmittel sofort verarbeiten und einfrieren. Fertiggerichte nach der Zubereitung rasch abkühlen, eventuell in einer Schüssel mit kaltem Wasser, danach sofort einfrieren.
- ▶ Gemüse und Obst putzen, abbrausen oder mit einem Sieb in Wasser tauchen, sehr gut abtropfen lassen, in entsprechende Stücke schneiden. Beerenobst und kleines Gemüse (Erbsen) auf einem Tablett einzeln gelegt einfrieren, danach in einem Gefrierbehälter verschließen.
- ▶ Wird auf Vorrat gekocht, nicht zu stark würzen. Würzkraft nimmt im Kälteschlaf ab – später nachwürzen.
- ▶ Keine Luft mit einfrieren. Sauerstoff bewirkt den Abbau von Aroma und Geschmack, er begünstigt das Ranzigwerden von Fett. Darum Gefrierdosen randvoll füllen. Aus Gefrierbeuteln die Luft herausdrücken.
- ▶ Für rasches Durchfrieren der einzufrierenden Lebensmittel sorgen. Das heißt, beim Einfrieren größerer Mengen einige Zeit vorher die Schnellgefrierschaltung einschalten. Packungen so ins Gefriergerät legen oder stellen, dass sie sich nicht berühren. Nur dann kann die Kälte von allen Seiten einwirken. Packungen erst nach 24 Stunden stapeln.
- ▶ Temperatur im Gefriergerät laufend durch ein Thermometer überwachen. Die günstigste Temperatur liegt zwischen -18°C bis -22°C . Je mehr sich die Temperatur der Null-Grad-Grenze nähert, desto rascher werden Fette ranzig und desto schneller werden Vitamine und Aromen sowie Farbe und Geschmacksstoffe abgebaut.
- ▶ Zu langes Lagern vermeiden. Überlagerte Fertiggerichte sind zwar noch nicht gesundheitsschädlich, sie können jedoch deutlich an Geschmack und damit auch an Nährwert eingebüßt haben.

Die richtige Verpackung

Zum Einfrieren sollten Sie nur gefriergeeignete Verpackung verwenden. Gefriergeeignet heißt: kaltebeständig, luft- und wasserundurchlässig, reiß- oder bruchfest, beständig gegen Fette und Säuren, gut zu reinigen.

Bei unsachgemäßer Verpackung trocknet Gefriergut aus, es entstehen trockene Stellen (Gefrierbrand) und/oder Fremdgeschmack wird angenommen. Originalverpackung von Wurst oder Fleisch ist nicht gefriergeeignet.

Beschriften der einzufrierenden Packungen bringt Ordnung: Packungsinhalt und Abpackdatum. Eine Vorratsliste verhindert, dass „Oldtimer“ übersehen werden.

Gefriergeeignete Lebensmittel

Für die Vorratshaltung oder Resteverwertung lassen sich selbst einfrieren:

- Sehr gut: Apfelmus, Brötchen, Brühe, Hackfleisch, frisch durchgedreht (gewürzt und geformt), frisches Hefegebäck, röstfrische Kaffeebohnen (Originalverpackung), Kartoffelpüree, Kartoffelklöße, Käseklößchen, gekochter Reis, Rotkohl, Säfte.
- Gut: Avocadopüree, belegte Brote, Ananasstücke, ungebraute Bratwurst, Butter (Originalverpackung), Cremespeisen (Glasschüssel), Croissants, Eigelb, Eiweiß (getrennt in Gefrierdosen), Eimasse (Gefrierdosen), Eierkuchen, gegarter Fisch, gebratene Frikadellen, Frischkäse (Originalverpackung), gegarte Getreidekörner, Kartoffelsuppe, Käse (im Stück), geriebener Käse, Kohlrouladen, geräucherter Lachs, Nüsse, portionierter Räucherfisch, Toastbrot (in Scheiben), Waldmeister (gebündelt im Gefrierbeutel), frisches Weißbrot, Wurst.
- Zufriedenstellend: abgezogener Knoblauch (in Zehen oder durchgepresst im Gefrierbeutel), Milch (Originalverpackung), Schinken (in Scheiben oder gewürfelt).

Nicht gefriergeeignete Lebensmittel

- Früchte: Äpfel, Avocados, Bananen, Birnen, Melonen, helle Süßkirschen, Weintrauben.
- Gemüse: Blattsalate, Radieschen, Rettich, rohe Gurke
- Milchprodukte: Joghurt, Buttermilch und alle anderen Sauermilcharten.
- Eier: ganze rohe und gekochte Eier
- Fertiggerichte: Rote Grütze und andere mit Speisestärke angegedickte Süßspeisen und Saucen. Speisen mit Gelatine bereitet (Ausnahme: Cremes, die mit Gelatine und Eischnee oder/und Sahne zubereitet wurden), Mayonnaisen und Mayonnaisesalate.
- Salz- und Pellkartoffeln; sie werden schmierig.
- Sülzen: Gelee wird wässrig.
- Bestimmtes Gebäck: Zuckerguss wird nach dem Auftauen klebrig. Kuvertüre wird rissig und grau.

Wie lange lässt sich was lagern?

Die Lagerzeiten von industriell hergestellter Tiefkühlkost variiert. Bei Fertiggerichten sind sie meist länger, weil hierfür mit wesentlich tieferen Temperaturen (schock-)gefrostet wird. Auf den Packungen steht das Mindest-

haltbarkeitsdatum; danach sind die Lebensmittel weiterhin genießbar; Qualität, Konsistenz und Geschmack können reduziert sein.

Die Lagerung von selbsteingefrorenen Lebensmitteln hängt von der Art der Lebensmittel, dem Zustand beim Einfrieren, den Gewürzen und der Lagertemperatur ab. Es gelten folgende Lagerzeiten bei -18°C :

- Obst, Gemüse und magere Fleischstücke bis zu 1 Jahr.
- Fettiges Fleisch und Selbstgekochtes etwa 3 bis 4 Monate.

Tiefere Temperaturen verlängern die Lagerzeit: Für den Haushalt sind Temperaturen unter -18°C unwirtschaftlich. Sollte die Temperatur mal einige Zeit bei -12°C liegen, verkürzt sich die Lagerzeit erheblich. Dann halten sich Pommes frites nur noch 9 statt 24 Monate; Pute 8 statt 15 Monate. Deshalb: die Temperatur konstant bei -18°C halten.

Das Tiefkühlfach mit drei Sternen erreicht bis zu -18°C . Man kann es durchaus zum Einfrieren kleinerer Portionen – etwa 1 bis $1\frac{1}{2}\text{kg}$ – nutzen. Möglichst nicht öffnen, damit die Kälte erhalten bleibt. Bei zu langer Lagerung, zu geringen Minusgraden oder schlechter Verpackung leiden Geschmack, Geruch, Vitamine und Konsistenz.

Auftauen von eingefrorenen Lebensmitteln

Auftauen im Kühlschrank dauert am längsten, ist aber auch am schonendsten. Fleisch benötigt im Kühlschrank (5°C) 20 bis 30 Stunden, bei Raumtemperatur (20°C) 12 bis 24 Stunden. In der Mikrowelle wird am schnellsten aufgetaut, empfindliche Produkte können allerdings versehentlich angegart werden. Rasch geht das Auftauen auch im Umluftherd oder im Wasserbad bei 50°C .

Zubereitete Speisen lassen sich direkt im Topf erhitzen. Gemüse darf gefroren in den Topf, dünnere Fleisch- und kleine Fischstücke in die Bratpfanne. Fleisch, Geflügel, Fisch und Speisen mit rohem Ei sollten am besten im Kühlschrank auftauen: Mikroorganismen (Salmonellen), die den Kälteschlaf überlebt haben, werden nach dem Auftauen wieder aktiv, besonders bei Raumtemperatur.

Zum Auftauen die Produkte sofort aus der Verpackung nehmen. Geflügel und Wild in einer Porzellanform auftauen lassen, die Auftauflüssigkeit sofort weggeschütten. Aufgetautes Geflügel innen und außen mit kaltem Wasser abbrausen. Alle Arbeitsgeräte und Hände gründlich mit heißem Wasser abwaschen. Nicht auf einem Holzbrett schneiden, da sich auf diesem die Erreger gut einnisten können.

Diese Maßnahme gilt auch bei glasierten Produkten wie Garnelen, die vor der Tiefkühlung kurz in Wasser getaucht werden und so einen „Eispanzer“ als zusätzlichen Produktschutz bekommen, das Auftauwasser muss sofort weggeschüttet werden.

30

Einleitung



Gut kochen

Kochen macht Spaß, wenn die Zutaten stimmen und die richtigen Geräte zur Hand sind. Hier werden die hilfreichsten Küchengeräte und die wichtigsten Garmethoden vorgestellt, bei denen die Nährstoffe optimal erhalten bleiben. Kräuter und Gewürze verleihen vielen Gerichten eine besondere geschmackliche und optische Note. Die wichtigsten finden Sie in diesem Kapitel.

Die hilfreichsten Küchengeräte

Das Angebot an Küchengeräten und Zubehör ist verwirrend vielfältig. Nicht alles ist notwendig.

Fast jeder hat sein Lieblingsgerät: Topf, Pfanne oder Messer... für sie alle gilt: Solange das Arbeiten damit Spaß macht, ist es ein Gewinn. Dennoch muss von Zeit zu Zeit auch ein Lieblingswerkzeug erneuert werden.

Wiegen und Messen

Eine Küchenwaage darf nicht fehlen. So können Zutaten grammgenau abgewogen und bereitgestellt werden. Auch ein Küchenwecker ist eine gute Hilfe. Ebenso ein stabiler durchsichtiger Messbecher (unzerbrechliches Material).

Schneiden und Schälen

Scharfe Messer in verschiedenen Größen und Sparschäler dürfen in keiner Küche fehlen. Kleine Messer gibt es mit gebogener Klinge (ca. 7 cm lang), ideal zum Schälen von Zwiebeln oder zum Aushöhlen von Früchten. Die größeren Messer (ca. 9 cm lang) mit gerade Klinge sind empfehlenswert für hartnäckigeres Schälen und Schneiden. Ein großes Kochmesser (ca. 20 cm lang) schneidet Fleisch und Fisch in Portionsstücke oder Kohlköpfe in mehrere Teile. Auch Kräuter sind damit im Nu fein geschnitten. Alle Messer sollten stabil und scharf sein. Ein besonders geeignetes Material ist rostfreier, geschmiedeter Edelstahl. Bei genieteten Messern sollten

Klinge und Heft aus einem Stück sein. Voraussetzung für Langlebigkeit sind richtige Handhabung und gute Pflege. Messer sollten Sie nur von Hand, nicht in der Spülmaschine reinigen. Tipp: Mit einem Wetzstahl können Sie ihr Messer stets nachschärfen.

Zerkleinern und Pürieren

Mit einem Pürierstab werden Suppen und Saucen cremig. Zum Zubehör gehört oft ein Aufsatz, in dem man auch Nüsse und Kräuter blitzschnell zerkleinern kann.

Zum Passieren eignet sich die „Flotte Lotte“, ein Gerät, in dem mittels einer handbetriebenen Kurbel gegartes Obst oder Gemüse durch ein Sieb gedrückt wird. Damit haben schon unsere Großmütter gearbeitet.

Reiben und Auspressen

Zum Zerkleinern von Rohkost ist eine quadratische Reibe mit vier unterschiedlichen Reibflächen praktisch. Eine Zitruspresse für Zitronen-, Orangen- und eventuell für Granatapfelsaft ist ein unerlässliches Küchenutensil. Knoblauchzehen lassen sich auch mit der Breitseite eines großen Messers zerquetschen, aber eine Knoblauchpresse lohnt sich sicher. Mit einem Zestenreißer lassen sich feine Streifen von Zitronen- und Orangenschale abziehen.

Rühren und Wenden

Von den vielen elektrischen Geräten, die es im Handel gibt, werden nur wenige wirklich benötigt. Doch nahezu unverzichtbar ist das Handrührgerät mit den entsprechenden Quirlen, Rührbesen und den Knethaken.

Selbstverständlich dürfen Schneebesens sowie Kochlöffel nicht fehlen. Zum Wenden von Fleisch oder Fisch ist ein Bratenwender und eventuell eine Fleischgabel wichtig. Schaumlöffel zum Abschäumen und zum Herausheben von Klößen und Spargel und Schöpfkellen, auch ein feines Sieb zum Abgießen oder Passieren finden ihren Platz.

Back- und Auflaufformen

Für folgende Backformen ist in jeder Küche Platz: 1 bis 2 Springformen (Ø 24 cm bis 26 cm), 1 Tarte- und Obst-

kuchenform (Ø 26 cm bis 30 cm), 1 Pizzaform (Ø 20 bis 24 cm), 1 Napfkuchenform (Gugelhupfform) (Ø 22 cm) und 1 Kastenform (24 cm Länge).

In einer Auflaufform lassen sich Aufläufe backen und ebenso verschiedene kalte Speisen, z. B. Tiramisu, servieren. Zum Einfetten von Back- und Auflaufformen ist ein Backpinsel hilfreich. Auch um Teigländer mit Eiweiß oder Eigelb zu bestreichen, wird ein Backpinsel benötigt.

Töpfe und Pfannen

Ein Topf sollte zum Herd passen. Für Herde mit Gusseisen- und Glaskeramikkochplatten (auch Gas unter Glas) sollten Töpfe bündige, wärmeleitende Böden (Gusseisen, Stahl, Silargan) haben. Herde mit Induktionskochstellen brauchen Töpfe mit magnetisierenden Böden. Ob ein Topf induktionsgeeignet ist, lässt sich mit einem Magneten feststellen. Ziehen sich Magnet und Topfboden an, funktioniert der Topf auch auf der Induktionsplatte. Für offene Gasherde ist es nicht wichtig, ob der Topfboden bündig ist. Nur sollte der Topfboden keinesfalls zu klein für die Gasflamme sein.

32

Einleitung

Beim Topfkauf beachten

Das Material sollte leicht zu reinigen sein und einen abgerundeten Übergang vom Topfboden zur Topfwand haben. Ein Schüttrand und stabile Griffe sowie ein gut schließender Deckel sind unerlässlich. Das Material sollte hitzefest und möglichst ofenfest sein.

Schnellkochtopf

Ein Topf, mit dem sich nicht nur Energie und Zeit sparen lassen, auch die Nährstoffe werden geschont. Der luftdicht abgeschlossene Topf mit Ventil gart bei 100 bis 120°C. Die hohe Temperatur, die durch Druck erreicht wird, verkürzt die Garzeit bei robusten Lebensmitteln mit langer Garzeit (Hülsenfrüchte, Getreide, Fleisch, Kartoffeln). Bei Gebrauch immer auf die Hinweise des Herstellers achten.

Empfindliches Gemüse, Fisch oder kleine Fleischstücke gehören nicht in den Schnellkochtopf. Sie halten so hohen Temperaturen nicht stand.

Dampfgarer

Dampfgaren ist besonders für zartes Gemüse (Blattgemüse, Zuckerschoten), aber auch für empfindliche Fleisch- und Fischstücke geeignet. Die Lebensmittel liegen beim Dampfgaren nicht in Wasser, sondern werden von heißem Dampf umhüllt. So bleiben das Eigenaroma, Vitamine und Mineralstoffe besser erhalten. Ein flexibler

Dämpfeinsatz aus Edelstahl, der in jeden Topf passt, ist für diese Garmethode bestens geeignet. Einen elektrischen Dampfgarer benötigen Sie nur, wenn regelmäßig größere Mengen auf diese Weise zubereitet werden.

Mikrowelle

In der Mikrowelle lassen sich zartes Gemüse und Fisch auf den Punkt garen, Tiefkühlkost auftauen, Speisen erwärmen. Auch Getreide kann darin gequollen werden. Schokolade und Butter schmelzen im Nu. Die Zeiten müssen immer genau beachtet werden. Zum Zubereiten in der Mikrowelle sind nur Gefäße aus Porzellan, Glas und entsprechend gekennzeichnete Kunststoffgefäße geeignet.

Wok

Pfannenrühren nennt sich die Zubereitung im Wok. Dabei werden die klein geschnittenen Zutaten am Boden im heißen Fett angebraten und dabei hin- und hergerührt (Pfannenrühren). So wirbeln sie durch heiße und kalte Zonen des Woks. Das geht nur, wenn der Wok aus Eisenblech und nicht aus Gusseisen ist. Allerdings ist er dann auch nur für die offene Flamme geeignet und braucht einen Ring, auf dem er steht.

Ein Wok aus Edelstahl mit abgeflachtem Boden ist standfest auf dem Elektroherd, dem Ceranfeld und auch auf Gasherden. Auf einem halbrunden Siebeinsatz, der an den Rand gehängt wird, können sich schon fertige Zutaten ausruhen. Ansonsten ist der Wok mit Deckel auch zum Dünsten, Dämpfen und Kochen geeignet.

Wasserkocher

Oft wird während des Kochens schnell etwas heißes Wasser benötigt. Auch Kochwasser für Nudeln oder Knödel lässt sich mit einem Wasserkochers schnell vorkochen. Das geht schneller und spart Energie.

Minimalausstattung

Für eine Küchenausstattung reichen zunächst drei Töpfe aus rostfreiem Stahl mit Sandwichboden: 1 großer Topf (5 l) mit Deckel für Nudeln, Suppen und Eintöpfe; ein weiterer Topf (ca. 3 l) mit Deckel für Kartoffeln, Reis oder zum Anbraten und Schmoren und ein Stieltopf (ca. 1–2 l), auch mit Deckel.

Eine beschichtete Pfanne für empfindliche Lebensmittel, wie für Fisch und Eier, und eine Pfanne mit hohem Rand für den entsprechenden Herd zum Braten, Dünsten und Schmoren – ein Deckel ist praktisch. Zum Anbraten auf dem Herd und zum Weiterbraten im Backofen ist ein Bräter, am besten mit Deckel, nicht wegzudenken.

Die wichtigsten Garmethoden

Kochen ist eine Kunst, die ihre eigene Sprache hat. Zwar wird im Allgemeinen vom Kochen gesprochen, doch sind mitunter ganz unterschiedliche Garmethoden gemeint. Damit die Rezepte verständlich sind, folgen hier die Erklärungen.

Garen in reichlich Wasser

Sprudelnd garen Nudeln, Getreide, Hülsenfrüchte und das Frühstücksei werden in reichlich sprudelndem Wasser von 100 °C im offenen Topf gegart. Auch manche Gemüsesorten (Kohl, Artischocken) lassen sich auf diese Weise zubereiten, um die Zellulosestruktur zu lockern. Gemüse (z. B. Bohnen, Blumenkohl, Brokkoli, Spargel) immer in das sprudelnd kochende Wasser, mit oder ohne Salz, geben, damit die Garzeit so kurz wie möglich ist. Ein Teil der Nährstoffe und Aromen geht in das Wasser über. Statt es wegzuschütten, kann es als Gemüsewasser zum Aufgießen von Suppe verwendet werden.

Sanft garen Hierfür wird mit viel Wasser gekocht, aber nicht sprudelnd. Die Hitze muss so reguliert werden, dass das Wasser nur auf dem Siedepunkt gehalten wird. In den Rezepten heißt es: gar ziehen oder köcheln lassen. Das trifft für große Rindfleischstücke bzw. Suppenfleisch und Geflügel zu.

Blanchieren Kurzzeitiges Eintauchen von Gemüse in reichlich sprudelnd kochendes Wasser nennt man „blanchieren“. Anschließend wird das Gargut in eiskaltem Wasser – mit Eiswürfeln in kaltem Wasser – abgeschreckt. Damit wird das Nachgaren gestoppt. Das Gemüse behält so seine grüne Farbe. Ideal, wenn Gemüse für Salate verwendet werden. Dieser Prozess hat sich auch für Gemüse bewährt, wenn es anschließend eingefroren wird (Ausnahme Spargel, er wird roh eingefroren). Gemüse kann auch für Aufläufe und pikante Kuchen (Quiche) blanchiert werden, damit es nach der Backzeit noch bissfest auf dem Teig liegt.

Pochieren Langsames Garen in Flüssigkeit, die nur simmert, also nur ganz leicht kocht. Eignet sich z. B. für Eier und Fisch.

Garen in wenig Wasser

Dünsten Das ist Garen in wenig Flüssigkeit oder Fett oder im eigenen Saft. Gedünstet werden können Gemüse, Fleisch und Fisch. Wichtig ist ein fest schließender Topf, damit während des Garens bei mittlerer Hitze kein Dampf entweicht. Das Gargut muss sich im Topf ausbrei-

ten, deshalb sollte er flach und breit sein. Der Deckel darf während des Dünstens nicht angehoben werden. Um das Gargut dennoch zu bewegen, kann man den Topf zwi-schendurch rütteln.

Dämpfen Kochen im Wasserdampf in einem Topf mit einem Sieb- oder Dämpfeinsatz, in dem das Gargut oberhalb des Wassers im heißen Dampf gegart wird, schont empfindliche Lebensmittel. In den Topf kommt zweifingerbreit Wasser – auch Brühe und/oder Wein und Gewürze –, sobald die Flüssigkeit kocht, den Siebeinsatz mit dem Gargut, zum Beispiel Fisch, einsetzen. Mit geschlossenem Deckel die Hitze gering reduzieren, denn das Wasser muss ständig kochen.

Braten, Schmoren, Frittieren

Braten Bräunen und garen von Fleisch, Fisch, Eiern mit Fett in der Pfanne oder im Backofen.

Kurzbraten Kurzgebraten werden Fleischstücke, wie Filetsteak und Hüftsteak vom Rind, Schnitzel und Kotelett vom Schwein oder Kalb ebenso wie Lammkoteletts, Hähnchenbrust, Fischfilet und -koteletts. Dabei wird das Gargut von jeder Seite in hochoverhitzbarem Fett bei hoher Temperatur scharf angebraten. Das geronnene Eiweiß bildet eine schützende Kruste. Schon beim Wenden kann die Hitze leicht reduziert werden. Danach: Fertigbraten mit mehrmaligem Wenden bei kleiner Hitze. Zum Braten von Fleisch ist eine schwere Pfanne zu empfehlen, für Fisch eine beschichtete Pfanne. Diese spart auch Fett.

Langzeitbraten Mit dieser Methode können große Bratenstücke und Geflügel saftig und mit sehr viel Geschmack auf den Tisch kommen. Dafür das Fleisch in einem Bräter auf dem Herd anbraten und in den vorgeheizten Backofen (250 °C) setzen. Nach 10 bis 20 Minuten die Temperatur auf 80 °C herunterstellen. Pro Kilogramm muss man eine Bratzeit von 1½ bis 2 Stunden rechnen.

Schmoren Bei dieser Methode werden Braten und Dünsten kombiniert. Geeignet ist sie für Fleisch, aber auch für einige Gemüsearten. Es werden nicht so zarte Stücke vom Schwein (z. B. Schwanzrolle), Rind (z. B. Zungenstück) und Lamm (z. B. Schulter) verwendet. Zuerst wird das Fleischstück in wenig Fett goldbraun angebraten, dann wird mit Flüssigkeiten (Brühe, Fond, Wein) aufgegossen und bei mäßiger Temperatur geschmort.

Frittieren In hochoverhitztem Fett schwimmend bräunen, zum Beispiel Gemüsestücke, aber auch Gebäck, Fleisch,

Fisch lassen sich paniert frittieren. Auch trocken gepufte Kräuter lassen sich in einem Topf mit Fett (180 °C) oder auch zweifingerhoch mit Fett gefüllt in einer Bratpfanne frittieren.

Die Kunst des Würzens

Lange Zeiten waren Salz und Pfeffer tonangebend als Gewürzbasis in unseren Küchen. Raffinesse bekommt ein Gericht jedoch erst, wenn man andere Gewürze und Kräuter hinzuzieht. Zum Glück haben sich die unterschiedlichsten Gewürze seit einigen Jahren durchgesetzt und die Experimentierfreude lässt nicht nach. Gewürze helfen zudem Salz sparen. Immer noch nehmen wir im Durchschnitt mehr als das Doppelte der empfohlenen Salzmenge zu uns. Deshalb ist es nicht nur aus Geschmacksgründen von Vorteil, sich einer größeren Gewürzpalette zu bedienen.

Kleine Gewürzkunde

Anis Das sind die Samenkörner eines einjährigen Doldengewächses, das vor allem im Mittelmeerraum zu Hause ist. Der Geschmack ist intensiv süßherb. Anis wird sparsam ganz oder gemahlen verwendet. Geeignet für Gebäck, Süßspeisen, Likör, Brot, Zwieback, Fischsuppen. Es hilft in Süßspeisen Zucker zu sparen.

Curry Eine indische Gewürzmischung, die unter dem Namen Masala noch heute in indischen Haushalten individuell zusammengestellt wird. Meist enthält sie folgende Gewürze: Pfeffer, Paprika, Ingwer, Kardamom, Nelken, Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel, Muskatblüte, Muskatnuss, Piment und Zimt. Kurkuma verleiht der Mischung die gelbe Farbe. Die Mischung eignet sich für Reis, Geflügel-, Lamm- und Kalbfleisch, Fisch, Meeresfrüchte (Krabben, Hummer, Langusten), Paprikaschoten, Linsen, weiße Bohnen. Darüber hinaus passt es zu fruchtigen Gerichten mit Banane, Pfirsich, Mango, Orange.

Gelbwurz siehe Kurkuma

Gewürznelken Die getrockneten Blütenknospen des Gewürznelkenbaumes gibt es ganz und gemahlen. Der Geschmack ist recht intensiv; deshalb ist Vorsicht bei der Dosierung geboten. Geeignet sind Gewürznelken für Rotkohl (Rotkraut), Eingemachtes, Birnenkompott, Wild, für die gespickte Zwiebel im Fischsud, Schweine- und Rinderbraten, Geflügel- und Fleischbrühe (-suppe), eingelegtes Gemüse, Punsch und Glühwein.

Ingwer Ingwer ist die knollenartige Wurzel einer in China beheimateten schilfartigen Staude. Der dickere Teil kommt meist kandiert in den Handel, die fingerdicken Seitentriebe in Stücken und die jungen, zarten Schößlinge werden in Sirup oder neutral eingelegt angeboten. Ingwer gibt es auch gemahlen zu kaufen. Ingwer schmeckt scharf-würzig, mit einem leicht süßlichen Einschlag. Er passt zu süßen und pikanten Gerichten. Ingwer wird eine appetitanregende Wirkung zugesprochen. Geeignet für Marinaden, Saucen, eingelegtes Gemüse und Obst (Ingwerstücke), chinesische Pilz- und Gemüse-, Fisch- und Geflügelgerichte, japanischen Sushi und Maki, Backwaren, Marmelade (Ingwerpulver), als Einlage in Tee und für Gebäck, Pralinen (kandierter Ingwer).

Kapern Die Blütenknospen des im Mittelmeer beheimateten Kapernstrauches werden im geschlossenen Zustand geerntet, getrocknet und salzig oder sauer eingelegt. Je kleiner die Knospen sind, umso feiner schmecken sie. Kapern eignen sich für Königsberger Klopse, helle Saucen, Thunfisch mit Kalbfleischsauce (Vitello tonnato), Schnitzel Holstein, Tatar, Geflügelgerichte, Remouladensauce.

Kardamom Gewonnen wird Kardamom aus einer Schilfpflanze, die aus der Familie der in Indien beheimateten Ingwergewächse stammt. Die getrockneten Fruchtkapseln enthalten die winzigen rötlich-grauen Samen, aus denen das Pulver gemahlen wird. Es duftet sehr aromatisch und hat einen feurig-würzigen Geschmack. Es ist geeignet für Suppen, Saucen, pikante Reisgerichte aus der indischen Küche, Gemüsegerichte, Fleischteige (Pastetenfüllungen und für Leberwurstherstellung), Lamm- und Fischgerichte, Pudding, Kompott, Getränke (Kaffee, Punsch), Weihnachtsbäckerei.

Koriander Das Gewürz wird aus den kugelförmigen, braunen Samen der aus dem Orient stammenden Pflanze gewonnen. Sein Geruch und Geschmack ist aromatisch, süßlich. Es gibt Koriandersamen ganz und gemahlen. Getrockneter Koriander wird meist mit anderen Gewürzen, z.B. zum Curry, gemischt. Geeignet ist Koriandersamen für Marinaden, Rote Bete, Gurken (dann ganze Körner), Kohlsorten, Avocado-Creme (Guacamole), Hülsenfrüchte, Schweinefleisch, Fisch, Brotteig, Weihnachtsgebäck. Auch das frische Korianderkraut wird zum Würzen verwendet. Es verleiht orientalischen und asiatischen Gerichten wie Wokgerichten und Glasnudelsalat einen ganz eigenen Geschmack.

Kümmel Bei Kümmel handelt es sich um die Spaltfrüchte des Kümmelkrautes. Kümmel schmeckt aromatisch



Anis



Ingwer



Kapern



Kardamom



Koriander



Kreuzkümmel



Kümmel



Kurkuma



Muskat



Gewürznelke



Pfeffer



Piment



Safran



Senf



Sternanis



Vanille



Wacholderbeeren



Zimt

herzhaft und sollte vorsichtig benutzt werden. Ganz und gemahlen macht er fette Speisen und auch blähenden Kohl bekömmlicher. Kümmel eignet sich für Weißkohl, Sauerkraut, Wirsingkohl, gekochte oder Bratkartoffeln, Gulasch, Speisequark und zum Brotbacken.

Kreuzkümmel (Kumin) Kumin ist der etwas längere und dickere Verwandte des europäischen Kümmels. Kreuzkümmel wird in heißen Ländern angebaut. Er ist auch unter den Namen Mutterkümmel, Haferkümmel oder Pfefferkümmel zu finden. Es gibt ihn ganz oder pulverisiert. Sein Aroma erinnert an eine Mischung aus Zitrone und Nelken. Das Gewürz wird in Mexiko ebenso verwendet wie in Indien, Indonesien und in arabischen Ländern. Es sollte in Currys oder Chili con carne nicht fehlen und passt gut zu Auberginen, Kichererbsen und zu Linsen.

Kurkuma Dieses Gewürz wird auch Gelbwurz, gelber Ingwer oder indischer Safran genannt. Die dem Ingwer verwandte Wurzel gedeiht überall in den Tropen. Sie ist leuchtend gelb und hat einen brennend-würzigen, leicht bitteren Geschmack. Kurkuma verleiht seine gelbe Färbung z.B. der Gewürzmischung Curry und Senfsorten. Außerdem wird es in Worcestersauce und in Essiggemüsen benutzt.

Muskatnuss Muskatnüsse sind Fruchtkerne aprikosenähnlicher Früchte des in Westindien und Südafrika beheimateten Muskatbaumes. Sie haben einen kräftigen Geschmack, vor allem, wenn sie frisch gerieben werden. Feiner schmeckt der orangefarbene Samenmantel, die Muskatblüte, auch Macis genannt. Geeignet ist Muskatnuss für Pasteten, Blumenkohl, Rosenkohl, Kohlrabi, Spinat und Kartoffelpüree sowie für Punsch und Weihnachtsg Gebäck.

Paprikapulver Paprikapulver wird aus den Schoten des reifen kleinen länglichen Gewürzpaprika gewonnen. Diese werden vollreif geerntet, getrocknet und gemahlen. Das Gewürz wird in Schärfegrade unterteilt:

- **Delikatess-Paprika** ist mild, aromatisch und leuchtend rot; er wird hauptsächlich aus dem Fruchtfleisch gewonnen.
- **Edelsüß-Paprika** schmeckt vergleichsweise mild, ist dunkler als Delikatess-Paprika und hat nur einen Hauch von Schärfe. Für diese Variante werden auch die Samenkörner verwendet.
- **Rosenpaprika (rosenscharf oder scharf)** ist das schärfste Paprikapulver hierzulande. Es werden die gesamten Früchte gemahlen. Seine Farbe geht ins Dunkelrot-Bräunliche.

- **Paprikapulver** ist geeignet für Gemüse, Quark, Käse, Kartoffel- und Fischgerichte, Fleisch- und Geflügelgerichte (Gulasch, Paprikaschnitzel, Paprikahuhn), Saucen, Suppen, pikantes Gebäck.

Pfeffer Schwarzer, weißer und grüner Pfeffer werden gleichermaßen zum Würzen geschätzt.

- **Schwarzer Pfeffer** ist der getrocknete, unreife Pfeffer mit Schale. Er schmeckt würzig-scharf.
- **Weißer Pfeffer** ist die geschälte, reife Frucht der Pfefferpflanze. Er schmeckt scharf und fein.
- **Grüner Pfeffer** ist unreif geernteter Pfeffer. Dieser wird meist in Lake angeboten. Der Geschmack ist mild-aromatisch.
- **Rosa Pfeffer** trägt seinen Namen eigentlich zu Unrecht, denn er gehört nicht in die Pfefferfamilie. Rosa Pfeffer ist der Samen eines Efeugewächses aus Peru und schmeckt ähnlich wie Wacholder. Diesen Pfeffer gibt es in Form von ganzen Körnern, geschrotet und gemahlen. Er ist z.B. geeignet für helle Saucen und Suppen, dunkle Speisen oder zu grünem Salat mit Erdbeeren oder Melone.

Piment Diese Beeren des immergrünen, bis zu zehn Meter hohen Pimentbaumes werden auch Nelkenpfeffer, Gewürzkörner oder Allgewürz genannt. Sie haben die Schärfe von Pfeffer und das Aroma von Nelken, Zimt und Muskat. Piment gibt es gemahlen und als ganze Frucht. Er ist geeignet für Suppen, Saucen, Ragouts, Fleisch- und Fischbrühen (-suppen), Fischsud, Gemüsegerichte (speziell Kohl), Marinaden, Wurstherstellung, Weihnachtsg Gebäck.

Safran Safran besteht aus den orangefarbenen Blütennarben einer krokusähnlichen Pflanze aus dem Mittelmeerraum. Für 1 kg Safran müssen 200 000 Blüten von Hand gesammelt werden. Kein Wunder, dass es das teuerste Gewürz der Welt ist und nur grammweise in winzigen Fäden oder gemahlen verkauft wird. Geeignet ist er für Reis, Paella, Bouillabaisse, indische und persische Geflügel- und Lammespezialitäten.

Senfkörner Senfkörner sind die Samen der krautartigen, gelbblühenden Senfpflanze. Sie schmecken würzig-scharf, ähnlich wie Meerrettich. Aus den gemahlene Samen wird Senfpulver hergestellt. Senfkörner eignen sich zum Würzen von Einlegegurken und Kürbis, Mixed Pickles, Fleisch- und Fischmarinaden.

Sternanis Während unsere einheimische Anispflanze ein einjähriges Doldengewächs ist und mehr einer Kräuterpflanze ähnelt, ist Sternanis die Frucht eines Baumes: bräunliche, rosettenartige, meist acht jeweils sternför-

mig um eine Mittelachse angeordnete Kapseln. In der Reife springen die Früchte auf und zeigen die braunen, glänzenden Samenkörner.

Sternanis ist in Aroma und Geschmack voller, feuriger und schwerer als Anis. Das Gewürz wird wie Anis für Gebäck (Weihnachtsbäckerei) verwendet. Es eignet sich auch für Apfel-, Birnen- und Pflaumenmus, Obstsuppen und Kompotte. Im schwarzen Tee und im heißen Grog entfaltet es besonders sein süßlich-würziges Aroma. Sternanis muss rechtzeitig herausgefischt werden, weil es sonst zu stark würzt.

Vanille Lilienhaft rankt sich die Kletterorchidee, an der die etwa 20 cm langen Vanilleschoten wachsen. Früher kamen sie aus Mexiko, heute hauptsächlich von Madagaskar. Die grünen Vanilleschoten werden kurz vor der Reife geerntet, in Tücher gewickelt und in der Sonne gereift. Dadurch bekommen sie ihre braunschwarze Farbe und das intensive und betörende Vanillearoma. Um dieses zu erhalten, wird jede Schote nach der Endtrocknung luftdicht in ein Glasröhrchen verpackt und so im Handel angeboten. Für die Zubereitung wird die Schote aufgeschlitzt und das dunkle feinkörnige Vanillemark herausgekratzt. Die Schote kann in Milch zusätzlich noch mitziehen; danach wird sie entfernt. Vanille ist geeignet für Gebäck und feine Süßspeisen – es wird auch für zart gewürzte pikante Speisen verwendet. Künstliche Vanille wird „Vanillin“ genannt. Echten Vanillezucker können Sie herstellen, indem Sie Zucker und eine aufgeschlitzte Vanilleschote in ein Gefäß geben und so gut verschlossen aufbewahren.

Wacholderbeeren Wacholderbeeren haben einen bitteren, leicht harzigen Geschmack. Sie eignen sich zum Würzen von Sauerbraten, Wildgerichten, Gulasch, Schweine- und Lammfleisch, für Fischsud, Kartoffelsuppe, Geflügel- und Fleischbrühe (-suppe), Marinaden und Sauerkraut.

Zimt Zimt wird aus dem Inneren der getrockneten Rinde des Zimtbaumes hergestellt. Es gibt Zimt in rindenähnlicher Form, als Stangen und gemahlen. Er ist geeignet für Kompott, süße Fruchtsaucen, Gebäck, Glühwein und Punsch sowie zum Bestreuen von Milchreis und Crêpes. Auch pikanten Gerichten kann er das gewisse Etwas verleihen.

Tipps

- ▶ Kaufen Sie möglichst ganze, ungemahlene Gewürze
- ▶ Mahlen Sie Pfeffer am besten frisch mit der Pfeffermühle oder zerstoßen Sie ihn grob im Mörser; Muskatnuss reiben Sie mit der Muskatreibe.

- ▶ Bewahren Sie Gewürze stets in fest verschlossenen, lichtgeschützten Gefäßen auf und nicht länger als 12 Monate. Der Geschmack verflüchtigt sich.
- ▶ Verwenden Sie nicht zu viele Gewürze gleichzeitig; sie verlieren ihre Wirkung und heben sich geschmacklich gegenseitig auf.

Mit Kräutern würzen

Während jahrelang nur Petersilie, Schnittlauch und Dill standardmäßig verwendet wurden, rücken inzwischen auch Basilikum, Thymian, Estragon, Kerbel, Kresse, Rosmarin und Salbei in das gängige Kräuterrepertoire auf. Hier ein paar Tipps zum Würzen mit Kräutern:

- ▶ Frische oder getrocknete Kräuter sollten den Geschmack nur unterstreichen, nicht überdecken.
- ▶ Frische Kräuter haben eine feinere Würzkraft als getrocknete. Getrocknete Kräuter am besten einige Minuten mitkochen, damit sich ihr Aroma entfaltet.
- ▶ Besonders feine frische Kräuter wie Basilikum, Kerbel, Dill und Schnittlauch erst zum Schluss an die Speisen geben. Ihr Geschmack verflüchtigt sich während des Kochens. Etwas robustere Kräuter wie Thymian, Oregano oder Bohnenkraut dürfen bereits zur Hälfte beim Dünsten zugegeben werden. Die andere Hälfte zum Schluss zufügen. Den Thymian vorher zwischen den Fingern zerreiben.
- ▶ Noch kräftiger schmecken Thymian und Rosmarin, wenn Sie die Stiele mitkochen. Diese werden nach der Garzeit entfernt.
- ▶ Wenn Sie Kräuter in einem Stoffbeutel (oder einem Tee-Ei) mitkochen, lassen sie sich anschließend problemlos entfernen.
- ▶ Getrocknete Kräuter verleihen Grillgut wie Fleisch oder Fisch einen guten Geschmack, wenn sie auf die Glut geworfen werden.

Basilikum Aromatisch, erfrischend. Geeignet für Tomaten, Auberginen, Bohnen, Huhn- und Hackfleischgerichte. Nicht mitkochen.

Beifuß Pikant, aromatisch, herb, leicht bitter, passt gut zu fetthaltigen Speisen. Geeignet für Eintopf, Kohl, Gans, Ente.

Borretsch Erfrischendes Gurkenaroma. Geeignet für Kartoffel- und Gurkensalat, Fisch, Fleischfüllungen, Kräutersaucen. Nicht mitkochen.

Dill Anisartig bis Fenchelartig. Geeignet für Fischgerichte, Rindfleischgerichte, Sahne, Gurkensalate und Eierspeisen.



Basilikum



Beifuß



Borretsch



Dill



Estragon



Kerbel



Kresse



Liebstöckel



Lorbeer



Majoran



Minze



Oregano



Portulak



Rosmarin



Salbei



Thymian



Ysop



Zitronmelisse

Estragon Anisartig und sehr würzig. Geeignet für helle Fleisch- und Fischspeisen, helle Saucen, Eierspeisen, Salate.

Kerbel Stark aromatisch, leicht süßlich, anisähnlich, enthält Vitamin C. Geeignet für Salate, Suppen, Karotten, Grüne Bohnen, Butterbrote, Fisch- und Eintopfgerichte.

Kresse (Beet- und Bachkresse) Mild-pfeffrig, nussig, vitaminreich, erfrischend. Geeignet für Salate, Suppen, Saucen, Butterbrote.

Kresse (Brunnen- und Gartenkresse) Brunnenkresse ist eine Wasserpflanze mit 18–30 cm langen Stielen und etwas größeren, tellerartigen Blätter. Sie wird von März bis Mai und im November angeboten. Gartenkresse, die in kleinen Kartons wächst, ist das ganze Jahr über im Handel. Beide enthalten das aus Senf und Meerrettich bekannte, stechend wirkende Senföl.

Liebstöckel Würzig bis lieblich. Geeignet für kräftige Eintöpfe, Suppen, Salate (ein bis zwei Blätter reichen).

Lorbeer Kräftiges, würzig-warmes Aroma. Die getrockneten Blätter eignen sich für Fleischgerichte, Ragouts, Suppen, Eintöpfe und Marinaden

Majoran Würzig, kräftig, minzig, fast blumig. Geeignet für Kartoffel-, Fleisch- und Gemüsegerichte, Pasteten.

Minze Pfeffrig, kühl. Geeignet für Lamnbraten, Kartoffeln, Erbsen, Hackfleisch, Salate, englische Minzsauce.

Oregano (wilder Majoran) Würzig, schärfer als Majoran. Geeignet für Gerichte der italienischen Küche.

Pimpinelle Leicht brennender Geschmack, gurkenähnlich. Ergibt mit Essig, Zitrone und Öl ein ideales Salatkraut. Geeignet auch für Eiergerichte, Kräutersuppen.

Portulak Erfrischend salzig, leicht säuerlich. Geeignet für Gurken- und Tomatensalate, Kräutersaucen und -suppen. Nur frisch verwenden.

Rosmarin Harzig, bitterwürzig. Geeignet für Tomaten, Kartoffeln, Lamm, Hammel, Schwein, Kalb, Wild.

Salbei Würzig, bitter. Geeignet für Fisch, Fleisch, Geflügel, Kartoffeln, Salbeibutter.

Sauerampfer Würzig, aromatisch, bitter und sauer. Geeignet für Salate, Kalbfleisch- oder Schweinefleischgerichte, Fisch- und Eierspeisen, Spinat- und Mangoldgemüse.

Schnittlauch Frischer, milder Duft nach Zwiebel, leicht scharf. Geeignet für Suppen, Saucen, Quarkspeisen, Rindfleisch, Spargel, Wurzelgemüse sowie für Fischgerichte.

Thymian Würzig, scharf, majoranähnlich. Geeignet für Bratkartoffeln, Tomaten, Käse-, Fleisch-, Wild- und Geflügelgerichte sowie Pizza.

Tripmadam Säuerlich, erfrischend, mild pfeffrig, kühlend. Geeignet für Salate, Dressings, Aalgerichte, Mixed Pickles, Gurken, Kräuternessig.

Ysop Aromatisch, süß-würzig, leicht bitter. Geeignet für Kartoffel- und Bohnensuppe, Bohnengemüse, Kräutersauce. Roh und sehr frisch verwenden.

Zitronenmelisse Zitronenähnlicher Geschmack. Geeignet für Rohkost, Lammfleisch, Kräutersaucen. Nicht mitkochen.

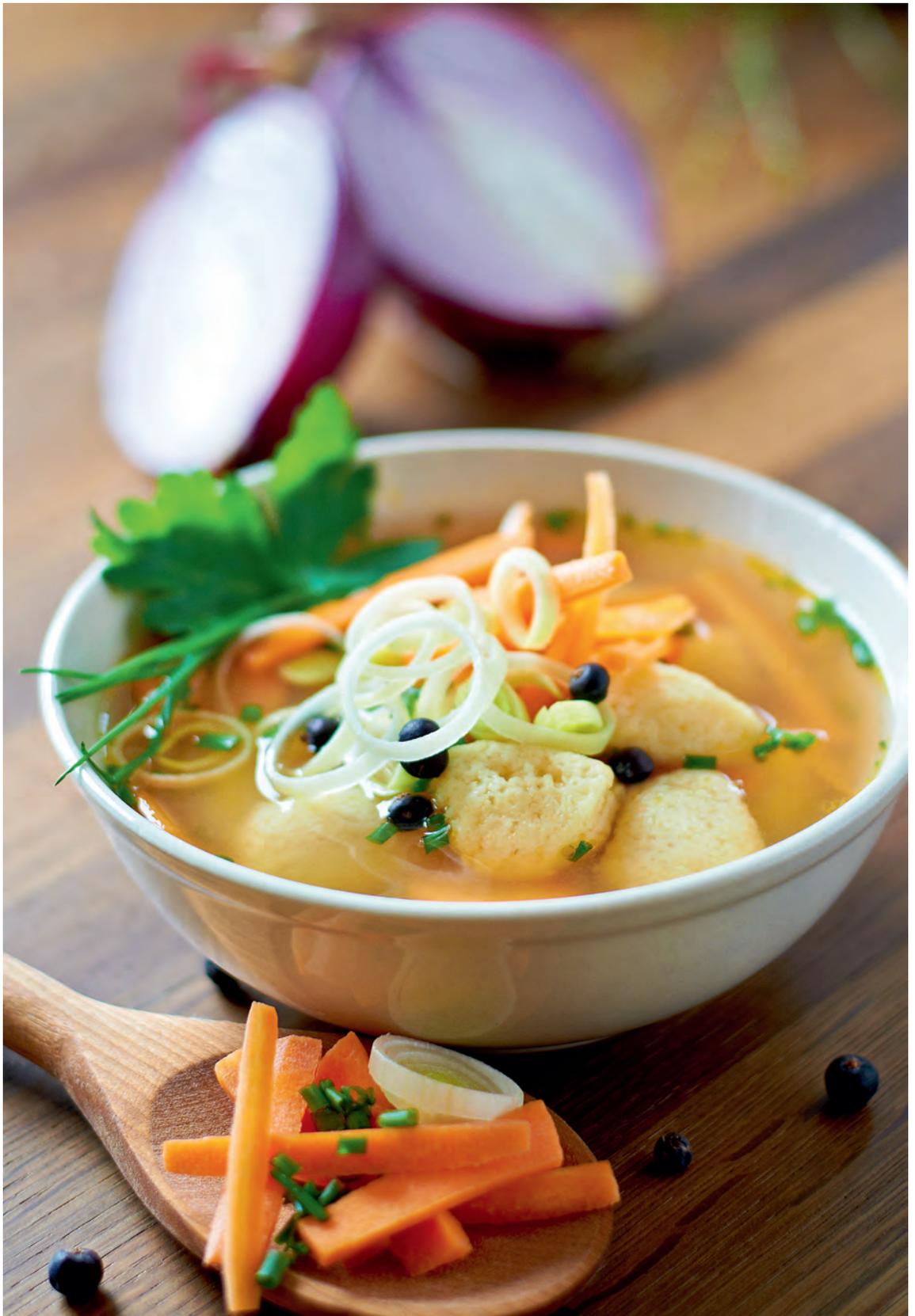
Gewürzmischungen

Supermärkte bieten inzwischen auch ein ganzes Sortiment an fertig zubereiteten Gewürzmischungen an. Im Regal stehen sowohl bekannte Klassiker wie „Kräuter der Provence“ und „Quatre-épices“ als auch Mischungen, die versprechen, speziell auf ein Gericht abgestimmt zu sein, etwa eine „Gyros-Gewürzmischung“ oder eine „Paella-würze“. Die Mischungen erfüllen durchaus ihren Zweck und fügen einem Gericht ihre vorgefertigte Würze zu – mit individuellem Abschmecken hat das aber nicht mehr viel zu tun. Zudem ist vor dem Kauf oft nicht klar, wie lange diese Gewürzmischungen schon lagern und wie entsprechend „ausgeraucht“ sie bereits sind.

Wenn es einmal schnell gehen muss, sind Gewürzmischungen ohne Frage die erste Wahl. Ein Blick auf die Zutatenliste zeigt aber: Viele der Mischungen lassen sich auch ganz leicht selbst mischen – frisch oder auf Vorrat. Frisch angeröstete oder im Mörser zerstoßene Körner und Kräuter übertreffen die abgepackte Variante deutlich an Aroma.

40

Einleitung



Grundrezepte

Brühen und Fonds sind eine häufige Zutat in unseren Rezepten. Diese können Sie selbst zubereiten, möglicherweise auch auf Vorrat kochen und portionsweise einfrieren. Die Brühen und Fonds schmecken frischer als industriell hergestellte Produkte, und Sie wissen genau, was drin ist.

Industriell hergestellte Brühen

Brühen aus dem Supermarkt enthalten oft große Mengen des künstlichen Geschmacksverstärkers Mononatriumglutamat (E 621). Unter der Bezeichnung „Hefeextrakt“ mogelt sich Glutamat auch in Bioprodukte. Instant-Produkte für Brühe und Fond ohne Zusatzstoffe, sogar gluten- und laktosefrei, gibt es in Bioläden und Reformhäusern und gut sortierten Supermärkten. Achten Sie auf die Zutatenliste. Oder bereiten Sie die Brühen selbst und auf Vorrat zu, dann wissen Sie sicher, dass keine künstlichen Zusatzstoffe enthalten sind. Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Rezepte für Gemüse-, Geflügel-, Fisch- und Rinderbrühen.

Brühen und Fonds – selbstgekocht

Eine ideale Grundlage für viele Suppen und Saucen oder als Zugabe für Gemüse sind Brühen und Fonds.

- **Brühen** sind Flüssigkeiten, in denen Fleisch, Fisch, Geflügel oder Gemüse gegart wurden.
- **Fonds** entstehen beim Braten, Dünsten oder Kochen von Fleisch, Gemüse, Geflügel, Wild und sogar Obst. Fonds nehmen das Aroma und viele wertvolle Bestandteile der gegarten Speise auf. Sie sind konzentrierter als eine Brühe.

Werden Brühen oder Fonds als Basis für ein Gericht verwendet, sollten sie möglichst wenig gesalzen sein. Durch das Reduzieren steigt der vorhandene Salzgehalt stärker an.

Brühe und Fond im Würfelformat

Brühen und Fonds lassen sich auf Vorrat zubereiten. Frieren Sie die Flüssigkeiten in Eiswürfelformen ein. Im Handumdrehen haben Sie gefrorene „Brühwürfel“, ohne geschmacksverstärkende Zusatzstoffe, Quellstoffe und Farb- und Konservierungsstoffe.

Tipps für die Zubereitung

- Für die Brühen möglichst Biogemüse verwenden. Die Gemüse sollten mit Schale in den Topf, da sich in den Schalen viele Geschmacks- und Mineralstoffe befinden.
- Nehmen Sie nicht zu viele süßliche Sorten für Gemüsebrühen, wie Möhren, Lauch, Kohlsorten, Blumenkohl und Knollensellerie. Die Brühe wird sonst nicht kräftig genug.
- Für Gemüsebrühen können Sie auch das gesamte Gemüse mit Öl in einem Schnellkochtopf (4,5 Liter) zubereiten. Das dauert nur etwa 20 Minuten.
- Brühen und Fonds dürfen nie kochen, immer nur sanft köcheln. Sie werden sonst trübe.
- Ein weiterer Trick, damit die Brühe nicht trübe wird: Den entstehenden Schaum immer wieder vorsichtig und gründlich abheben. Kein kaltes Wasser nachgießen.
- Brühe zum Aufwärmen nicht kochen lassen. Sie verliert sonst an Geschmack.
- Die Brühen werden durch ein Sieb gegossen, welches mit einem feuchten Tuch ausgelegt wurde. Verwenden Sie ein Mull- oder Sehtuch. Wenn Sie kein feines Tuch haben, können Sie auch einen Kaffeefilter nehmen.

Gemüsebrühe

Ergibt ca. 1½ Liter

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

250 g Bleichsellerie mit Blättern, 1 Stange Lauch (200 g),
1 Fenchelknolle (200 g), 1 Petersilienwurzel (160 g, eventuell
mit Grün), 1 Möhre (80 g)

3 Zweige glatte Petersilie, 1 Zweig Thymian

2 mittelgroße Fleischtomaten (250 g)

1 EL Öl

2 l Wasser

1 Lorbeerblatt, 1 Nelke

6 schwarze Pfefferkörner, zerdrückt

eventuell 1 Prise Salz, je nach Verwendung der Brühe

🕒 35 Minuten + 45 Minuten Garen

📊 Pro 250 ml etwa: 20 kcal, 0 g E, 2 g F, 1 g KH, 0 g B

1. Zwiebel und Knoblauchzehe ungeschält vierteln. Das Gemüse putzen, gründlich waschen, eventuell schälen. Kräuter, Bleichsellerie- und Petersilienwurzelgrün abbrausen, klein schneiden und beiseitelegen.
2. Die Gemüse in sehr feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, vierteln, die Stielansätze entfernen, Tomatenviertel klein schneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Die Gemüse portionsweise zugeben und unter Wenden andünsten, aber nicht bräunen. Mit Wasser auffüllen. Bei starker Hitze aufkochen, die Temperatur verringern und bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen lassen.
4. Nach 15 Minuten Kochzeit die Petersilien- und Thymianstängel und Bleichsellerieblätter sowie Gewürze zufügen.
5. Die Brühe durch ein Sieb, das mit einem feuchten Tuch ausgelegt ist, gießen. Das Gemüse mit einem Kochlöffel gut ausdrücken und wegwerfen. Die Brühe, je nach Verwendung, salzen oder ungesalzen abgekühlt portionsweise einfrieren.

Gemüsefond

Ergibt ca. 1½ Liter

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

ca. 1 kg Gemüse (z. B. 200 g Lauch, 100 g Möhren, 150 g Knollensellerie, 200 g Staudensellerie, 150 g Zucchini, 50 g Petersilienwurzel, 150 g Kohlrabi, 1 grüne Paprikaschote, 1 Tomate)

2 EL Öl

3 l kaltes Wasser

1 EL weiße Pfefferkörner

etwa 3–4 junge Liebstöckelblätter, 1 Lorbeerblatt

eventuell 1 Prise Salz, je nach Verwendung des Fonds

🕒 35 Minuten + 60 Minuten Garen

📊 Pro 250 ml etwa: 32 kcal, 0 g E, 3 g F, 0 g KH, 0 g B

1. Zwiebeln und Knoblauchzehe waschen, trocken tupfen, davon eine Zwiebel nicht abziehen, aber halbieren. Restliche Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Gemüse putzen, waschen und sehr klein würfeln oder fein hobeln.
2. Die Zwiebelhälften in einer Pfanne, ohne Fett, mit der Schnittfläche auf dem Pfannenboden braun anbraten.
3. In einem Topf das Öl erhitzen, restliche Zwiebelstücke und Knoblauch darin unter Wenden glasig dünsten. Das klein geschnittene Gemüse dazugeben und hell anbraten. Die gebräunten Zwiebelhälften hinzufügen. Das Gemüse nach und nach mit kaltem Wasser zugießen, sodass alles bedeckt ist, aufkochen lassen und 30 bis 40 Minuten garen. Zwischendurch nicht umrühren.
4. Weiße Pfefferkörner grob zerstoßen. Nach 20 Minuten Garzeit Liebstöckelblätter, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zum Gemüse geben. Dabei zwischendurch obenauf abschäumen. Nach Garende das Gemüse durch ein feines, mit einem feuchten Tuch ausgelegtes Sieb, mit einem darunterstehenden Topf, passieren, d. h. dabei das Gemüse ausdrücken. Alles in dem Topf aufkochen lassen und ohne Deckel auf etwa 1,5 Liter einkochen lassen.
5. Den Gemüsefond eventuell sparsam salzen oder ungesalzen weiterverwenden. Eventuell in kleine Gefrierbehälter (Eiswürfelbereiter) geben, verschließen und einfrieren.

Geflügelbrühe

Ergibt ca. 2 Liter

1 Suppenhuhn (ca. 1,5 kg)

2½l Wasser

1 Möhre, 1 kleine Stange Lauch (nur der weiße Teil),
150 g Knollensellerie, 1 Petersilienwurzel

1 Knoblauchzehe

1 kleines Lorbeerblatt, 5 weiße grob zerdrückte Pfefferkörner

½ TL Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

2 Stiele glatte Petersilie, 1 Zweig Thymian

🕒 45 Minuten + 1,5 bis 2 Stunden Garen

🍲 Pro 250 ml etwa: 36 kcal, 1 g E, 3 g F, 1 g KH, 0 g B

1. Suppenhuhn gründlich waschen, Fettdrüse (Bürzel) entfernen. Huhn in einen großen Topf mit viel Wasser geben und aufkochen lassen. Das Huhn herausnehmen, unter fließend kaltem Wasser abspülen. Das heiße Wasser weggießen.
2. Das Huhn erneut in den Topf geben, mit kaltem Wasser auffüllen, aufkochen lassen, den aufsteigenden Schaum entfernen und bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 1,5 bis 2 Stunden ziehen lassen. Eventuell zwischendurch erneut abschäumen.
3. Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Knoblauchzehe abziehen. Nach einer Stunde alles mit Knoblauch, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Salz (je nach Verwendung des Huhns) zum Huhn geben.
4. Kräuter abbrausen, trocken schwenken und 15 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben und noch ziehen lassen. Das Huhn aus der Brühe herausnehmen.
5. Die Brühe durch ein feines, mit einem feuchten Tuch ausgelegtes Sieb gießen und wieder in den Topf geben. Die Brühe völlig erkalten lassen. Danach das Fett an der Oberfläche abheben.
6. Wird diese Brühe bei kleiner Hitze ganz sanft um die Hälfte eingekocht, erhält man eine Geflügelkraftbrühe.

Tipp

Wenn Sie ein Hähnchen von 1,2 kg verwenden, braucht es nur 40 Minuten Kochzeit.

Fischfond

Ergibt ca. 1,2 Liter

500 bis 1000 g Fischabschnitte, z.B. Köpfe, Gräten und Haut, am besten von Plattfischen, wie Steinbutt, Seesunge oder Zander, Hecht (beim Fischhändler vorbestellen und klein schneiden lassen)

1 Stück Lauch, ca. 150 g (nur das Weiße), 1 kleine Fenchelknolle (120 g), 1 Stiel Bleichsellerie (ca. 100 g), 1 Tomate (80 g)

2 Zwiebeln (100 g), 2 Knoblauchzehen

1 Bio-Zitrone

2 EL Öl (z. B. Rapsöl)

je 1 Zweig Dill, Basilikum, Estragon und Petersilie

500 ml Weißwein, 625 ml Wasser, 125 ml trockenen Wermut (z. B. Noilly Prat)

1 kleines Lorbeerblatt, 10 weiße Pfefferkörner, zerdrückt

eventuell 1 Prise Salz, je nach Verwendung des Fonds

🕒 25 Minuten + 15 Minuten Wässern + 30 Minuten Garen

🍲 Pro 250 ml etwa: 62 kcal, 2 g E, 4 g F, 1 g KH, 0 g B

1. Fischabschnitte waschen, in einer Schüssel mit kaltem Wasser 15 Minuten wässern. Danach gut abtropfen lassen.
2. Gemüse putzen, abbrausen und in kleine Würfel schneiden. Tomate würfeln, Stielansatz entfernen. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls klein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schwenken. Zitrone inklusive weißer Haut schälen, dann in Scheiben schneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauchzehen darin glasig werden lassen. Gemüse zugeben und unter Wenden helle Farbe nehmen lassen. Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Nach dem Abkühlen Fischabschnitte, Zitronenscheiben, Kräuter und Gewürze zugeben. Mit Weißwein, Wasser und Wermut aufgießen, aufkochen lassen. Alles bei kleiner Hitze, mit leicht aufgelegtem Deckel 30 Minuten ziehen lassen. Den Schaum zwischendurch abschöpfen.
5. Fischsud durch ein mit einem feuchten Tuch ausgelegtes Sieb gießen. Den Fischfond abschmecken oder zum Weiterverwenden abkühlen lassen und entfetten, d. h. von dem erkalteten Fond das erstarrte Fett obenauf abheben. Den Fischfond mit einer Prise Salz würzen, je nach Verwendung des Fonds.

Tipp

Wenn Sie keinen trockenen Wermut haben, dann ersetzen sie ihn lieber mit Brühe; ein anderer Wermut ist nicht so geeignet.

43

Grundrezepte

Rindfleischbrühe

Ergibt ca. 2 Liter

500 g Suppenfleisch vom Rind, mit Knochen (z. B. Beinscheibe, Brust, Hoch- oder Querrippe, Wade)

300 g Rinderknochen

2½ l kaltes Wasser

1 Prise Salz

4 weiße Pfefferkörner

3 Wacholderbeeren

1 Lorbeerblatt

1 Bund Suppengrün

1 Zwiebel

2 Nelken

1 Tomate

eventuell 1 Prise Salz, je nach Verwendung der Rindfleischbrühe

etwas weißer Pfeffer, frisch gemahlen

🕒 40 Minuten + 120 Minuten Garen

🍲 Pro 250 ml etwa: 30 kcal, 1 g E, 2 g F, 1 g KH, 0 g B

1. Fleisch und Knochen waschen, mit Wasser bedeckt in einem Topf aufkochen lassen. Fleisch und Knochen herausnehmen und kalt abschrecken. Heißes Kochwasser weggießen. Den Topf heiß auswachen.
2. Fleisch und Knochen erneut mit kaltem Wasser aufsetzen und aufkochen lassen. Danach obenauf abschäumen, wenig Salz und Gewürze zufügen. Bei kleiner Hitze mit halb aufgelegtem Deckel (einen Kochlöffel auf ein Drittel des Topfes legen) 60 Minuten leicht ziehen lassen. Zwischendurch obenauf abschäumen.
3. Inzwischen das Suppengrün putzen, waschen und klein würfeln. Die Zwiebel mit Schale nur waschen, die Nelken hineinstecken. Die Tomate waschen, vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Gemüsestücke, Tomatenviertel und Zwiebel in die Brühe geben. Alles aufkochen lassen, die Hitze verringern und weitere 60 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Nach der Kochzeit das Fleisch und Knochen herausnehmen und anderweitig weiterverwenden. Die Brühe durch ein feines, mit einem feuchten Tuch ausgelegtes Sieb in einen zweiten Topf abseihen.
5. Die Brühe abschmecken oder zum Weiterverwenden abkühlen lassen, dann entfetten, d. h. von der erkalteten Brühe das erstarrte Fett obenauf abheben. Die Brühe eventuell in Gefrierbehälter (Eiswürfelbe-reiter) geben und einfrieren.

Rinderkraftbrühe

Ergibt ca. 1 Liter

1 kleine Stange Lauch (nur den weißen Teil)

100 g Knollensellerie

1 Möhre

1 Zwiebel

2 Stiele glatte Petersilie

1 mittelgroße Tomate

1 kg Beinscheibe (Rinderhesse, Wade), in ca. 4 cm breiten Scheiben, entbeint

1 mittelgroße Tomate

4 Eiweiß (Gr. M)

1 Lorbeerblatt

2 Nelken

5 weiße Pfefferkörner, grob geschrotet

2 l kalte Rindfleischbrühe (siehe links)

eventuell 1 Prise Salz, je nach Verwendung der Rinderkraftbrühe

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

🕒 35 Minuten + 60 Minuten Kühlen + 90 Minuten Garen

🍲 Pro 250 ml etwa: 52 kcal, 2 g E, 4 g F, 1 g KH, 0 g B

1. Das Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Tomate waschen, trocken tupfen und vierteln. Stielansätze, Kerne und Saft entfernen. Petersilie abbrausen, trocken schwenken, die Blätter grob schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden.
2. Fleisch, Gemüse und Tomatenstücke durch den Fleischwolf (grobe Scheiben) drehen. Lorbeerblatt zerkleinern, Nelken und Pfefferkörner hacken. Das Eiweiß, Petersilienblätter und Gewürze zufügen und alles sehr gut verkneten. Zugedeckt 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Die kalte Rinderbrühe in einen hohen Topf gießen. Das Klärfleisch aus dem Kühlschrank nehmen und in die Brühe geben. Unter ständig sanftem Rühren bei milder Hitze aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und bei wenig Hitze etwa 90 Minuten ohne Deckel ziehen lassen.
4. Von der Brühe grobe Teile (Fleisch, Gemüse) mit einer Schaumkelle herausnehmen. Die Brühe durch ein feines, mit einem feuchten Tuch ausgelegtes Sieb in einen Topf gießen. Die Brühe eventuell noch einmal erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit entsprechenden Einlagen (Gemüse, Nährmitteln, Klößchen) servieren.

44

Einleitung

Tipps

- Beinscheibe ist ein Teil des Unterschenkels von Rind oder Kalb. Das Fleisch ist besonders saftig, der Knochen ist mit Mark gefüllt und sorgt für kräftige Brühe.
- Statt Beinscheibe kann auch 250 g Hackfleisch (Tatar, Beefsteakhack, Schabefleisch) verwendet werden.
- Das gekochte Fleisch in Streifen oder Würfel als Einlage oder für Fleischsalat verwenden: Dafür in einer Marinade aus 3 Esslöffeln hellem Balsamessig und 6 Esslöffeln Olivenöl, extra vergine, zuge deckt 30 Minuten ziehen lassen. 1 Möhre, 2 dünne Stiele Bleichsellerie, 1 Zucchini putzen, waschen und in Stifte schneiden und mit den Fleischstücken mischen. Eventuell noch einmal abschmecken.

Variante

Für klare Knochenbrühe: 750 g Rinderknochen (z.B. Roastbeefknochen oder Querrippe) und 3 Markknochen mit kaltem Wasser bedeckt in einem Topf aufsetzen und etwa 60 Minuten zugedeckt leicht kochen. Nach 15 Minuten 1 Bund Suppengemüse, geschnitten, 1 geviertelte Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 4 Liebstöckelblätter zu den Knochen geben und 15 Minuten garen. Alles durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb geben. Brühe mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Entweder mit Einlage servieren oder für Saucen oder Suppen zum Weiterverwenden in Gefrierbehälter (Eiswürfelbereiter) geben und einfrieren.

Suppenwürze

Ergibt ca. 4 Gläser (je 250 ml)

250 g Knollensellerie mit Grün

250 g Möhren

200 g Lauch

250 g glatte Petersilie

50 g Liebstöckel

180 g Salz

🕒 40 Minuten

📏 Pro 1 TL (10 g) etwa: 2 kcal, 0 g E, 0 g F, 1 g KH, 0 g B

1. Das Gemüse abbrausen, abtropfen lassen. Vom Knollensellerie die Blätter abschneiden. Die Blätter von den Stielen zupfen und sehr fein schneiden.
2. Möhren und Knollensellerie schälen und fein raspeln. Vom Lauch den dunkelgrünen Teil und das Wurzelende entfernen. Lauch ein- oder zweimal längs aufschneiden und quer in sehr feine Streifen schneiden.
3. Petersilie und Liebstöckel abbrausen, die Blätter von den Stielen zupfen und sehr fein schneiden. Kräuter, Knollensellerieblätter und Lauchwürfel in einem Mixer portionsweise zerkleinern.
4. Jede Gemüsesorte erst einzeln mit etwas Salz in einer Schüssel mischen. Dann die Gemüse und die gemixten Grünteile mischen. In 4 vorbereitete Gläser geben. Obenauf das restliche Salz verteilen. Die Twist-off-Gläser sofort verschließen.

Tipps

- Diese Suppenwürze lässt sich überall dort verwenden, wo sonst ein „Brühwürfel“ verwendet wird. Suppenwürze ist ideal zum Würzen, etwa 1 EL für Brühe, Suppen oder Saucen. Damit haben Sie eine Würzung ohne Geschmacksverstärker. Im Winter ist sie eine willkommene Zutat und ersetzt frisches Gemüse.
- Die Würzmischung sollte kühl und dunkel stehen; sie ist bis zu 6 Monate haltbar. Angebrochene Gläser in den Kühlschrank stellen.

Frühling

Die Sonne wärmt schon etwas beim Gang über den Markt. Zarter Bärlauchduft liegt in der Luft. Knackige Spinatblätter erweitern das Marktangebot, dazu diverse Salatköpfe und saftige Radieschen. Landwirte sortieren frische Kräuter und fruchtig-sauren Rhabarber. All das wirkt wie ein Weckruf aus der Winterschwere. Der erste Spargel lässt nicht mehr lange auf sich warten, auch auf Erdbeeren kann man sich schon freuen.

Artischocken

Die Artischocke, ein Distelgewächs, galt bereits um 500 v. Chr. in Ägypten und später im christlichen Rom als Leckerbissen. Im 15. Jahrhundert breitete sich der Anbau bis nach England aus. Bis zum Ende des 18. Jahrhunderts waren Artischocken vorwiegend dem Adel vorbehalten. Heute wächst die Pflanze im gesamten Mittelmeerraum sowohl auf Plantagen als auch in Vorgärten.

Die Blütenköpfe, die sich während der Sommermonate bilden, sind das eigentliche Gemüse. Man erntet sie im Knospenstadium. Gegessen werden der Blütenkorbboden sowie die fleischigen unteren Enden der schuppigen Hüllblätter.

Wenig Fett und viele Mineralstoffe

Artischocken enthalten so gut wie kein Fett, aber 11 g Ballaststoffe pro 100 g, darüber hinaus Vitamin B₁ und vor allem Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Magnesium und Eisen. Außerdem finden sich in der Artischocke Flavonoide (pflanzliche Farbstoffe), die eine antimikrobielle und antioxidative Wirkung haben. Der herb-milde bis leicht bittere Geschmack wird durch den Bitterstoff Cynarin verursacht. 100 g Artischocken haben 91 kJ/22 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Die bei uns angebotenen Artischocken stammen vorwiegend aus Frankreich, Italien und Spanien. Aber auch aus Israel, Marokko und Ägypten werden sie importiert, und wir können uns aufgrund der unterschiedlichen Erntezeiten ganzjährig über das Gemüse freuen.

Zu den bekanntesten Sorten gehören die ergiebigen und schmackhaften großköpfigen, grünen Artischocken aus Frankreich, die „Camus de Bretagne“. Sie wiegen zwischen 350 und 500 g und haben fleischige, runde Blätter und einen dicken Boden (Mai bis November). Die kleinen bis mittelgroßen Artischocken, z. B. die „Petits Violets“ (Lila Artischocken), haben eine längliche Form und ein

Gewicht von 70 bis 250 g. Bei den kleineren Exemplaren ist das Heu manchmal weich genug für den Verzehr. Der untere Teil der Blätter und das Stielinnere sind zart und können ebenfalls mitgegessen werden (Juni bis Oktober). Aus Italien kommen vor allem mittelgroße Artischocken: die kugelförmigen „Romaneschi“, die zylindrisch geformten „Catanesi“ und die rötlich gefärbten „Violetti di Toscana“ (Juli bis November).

Aus Südfrankreich und Italien kommen die Mini-Artischocken (etwa 35 g), mit violetten, spitzen Blättern. Sie werden geerntet, bevor sie das Heu entwickelt haben, und sind so zart, dass man sie nach dem Putzen roh oder nur kurz gegart im Ganzen essen kann. Zu den kleinen Sorten aus Spanien gehören die „Tudelas“. Sie sind grün oder violett und länglich und wiegen zwischen 30 und 50 g (Oktober bis Mai). Ob groß oder klein – die Artischockenblüten sollten prall und unverletzt sein, die Blätter keine braunen Spitzen aufweisen. Artischockenböden gibt es auch als Konserve und eingelegt, teilweise von sehr guter Qualität. Im Kühlschrank (Gemüsefach) halten sich Artischocken, in einem großen Frischhaltebeutel, zugebunden bis zu 2 Wochen.

Allgemeine Zubereitung

Artischocken können gekocht, gebraten und manche auch geschmort werden. Zum Kochen von **großen Artischocken** das Stielende abschneiden. Die Blattspitzen mit einer Schere kürzen. Die Schuppenblätter leicht auseinanderbiegen und unter fließendem Wasser abspülen. Etwas Zitronensaft auf die Schnittstellen träufeln. In einem sehr großen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser (mit etwas Zucker und Zitronensaft) portionsweise etwa 30 bis 45 Minuten, je nach Alter, Größe und Sorte, garen. Garprobe: Ein mittleres Schuppenblatt muss sich ohne Widerstand herausziehen lassen.

Die **kleinen Artischocken** schmecken in Öl gebraten und können im Ganzen gegessen werden. Dazu: die Artischocken waschen, die Stiele glatt abschneiden. Die Artischocken mit einem scharfen Messer um ein Drittel stutzen. Die harten Hüllblätter rund um den Stiel abzupfen. Danach die Holzigen Teile am Blütenstiel vom Bodenrand zum Stielende hin abschneiden. Das gelingt am

besten mit einem scharfen Küchenmesser mit leicht gebogener Klinge (Pariermesser). Das Heu mithilfe eines Kugelausstechers oder Tee- oder Esslöffels entfernen. Je nach Rezept die Artischockenherzen vorher halbieren. Jedes vorbereitete Artischockenherz sofort in Zitronenwasser legen, um starkes Verfärben zu verhindern. Pro Liter Wasser rechnet man 1 bis 2 Esslöffel Zitronensaft.

So schmecken Artischocken

- mit kalten Saucen auf Essig-Öl- oder Mayonnaise-Basis, aber auch mit Joghurt oder Crème fraîche (große Früchte).
- als kalte Vorspeise – gegarte, abgekühlte Herzen in Essig-Öl-Sauce mariniert (große und mittelgroße Früchte).
- als Salat mit Radieschen, Salatgurke und Blattsalat (kleine und mittelgroße Früchte) oder von geachtelten Böden großer Artischocken, zusammen mit Garnelen oder gekochten Kartoffeln in Essig-Öl-Sauce mit vielen Kräutern.
- als Suppe, püriert, mit Sahne oder Joghurt verfeinert, oder die gegarten Artischockenböden als Einlage (große Früchte).
- als Eintopf (Artischockenböden) mit Muscheln (Venusmuscheln).
- als Beilage – die Herzen erhitzt, gefüllt oder belegt mit in Speck und Zwiebel gedünsteten, gewürfelten Tomaten und Champignons oder pur mit geriebenem Käse bestreut und kurz überbacken (große und mittelgroße Früchte).
- als Gemüsepfanne mit anderen Gemüsesorten (Tomaten, Paprika, Fenchel) geschmort (mittelgroße und kleine Früchte).

48

Frühling

Küchentipps

- Artischocken nicht in Gefäßen aus Aluminium zubereiten. Darin werden sie grauschwarz.
- Artischocken enthalten einen Saft, der Hände und Arbeitsgeräte braun färbt. Spülen Sie daher helle Bretter vorher kalt ab und reinigen Sie diese sofort nach Ende der Arbeiten. Am besten Gummihandschuhe tragen.



Artischocken-Bratkartoffeln mit Möhren

Für 4 Portionen

6 kleine Artischocken (je 70 g)

Saft von 1 Zitrone

3 mittelgroße Kartoffeln

2 mittelgroße Möhren

6 EL Olivenöl

je 3 EL trockener Weißwein und dunkler Balsamessig

200 ml Gemüsebrühe

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Garnieren

1 Bund glatte Petersilie

■ 50 Minuten

■ Pro Portion etwa: 215 kcal, 3 g E, 15 g F, 15 g KH, 7 g B

1. Artischocken vorbereiten wie auf Seite 47 für kleine Artischocken beschrieben.
2. Kartoffeln und Möhren waschen und schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser geben und etwa 5 Minuten vorgaren. Danach mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Artischockenscheiben aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Artischockenscheiben darin beidseitig etwa 10 Minuten knusprig braten. Kartoffel- und Möhrenscheiben dazugeben und weitere 8 Minuten braten. Dabei hin und wieder wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Artischockenmischung aus der Pfanne nehmen.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
5. Weißwein, Balsamessig und Gemüsebrühe in die Pfanne geben und erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Artischockenmischung geben, mit Petersilie bestreut anrichten.

Artischockenpfanne

Für 4 Portionen

8 lila Artischocken (Petits Violets, je 70 g)

1 l Wasser

Saft von 1 Zitrone

2 Knoblauchzehen

1 Zweig Thymian

70 ml Olivenöl

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

100 ml Wasser

8 kleine Lauchzwiebeln

2 Tomaten

1 Bund Basilikum

80 g Parmesan, gerieben

■ 30 Minuten

■ Pro Portion etwa: 274 kcal, 10 g E, 23 g F, 4 g KH, 8 g B

1. Artischocken vorbereiten wie auf Seite 47 für kleine Artischocken beschrieben.
2. Die Knoblauchzehen abziehen und würfeln. Thymian waschen, trocken schwenken, die Blättchen abzupfen.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die abgetropften Artischockenherzen darin rundherum anbraten. Knoblauch und Thymian zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, restlichen Zitronensaft und Wasser zugießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten.
4. Inzwischen die Lauchzwiebeln waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, häuten, vierteln und die Stielansätze entfernen. Die Tomatenviertel halbieren.
5. Die Tomaten- und Zwiebelstücke zufügen und noch 5 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen. Basilikum waschen und trocken schwenken. Zum Anrichten den Parmesan darüberstreuen und mit Basilikum garnieren.

Artischockensalat mit Rucola und Radieschen

Für 4 Portionen

8 mittelgroße Artischocken (je 130 g)

Saft von 1 Zitrone

1 TL Salz

4 EL Zitronensaft

150 g Rucola

1 Bund Radieschen

1 Zucchini (ca. 150 g)

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 Stiele Petersilie

½ Bund Schnittlauch

2 EL Olivenöl

Vinaigrette

3 EL Kräuternessig

3 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Zucker

🕒 50 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 168 kcal, 4 g E, 13 g F, 7 g KH, 14 g B

1. Artischocken vorbereiten wie auf Seite 47 für kleine Artischocken beschrieben.
2. In einem Topf ca. 2 l Wasser, Salz und Zitronensaft aufkochen. Die Artischockenherzen darin 12 bis 15 Minuten garen, herausnehmen, gut abtropfen lassen und in Achtel schneiden. 6 EL Kochwasser beiseitestellen.
3. Rucola abbrausen und in mundgerechte Stücke zupfen. Zucchini und Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Rote Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, die Knoblauchzehe sehr fein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schwenken. Petersilie fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
4. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten, Zucchini in Scheiben zugeben, unter Wenden leicht bräunen. Herausnehmen und warm stellen.
5. Für die Salatmarinade das Kochwasser der Artischocken, Kräuternessig, Gewürze und 3 EL Öl verrühren und in einem Topf kurz erhitzen. Artischockenherzen darin 5 Minuten durchziehen lassen. Danach mit Rucola, Zwiebeln, Knoblauch sowie Radieschen- und Zucchini-scheiben mischen.

Tipp

Wer mag, kann zusätzlich trocken geröstete Sonnenblumenkerne und Radieschensprossen über dem Salat verteilen.



51

Artischocken

52

Frühling



Artischocken mit drei Saucen

Für 4 Portionen

4–8 Artischocken (je etwa 450 g)

Saft von 1 Zitrone

Salz, Zucker

Tomatensauce

1 Zweig Basilikum

30 g getrocknete, eingelegte Tomaten

1 TL Öl von den getrockneten Tomaten

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

500–750 ml Gemüsebrühe

40 g geriebener Hartkäse (z. B. spanischer Manchego)

Avocadosauce

1 Avocado

½ kleine Banane

150 g Joghurt

Saft einer ½ Zitrone

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Curry-Joghurt-Sauce

2 TL Butter

1 gehäufter TL Curry

150 g Joghurt (3,5% Fett)

15 g fein gehackte Walnüsse

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

🕒 45 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 355 kcal, 10 g E, 24 g F, 15 g KH, 19 g B

1. Artischocken vorbereiten wie auf Seite 47 für große Artischocken beschrieben.
2. Inzwischen für die Tomatensauce die Basilikumblätter abbrausen, trocken schleudern und fein schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden, mit dem Öl, den Gewürzen und der Hälfte der Brühe in einer Schüssel mit dem Pürierstab zerkleinern. Restliche Brühe und Käse unterrühren.
3. Für die Avocadosauce die Avocado halbieren, den Stein entfernen und die Hälften schälen. Die Banane schälen, klein schneiden. Alles zusammen mit Joghurt, Zitronensaft und Gewürzen in einer Schüssel mit dem Pürierstab zerkleinern.
4. Für die Curry-Joghurt-Sauce die Butter in einem Topf zerlassen, den Curry einrühren; abkühlen lassen und mit Joghurt, Nüssen und Gewürzen verrühren.
5. Die Artischocken gut abtropfen lassen. Jeweils eine Artischocke auf einen Teller setzen. Jeder nimmt sich etwas Sauce, zupft die Blättchen heraus, dippt damit die Sauce und isst den unteren fleischigen Teil des Blattes. Wenn alle Blätter abgezupft sind, das Heu mit dem Löffel entfernen. Den Artischockenboden mit Messer und Gabel zerschneiden und die Stückchen ebenfalls in die Sauce dippen.

Tipp

Möglichst große Teller nehmen, denn Artischocken brauchen Platz. Einen zusätzlichen Teller für die herausgezupften Blätter auf den Tisch stellen.

Erbsen und Zuckerschoten

Erbsen gehören zu den ältesten kultivierten Nutzpflanzen. Die ersten Funde datieren aus der Zeit um 7000 v. Chr. Die Gartenerbse stammt von einer Wildform ab, deren Heimat das östliche Mittelmeer, Vorder- oder Mittelasien sein soll.

Obwohl Erbsen-Rezepte bereits in Aufzeichnungen europäischer Klöster aus dem 12. Jahrhundert zu finden sind, eroberte die Erbse erst 500 Jahre später die (bürgerlichen) Küchen Europas. Im Jahre 1433 soll in England per Gerichtsbeschluss entschieden worden sein, dass für den Verzehr von Erbsen zumindest der Titel eines Barons erforderlich ist. Und Ludwig XIV. war so begeistert von diesem Gemüse, dass er Teile des Louvre-Parks in einen Erbsengarten umfunktionieren ließ.

Es gibt mindestens 80 verschiedene Erbsensorten. Die bei uns bevorzugte Markerbse mit kleinen, runden, fast eckigen Körnern, schmeckt recht süß und lieblich.

Die Palerbse mit dem glatten, kugeligen Samenkorn in hartschaliger, grüner, mit zäher Innenhaut (nicht genießbar) versehener Hülse ist nur süß, solange sie noch ganz jung ist. Später wird sie mehlig, weil sich Fruchtzucker in Stärke umwandelt.

Bei Zuckerschoten schmeckt nicht die Erbse, sondern die Schote. Die Schoten werden geerntet, solange die Samen noch klein und wenig ausgereift sind. Sie werden im Ganzen gegessen und schmecken süß und zart, weil die Schalen innen noch keine Pergamenthaut entwickelt haben.

Wohlbehütete Eiweißlieferanten

Erbsen sind das eiweißreichste Gartengemüse (in 100 g Erbsen stecken etwa 6,6 g biologisch hochwertiges Eiweiß). Sie liefern etwa dreimal so viele Ballaststoffe wie Spargel und sind reich an den Mineralstoffen Kalium, Magnesium und Eisen. Außerdem enthalten: Vitamin B₁, B₂, Niacin, Folsäure (in Erbsenschoten). Dieser pflanzliche Eiweißträger wird am besten mit fettarmen Milch-

produkten und Fischgerichten ergänzt. Erbsen sind äußerst nitratarm und, da sie in Schoten wachsen, wenig von Luftschadstoffen belastet. 100 g Erbsen enthalten 338 kJ/81 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Frische heimische Erbsen und Zuckerschoten gibt es von Ende Mai bis Anfang August. In der übrigen Zeit werden Importe aus Frankreich und Italien angeboten. Die Auswahl an Tiefkühlware und Konserven ist groß. Markerbse sollten knackig, grün und feucht aussehen und keine gelben Flecken haben. Die Schote frischer Palerbsen sieht glänzend aus; die Konturen der Erbsensamen sollten nicht erkennbar sein. Achten Sie auch darauf, dass der Blütenansatz nicht gelblich und welk ist. Zuckerschoten dürfen keine fleckigen oder angefaulten Stellen haben. Je kleiner sie sind, umso zarter schmecken sie.

Erbsen sowie Zuckerschoten sollten nicht lange aufbewahrt werden. Sie reifen nach dem Pflücken noch nach. Der Geschmack ist dann herb. Einzelne Erbsen oder auch Schoten können in ein feuchtes Tuch gewickelt im Kühlschrank (Gemüsefach) höchstens 1 bis 2 Tage gelagert werden. Erbsen eignen sich zum Tiefgefrieren, sofern man ein preiswertes, größeres Angebot bekommt. Zuckerschoten sind einfach zu zart und sollten immer frisch gegessen werden.

Allgemeine Zubereitung

Erbsen: Erbsenschoten auslösen, die Erbsen waschen, abtropfen und in wenig Salzwasser 8 bis 15 Minuten im geschlossenen Topf garen.

Zuckerschoten: Zuckerschoten waschen, Blütenansatz abknipsen und gegebenenfalls entgegen der Krümmungslinie abfädeln. Zuckerschoten tropfnass 4 bis 6 Minuten mit 1 Prise Zucker und 1 Teelöffel Butter garen. Dabei den Topf ebenfalls geschlossen halten.

So schmecken Erbsen

► als Suppe, in heißer Brühe püriert; verfeinert mit Sahne oder Crème fraîche. Obenauf Kerbel- oder Minzblättchen. Auch Krabben oder Räucherlachs oder Thunfischstreifen passen als Einlage.



- als Salat mit anderen Gemüsesorten wie Karotten, Champignons, Spargel sowie mit Reis, Nudeln, jungen Kartoffeln oder mit Krabben in einer Essig-Öl-Sauce oder einer leichten Joghurtsauce mit vielen Kräutern.
- als Gemüsebeilage mit Spargel, Kohlrabi, Karotten und Champignons.
- als warme Beilage zu Fleisch, Fisch oder Geflügel, mit jungen Kartoffeln.

Beliebt sind Zuckerschoten in der asiatischen Küche. In wenig Öl werden zuerst Bambussprossen, Sojakeimlinge, Lauchringe und Pilze pfannengerührt beziehungsweise leicht angebraten. Mit Sojasauce gewürzt, ergibt diese Mischung eine herzhafte Gemüsepfanne. Die rohen Zuckerschoten immer zuletzt unter das garte Gemüse heben.

Würztipp

Passende Kräuter sind Petersilie, Basilikum, Minze, Kerbel, Kresse und Estragon.

Küchentipps

- Für die Zubereitung von Salaten geben Sie Erbsen und Zuckerschoten nach dem Blanchieren sofort in kaltes Wasser (mit Eiswürfeln); so behalten sie ihre schöne grüne Farbe.
- 1 kg Erbsenschoten ergeben etwa 300 g Erbsen.

Zuckerschotensalat mit Vanillecroûtons

Für 4 Portionen

400 g Zuckerschoten

3 weiße Zwiebeln

200 g Vollkornbaguette

7 EL Öl (z. B. Rapsöl)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

3 Prisen Vanillearoma

3 EL Wasser

3 EL Weißweinessig

1–2 EL flüssiger Honig (z. B. Lindenblütenhonig)

🕒 35 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 314 kcal, 6 g E, 18 g F, 30 g KH, 6 g B

1. Zuckerschoten vorbereiten wie auf Seite 54 beschrieben. Zwiebeln abziehen und in sehr dünne Ringe schneiden.
2. Baguette in kleine Würfel schneiden. 4 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin unter Wenden rösten. Mit 1 Prise Vanillepulver würzen. Herausnehmen und warm stellen.
3. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, die Zuckerschoten darin unter Wenden 5 Minuten Farbe nehmen lassen. Die Zwiebelringe dazugeben und alles noch 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und 2 Prisen Vanillepulver würzen. Herausnehmen.
4. Wasser und Essig in einer Schüssel verrühren, Honig und restliches Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Gemüse mischen und obenauf die Croûtons verteilen.

Feine Erbsencremesuppe mit Minze

Für 4 Portionen

1 kg frische Erbsenschoten

100 g Zuckerschoten

Salz

1 kleine Zwiebel

40 g Butter

¼ TL Zucker

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuss, frisch gerieben

500 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe

etwas Zitronensaft

100 g Sahne

4–5 Blätter frische Minze

🕒 40 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 230 kcal, 7 g E, 16 g F, 12 g KH, 5 g B

1. Erbsen und Zuckerschoten vorbereiten wie auf Seite 54 beschrieben.
2. Salzwasser in einem Topf aufkochen, erst die Erbsen darin 8 bis 10 Minuten, dann die Zuckerschoten 4 bis 6 Minuten vorgaren. Rasch auf einem Sieb abgießen und mit eiskaltem Wasser abschrecken.
3. Die Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln. Butter in einem Topf leicht erhitzen, gut abgetropfte Erbsen und Zuckerschoten hinzufügen, mit etwas Zucker bestreuen, leicht dünsten, mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit Muskatnuss würzen. Alles mit Geflügel- oder Gemüsebrühe aufgießen und bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab alles zerkleinern. Mit Zitronensaft abschmecken.
4. Die Sahne halb steif schlagen. Frische Minze abrausen, die Blättchen von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Vor dem Anrichten Sahne auf die Suppe träufeln und mit Minze bestreuen.

Tipps

- **Minziger wird's**, wenn von den 4 bis 5 Minzblättchen 1 bis 2 Blätter mit in der Suppe püriert werden. Statt mit Minze schmeckt die Suppe auch mit Korianderblättern sehr gut.
- **Diese Suppe lässt sich schneller und auch sehr gut mit Tiefkühl-Erbsen zubereiten.** Dafür brauchen Sie etwa 150 g Tiefkühlware.



Zuckerschoten-Möhren-Gemüse mit Ingwer

Für 4 Portionen

1 Schalotte

400 g Zuckerschoten

300 g Möhren mit Grün

3 EL Olivenöl

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

5 EL Wasser

1 EL Sultaninen

Saft von 1 Orange

1 Stück frischer Ingwer (ca. 20 g)

Kreuzkümmel, gemahlen

Zimt, gemahlen

einige Tropfen Walnussöl

2 EL gehackte Mandeln

🕒 40 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 190 kcal, 4 g E, 12 g F, 14 g KH, 5 g B

1. Die Schalotte abziehen und in Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, die Enden abschneiden. Größere Zuckerschoten halbieren.

2. Möhren waschen, das Grün entfernen (einige schöne Blättchen beiseitelegen), die Möhren nur abbürsten und mit einem Sparschäler längs in Streifen schneiden, diese dann halbieren. Das Möhrengrün fein hacken und zugedeckt beiseitestellen.

3. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Schalottenstreifen darin glasig werden lassen, Zuckerschoten zufügen, wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser zugeben und zugedeckt weitere 2 Minuten dünsten. Zugedeckt warm stellen.

4. Sultaninen waschen, trocken tupfen und mit Orangensaft begießen.

5. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Restliches Olivenöl in einem Topf erhitzen, Ingwer darin kurz anbraten, Möhren zugeben, wenden, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zimt würzen. Die in Orangensaft eingeweichten Sultaninen unterrühren. Alles zugedeckt 2 Minuten dünsten.

6. Die gehackten Mandeln in einer Pfanne fettfrei goldgelb rösten. Zuckerschoten und Möhren auf Tellern anrichten, mit der Marinade und zusätzlich mit einigen Tropfen Walnussöl beträufeln, mit Mandeln und dem beiseitegelegten Möhrengrün bestreuen.

Beilagenempfehlung

Dieses feine Gemüse passt gut zu einem gebratenen Kalbssteak.

57

Erbsen und
Zuckerschoten

Erbsensalat mit Spargel

Für 4 Portionen

500 g Erbsenschoten

200 g Zuckerschoten

250 g grüner Spargel

Salz

1 mittelgroßer Apfel (z. B. Boskop)

Vinaigrette

2–3 EL Kräuternessig

1 Prise Zucker

1 TL grüne Pfefferkörner, grob zerdrückt

2–3 EL Pflanzenöl

Außerdem

Eiswürfel

4–6 Blätter Römersalat

40 g Schmand oder Crème fraîche

4 Stiele Zitronenmelisse oder 2 Stiele frische Minze

🕒 25 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 190 kcal, 7 g E, 9 g F, 16 g KH, 5 g B

1. Erbsen und Zuckerschoten vorbereiten wie auf Seite 54 beschrieben.
2. Den Spargel abspülen, trocken tupfen, die unteren Enden abschneiden. Die Stiele schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
3. Erbsen, Zuckerschoten und Spargelstücke in leicht gesalzenem, kochendem Wasser etwa ½ Minute ziehen lassen; dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und kurz in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken.
4. Den Apfel abspülen, trocken tupfen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und die Apfelstücke in feine Streifen oder Scheiben schneiden. Alle Salatzutaten in einer Schüssel mischen.
5. Für die Vinaigrette Kräuternessig, Zucker, Salz, zerdrückte grüne Pfefferkörner und Öl verrühren und mit den Salatzutaten mischen.
6. Römersalatblätter und die Kräuter kurz abbrausen und trocken schleudern. Salatblätter in mundgerechte Stücke teilen und 4 Teller damit auslegen. Die Salatzutaten darauf anrichten, obenauf einen Klecks Schmand oder Crème fraîche setzen und mit Zitronenmelisse oder frischen Minzeblättern garnieren.

58

Frühling



Knoblauch

Die Heimat des Knoblauchs liegt wahrscheinlich in Asien. Fest steht, dass ihn schon die Sumerer (5000 v. Chr.), die alten Babylonier, Griechen und Römer kannten. Sie alle nutzten ihn sowohl für medizinische als auch für kulinarische Zwecke. Heute befindet sich das größte Anbaugebiet in Kalifornien. Weitere Anbaugebiete liegen in Spanien, Ägypten, Frankreich, Italien und China.

Die Knoblauchknolle – weiß oder rosa – besteht aus mehreren Zehen, die jeweils in ein zartes Häutchen eingeschlossen sind. Die Knolle selbst ist von einem Hüllblatt umgeben.

Mehr als nur ein Stinker

Wunderdinge traute man dem Knoblauch seit eh und je zu, z. B. sollte er die Fruchtbarkeit erhöhen und ewig jung halten. Auch gegen Sommersprossen, Gelbsucht und bei Knochenbrüchen versprach man sich bis ins Mittelalter hinein Hilfe. Tatsächlich liefert Knoblauch Kalium, Vitamin B₁, B₆, Vitamin K, Niacin, etwa 14 mg Vitamin C pro 100 g sowie Selen. Verursacher des typischen Duftes ist das schwefelhaltige ätherische Öl Allicin. Regelmäßig genossen soll „Knofel“ einen blutdrucksenkenden Effekt haben und möglicherweise die Durchblutung der Herzkranzgefäße verbessern. Außerdem soll er zur Senkung der Cholesterinwerte beitragen. Auch antimikrobielle Eigenschaften werden ihm zugeschrieben. 100 g Knoblauch enthalten 582 kJ/139 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Knoblauchknollen gibt es ganzjährig zu kaufen. Frisch sind sie ab Mai im Handel. Dann sind die Zehen saftig, zart und von nicht so ausgeprägter Schärfe. Knoblauchknollen gibt es lose, in Bündeln und in Zöpfen. Kaufen Sie sie am besten nur stückweise. Die Zehen der Knolle sollten prall sein und keinen grünen Keim oder braune Flächen haben. Intensiver Geruch deutet auf verletztes Fruchtfleisch hin.

Es gibt auch Knoblauchgras, -pulver, -salz (Mischung aus 2/3 Salz und 1/3 Knoblauchpulver), -essenz, -saft und -öl. Geräucherte Knoblauchzehen gibt es im Winter. Diese Knollen sind nicht keimfähig und halten sich entsprechend lange. Frische Knollen halten sich im Kühlschrank (Gemüsefach) bis zu 2 Wochen, getrocknete Ware bis zu 7 Monaten; sie sollte luftig und trocken lagern. Mehrere Knollen am besten am dünnen Laub zusammenbinden und aufhängen. Späte Sorten sind besser lagerfähig als frühe.

Knoblauch-Alternativen

Soloknoblauch oder Elefantknoblauch, ein Verwandter des Porrees, kann ebenso wie der herkömmliche Knoblauch verwendet werden. Wie der Name sagt, besteht er nur aus einer einzigen Zehe. Die walnussgroße Zwiebel ist mit dünner knoblauchähnlicher weißer oder rot-weiß gestreifter Haut überzogen. Die Zehe lässt sich etwas einfacher und schneller schälen. Der Geschmack ähnelt normalem Knoblauch, nur ist er milder.

Schnittknoblauch ist eine Kreuzung aus Knoblauch und Schnittlauch und hat schmale, wie breitere Grashalme aussehende Blätter. Durch den zunehmenden Einfluss der asiatischen Küche gewinnt Schnittknoblauch bei uns immer mehr an Bedeutung. Der Geschmack ist scharf, etwas nach Lauch und Knoblauch. Schnittknoblauch gibt es kaum in Supermärkten, sondern nur in Gemüsegeschäften und Asialäden. Deshalb: Schnittknoblauch im Balkonkasten oder Blumentopf selbst ziehen. Er braucht viel Licht und Feuchtigkeit und mag die Nähe von Petersilie nicht. Sobald Schnittknoblauch geerntet ist, verliert er schnell an Frische und Aroma – auch bei kühler Lagerung. Schnittknoblauch passt zu asiatischen Gerichten, z. B. Geflügel, Fisch oder Schalentieren, aber auch für Gemüse, wie Zucchini und Kartoffeln, oder auch zu Pilzen.

Allgemeine Zubereitung

Knoblauchzehe von der Knolle abtrennen und häuten. Jeder Knoblauch-Fan hat seine eigene Ansicht zum Zerkleinern dieser „duften“ Zehen: Entweder mit dem Küchenmesser klein schneiden, eventuell mit etwas Salz

bestreuen, dann rutschen sie nicht weg, und mit dem Schaft eines breiten Messers zerdrücken oder die grob geschnittenen Stücke im Mörser zerdrücken. Letzte Variante: die Knoblauchpresse. Auf keinen Fall im Mixer zerkleinern – dann wird er bitter.

So schmeckt Knoblauch

Zum Aromatisieren von:

- Suppen und Eintöpfen.
- kurz gebratenem Fleisch und Hackfleisch.
- Fischgerichten und Meerestieren, wie z.B. Garnelen oder Muscheln.
- Gemüse und Salaten.
- kalten Saucen, z. B. Aioli (für Gemüse und Meerestiere), Pesto (für Spaghetti und Gemüse), griechische Knoblauchsauce (für Salate und Gemüse), Rouille (für französische Fischsuppe).
- Kräuterbutter.
- Nudelgerichten.
- geröstetem Brot.

Küchentipps

- Wenn Knoblauch in Fett (am besten harmoniert Olivenöl) angebraten wird, sollte dies langsam geschehen, denn Knoblauch verbrennt leicht und wird unangenehm bitter. Am besten bei kleiner Hitze anbraten, herausnehmen und später wieder mit den anderen Zutaten mischen.
- Knoblauch darf mitgekocht werden; er verliert die Schärfe und bekommt ein angenehmes Aroma.
- Soll es nur ein Hauch sein, dann reiben Sie Töpfe, Schüsseln oder Teller mit einer geschälten Zehe aus.
- Knoblauch muss nach dem Schälen oder Zerkleinern sofort weiterverarbeitet werden und sollte nicht zu lange an der Luft liegen bleiben.
- Verwenden Sie keine Zehen mit „grüner Seele“ (grünlischer Keim im Zeheninern). Sie sind bitter, scharf und alt!

Knoblauchsuppe

Für 4 Portionen

3 junge Knoblauchknollen

5 EL Olivenöl

500 ml Geflügelfond (Glas)

1 l Wasser

3 Tomaten

1 Bund glatte Petersilie

Salz

2 frische Eigelbe (Gr. M)

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

8 dünne Vollkornbaguettescheiben

☑ 40 Minuten

☑ Pro Portion etwa: 278 kcal, 9 g E, 16 g F, 23 g KH, 3 g B

1. Knoblauchknollen abziehen, die einzelnen Zehen herauslösen und auch abziehen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Knoblauchzehen unter Wenden farblos anbraten. Geflügelfond und Wasser zugießen. 40 Minuten kochen lassen.
2. Inzwischen Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Die Tomaten vierteln, entkernen, die Viertel klein würfeln und in die Suppe geben. Die Suppe warm stellen.
3. Petersilie abrausen, Blätter von der Stielen zupfen und grob hacken. Mit ¼ TL Salz und 3 EL Öl zu einer geschmeidigen Paste vermischen.
4. Suppe in einem Sieb durchsiehen, weiche Knoblauch- und Tomatenteile durchdrücken. Eigelb, etwas heiße Suppe sowie übriges Öl in einem Gefäß verrühren, in die Suppe einrühren. Mit Pfeffer abschmecken und die Suppe nicht mehr kochen lassen.
5. Brotscheiben in einem Toaster oder unter einem Grill (Backofen) beidseitig rösten. Die Petersilienpaste auf die Brote geben, in 4 tiefe Teller setzen und die Suppe darüberschöpfen.

Tipp

Für dieses Gericht müssen die Eier sehr frisch sein, da sie nicht gekocht werden.



Crostini mit Knoblauchcreme

Für 4 Portionen

2 Knollen junger Knoblauch

1 Bund glatte Petersilie

1 Bund Basilikum

Salz

1 EL mittelscharfer Senf

5–6 EL Olivenöl

8 dünne Scheiben Vollkornbaguettebrot

🕒 15 Minuten + 3–4 Minuten Rösten

📊 Pro Portion etwa: 213 kcal, 4 g E, 13 g F, 19 g KH, 3 g B

1. Knoblauch abziehen, die Kräuter abbrausen, trocken schwenken und die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.
2. Knoblauch und Kräuter in einen Mixbecher geben. Salz, Senf und Öl zufügen und im Mixer zu einer festen Creme aufschlagen.
3. Die Brotscheiben im Toaster oder auf dem Rost im vorgeheizten Backofen (250 °C, Gas Stufe 4–5, Umluft 220 °C), mittlere Schiene, 3 bis 4 Minuten beidseitig rösten.
4. Die Brotscheiben herausnehmen, die Knoblauchmischung darauf verteilen.

Knoblauch-Kartoffel-Stampf

Für 4–6 Portionen

6 Knoblauchzehen (möglichst jung)

1 kg Kartoffeln, mehligkochend

125–250 ml Wasser

½ TL Salz

75 ml Milch (1,8 % Fett)

30 g Butter

100 g Sahne

etwas frisch geriebene Muskatnuss

🕒 20 Minuten + 15–20 Minuten Garen

📊 Pro Portion (bei 6) etwa: 196 kcal, 3 g E, 9 g F, 23 g KH, 2 g B

1. Die Knoblauchzehen abziehen. Kartoffeln schälen, waschen, in 3 cm große Stücke schneiden und mit Knoblauch in einem Topf mit Wasser und ¼ TL Salz zugedeckt 15 bis 20 Minuten garen.
2. Kochwasser abgießen, etwa 200 ml aufbewahren. Milch und Kartoffelwasser erhitzen.
3. Kartoffeln und Knoblauch mit einem Stampfer grob zerstampfen. Heiße Milch-Kartoffelwasser-Mischung, Butter und Sahne unterrühren. Mit restlichem Salz und einer Spur Muskatnuss abschmecken.

Knoblauch – gebacken

Für 4 Portionen

4 frische Knoblauchknollen

1 EL Pflanzenöl

Dip

je 1 Bund Petersilie, Dill und Schnittlauch

100 g Speisequark (40 % Fett)

100 g Crème fraîche

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

🕒 15 Minuten + 15 Minuten Backen

📊 Pro Portion etwa: 225 kcal, 8 g E, 12 g F, 20 g KH, 3 g B

1. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
2. Die Knoblauchknollen putzen; Wurzeln, lose Schale und Spitzen abschneiden.
3. Eine feuerfeste Form mit etwas Öl ausstreichen, jede Knolle ringsum mit Öl bestreichen und in die Form setzen.
4. Die Form in den vorgeheizten Backofen, 2. Schiene von unten, setzen und 15 Minuten backen. Die Knollen sind gar, wenn die einzelnen Zehen sich leicht aus der Schale drücken lassen.
5. Inzwischen für den Dip die Kräuter abbrausen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Schnittlauch fein schneiden. Speisequark, Crème fraîche, die gehackten Kräuter verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Knollen zusammen mit dem Dip servieren. Beim Essen lassen sich die einzelnen Zehen leicht aus der Schale lösen – sie schmecken butterweich und sehr mild.

Servierempfehlung

Als Vorspeise oder als Beilage zu Kaninchenbraten oder kurz gebratenem Fleisch, z. B. Lammfilet.

Tipps

- ▶ Alternative: Eine gefettete Knolle in einer mikrowelleneigneten Form in die Mikrowelle stellen und etwa 1 Minute bei 600 Watt (3 bis 4 Minuten bei 400 Watt) garen.
- ▶ In der Haut gebraten, schmeckt Knoblauch nicht nur als Beilage, sondern auch als Paste sehr gut.

Nudeln mit Radicchio-Knoblauch-Sauce

Für 6 Portionen

200 g Radicchiosalat

1 mittelgroße Zwiebel

3–4 junge Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

250 ml Rinderbrühe

125 g Sahne

50 g Parmesan, gerieben

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Spaghetti

500 g Vollkornspaghetti

4 l Wasser, Salz

🕒 25 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 419 kcal, 14 g E, 16 g F, 52 g KH, 10 g B

1. Vom Radicchio die äußeren Blätter entfernen. Den Salatkopf halbieren und den weißen Strunk heraus-schneiden. Die Radicchiohälften in feine Streifen schneiden. 50 g von den Radicchiostreifen beiseitelegen. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln.
2. Das Öl in einer hochwandigen großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie die Radicchiostreifen darin unter Wenden bei mittlerer Hitze bissfest anschwitzen – nicht bräunen.
3. Das Gemüse mit Brühe und Sahne ablöschen. Bei starker Hitze offen um ein Drittel einkochen lassen. Den Parmesan einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen und danach auf einem Sieb gut abtropfen lassen.
5. Nudeln in die Pfanne geben und mit der Sauce vermischen. Die beiseitegelegten Radicchiostreifen obenauf anrichten.

Tipp

Statt Radicchio können Sie auch Spinatblätter verwenden.

62

Frühling



Radieschen

Ihren Ursprung sollen Radieschen in Vorderasien haben. In Europa kennt man sie seit rund 400 Jahren. Die mild-scharfen Knöllchen sind die kleinen Verwandten des Rettichs und werden heute überall auf der Welt angebaut.

Die meisten Radieschensorten sind rund, einige oval, zylindrisch oder rübenartig gestreckt. Die Farbe variiert von weiß über rosa, gelb, rot oder violett bis weiß-rot gestreift – je nach Sorte und Anbauebiet. Radieschen haben weißes Fleisch.

Vitamine und Mineralstoffe, vor allem Kalium, sind reichlich vorhanden. Außerdem enthalten Radieschen Eisen und Vitamin C. Das Allyl-Senföl ist verantwortlich für den scharf-würzigen Geschmack des Radieschens. Dieses Öl soll antibakteriell wirken und Infektionen vorbeugen. Übrigens: Sobald Radieschen mit Salz bestreut werden, wird Kalium ausgeschwemmt. Radieschen also besser pur essen. 100 g enthalten 57 kJ/14 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Freilandradieschen sind von Frühjahr bis November erhältlich, Gewächshausware, vorwiegend aus Holland, ganzjährig. Freilandware ist kleiner und schärfer als Radieschen aus dem Gewächshaus.

Radieschen werden Bundweise mit Grün verkauft. Das Gemüse sollte frisch, prall, fest und nicht geplatzt sein. Welke, gelbe Blätter weisen darauf hin, dass das Gemüse nicht mehr frisch ist. Radieschen ohne Grün gibt es auch in Plastikbeuteln zu kaufen.

Kaufen Sie Radieschen immer frisch – nicht lagern! Muss es doch einmal sein: Grün entfernen, damit die Blätter den Radieschen nicht den Saft entziehen. Wurzeln abschneiden, waschen, in ein feuchtes Tuch einschlagen und im Gemüsefach des Kühlschranks 2 bis 3 Tage lagern.

Zubereitung allgemein

Die grünen Blätter mit Stiel sowie die Wurzeln entfernen, Radieschen kurz waschen und trocken tupfen. Zum Garnieren können Sie 1 oder 2 knackige Stiele mit Blättchen

stehen lassen. Frische junge Blätter können klein geschnitten auch mitverwendet werden, zum Beispiel in Suppen.

So schmecken Radieschen.....

- als Beilage (und Farbtupfer) auf kalten Platten
- in Scheiben geschnitten oder geraspelt als Brotbelag
- als Zutat für gemischte Salate
- warm als Gemüse. Im Ganzen oder geviertelt in etwas Brühe gedünstet, gewürzt mit Salz und Pfeffer, einer Prise Zucker und einem Hauch Muskatnuss. Mit Petersilie und Schnittlauch bestreut. Mit etwas Sahne verfeinert oder in einer hellen Sauce angerichtet.

Eiszapfen.....

Eiszapfen wird eine Sorte langer weißer Radieschen genannt, die dem Rettich ähnelt.

64

Frühling

Radieschensalat mit Oliven

Für 4 Portionen

2 Bund Radieschen

1 kleine Salatgurke

1 rotbackiger Apfel (z. B. Braeburn)

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Zitronensaft

Dressing

4 EL Vollmilchjoghurt

3 EL Apfelsaft

3 EL Rapsöl

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

1 Kästchen Kresse

15 entkernte schwarze Oliven

■ 25 Minuten

■ Pro Portion etwa: 158 kcal, 2 g E, 9 g F, 14 g KH, 3 g B

1. Radieschen putzen, waschen, in Stifte schneiden. Salatgurke waschen trocken reiben, die Enden abschneiden. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die Apfelstücke in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten mit Zitronensaft beträufeln, gut mischen und 10 Minuten durchziehen lassen.

2. Für das Dressing Vollmilchjoghurt, Apfelsaft und Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kresse vom Beet schneiden, abbrausen, trocken tupfen.

3. Die Salatzutaten auf einem Teller verteilen, Sauce darübergeben und mit Oliven und Kresse bestreut servieren.

Beilagenempfehlung

Vollkornbrot mit Ziegenfrischkäse



Radieschengemüse mit Schweinefilet

Für 4 Portionen

1 kg sehr kleine Kartoffeln

Salz

4–5 Bund kleine Radieschen mit Grün (etwa 800 g)

300 g Schweinefilet

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

etwas Mehl

2 EL Butterschmalz

Saft einer ½ Zitrone

4 EL Wasser

100 g Crème fraîche

2 TL Meerrettich, gerieben oder aus dem Glas

1 Tablett Kresse

■ 45 Minuten

■ Pro Portion etwa: 445 kcal, 22 g E, 20 g F, 43 g KH, 8 g B

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in Salzwasser kochen. Dann warm stellen.
2. Die Radieschen von den Blättern befreien, putzen, waschen und halbieren oder vierteln. Von den Radieschenblättern einige waschen, trocknen, klein schneiden und beiseitelegen.
3. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in wenig Mehl wenden und in 1 EL heißem Butterschmalz rundherum etwa 10 bis 12 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.
4. Die ungeschälten Kartoffeln in dem restlichen Butterschmalz rundherum anbraten und warm stellen.
5. Die Radieschen in die Fleischpfanne geben, leicht salzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Zudeckt 8 bis 12 Minuten dünsten. Dann herausnehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Wasser ablöschen, Crème fraîche und Meerrettich einrühren, einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Zum Servieren das Fleisch in Scheiben schneiden, mit der Sauce, den Radieschen und den Pellkartoffeln anrichten.
7. Mit Kresse und geschnittenen Radieschenblättern garnieren.

Tipp

Beim Braten werden die Radieschen etwas blasser. Bekommen Sie keinen Schreck – das ist normal.

65

Radieschen

Rhabarber

Das grüne Gemüse kennt man in China schon seit 4000 Jahren. Seit rund 150 Jahren ist Rhabarber auch bei uns verbreitet. Ursprünglich wurde der „medizinische Rhabarber“ (der Speiserhabarber ist eine Abart davon) gegen Darmträgheit und Pest eingesetzt. Noch heute wird die Wurzel zur Herstellung von Abführmitteln genutzt.

66

Frühling

Für heiße Tage

Rhabarber ist sehr erfrischend. Der säuerliche Geschmack beruht vor allem auf seinem Gehalt an Oxalsäure (Kleesäure) sowie Zitronen- und Apfelsäure. Daneben enthält er Fruchtzucker, Stärke, Pektine, Kalium und Eisen. Pro 100 g hat er nur 56 kJ/13 kcal.

Das sollten Sie wissen

Oxalsäure bildet mit Kalzium ein Oxalat, das Nierensteine und Kalziummangelerscheinungen verursachen kann. In Maßen genossen ist Rhabarber allerdings unbedenklich. Wer an Nieren- oder Gallenproblemen, Diabetes, Rheuma oder Gicht leidet, sollte seinen Arzt befragen. Milch oder andere kalziumreiche Lebensmittel können den Kalziummangel ausgleichen. 1 Messerspitze Kalziumkarbonat (Schlemmkreide aus der Apotheke) auf 100 g Rhabarber im Kochwasser vermindert die Oxalsäure. Rote Rhabarberstangen enthalten weniger Oxalsäure als grüne.

Einkauf und Aufbewahrung

Freilandrhabarber wird von Anfang April bis Ende Juni angeboten. Treibhausware ist von Dezember bis April erhältlich. Es gibt verschiedene Rhabarbersorten:

- ▶ grünstieligen mit grünem Fleisch und viel Säure,
- ▶ rotstieligen mit grünlichem Fleisch und herber Säure,
- ▶ rotstieligen mit rotem Fleisch und zartem Himbeeraroma.

Die Stangen sollten knackig sein, die Schnittstellen saftig. Rhabarber sollte nicht lange lagern. Frisch in ein feuchtes

Tuch gewickelt, hält er sich im Kühlschrank (Gemüsefach) etwa 3 Tage.

Allgemeine Zubereitung

Verzehren Sie Rhabarber nie roh. Die Stangen waschen, wenn nötig abziehen, und in Stücke schneiden. Stielenden und Blattansatz entfernen. Die Blätter sind nicht essbar! Die Stangen in kochendem Wasser kurz blanchieren, das Wasser wegschütten. Für Kompott Rhabarber in etwas Wasser und Zucker etwa 3 bis 6 Minuten dünsten.

Küchentipps

- ▶ Durch Zugabe von Zitronensaft oder Wein mildert sich die Eigensäure. Das klingt paradox. Die Erklärung: Diese Säuren binden die Säure des Rhabarbers.
- ▶ Rhabarber lässt sich roh und ungeschält, aber auch als Kompott einfrieren.
- ▶ Kurzes Blanchieren von Rhabarberstücken reduziert den Gehalt an Oxalsäure und hilft, Zucker zu sparen.
- ▶ Keine Aluminiumgefäße zum Rhabarberkochen verwenden: Die Töpfe verfärben sich, und der Rhabarber bekommt einen unangenehmen Nebengeschmack.

So schmeckt Rhabarber

- ▶ als Gemüse mit Zwiebeln und Chilischote gedünstet.
- ▶ als Sauce mit Schalotten zu Fleisch.
- ▶ als Chutney süßsauer abgeschmeckt.
- ▶ in Kompott, Konfitüre, Kaltschalen, Fruchtmus.
- ▶ in Füllungen von Strudel.
- ▶ als Belag von Torten.
- ▶ in selbst gemachtem Eis.
- ▶ als Saft und Rhabarberwein.

Für alle Zubereitungen können weitere Früchte ergänzt werden, z. B. Erd- und Himbeeren oder Orangen. Auch getrocknete Aprikosen und Backpflaumen passen und können, klein geschnitten, in der Flüssigkeit des Kompotts langsam aufquellen. Die Süße der Trockenfrüchte vermischt sich gut mit dem Rhabarber, das spart auch Zucker.



Rhabarbergemüse

Für 4 Portionen

- 500 g roter Rhabarber (z. B. rotstieliger mit grünem Fleisch)
- 4 dünne Stangen Bleichsellerie (140 g, aus der Mitte mit Blättchen)
- 3 kleine Möhren (ca. 150 g)
- 3 Schalotten (90 g)
- 2 kleine grüne Chilischoten
- 20 g Ingwer
- 2 EL Öl
- 100 ml Orangensaft
- 3 EL brauner Zucker
- Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 1 EL Balsamessig
- 1 kleines Bund glatte Petersilie oder Frühlingszwiebeln

🕒 40 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 175 kcal, 5 g E, 6 g F, 23 g KH, 10 g B

1. Rhabarber vorbereiten wie auf Seite 66 beschrieben, dann quer in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.
2. Bleichsellerie-Blättchen abschneiden, waschen und beiseitestellen. Die Stangen ohne die Enden schräg in etwa 2 mm dünne Scheiben schneiden.
3. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten abziehen und achteln. Die Chilischoten längs halbieren, entstielen, die Chilihälften in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Schalottenstreifen darin glasig werden lassen. Ingwer und Chili einrühren, leicht andünsten, herausnehmen, beiseitestellen.
4. Restliches Öl erhitzen, Möhrenstücke zufügen, unter Wenden anbraten, dann die Bleichselleriestücke zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. 50 ml Orangensaft zugießen, zugedeckt 10 Minuten garen. Rhabarberstücke und Zwiebel-Ingwer-Chili-Mischung zufügen. Mit Zucker bestreuen. Dabei immer wenden, bzw. die Pfanne rütteln, damit die Rhabarberstücke nicht zerfallen. Restlichen Orangensaft zugeben. Alles noch 5 Minuten offen garen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamessig abschmecken.
5. Die Bleichsellerieblättchen abbrausen, grob schneiden und über das Rhabarbergemüse streuen.

Beilagenempfehlung

Zu gebratenem Fleisch, z. B. Rumpsteak und in der Schale gegarten kleinen Kartoffeln.

67

Rhabarber

Rhabarberchutney

Für 3 Gläser (je 450 ml)

1 kg rotstieliger Rhabarber

250 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

250 g brauner Rohrzucker

1 TL Senfpulver

½ TL Kurkuma, gemahlen

1 Sternanis

3 Gewürznelken

125 g Sultaninen

200 ml Himbeeressig

125 ml Rotwein

1 TL Salz

1 Prise Cayennepfeffer

🕒 30 Minuten + 30 Minuten Kochen

🍴 Pro Portion (1 EL) etwa: 31 kcal, 0 g E, 0 g F, 7 g KH, 1 g B

1. Rhabarber putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in Würfel schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.

2. Etwa 30 Minuten offen kochen lassen, bis eine dickliche Konsistenz erreicht ist. Die Masse dabei ab und zu durchrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

3. Die Rhabarbermasse in vorbereitete Schraubgläser füllen und mit Deckeln verschließen.

Schweinefilet mit Rhabarbersauce

Für 4 Portionen

500 g Rhabarber

300 ml Apfelsaft

100 g Zucker

1 Schweinefilet (ca. 500 g)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

2 EL Butterschmalz

6 kleine Schalotten

1 EL Zucker

1–2 TL Zimt

150 ml Gemüfefond (Glas)

100 g Sahne

½ Bund Petersilie, gehackt

🕒 40 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 462 kcal, 29 g E, 18 g F, 43 g KH, 3 g B

1. Rhabarber vorbereiten wie auf Seite 66 beschrieben, dann schräg in 1 cm lange Stücke schneiden. Apfelsaft und Zucker aufkochen, Rhabarberstücke darin bei kleiner Hitze etwa 5 bis 10 Minuten offen garen, dann abtropfen lassen, Sud beiseitestellen.
2. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Filet darin rundherum anbraten. Temperatur reduzieren, noch 10 bis 12 Minuten weiter braten, das Fleisch in Alufolie wickeln und warm stellen.
3. Schalotten abziehen, eventuell halbieren und im Bratfett glasig dünsten, mit Zucker, Zimt, Salz und Pfeffer bestreuen. Mit der Hälfte des Rhabarbersuds und Gemüfefond ablöschen. Abgetropfte Rhabarberstücke zugeben und etwa 8 Minuten köcheln lassen.
4. Den Fleischsaft aus der Folie zum Rhabarber geben. Schlagsahne einrühren. Filet in Scheiben schneiden, mit der Sauce anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Stangenweißbrot, in der Schale gegarte kleine Kartoffeln mit Thymian

Tipps

- Statt Schweinefilet können Sie auch Lammlachse verwenden.
- Je nach Konsistenz des Rhabarbers kann die Sauce auch mit in wenig Wasser verrührter Speisestärke gebunden werden.



69

Rhabarber



Rhabarbertorte mit Mandelguss

70

Frühling

Für 12 Stücke

1 kg rotstieliger Rhabarber

200 g Zucker

Teig

100 g Butter

75 g Zucker

1 Ei (Gr. M)

2 EL Weißwein

250 g Weizenvollkornmehl

2 TL Weinsteinbackpulver

30 g Mandelblättchen

Guss

125 g saure Sahne

2 Eier (Gr. M)

50 g Zucker

1 TL gemahlener Zimt

50 g gemahlene Mandeln

Außerdem

Butter zum Einfetten

Puderzucker zum Bestäuben

🕒 60 Minuten + 65 Minuten Backen

📊 Pro Stück etwa: 313 kcal, 6 g E, 14 g F, 37 g KH, 3 g B

1. Rhabarber vorbereiten wie auf Seite 66 beschrieben, dann in 3 cm lange Stücke schneiden. In eine Schüssel geben, mit dem Zucker bestreuen, einmal wenden und zugedeckt 1 Stunde ziehen lassen.
2. Inzwischen Butter und Zucker schaumig rühren, Ei und Weißwein einrühren. Mehl und Backpulver mischen, unterrühren und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, platt drücken und in einer Frischhaltefolie 30 Minuten kalt stellen.
3. Eine Springform (Ø 26 cm) sparsam einfetten, mit dem Teig auskleiden und dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 160 °C) vorheizen.
4. Rhabarber auf einem Sieb gut abtropfen lassen (Saft als Drink verwenden). Mandelblättchen auf den Teig streuen, darüber die Rhabarberstücke verteilen. Form in den vorgeheizten Backofen, 2. Schiene von unten, stellen und etwa 40 Minuten backen.
5. Für den Guss saure Sahne und Eier verrühren, Zucker, Zimt und Mandeln unterrühren. Kuchen aus dem Ofen nehmen und den Guss auf dem Kuchen verteilen. Den Kuchen weitere 25 Minuten backen. Danach aus dem Backofen nehmen, auskühlen lassen, den Rand lösen und auf einem Kuchengitter völlig auskühlen lassen.
6. Zum Servieren den Kuchen obenauf mit Puderzucker bestäuben und in 12 Stücke schneiden.

Tipp

Statt Mandelblättchen lassen sich auch getrocknete oder frische Kokosflocken verwenden.

Blattsalate

So groß war die Auswahl an Salaten noch nie. Ständig gibt es neue Züchtungen, und Salat-saison ist das ganze Jahr. Mit erstem zartem Treibhaussalat im Frühling bis zur krausen Endivie und dem saftigen robusten Feldsalat im Herbst und Winter sind wir bestens versorgt.

6 Tipps für Salat

1. Frische Salate auch wirklich frisch zubereiten.
2. Zarte Blattsalate vertragen keine schweren Saucen wie z. B. Mayonnaise.
3. Je feiner Gemüse geschnitten wird, umso besser lässt es sich mit Blattsalaten mischen.
4. Blattsalate immer erst kurz vor dem Servieren mit der Salatsauce mischen. Sie machen sonst schnell schlapp.
5. Salate nicht offen stehen lassen, sie fallen zusammen und die luftempfindlichen Vitamine gehen verloren.
6. Blattsalate und auch andere Zutaten immer völlig trocken in die Salatsauce geben.

Praktische Geräte

Ein großes Sieb zum Abtropfen oder besser noch eine Salatschleuder sind das Wichtigste zum Trocknen von Salat. Unerlässlich ist eine große Schüssel zum Mischen.

So bleibt Salat frisch

Je frischer der Salat, desto besser. Wenn Salat nicht gleich verwendet wird, leicht mit Wasser einsprühen und in eine Plastiktüte geben. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält er sich so 1 bis 2 Tage.

Das macht den Salat so gesund

Außer verdauungsfördernde Ballaststoffe enthalten Salate je nach Sorte reichlich Vitamine und Mineralstoffe wie Provitamin A, Vitamin B₁ und B₂, Vitamin C sowie Kalzium, Eisen, Kalium, Phosphor. Je frischer Salate sind, desto höher ist ihr Wert und umso feiner ihr Geschmack.

Die beliebtesten Salatsorten

Bataviasalat

Der Bataviasalat ist eine Mischung aus Eisberg- und Kopfsalat, in verschiedenen Formen und Größen: mal abgeplattet, mal rund, länglich bis zu lockeren, halbkugelförmigen Köpfen. Die Blätter sind stark gekraust und dickfleischig. Die Blattfarbe geht von hellem Gelbgrün bis hin zu dunklem oder rötlichem Grün. Der Geschmack ist ähnlich wie Eisbergsalat, herzhafter und würziger als Kopfsalat. Ihn gibt es ganzjährig, von Mai bis Oktober/November aus deutschem Freilandanbau. Importe aus Freiland- und Unterglaskultur aus Spanien und Frankreich ergänzen die heimische Ernte. Bataviasalat ist robust und bleibt auch angemacht in Salatmarinade ansehnlich.

Chicorée

Die Chicorée-Stauden sind blass, weil sie im Dunklen gezüchtet werden, sodass sie kein Chlorophyll entwickeln. Chicorée gehört zu den kalorien- und fettärmsten Salaten. Er ist knackig, und der appetitanregende Bitterstoff Intybin verleiht ihm einen zarten, bitteren Geschmack, der sich positiv auf Verdauung und Blutgefäße auswirken kann. Chicorée ist das ganze Jahr über erhältlich. Als Neuzüchtung gibt es roten Chicorée, eine Kreuzung aus Radicchio und Chicorée. Er ist besonders reich an Karotin und Kalium, und auch hier sind die enthaltenen Bitterstoffe, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören, verdauungs- und stoffwechselfördernd. Sein Geschmack ist weich und süß. Er kann für Salate verwendet werden, macht aber auch in Ofengerichten, in Pfannengerührtem oder schlicht gedünstet eine gute Figur. 100 g Chicorée enthalten 69 kJ/16 kcal.

Eichblattsalat

Er ist eine rötliche Kopfsalatart mit Blättern, deren Form an Eichenblätter erinnert. Dieser zarte Salat ist empfindlich und welkt schnell. Die Blattfarbe geht von hell- bis dunkelgrün, zum Blattrand hin rötlich braun. Der Geschmack erinnert an Haselnuss. Eichblattsalat gibt es ganzjährig, teils aus inländischem Anbau, teils aus

Frankreich, Spanien und Belgien. Er ist ein sehr feiner Salat, deshalb mag er keine Paprika und Zwiebeln. In die Salatmarinade passen einige Tropfen Nussöl.

Eisbergsalat

Diese Zuchtform des Kopfsalates, mit fest geschlossenem, knackigem Kopf, stammt aus Kalifornien (USA). Eisbergsalat ist ganzjährig erhältlich. Importe kommen während der Winter- und Frühjahrsmonate, etwa von Oktober bis Mai, aus Spanien, Italien, Frankreich und Portugal. Im Rest des Jahres kommt er aus Deutschland. Für die Zubereitung wird Eisbergsalat meist halbiert oder geviertelt und in Streifen geschnitten. Dieser zartgrüne, knackige Salat hat den höchsten Wassergehalt und den niedrigsten Mineralstoff- und Vitamingehalt von allen Blattsalaten.

Endivie

Bei der Endivie handelt es sich um eine veredelte Zuchtform der Zichorie. Es gibt 2 Sorten: Den glatten Eskarol mit breiten ganzrandigen Blättern und die Krause Endivie (siehe Frisée) mit fiedrigen, dekorativen Blättern.

Eskarol hat keinen „echten“ Kopf, sondern eine große, eher flache Rosette, mit einem gelben Herzen und kann bis zu 800 g schwer sein. Während die Krause Endivie hauptsächlich für Salate verwendet wird, kann die Glatte Endivie auch in warmen Gerichten, zum Beispiel als Suppe oder gedünstetes Gemüse, zubereitet werden.

Frisée

Die krause Endivie hat auch bei uns ihren französischen Namen Frisée erhalten.

Ihre Blätter sind unregelmäßig stark geschlitzt, hellgrün bis gelbgrün, die innen noch heller und feiner werden. Ihr Geschmack ist leicht bitter, wie der ihrer Verwandten, sie sind jedoch etwas „knuspriger“. Die Blätter einzeln ablösen, gründlich abbrausen und klein zupfen.

Kopfsalat

Er ist wohl der bekannteste Blattsalat. Ganzjährig werden die Köpfe angeboten. Allerdings sind im Winter andere Sorten vorzuziehen, denn da kommt Kopfsalat aus dem Treibhaus. Im Sommer ist er eine gute und preiswerte Basis für eine große Salatschüssel. Die Blätter werden einzeln bis auf das Herz vom Strunk abgepflückt. Von den Blättern werden die dicken Rippen entfernt und die Blätter gepulft.

Lollo rosso und Lollo bionda

Die Lollo-Salate sind die gekräuselten Varianten zum Bataviasalat: Lollo rosso, grün mit dunkelroten bis violetten Rändern, Lollo bionda, deutlich hellgrün. Die

Köpfe der Lollo-Salate bilden eine dichte, kompakte Rosette. Vom Geschmack her sind sie knackig-frisch, leicht herb bis lieblich nussig. Bei uns gibt es diese Salate von Mai bis Dezember, danach Importe aus Frankreich und den Niederlanden. Diese beiden Sorten sind sehr robust und halten sich auch in Salatsauce gut.

Radicchio

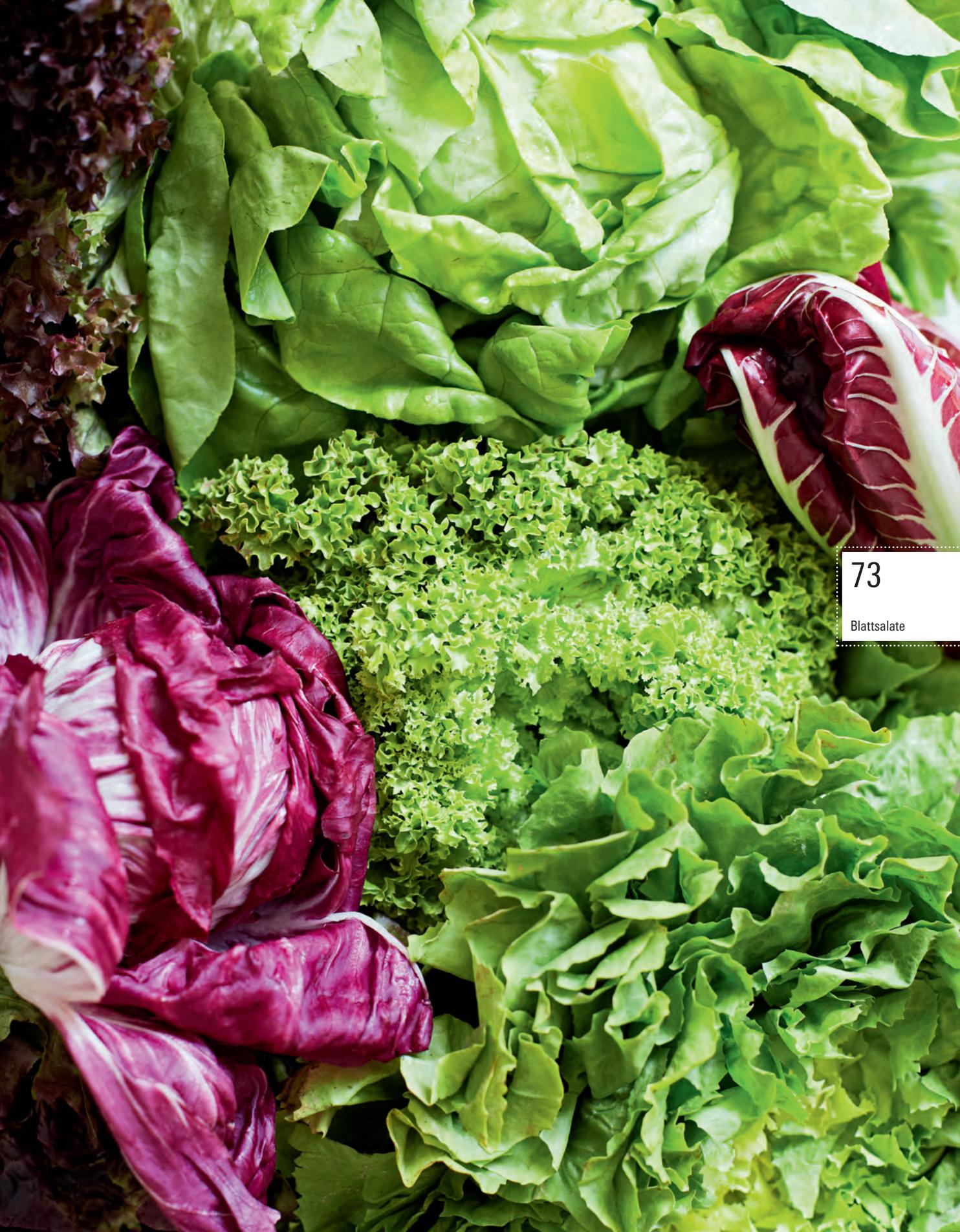
Gesprochen wird er „Radikkio“. Er ist ein Gewächs aus der Familie der Zichorien, ebenso wie Chicorée und Endivie. Radicchio ist also eigentlich gar kein Salat. Das Gemüse mit dem leicht bitteren Geschmack, bedingt durch den hohen Bitterstoffgehalt (Intybin), ist mit seinen weinroten bis violetten Köpfen und den schneeweißen Blattadern sehr dekorativ. Radicchio wird hauptsächlich im milden Klima von Italien und Frankreich angebaut. Er wird ganzjährig verkauft, die Freilandsaison in Deutschland ist von Juni bis Oktober. Die runden Köpfe lassen sich für Salate verwenden, sind aber auch für warme Zubereitungen geeignet. Die schmale, längliche Form, Radicchio di Treviso, ist eher nur für warme Speisen, zum Beispiel zum Frittieren (siehe Seite 83), geeignet. Radicchio hält sich gut verpackt im Gemüsefach des Kühlschranks etwa 4 bis 5 Tage.

Romanasalat

Bevor er als Romanasalat auf den Markt kam, war er in Deutschland als Lattichsalat bekannt. Heute heißt er auch Römischer Salat, Kochsalat, Sommerendivie oder Bindsalat, weil er früher zusammengebunden wurde, damit sein Herz gelb blieb. Das ist heute nicht mehr nötig. Geschmacklich ähnelt er dem Kopfsalat, hat aber einen ausgeprägt süßlichen Eigengeschmack. Die langovalen kräftigen Blätter mit fleischiger Mittelrippe werden für Salate quer in Streifen geschnitten. Zum Dünsten im Ganzen oder halbiert zubereiten. Mini-Romanasalate haben einen noch zarteren Geschmack. Deutsche Ware ist von Mai bis Ende November erhältlich.

Rucola, Rauke

Bereits die Römer schätzten die bitter-würzigen Blätter. In Deutschlands Küchen bis vor wenigen Jahrzehnten kaum beachtet, importierten Sterneköche aus Italien und Frankreich ab den 1970er-Jahren Rucola. Damals wurden Salaten als Würzzutat nur einzelne Stängel zugegeben, denn sie war sehr bitter. Mittlerweile wurde der bittere Geschmack weggezüchtet und Rucola hielt Einzug in die Gemüseläden. Rucola – auch Ölrauke, Rauke, Rugola, Runke oder Senfkohl genannt – hat fiedrigteilige Blätter, die an Löwenzahn erinnern. Sie hat einen hohen Anteil an Senfölen, die nicht nur antibakteriell, sondern auch appetitanregend wirken.



73

Blattsalate

74

Frühling



Bataviasalat mit Nordseekrabben

Für 4 Portionen

1 Kopf Bataviasalat (ca. 500 g)

200 g Nordseekrabbenfleisch

1 Bund Dill

2 EL Zitronensaft

Dressing

2 EL heller Balsamessig

2 EL Joghurt (3,5% Fett)

4 EL Öl (z. B. Rapsöl)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

🕒 30 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 162 kcal, 10 g E, 11 g F, 3 g KH, 2 g B

1. Den Salat putzen, die Blätter auseinandernehmen und in mundgerechte Stücke zupfen. Dill abbrausen, trocken schwenken, die feinen Fähnchen von den Stielen zupfen. Einen Teil des Dills fein, den anderen Teil grob hacken. Nordseekrabben abbrausen, trocken tupfen. Mit dem fein gehackten Dill und Zitronensaft mischen.
2. Balsamessig mit Salz und Pfeffer verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Joghurt und Öl einrühren und abschmecken.
3. Den Salat mit dem Dressing vorsichtig mischen, die Nordseekrabben obenauf geben und noch mit dem beiseitegestellten Dill garnieren.

Beilagenempfehlung

Als Vorspeise mit dünnen Baguettescheiben

Chicorée mit Birnen und Walnüssen

Für 4 Portionen

2 helle Chicoréestauden

1 rote Chicoréestaupe oder ½ Radicchiosalat

2 Birnen (z. B. Gute Luise oder Williams Christ)

30 g Walnusskerne

einige Kerbelzweige

2–3 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

1 TL Walnussöl

1 EL Sahne

1 EL Zitronensaft

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

🕒 30 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 168 kcal, 2 g E, 12 g F, 12 g KH, 3 g B

1. Chicoréestauden oder Radicchio putzen, abbrausen. Wurzelansatz etwa 1 cm dick abschneiden. Die Stauden oder Radicchio längs halbieren, Keil heraus schneiden. Die Blätter quer in Streifen schneiden.
2. Die Birnen waschen, nicht schälen, entkernen. Längs in schmale Streifen schneiden und diese halbieren. Walnusskerne grob hacken. Kerbel abbrausen, abtropfen lassen und grob hacken.
3. Ölsorten, Sahne und Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Zutaten mischen, die Sauce darübergeben und mit Kerbel bestreuen.

75

Blattsalate

Chicorée auf Tomaten – gratiniert

Für 4 Portionen

4 mittelgroße Chicoréestauden

Salz

6 Tomaten

1 Knoblauchzehe

Blättchen von 3 frischen Thymianstielen

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

2 Sardellenfilets (aus dem Glas)

1 EL Butter

4 dünne, lange Streifen durchwachsener Speck

60 g Greyerzer Käse

■ 20 Minuten + 15 Minuten Backen

■ Pro Portion etwa: 190 kcal, 10 g E, 12 g F, 7 g KH, 4 g B

1. Von den Chicoréestauden die äußeren Blätter entfernen. Den Strunk jeweils keilförmig herausschneiden. Die Stauden in reichlich siedendem Salzwasser etwa 10 Minuten vorgaren. Anschließend in eiskaltem Wasser abschrecken. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
2. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Tomatenfleisch grob hacken. Knoblauchzehe abziehen, mit Thymianblättchen zum Tomatenfleisch geben, mischen und mit Pfeffer abschmecken. Sardellenfilets abspülen, trocken tupfen, fein hacken und mit den Tomaten mischen.
3. Eine Auflaufform einfetten, Tomatenstücke hineingeben. Die abgetropften Chicoréestauden mit Speckstreifen umwickeln und auf die Tomatenmasse legen. In der Mitte mit Greyerzer Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Baguette

Chicoréesalat mit roten Zwiebeln und Grapefruit

Für 4 Portionen

100 g Frühstücksspeck (Bacon)

1 kleine Knoblauchzehe

3 EL Kräuterssig

2 EL Wasser

5 EL Olivenöl

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

2 rosa Grapefruits

3 rote Zwiebeln

5 Chicoréestauden

■ 40 Minuten

■ Pro Portion etwa: 298 kcal, 8 g E, 20 g F, 17 g KH, 4 g B

1. Frühstücksspeck quer in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne fettfrei knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier setzen.
2. Knoblauch abziehen, fein zerdrücken und im Speckfett unter Wenden anbraten. Mit Kräuterssig und Wasser ablöschen, Öl einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und in eine Schüssel geben.
3. Die Grapefruit schälen, mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Trennwänden heraus schneiden. Die Trennwände über der Schüssel ausdrücken und mit den Grapefruitfilets mischen.
4. Zwiebeln abziehen und in sehr dünne Ringe schneiden. Chicorée waschen, Wurzelende keilförmig entfernen. Chicoréestauden längs halbieren, in Streifen schneiden, mit Zwiebelringen, Grapefruit und Speck mischen. Die Marinade unterrühren.

Beilagenempfehlung

Vollkornbrot mit Butter



Eichblattsalat mit Kalbsleber

Für 4 Portionen

700 g Eichblattsalat

Vinaigrette

3 EL Weinessig

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 TL Honig

1 TL scharfer Senf

4 EL Öl (z. B. Maiskeimöl)

Kalbsleber

200 g Kalbsleber

2 EI Butterschmalz

Salz, frisch geschroteter schwarzer Pfeffer

🕒 25 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 220 kcal, 9 g E, 18 g F, 4 g KH, 2 g B

1. Die äußeren Blätter vom Eichblattsalat eventuell entfernen, die anderen Blätter vorsichtig vom Kopf lösen. Die Blätter abbrausen, trocken schwenken und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Für die Vinaigrette Weinessig, Salz, Pfeffer, Honig und Senf in einer Schüssel verrühren. Öl cremig einschlagen und pikant scharf-süß abschmecken.
3. Die Kalbsleber putzen, trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kalbsleber darin von beiden Seiten etwa 1 Minute anbraten, herausnehmen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bratfond in die Salatmarinade rühren, noch einmal abschmecken.
4. Die Salatblätter auf einem Teller anrichten, die Leber in fingerdicke Streifen schneiden und darübergeben. Obenauf die Salatmarinade träufeln.

Variante

Statt Kalbsleber können Sie auch Entenleber oder Geflügelleber verwenden.

Eisbergsalat mit Champignons und Schinken

Für 4 Portionen

500 g Eisbergsalat

100 g Champignons

1 EL Zitronensaft

40 g Walnusskerne

100 g gekochter Schinken

Dressing

6 EL Mayonnaise

4 EL saure Sahne (10% Fett)

5 EL Milch (1,5 oder 1,8% Fett)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

½ Bund Schnittlauch

🕒 25 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 454 kcal, 10 g E, 43 g F, 4 g KH, 2 g B

1. Den Salat putzen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen. Die Salatviertel in Streifen schneiden. Champignons trocken abtupfen, Stielansätze entfernen. Champignons in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Walnusskerne grob hacken.
2. Den Schinken – ohne Fettrand – in dünne Streifen schneiden und mit Walnusskernen und Champignons unter den Salat mischen. Schnittlauch abbrausen, trocken schwenken und in feine Röllchen schneiden.
3. Für das Dressing die Mayonnaise, saure Sahne und Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Zwei Drittel des Schnittlauchs unterrühren. Die Sauce mit den Salatzutaten mischen. Restlichen Schnittlauch obenauf streuen.



Endiviensalat mit Apfel- Meerrettich-Dressing

Für 4 Portionen

400 g Endivie

2 EL Haselnusskerne

je 3 Stiele Zitronenmelisse, Pimpernelle und Liebstöckel

Dressing

2 säuerliche Äpfel (z. B. Jonathan)

2 TL Zitronensaft

75 g frischen Meerrettich von einer Wurzel, ersatzweise 2 EL aus dem Glas

100 g Sahne

■ 25 Minuten

■ Pro Portion etwa: 160 kcal, 3g E, 11g F, 10g KH, 4g B

1. Für das Dressing die Äpfel waschen, trocken tupfen. Mit der Schale reiben und mit dem Zitronensaft mischen. Die Meerrettichwurzel putzen, waschen, schaben und sehr fein über die Äpfel reiben.
2. Die Sahne steif schlagen und unter die Äpfel und den Meerrettich heben.
3. Vom Endiviensalat das Strunkende abschneiden, welche Blätter entfernen. Die Blätter von der Stau abtrennen, abbrausen, trocken schleudern und die Blätter in schmale Streifen schneiden.
4. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, bis sie duften, dann herausnehmen und hacken.
5. Die Kräuter abbrausen, trocken schleudern und fein hacken. Die Nüsse mit den Kräutern mischen und unter den Salat heben. Die Apfel-Meerrettich-Sahne darübergeben.

Beilagenempfehlung

Frisches Baguette oder Haferbrot

Friséesalat mit Avocado und Melone

Für 4 Portionen

2 Köpfe Friséesalat

2 kleine Stangen Staudensellerie (180 g)

½ Zuckermelone (z. B. Gallia-Melone)

½ Avocado

2 Frühlingszwiebeln

Dressing

50 g Vollmilchjoghurt

50 g Crème fraîche

1 EL Tomatenmark

1 EL Sherryessig

2 EL Öl (z. B. Distelöl)

je 1 Prise Salz und Zucker

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

🕒 30 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 176 kcal, 3 g E, 12 g F, 13 g KH 4 g B

1. Die festen, grünen Blätter vom Friséesalat entfernen. Die hellen Blätter abzupfen, abbrausen und trocken schwenken.
2. Den Staudenselleriestrunk entfernen, mit einem Sparschäler das Äußere der Stangen entfasern. Die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden.
3. Die halbierte Melone von Schale und Kernen befreien. Die Melone in Scheiben schneiden, dann nicht zu klein würfeln.
4. Das Fruchtfleisch der Avocado in Scheiben schneiden, eventuell halbieren. Von den Frühlingszwiebeln den Wurzelansatz entfernen, die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Sellerie-, Melonen- und Avocadostücke locker mischen.
5. Für das Dressing Vollmilchjoghurt, Crème fraîche, Tomatenmark, Sherryessig und Öl verrühren, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
6. Die Friséeblätter auf einer Platte auslegen. Die Salatzutaten darauf anrichten, Salatsauce darübergeben. Mit Frühlingszwiebelröllchen bestreuen.

Beilagenempfehlung

Dünne geröstete Baguettescheiben

Variante

Staudensellerie lässt sich auch durch dünn geschnittene Zucchinis Scheiben ersetzen.

Kopfsalat mit süß-saurem Sahnedressing

Für 4 Portionen

1 großer Kopfsalat

Dressing

4 EL Sahne

4 EL saure Sahne (10% Fett)

1 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

Saft von 1 Zitrone

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 gestrichener TL feinsten Zucker

🕒 25 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 105 kcal, 1 g E, 10 g F, 3 g KH, 1 g B

1. Den Kopfsalat putzen, die Blätter vom Strunk lösen, die Blätter abbrausen, trocken schwenken. Große Blätter etwas zerkleinern.
2. Für das Dressing Sahne, saure Sahne, Öl und Zitronensaft in einer Schüssel cremig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker süßsauer abschmecken.
3. Den Salat in eine Schüssel geben, darüber die Sahnesauce. Alles mit einem Salatbesteck so wenden, dass alle Blätter von der Salatsauce bedeckt sind.

80

Frühling

Lollo bionda mit Gemüse

Für 4 Portionen

1 Kopf Lollo bionda (ca. 400 g)

200 g Kirschtomaten

2 gelbe Paprikaschoten (200 g)

1 schmale Salatgurke (ca. 120 g)

3 Frühlingszwiebeln (130 g)

1 rote Zwiebel

Vinaigrette

3 EL Orangensaft

4 EL heller Balsameessig

2 TL mittelscharfer Senf

Salz

1 TL flüssiger Honig (z. B. Akazienhonig)

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

8 EL Öl (z. B. Olivenöl)

Garnieren

40 g Sonnenblumenkerne

🕒 25 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 300 kcal, 5 g E, 23 g F, 16 g KH, 5 g B

1. Salatkopf halbieren und abbrausen, die Blätter einzeln ablösen, eventuell noch einmal abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Kirschtomaten, Paprikaschoten, Salatgurke und Frühlingszwiebeln abbrausen, Tomaten halbieren oder vierteln. Paprikaschoten achteln, weiße Kerne und Trennwände entfernen. Die Achtel quer in Streifen schneiden. Von der Gurke Spitze und Stielansatz entfernen, dann in dünne Scheiben schneiden.
3. Von den Frühlingszwiebeln den Wurzelansatz und etwas von den grünen Spitzen wegschneiden, dann in dünne Ringe schneiden. Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.
4. Für die Vinaigrette Orangensaft, Essig, Senf, Salz, Honig, Pfeffer und Öl verrühren. Kräftig abschmecken und einen Teil der Sauce mit den Salatzutaten mischen.
5. Den gezupften Lollo bionda unter die Zutaten heben und mit der restlichen Vinaigrette gut mischen. Gehackte Sonnenblumenkerne obenauf streuen.

Lollo-rosso-Champignon-Salat

Für 4 Portionen

1 Kopf Lollo rosso

1 kleine Kohlrabiknolle (150 g)

1 Bund Radieschen (200 g)

200 g kleine braune Champignons

2 EL Zitronensaft

1 Zwiebel

Dressing

150 g Vollmilchjoghurt

3 EL Zitronensaft

4 EL Pflanzenöl

1 TL Sardellenpaste

1 Prise Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

¼ TL Zucker

🕒 25 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 149 kcal, 4 g E, 12 g F, 5 g KH, 2 g B

1. Den Salatkopf halbieren und abbrausen, die Blätter einzeln ablösen, eventuell noch einmal abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Kohlrabi putzen, schälen, waschen, vierteln und die Viertel in dünne Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen, Wurzeln und Blätter entfernen. Die Radieschen in Stifte schneiden.
3. Von den Champignons die Stielansätze abschneiden. Die Pilze vierteln und in einer Schüssel mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Kohlrabi, Radieschen und Zwiebelringe zu den Pilzen geben.
4. Für das Dressing Vollmilchjoghurt, Zitronensaft, Öl, Sardellenpaste, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Zucker abschmecken.

82

Frühling



Frittierter Radicchio

Für 4 Portionen

500 g Radicchio di Treviso

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

100 g Mehl

2 Eier (Gr. M)

Semmelbrösel

Zum Ausbacken

1 l Olivenöl

Außerdem

Meersalz zum Bestreuen (z. B. Fleur de sel)

■ 50 Minuten

■ Pro Portion etwa: 290 kcal, 6 g E, 23 g F, 14 g KH, 2 g B

1. Vom Radicchio die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Die Köpfe waschen, gut trocken tupfen und halbieren. Radicchioköpfe in mit Salz und Pfeffer gewürztem Mehl wenden, dann in verrührtem Ei und anschließend in Semmelbröseln.
2. Das Öl in einer Fritteuse oder in einem Fetttopf auf 180 °C erhitzen. Die Radicchiostauden nacheinander darin goldbraun knusprig frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Zum Anrichten auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Meersalz bestreuen und sofort heiß servieren.

Tipp

Auch heller Chicorée lässt sich frittieren: von den Stauden äußere Blätter und Strunk entfernen. In 2 l Zitronenwasser 10 Minuten garen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen. Für einen Teig: 100 g Mehl, 2 Eier, 125 ml Wasser oder helles Bier, Salz, Pfeffer verrühren. Teig 30 Minuten quellen lassen. Die halbierten Chicoréestauden in dem Teig wenden und in heißem Öl knusprig frittieren.

Radicchio mit Orangen und Oliven

Für 4 Portionen

2 mittelgroße Köpfe Radicchio

2 Stiele Petersilie

2 Orangen

1 EL Olivenöl

1 Prise brauner Zucker

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

100 g entkernte schwarze Oliven

■ 50 Minuten

■ Pro Portion etwa: 95 kcal, 2 g E, 5 g F, 9 g KH, 4 g B

1. Radicchio putzen, waschen, vierteln, dabei den Strunk entfernen. Petersilie abbrausen, trocken schwenken und hacken.
2. Orangen schälen, dabei die weiße Haut entfernen, mit einem scharfen Messer die Orangenfilets aus den Trennwänden heraus schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Orangenfilets darin unter Wenden etwa 1 Minute dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, die Filets herausnehmen. Zucker in den Sud streuen, 3 EL Wasser zufügen, etwas einkochen lassen. Oliven und Petersilie in den Fond geben und bei kleiner Hitze darin wenden.
4. Radicchiohälften und Orangenfilets anrichten, Oliven und Petersilie darübergeben und alles mit dem Fond beträufeln. Sofort servieren.

Tipp

Zu Radicchio passen sehr gut kräftige Gewürze wie Senf, Zwiebeln, Schnittlauch und Kerbel.

Kartoffelsalat mit Rucola und Mozzarella

Für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln, festkochend

Salz

75 g Rucola

125 g Mozzarella

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

250 ml kalte Gemüsebrühe

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1–2 EL Essig (z. B. Balsamessig)

4 EL Olivenöl, kaltgepresst

🕒 25 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 330 kcal, 12 g E, 16 g F, 34 g KH, 6 g B

1. Die Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen.
2. Rucola abbrausen, trocken schwenken, dicke Rippen entfernen, größere Blätter eventuell halbieren.
3. Mozzarella erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden.
4. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Zwiebel sehr fein würfeln. Knoblauchzehe durchpressen. Beides in der Gemüsebrühe mit Pfeffer, Essig und Öl verrühren.
5. Die Kartoffeln abgießen, vorsichtig trocken dampfen und lauwarm abziehen. 2 Kartoffeln noch heiß mit der Gabel oder dem Pürierstab zerkleinern und mit der Vinaigrette verrühren. Restliche Kartoffeln in feine Scheiben schneiden und warm stellen.
6. Kartoffelscheiben, Käse und Rucolablätter auf einem großen Teller abwechselnd und schuppenartig verteilen. Mit Salatsauce übergießen und lauwarm anrichten.

Beilagenempfehlung

Hauchdünn geschnittene italienische Mortadellascheiben und Baguette

Tipp

Statt Rucola eignen sich Löwenzahn, Brunnenkresse, Radicchio oder Chicorée. Auch der Mozzarella ist austauschbar: Pecorino oder Emmentaler kommen als Alternative infrage.

Filoteigtörtchen mit Rucolafüllung

Für 6 Törtchen

3 Blätter Filo- oder Yufkateig (30 cm x 31 cm, Kühlregal)

Füllung

1 Bund zarte Rucolablätter

200 g leichter Frischkäse (17 % Fett)

60 g Speisequark (20 % Fett)

1 Eigelb (Gr. M)

10 klein gehackte schwarze Oliven (ohne Stein)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

Außerdem

1 Muffinblech

1 Ei (Gr. M)

3–4 EL Milch

🕒 50 Minuten + 15–20 Minuten Backen

📊 Pro Törtchen etwa: 150 kcal, 7 g E, 9 g F, 8 g KH, 1 g B

1. Filoteig nach Packungsanweisung vorbereiten. Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 160 °C) vorheizen. 6 Vertiefungen des Muffinbleches leicht einfetten.
2. Für die Füllung Rucola abbrausen, trocken schwenken. Die Hälfte fein schneiden, mit Frischkäse und Speisequark, Eigelb und Oliven verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
3. Je ein Filoteigblatt aus der Packung nehmen, in 4 Quadrate schneiden. Ei und Milch verrühren und die Quadrate damit bestreichen, jeweils 2 Quadrate sternförmig übereinanderlegen und mithilfe der Rundung eines Teelöffels in die Mulden des Muffinbleches drücken.
4. Rucola-Frischkäse-Masse in den Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, etwa 15 bis 20 Minuten goldgelb backen. Nach 10 Minuten restliche Oliven obenauf verteilen. Mit restlichen Rucolablättern anrichten. Sofort warm servieren.

Variante: Filoteigtörtchen – kalt gefüllt

Filoteig- oder Yufkateigtörtchen (ohne Füllung) bei 180 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 160 °C) nur 10 Minuten backen und abkühlen lassen. Für die Füllung statt Eigelb insgesamt 4 EL Speisequark verwenden und mit Frischkäse, Kräutern und gehackten Oliven verrühren. Quarkmasse in die Törtchen füllen und sofort servieren.





Gratinierter Ziegenfrischkäse mit Blattsalat

Für 4 Portionen

400 g gemischter Blattsalat (z. B. Mesclum, bestehend aus Radicchio, Rucola, Eichenblatt-, Feldsalat)

30 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt

3 EL Oliven- oder Nussöl

3 EL Balsamessig

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

4 Scheiben Baguettebrot

4 kleine Ziegenfrischkäse (160 g)

🕒 15 Minuten + 6 Minuten Backen

📏 Pro Portion etwa: 240 kcal, 8 g E, 18 g F, 9 g KH, 2 g B

1. Den Salat abbrausen, trocken schwenken und in mundgerechte Stücke zupfen. Die getrockneten Tomaten (das Öl abtropfen lassen und auffangen) in feine Streifen schneiden.

2. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.

3. Das abgetropfte Tomatenöl mit Oliven- oder Nussöl, Essig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und mit den Salatblättern und den Tomatenstreifen mischen.

4. Die Baguettescheiben leicht tosten oder mit wenig Fett in einer beschichteten Bratpfanne beidseitig rösten.

5. Die gerösteten Baguettescheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und jeweils einen Ziegenkäse daraufsetzen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, setzen und etwa 6 Minuten bräunen. Oder unter den vorgeheizten Grill schieben und nur 3 Minuten übergrillen.

6. Die überbackenen Ziegenkäse auf den Toastbrot-scheiben auf Teller setzen und den Salat dazu anrichten.

Servierempfehlung

Als kleiner Imbiss am Abend

Tipps

► An den Salat können Sie auch reichlich gehackte provenzalische Kräuter wie z. B. Majoran, Thymian, Basilikum, Rosmarin – frisch oder getrocknet – und etwas Knoblauch geben.

► Statt getrockneter Tomaten schmecken auch gehackte Walnüsse sehr gut.



Kräuternudeln mit Rucola und Schafskäse

Für 4 Portionen

300 g Weizenmehl

3 Eier (Gr. M)

1 TL Salz

1 EL Olivenöl

2 Bund glatte Petersilie oder Kerbel

Außerdem

60 g getrocknete Tomaten in Öl (ca. 4 EL)

1 Knoblauchzehe

120 g Rosé-Champignons

100 g Rucola

Pfeffer, frisch gemahlen

150 g Schafskäse

■ 40 Minuten + 30 Minuten Ruhen

■ Pro Portion etwa: 480 kcal, 20 g E, 18 g F, 57 g KH, 3 g B

1. Die Kräuternudeln zubereiten wie auf Seite 374 beschrieben. Zwischendurch die Kräuter abbrausen, sehr gut trocken schwenken. Blätter von den Stielen zupfen und noch einmal trocken tupfen.
2. Fertige Nudeln auf ein mit Mehl bestäubtes Geschirrtuch geben und kurz trocknen lassen. Mit den beiden weiteren Teigportionen genauso verfahren.
3. Tomaten abtropfen lassen, Öl auffangen. Tomatenstücke fein schneiden. Knoblauchzehe abziehen. Champignons trocken abtupfen, in dünne Scheiben schneiden. Rucola abbrausen, trocken schwenken, klein zupfen.
4. Reichlich Salzwasser in einem Topf erhitzen. Nudeln darin etwa 8 Minuten bissfest garen. 2 EL Öl von den Tomaten erhitzen, Pilze darin anbraten. Knoblauchzehe dazupressen, salzen, pfeffern.
5. Nudeln auf einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. In restlichem Tomatenöl wenden. Pilze, Tomaten und Rucola unterheben. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Zerkrümelten Schafskäse darüber verteilen.

Dressing, Vinaigrette und Co. – die besten Begleiter für Salate

Eine Sauce oder Marinade macht Salate erst zum Genuss und hält dabei alle bunten Zutaten zusammen. Zarte Salate bekommen eine leichte Essig-Öl-Kräuter-Marinade, festere Salate vertragen auch eine sahnige Sauce.

88

Frühling



Gut gerührt oder geschüttelt

Die Zutaten für Salatmarinaden lassen sich entweder in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren oder in einem fest verschlossenen Schraubglas schütteln. So verbinden sich die Zutaten miteinander. Salatmarinaden und Dressing können im Schraubglas gekühlt 1 bis 2 Tage aufbewahrt werden. Aber länger sollte der Vorrat nicht halten. Denn: Zwiebeln oder Knoblauch oxydieren, Kräuter verlieren durch die Säure Farbe und Geschmack. Und auch Sahne oder Joghurt verlieren ihre Frische.

Salatmarinade ist eine klare Mischung aus Essig, Öl, Gewürzen und Kräutern. Sie wird auch Vinaigrette genannt.

Salatsauce (Dressing) wird eine Mischung aus Essig, Öl, Mayonnaise, Sahne, Schmand, Joghurt, Crème fraîche oder saurer Sahne genannt.

Dips sind kalte, dickflüssige und cremige Saucen, in die z. B. Gemüsesäfte wie Möhren, Chicorée oder Staudensellerie getaucht (gedippt) werden können.

Essig und Öl

Essig entsteht aus einer alkoholischen Flüssigkeit (z. B. Brannt-, Rot- oder Weißwein, Sherry), die durch Essigbakterien vergoren wird. Je länger ein Essig reift, desto aromatischer und milder ist er. Es gibt verschiedene Sorten, die wesentliche Bestandteile bei der Zubereitung von Salatmarinaden, Dressings oder Dips sind. Doch auch einer Sauce bringt ein kleiner Schuss Essig besonderen Geschmack. Besonders vollmundig ist italienischer Aceto balsamico (Balsameisig), der aus den weißen italienischen Trebbiano-Trauben gekeltert und dann in Holzfässern 6 bis 20 Jahre gereift ist. Außerdem gibt es aromatisierte Essige wie Estragon-, Himbeer-, Kräuter- oder Obstessig.

Auch Speiseöle gibt es in diversen Geschmacksrichtungen, entsprechend sind auch die Preise sehr unterschiedlich. Angeboten werden Sorten, die aus einer Pflanzenart hergestellt, und solche, die aus unterschiedlichen Pflanzenölen gemischt werden. Pflanzenöle liefern viele essenzielle Fettsäuren, die das Herz schützen. Außerdem Vitamin E und Karotinoide, beides bewährte Radikalfänger. Für Salate sind kaltgepresste Öle zu empfehlen. Liebhaber der mediterranen Küche verwenden gern Olivenöl; aromastarke Öle sind außer Kürbis- und Traubenkernöl auch Nussöle. Wem diese zu geschmacksintensiv sind, mischt sie mit geschmacksneutralem Maiskeim-, Soja- oder Sonnenblumenöl.

Rezepte

Mayonnaise: Ergibt ca. 250 ml Mayonnaise – *1 frisches Ei oder Eigelb (Gr. M), ½ TL Salz, 1 TL Senf, ½ TL Zucker und 1 EL Zitronensaft oder Weißweinessig* mit dem Handrührgerät (Rührbesen) verrühren. *250 ml Rapsöl* erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl zugeben, dabei weiterrühren. Evtl. abschmecken.

Variante: Mit 2 EL Tomatenmark oder -ketchup oder auch 2 EL Meerrettich.

Tipp: Die Zutaten vor der Zubereitung 2 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Dann haben sie alle die gleiche Temperatur. Diese Mayonnaise ist fest. Für Salate sollte sie „verdünnt“ werden, z. B. mit 4 EL Joghurt, Sahne, Milch oder etwas Brühe

Mayonnaise ohne Ei: Ergibt ca. 250 ml Mayonnaise – *80 ml kalte Milch (3,8 % Fett), 2 TL Zitronensaft und Pfeffer* in einem gekühlten hohen Becher mit dem Handrührgerät (Rührbesen) auf höchster Stufe etwa 30 Sekunden schaumig rühren. Handrührgerät auf höchster Stufe laufen lassen, *180 ml Rapsöl* langsam in dünnem Strahl zugeben, bis sich eine feste Konsistenz ergibt; das dauert etwa 5 Minuten. Etwas flüssiger wird die Mayonnaise, wenn Sie *1 EL Wasser oder Essig* hinzufügen. Mit *Salz* und *1 kräftigen Messerspitze mittelscharfem Senf* abschmecken.

Info: Lässt sich im Kühlschrank ca. 1 Woche aufbewahren.

Grünes Kräuterdressing (Frankfurter Grüne Sauce): Für 4 Portionen – *5 Eier (Gr. M)* hart kochen und kalt abschrecken. *1 Bund (ca. 300g) Kräuter für Frankfurter Grüne Sauce* (Dill, Schnittlauch, Borretsch, Estragon, Pimpinelle, Liebstöckel, Sauerampfer, evtl. Zitronenmelisse) abbrausen, Blätter von den Stielen zupfen und mit einem scharfen Messer klein schneiden – nicht in einem Zerkacker zerkleinern, sonst wird die Sauce bitter. Eier schälen, halbieren, Eigelb herausnehmen und durch ein Sieb streichen. Mit *je 250 g saurer Sahne und Joghurt* verrühren. *1 EL Weißweinessig* und *1 Prise Zucker* dazugeben. Mit *Salz* und *Pfeffer* abschmecken. Das Eiweiß fein hacken, mit den Kräutern in eine Schüssel geben, Sahne-Joghurt-Mischung dazugeben und alles verrühren.

Passt zu: wachsw weich gekochten Eiern und gekochter Rinderbrust.

Wacholder-Sahne-Dressing: Für 4 Portionen – *3 Wacholderbeeren* in einem Mixbecher mit dem Pürrierstab fein zerkleinern. Mit *3 EL Sauerkrautsaft, ¼ TL Wildblütenhonig* und *1 EL saurer Sahne (10 % Fett)* verrühren. *4 EL Raps- oder*



Sojaöl zugeben und alles zu einer geschmeidigen Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt zu: Chicorée, Lollo rosso und Endivien Salat sowie gekochten Fleischstreifen, z. B. vom Wild.

Joghurdressing: Für 4 Portionen – **150 g Joghurt (1,5 % Fett)** in eine Schüssel geben und **Salz, 1 winzige Prise Zucker** und **frisch gemahlene Pfeffer** zufügen. **1 EL Zitronensaft oder Weißweinessig** zugeießen, alles gut verrühren und **2 EL Rapsöl** langsam in einem Strahl einrühren.

Tipp: Statt Joghurt können Sie auch Dickmilch, saure Sahne oder alle 3 Sorten verwenden. Dann ist die Sauce allerdings fett- und kalorienreicher.

Senfdressing: Für 4 Portionen – **1 Schalotte** abziehen und fein würfeln. Mit **2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer** und **1 Prise Zucker** in eine Schüssel geben und so lange rühren, bis sich Salz und Zucker gelöst haben. **1 EL Dijon-Senf** unterschlagen und **5 EL Olivenöl** in einem Strahl zugeießen und einrühren.

Tipp: Hierzu schmeckt auch Dijon-Senf mit Honig.

Oreganovinaigrette: Für 4 Portionen – **5 Stiele Oregano** abrausen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. **1 kleine Schalotte** abziehen und sehr fein reiben. Mit Oregano mischen. **2 EL kalten Gemüsefond, je 1 EL Weißweinessig und Weißwein** verrühren, Zwiebel-Oregano-Mischung zugeben und alles mit **¼ TL flüssigem Honig** und **5 EL Sojaöl** verrühren.

Passt zu: grünen Bohnen und Möhren, bissfest gegart, und roten Zwiebeln

Tipp: Oregano, der wilde Majoran, lässt sich durch Majoran ersetzen.

Kartoffelvinagrette: Für 4 Portionen – **200 g**

Kartoffeln (mehligkochend) waschen, bürsten und in Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Die Kartoffeln abgießen und trocken dämpfen. Kartoffeln abziehen, zerstampfen und mit **100 ml warmer Gemüsebrühe, 3 EL Weißweinessig** und **1 EL Sonnenblumenöl** verrühren. Mit **Salz** und **frisch gemahlenem weißen Pfeffer** abschmecken.



Passt zu: Feld- und Frisée-Salate mit Kräutern

Tipp: Die Kartoffeln können auch als Salzkartoffeln, d. h. geschält in Salzwasser gegart werden.

Limettenvinaigrette: Für 4 Portionen – **6 EL Gemüsebrühe, ½ EL trockener Sherry, 1 EL helle Sojasauce** und **1 EL Limettensaft** verrühren und **1 TL fein abgeriebene Limettenschale** unterrühren.

Passt zu: Blattsalaten aller Art.

Scharfer Orangendip: Für 4 Portionen – **1 Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **2 reife Tomaten** waschen, vierteln, dabei die Stielansätze entfernen, Tomatenviertel entkernen, fein würfeln. Die Tomatenkerne mit dem Pürierstab zerkleinern und beiseitestellen. **3–4 frische grüne Chilischoten** waschen, längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. **3 Bitterorangen** halbieren und gründlich auspressen. Mit den pürierten Tomatenkernen mischen. Zwiebel- und Tomatenwürfel mit den Chilistreifen mischen und Orangen-Tomaten-Mischung einrühren. Mit **Salz** abschmecken.

Passt zu: geschnittenem Gemüse, gebratenen Hähnchenkeulen oder gebratenem Fisch

Tipp: Sie können auch Saftorangen verwenden, denn bittere Orangen gibt es nur von Dezember bis etwa März.

Paprika-Quark-Dip: Für 4 Portionen – **2 Paprikaschoten** waschen, vierteln, entstielen und entkernen. Paprikastücke unter dem vorgeheizten Grill im Backofen auf der obersten Schiene grillen, bis einige Stellen dunkelbraun sind. Dann für 5 Minuten in einen Gefrierbeutel geben, den Beutel verschließen. Paprikaschoten häuten und fein würfeln. **80 g getrocknete Tomaten (in Öl)** und **80 g entkernte Oliven** abtropfen lassen, Tomatenöl auffangen. Tomaten würfeln, Oliven in Scheiben schneiden. **Je 200 g Magerquark und Magermilchjoghurt, 2 EL Meerrettich (Glas)** cremig rühren, **3 TL Olivenöl** und aufgefangesenes Tomatenöl einrühren. Mit **Salz** abschmecken.

90

Frühling

Spargel

Spargel ist ein uraltes Edelgemüse. Bereits im alten Griechenland und Rom wurde der grüne Spargel wegen seines Geschmacks und der ihm zugeschriebenen Heilwirkungen, vor allem bei Gicht und Nierenleiden, geschätzt. Der weiße Spargel wird erst seit Ende des 19. Jahrhunderts kultiviert.

Die unterschiedlichen Farben des Spargels sind anbaubedingt. Spargel bleibt weiß, wenn er von Erde bedeckt ist und aus Hügelbeeten gestochen wird. Sobald er Licht ausgesetzt ist, verfärbt er sich von rosa bis violett und schließlich grün. Der grüne Spargel wächst oberirdisch auf flachen Beeten. Er ist geschmacksintensiver als weißer Spargel und schmeckt herzhaft-nussig.

Von wegen „Spargeltarzan“

Spargel hat einiges zu bieten: jeweils 2% Eiweiß, Kalium, Eisen, Provitamin A (Betacarotin) sowie Vitamin E, B₁, B₂, B₆ und C. Er wirkt entwässernd und regt aufgrund seiner Ballaststoffe die Verdauung an. Mit 74kJ/18kcal pro 100g ist Spargel kalorienarm. Grüner Spargel hat einen höheren Gehalt an Mineralstoffen, Vitamin C, Karotinoiden und B-Vitaminen. Damit die fettlöslichen Vitamine A und E besser verwertet werden, sollte Spargel immer mit etwas leicht Fetthaltigem gegessen werden.

Das sollten Sie wissen

Die Schalen sollten nicht zum Trinken und für den Sud ausgekocht werden, denn sie können mit schädlichen Rückständen (z.B. Nitrat) aus dem Boden belastet sein. Alle, die zu hohen Harnsäurewerten neigen, sollten Spargel nur in Maßen genießen: Der Puringehalt liegt mit rund 30 mg auf 100 g Spargel recht hoch.

Einkauf und Aufbewahrung

Heimischen Spargel gibt es von April/Mai bis Ende Juni. In der übrigen Zeit ist er aus verschiedenen anderen Ländern erhältlich. So sollte Spargel aussehen: seidig glänzende Schale, geschlossene weiße Köpfe, frische Schnitt-

stellen, keine Braunfärbung, gerade gewachsene Stangen, nicht gespalten oder hohl. Frischer, weißer Spargel „klingt“ oder „quietscht“ beim Aneinanderklopfen bzw. -reiben. Grüner Spargel sollte prall aussehen und an den Enden nicht holzig und eingetrocknet sein. Pro Person können Sie mit 250 bis 500 g rechnen. Ungeschälter Spargel hält sich, in ein feuchtes Tuch gewickelt, im Kühlschrank (Gemüsefach) höchstens 4 Tage. Er kann roh eingefroren werden. Gefrorenen Spargel direkt in das kochende Wasser geben.

Allgemeine Zubereitung

Spargel stangenweise abspülen, auf keinen Fall im Wasser liegen lassen.

Weißer Spargel: Mit dem Sparschäler dünn am Kopf beginnen; unten dicker schälen. Holziges Ende abschneiden. Gebündelt in Wasser, etwas Zitronensaft, je 1 Prise Salz und Zucker 12 bis 18 Minuten leicht garen. Manchmal reicht es, den Spargel nach kurzem Aufkochen 15 Minuten ziehen zu lassen.

Grüner Spargel: Er ist zarter; manche Sorten müssen nur am unteren Ende geschält werden, andere überhaupt nicht. Die Garzeit beträgt 8 bis 10 Minuten.

So schmeckt Spargel

- als Salat, roh oder gekocht.
- als Vorspeise, roh mit einer Vinaigrette beträufelt.
- als Einlage für Suppen oder Ragouts.
- als Beilage mit zerlassener Butter oder Sauce hollandaise zu Schinken, Kalbssteak, gedünstetem Fisch und Krustentieren, z.B. Riesengarnelen oder auch Hummer, Röhrei oder mit neuen Kartoffeln.
- als Gemüse klassisch, mit zerlassener Butter oder in vegetarischen Terrinen mit anderen Gemüsesorten, z.B. jungen Karotten, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi.

Wildspargel

Wildspargel sieht wie grüner, dünner Spargel aus, ist aber nicht mit diesem verwandt. Er wächst im Mai auf feuchten Laubwaldböden. Mittlerweile gibt es auch – ein Widerspruch in sich – kultivierten Wildspargel aus Frankreich und Italien.

Spargelsalat mit Dill

Für 4 Portionen

1 kg Spargel (weißer und grüner gemischt)

1 Bund Frühlingszwiebeln

1–2 EL Pflanzenöl

1 EL Honig

1 TL mittelscharfer Senf

2 EL Zitronensaft

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 Bund Dill

■ 25 Minuten

■ Pro Portion etwa: 103 kcal, 3 g E, 4 g F, 12 g KH, 4 g B

1. Den Spargel vorbereiten wie auf Seite 91 beschrieben. Die Spargelstangen in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelköpfe beiseitelegen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen. Die dunkelgrünen Spitzen und Wurzelenden abschneiden. Je nach Größe die Frühlingszwiebeln längs halbieren. Den weißen Teil in feine Scheiben schneiden. Die Hälfte des grünen Teils anderweitig verwenden.
3. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Honig darin schmelzen lassen. Die Spargelstücke (nicht die Köpfe) zugeben und 2 bis 3 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten, die weißen Frühlingszwiebelstücke zufügen und weitere 2 Minuten dünsten.
4. Senf, Zitronensaft, die Hälfte der grünen Frühlingszwiebelstücke und die Spargelköpfe zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und noch 1 bis 2 Minuten zugedeckt fertig garen. Der Spargel sollte noch bissfest sein.
5. Den Dill abbrausen, trocken schwenken, die Fähnchen von den Stielen zupfen und den Salat damit garnieren.

Servierempfehlung

Der Spargelsalat schmeckt lauwarm oder auch kalt mit knusprigem Baguette, hauchdünn geschnittenem rohem (Parma-)Schinken oder Garnelen.

Spargelragout mit Hähnchenfilet

Für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilet

je 250 g grüner und weißer Spargel

500 g kleine Möhren (Fingermöhren)

300 g Blumenkohl

Salz

1 Schalotte

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

2 EL Rapsöl

1 EL Mehl zum Bestäuben

400 ml Geflügelfond (Glas)

250 g Schlagsahne

je 2 Stiele Petersilie und Dill

20 g Kerbel

🕒 45 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 447 kcal, 37 g E, 26 g F, 15 g KH, 6 g B

1. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Den Spargel vorbereiten wie auf Seite 91 beschrieben. Beide Spargelsorten in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Spargelköpfe beiseitelegen. Möhren waschen und schälen. Vom Blumenkohl die Röschen abschneiden, die festen Teile in Stifte schneiden.
2. Wasser und Salz in einem Topf erhitzen. Spargelstücke, Möhren, Blumenkohlstifte und -röschen etwa 5 Minuten bissfest garen. Warm stellen.
3. Schalotte abziehen und fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Hähnchenstreifen darin rundherum 5 Minuten braten, die Schalottenwürfel zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Mit Geflügelfond und Sahne aufgießen.
4. Das Gemüse hinzufügen und unterheben. Noch einmal aufkochen lassen und bei kleiner Hitze 5 Minuten garen.
5. Kräuter abbrausen, trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob schneiden. Zum Servieren über das Ragout geben.

Beilagenempfehlung

Junge Kartoffeln in der Schale gekocht und kurz gebraten

Grüner-Spargel-Risotto

Für 4 Portionen

500 g grüner Spargel

750 ml Gemüsebrühe

250 g Rundkornreis (Aorio oder Arborio)

1 Zwiebel

2 EL Pflanzenöl

10 g Butter

50 g Parmesan, frisch gerieben

🕒 60 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 359 kcal, 10 g E, 10 g F, 51 g KH, 3 g B

1. Den Spargel vorbereiten wie auf Seite 91 beschrieben, dann in Stücke schneiden, die Köpfe etwa 5 cm lang schräg abschneiden.
2. In einem Topf 250 ml Gemüsebrühe erhitzen. Den Spargel darin bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 5 bis 8 Minuten garen. Die Hälfte des Spargels (mit den Spargelspitzen) herausnehmen und warm stellen. Restlichen Spargel mit der Flüssigkeit pürieren.
3. Den Reis waschen und gut abtropfen lassen.
4. Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. In einem Topf Pflanzenöl erhitzen, die Zwiebel darin unter Wenden glasig werden lassen.
5. Den Reis hinzugeben und unter ständigem Rühren 2 Minuten glasig werden lassen. Gut 500 ml Gemüsebrühe nach und nach zugießen und den Reis unter ständigem Rühren quellen lassen. Wenn alle Flüssigkeit aufgesogen ist, den pürierten Spargel dazugeben. Den Risotto unter Rühren bei kleinster Hitze ausquellen lassen. Er sollte weich, aber bissfest sein.
6. Zum Schluss die Butter unterrühren und die Spargelstücke unterheben. Den geriebenen Parmesan (etwas zum Garnieren übrig lassen) unter den Risotto mischen, kurz durchziehen lassen.
7. Zum Anrichten den Risotto mit den Spargelköpfen garnieren. Restlichen Parmesan darüberstreuen und sofort servieren.

Tipp

Sehr wichtig: Den Reis ständig gut umrühren und erst dann weitere Flüssigkeit zugießen, wenn die bereits zugegebene Brühe aufgenommen ist.

93

Spargel



Frühlingsgemüse mit Zitronensauce

Für 4 Portionen

750 g weißer Spargel

400 g kleine Möhren mit Grün

300 g Zuckerschoten

500 ml Wasser

Salz

1 Bio-Zitrone

400 g Kochsahne (15% Fett) oder 400 g Schlagsahne

🕒 45 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 225 kcal, 5 g E, 16 g F, 13 g KH, 6 g B

1. Gemüse waschen. Spargel schälen, holzige Teile entfernen. Möhren nur abbürsten, etwas Grün dranlassen, den Rest für die Garnitur beiseitelegen. Von den Zuckerschoten die Enden entfernen, große Schoten eventuell halbieren. Wasser und Salz in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel darin 12 Minuten bissfest garen. Möhren nach 4 Minuten, Zuckerschoten nach 5 Minuten zufügen.

2. Gemüse aus dem Kochwasser nehmen, 100 ml Kochwasser beiseitestellen. Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen, den Saft durchsieben.

3. Kochwasser, Zitronenschale, -saft und Kochsahne in einem Topf aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab aufschäumen.

4. Das Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit dem beiseitegelegten Möhrengrün garnieren. Die Zitronensauce separat anrichten.

Variante

So geht eine aufwendigere Variante – ein Zitronen-Sabayon:
6 frische Eigelb, 100 ml Kochwasser und Saft von 1 Bio-Zitrone in einer Edelstahlschüssel verrühren. Die Schüssel in einen Topf (Wasserbad) mit heißem Wasser stellen und so lange schlagen, bis die Masse weißcremig ist. Abgeriebene Zitronenschale und 1 Prise Salz dazugeben. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen. Zitronen-Sabayon in eine vorgewärmte Schüssel geben.

Beilagenempfehlung

Sollten Sie dazu gern ein Stück Fleisch essen, passen gebratenes Schweinemedallion und neue Kartoffeln in der Schale gegart.

Spinat

Die Heimat des Spinats ist vermutlich Mittelasien. Man nimmt an, dass Araber die Pflanzen im 9. Jahrhundert über Spanien nach Europa brachten. Heute wird Spinat weltweit angebaut. Er unterscheidet sich nach dem Aussaattermin: Winterspinat ist gröber als Frühjahrs- und Sommerspinat.

Außerdem unterscheidet man je nach Ernteverfahren zwischen Blattspinat, also einzelnen von Hand geernteten Blättern, und Wurzelspinat. Bei diesem werden Spezialmaschinen eingesetzt; die ganze Rosette sowie die Wurzeln bleiben intakt.

Und er ist doch gesund Spinat galt im Volksmund einst als halbe Apotheke. Auch wenn er längst nicht so viel Eisen enthält, wie lange Zeit irrtümlich angenommen, ist er trotzdem gesund. Der Eisengehalt des frischen Spinats beträgt 4,1 mg pro 100 g. Zudem verfügt er über die lebenswichtigen Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium sowie Provitamin A (Betacarotin), B-Vitamine, Vitamin K, Vitamin E, Niacin, Folsäure und Vitamin C – je nach Sorte und Jahreszeit 51 mg pro 100 g. Das Gemüse ist kalorienarm: 100 g Spinat haben 68 kJ/16 kcal.

Das sollten Sie wissen Leider speichert Spinat Nitrat aus dem Boden. Das Entfernen der Stängel und Blattrippen senkt den Nitratgehalt. Damit sich das Nitrat nicht in gesundheitsgefährdendes Nitrit umwandelt, darf gekochter Spinat nicht lange warmgehalten werden.

Aus Spinat bereitete Speisen sollte man bis zum Wiedererwärmen unbedingt im Kühlschrank aufbewahren. Spinat enthält darüber hinaus überdurchschnittlich viel Oxalsäure. Sie blockiert die Kalziumaufnahme. Das kann eine Extraportion aus Milch oder Milchprodukten wieder ausgleichen.

Einkauf und Aufbewahrung

Saison für Winterspinat ist von Ende März bis Mai, für Sommerspinat von September bis November. In der übrigen Zeit ist Spinat aus dem Gewächshaus erhältlich. Für eilige Köche gibt es Spinat auch aus der Tiefkühltruhe: gehackt (passiert), als Blattspinat und als fertige Zubereitung, jeweils als portionierbare Stücke (Minis). Freiland-Spinat aus kontrolliert integriertem oder alternativem Anbau enthält dank der Sonneneinstrahlung weniger Nitrat als der Gewächshaus-Spinat. Spinatblätter und -stiele sollten grün und knackig sein. Sommerspinat vorsichtig waschen, gut trocken schleudern, in einen Frischhaltebeutel geben, zubinden. So kann er im Kühlschrank (Gemüsefach) für einen Tag aufbewahrt werden. Der derbere Winterspinat kann – ebenso verpackt – 2 bis 3 Tage kühl lagern. Während der Lagerung sinkt der Vitamingehalt beträchtlich.

Allgemeine Zubereitung

Den Spinat verlesen (bei derberen Sorten Würzelchen und feste Rippen entfernen), die Blätter gründlich waschen. Tropfnass in einen Topf geben und bei kleiner Hitze zugedeckt zusammenfallen lassen. Je nach Geschmack würzen. Für den festeren Winterspinat empfiehlt sich Blanchieren. Das macht ihn zarter und milder.

So schmeckt Spinat

Winterspinat eignet sich als Gemüse, Sommerspinat schmeckt auch als Salat. Ansonsten bietet sich Spinat an:

- als Salat, mit kleinen Scheiben gekochter Kartoffeln, Kirschtomatenhälften, Thunfischstücken (in Öl eingelegt), mit einer Essig-Öl-Kräuter-Salatsauce oder als Salat, mit abgezogenen Tomatenstückchen und Champignonscheiben in einer Essig-Öl-Sauce.
- als kalte Vorspeise, gedünstet in Olivenöl und mit Knoblauch gewürzt.
- als warme Vorspeise: Austernpilze oder Champignons anbraten; eventuell mit einem Spritzer Aceto balsamico ablöschen und die Spinatblätter kurz in der Pfanne wenden. Mit den Pilzen anrichten.
- als Beilage, gedünstet zu Eiern in jeglicher Zubereitung oder zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch (besonders

Lamm, Kalb oder Geflügel). Aber auch zu pochiertem oder gebratenem Fisch, z. B. Lachs.

- ▶ als Beilage zu gekochtem Tafelspitz, dem Klassiker der österreichischen Küche.
- ▶ als warme Gemüsebeilage mit gewürfelten Tomaten und Champignons.
- ▶ als Füllung für Lasagne und Ravioli.
- ▶ als Belag für pikante Torten (Quiches), z. B. die italienische Ostertorte (Torta pasqualina).

Küchentipp

Für Füllungen den Spinat sehr gut abtropfen lassen, eventuell ausdrücken. Der grobe Winterspinat sollte für Füllungen nach dem Blanchieren und Trockentupfen gehackt werden. Dazu legen Sie die Blätter übereinander und zerschneiden sie grob mit einem scharfen Messer.

Würztipps

- ▶ Klassisch deutsch: Muskatnuss, Pfeffer und Salz. Eventuell mit Sahne binden.
- ▶ Italienisch: Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft. Zum Servieren nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreuen.
- ▶ Österreichisch: passiert, mit wenig Einbrenne (Mehlschwitze) gebunden, gewürzt mit Salz, Pfeffer, zerdrücktem Knoblauch und geriebener Muskatnuss.



Blattspinat mit Joghurtsauce

Für 4 Portionen

1 kg Spinat

2 junge Knoblauchzehen

3 rote Zwiebeln

3 EL Olivenöl

1 Stück Ingwerknolle

Joghurtsauce

1–2 Knoblauchzehen

200 g Joghurt (1,5 % Fett)

50 g saure Sahne (10 % Fett)

½ TL Salz

1 Prise weißer Pfeffer

1–2 Spritzer Zitronensaft

1 TL Ahornsirup

2 EL Olivenöl

etwas scharfer Curry

🕒 30 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 222 kcal, 8 g E, 16 g F, 8 g KH, 5 g B

1. Spinat abbrausen, gut abtropfen lassen. Stiele entfernen. Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwerknolle schälen, sehr fein schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Ingwer zugeben und darin glasig werden lassen. Spinat zugeben, zugedeckt in etwa 8 Minuten zusammenfallen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Spinat warm stellen.
3. Für die Joghurtsauce die Knoblauchzehen abziehen und in den Joghurt pressen. Saure Sahne einrühren. Salz, Pfeffer, Zitronenspritzer, Ahornsirup und Olivenöl unterrühren.
4. Den Spinat auf eine vorgewärmte Platte geben, in die Mitte den Knoblauchjoghurt geben, obenauf mit etwas Curry bestäuben.

Tipps

- Dieses Gericht kann sowohl warm als auch kalt serviert werden.
- Knackig: geröstete Pinienkerne oder Mandelblättchen darüberstreuen.

Champignons mit Spinatfüllung

Für 4 Portionen

12 sehr große Champignons

100 g kleine Rosé-Champignons

150 g Spinat

1 kleines Bund Petersilie

2 Schalotten

2 EL Olivenöl

2 EL Semmelbrösel

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

150 g Sahne

1 Ei (Gr. M)

Außerdem

Butter für die Form

50 g Parmesan

125 ml Gemüsebrühe (Instant)

🕒 25 Minuten + 20 Minuten Backen

🍽️ Pro Portion etwa: 305 kcal, 14 g E, 24 g F, 6 g KH, 4 g B

1. Die großen Champignons trocken abreiben und entstielen. Eine Auflaufform einfetten. Die Pilzköpfe mit der Rundung nach unten dicht nebeneinander hineinstellen.
2. Für die Füllung die Stiele putzen und fein hacken. Restliche Rosé-Champignons trocken abreiben, fein hacken und dazugeben.
3. Spinat gründlich abbrausen und gut abtropfen lassen. Petersilie ebenfalls abbrausen, die Blätter von den Stielen zupfen. Beides fein hacken. Schalotten abziehen und sehr fein schneiden.
4. Den Backofen auf 220 °C (Gas Stufe 3–4, Umluft 200 °C) vorheizen.
5. Olivenöl in einem Topf kurz erhitzen, die Schalotten darin unter Wenden glasig dünsten, die Pilzmasse hinzufügen, 2 Minuten rühren. Spinat, die Hälfte der gehackten Petersilie und Semmelbrösel unterheben. Noch 1 Minute rühren. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Die Mischung vom Herd nehmen, Sahne und das Ei verrühren und unter die Pilzmischung geben.
6. Die Pilzfüllung in die Champignons geben, den Parmesan darüberreiben. Die Brühe in die Form gießen und im vorgeheizten Backofen, 2. Schiene von unten, etwa 20 Minuten backen.

97

Spinat

Teigblätter mit Spinat-Schafskäse-Füllung

Für 8 Portionen

1 kg Spinat

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Olivenöl

2 EL Butter (ca. 20 g)

1 Bund glatte Petersilie

3 Stiele Minze

250 g Schafskäse (z. B. Feta)

2 Eier (Gr. M)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

etwas Rosenpaprika

10 Filo- oder Yufkateigblätter (30 cm x 31 cm)

Sauce

125 g Butter

4 Eier (Gr. M)

250 ml Milch

150 g Joghurt (10% Fett)

Außerdem

etwas Olivenöl zum Einfetten

🕒 25 Minuten + 30 Minuten Backen

🍴 Pro Portion etwa: 486 kcal, 17 g E, 35 g F, 23 g KH, 2 g B

1. Spinat zubereiten wie auf Seite 95 beschrieben. Aus dem Topf nehmen, gut ausdrücken und fein hacken. Frühlingszwiebeln mit zartem Grün einmal längs, dann quer in feine Streifen schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, 2 EL Butter darin schmelzen lassen. Spinat und Frühlingszwiebeln darin 3 Minuten unter Wenden andünsten, abkühlen lassen. Petersilie und Minze abrausen, trocken schwenken, die Blätter abzupfen und fein hacken. Feta zerkrümeln. Abgekühlten Spinat, Kräuter, Eier und Schafskäse mischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. Für die Sauce die Butter in einem Topf zerlassen und abkühlen lassen. Die Eier verquirlen, Milch und Joghurt unter die Butter schlagen.
4. Den Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 160 °C) vorheizen. Eine Auflaufform etwas einfetten. Darauf ein Filo- oder Yufkateigblatt setzen, am Rand überlappen lassen. Mit etwas Joghurtsauce bestreichen. Darauf wieder ein Filo- oder Yufkateigblatt legen und mit etwas Joghurtsauce begießen. Darauf kommt die Spinat-Schafskäse-Mischung.
5. Weiterhin die restlichen Filo- oder Yufkateigblätter verteilen und diese jeweils mit Joghurtsauce bestreichen, bis alle Teigblätter verbraucht sind. Die Teigblätter können jeweils über den Rand lappen.
6. Obenauf mit der restlichen Joghurtsauce bestreichen. Die obere Schicht vor dem Backen in vier- oder dreieckige Stücke markieren. Im vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, etwa 30 Minuten backen.
7. Danach sofort mit einem feuchten Tuch bedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Die markierten Stücke durchschneiden und sofort servieren.

Tipp

Statt Spinat-Feta-Füllung passt auch eine Hackfleischfüllung: Dafür 250 g Hackfleisch krümelig braten, 2 gewürfelte Zwiebeln zufügen und mit Pfeffer, Salz, Paprika und gehackter Petersilie mischen.



99

Spinat

Spinatknödel – mediterran

Für 4 Portionen

600 g Spinat

2 kleine Knoblauchzehen

125 g Feta

2 Eier (Gr. M)

120–140 g Mehl

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

60 g magerer Schinkenspeck

40 g Butter

2 EL Parmesan, gehobelt

🕒 35 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 350 kcal, 20 g E, 20 g F, 22 g KH, 3 g B

1. Spinat zubereiten wie auf Seite 95 beschrieben. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Feta klein krümeln.
2. Den Spinat auf ein Sieb geben, abtropfen lassen, mit den Händen ausdrücken, fein hacken und in eine Schüssel geben. Feta, Knoblauch, Eier und die Hälfte des Mehls zufügen, mischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
3. In einem Topf 1½ l Wasser und 2 TL Salz aufkochen lassen. Mit bemehlten Händen aus jeweils 1 EL Spinat-Käse-Masse Knödel formen. Sie sollten rundherum mehlig-trocken sein. Die Knödel (eventuell in 2 Partien) in das kochende Wasser geben. Bei kleiner Hitze 8 bis 10 Minuten ziehen lassen.
4. Inzwischen den Schinkenspeck in Streifen schneiden, Butter erhitzen und die Streifen darin unter Wenden sanft wärmen, damit sie nicht hart werden.
5. Sobald die Knödel an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Mit dem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Die Schinkenspeckstreifen über die Knödel geben, mit Parmesan bestreuen.

Tipps

- Statt frischem Spinat eignet sich auch tiefgefrorener Blattspinat. 400 g Spinat in einem Topf zugedeckt langsam auftauen; danach abtropfen lassen und eventuell ausdrücken.
- Fleischlose Variante: Statt Speck Butter in einer Pfanne zerlassen; frische Salbeiblätter, ganz oder grob geschnitten, dazugeben, wenden und über die Knödel geben.



100

Frühling

Tofu

Tofu wurde zwar in China erfunden, doch die Japaner gaben dem Bohnenquark seinen Namen: „To“ (Bohne) und „Fu“ (gerinnen). Die weiße bis leicht beigefarbene Masse, die eher an Eierstich als an Quark erinnert, war hierzulande lange Zeit nur Kennern der fernöstlichen Küche ein Begriff. Inzwischen findet Tofu auch bei uns viele Liebhaber, denn er ist kalorienarm und gesund. Und er ist eine hervorragende Alternative für alle, die auf Fleisch verzichten oder ihren Fleischverzehr einschränken möchten.

Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt. Die Bohnen werden zuerst eingeweicht, dann püriert und mit Wasser gekocht. Dabei entsteht Sojamilch. Durch Zusatz von Gerinnungsmitteln, Kalziumsulfat, Kalziumchlorid, Zitronensaft oder Essig, flockt das Eiweiß aus der Milch aus. Es entsteht eine quarkähnliche Masse, die in Formen gepresst wird.

Kalorienarm und eiweißreich

Tofu zählt zu den eiweißreichsten pflanzlichen Nahrungsmitteln. 250 g Tofu decken ein Drittel unseres täglichen Eiweißbedarfs. Wenn Tofu mit Getreide in einer Mahlzeit kombiniert wird, erhöht sich der für unseren Körper verwertbare Eiweißgehalt. Mit 5% enthält er sehr wenig Fett. Äußerst günstig ist der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind Mineralstoffe, insbesondere Eisen, Kalium und Magnesium sowie B-Vitamine und Vitamin E. Der Kohlenhydratgehalt beträgt nur 1,9 g pro 10 g. Wird Tofu als Milchersatzprodukt verwendet, ist zu beachten, dass er kaum Kalzium und kein Vitamin D enthält. Tofu sollte am besten mit ballaststoffreichem Gemüse kombiniert werden. Mit 359 kJ/85 kcal pro 100 g ist er äußerst kalorienarm.

Einkauf und Aufbewahrung

Tofu gibt es in Reformhäusern, Naturkost- oder Asialäden und auch in Supermärkten. Roh-Tofu ist in Folie mit aufgedrucktem Verfallsdatum verschweißt. Die Packungsgrößen liegen zwischen 250 g und 450 g. Geräucherter Tofu ist mit Kräutern der Provence, Curry, grünem Pfeffer, Paprika oder Sprossen zubereitet. In Asialäden begegnet man auch Seidentofu. Er wird nach dem Gerinnen nicht gepresst, sondern kräftig durchgeschlagen. Die Konsistenz ähnelt der von Dickmilch. Angebrochener Tofu – ob frisch oder aus der Folienverpackung – hält sich mit Wasser bedeckt im Kühlschrank bis zu 1 Woche. Das Wasser muss jeden Tag erneuert werden.

Ein strenger Geruch ist noch kein Zeichen für verdorbene Ware. Schlecht ist Tofu erst, wenn er unangenehm sauer oder wie verdorbenes Fleisch riecht. Im Gefrierbeutel oder in der Vakuumverpackung lässt sich Tofu einfrieren. Er wird dabei leicht bräunlich. Beim Auftauen nimmt er wieder seine natürliche Farbe an. Die Konsistenz ist etwas porös. Tofu kann bei Zimmertemperatur auftauen; danach ausdrücken.

Vor- und Zubereitung

Nach dem Öffnen der Packung die Flüssigkeit weggießen. Den Tofu kurz unter kaltem Wasser abspülen. Eventuell trocken tupfen. Je nach Rezept in Scheiben, Würfel oder Stifte schneiden, mit der Gabel zerdrücken oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Tofu nimmt im Ganzen nur langsam den Geschmack der Gewürze an. Deshalb stets geschnitten vor dem Braten oder Backen kräftig würzen. Tofu schmeckt fast nach gar nichts. Das ist ein großer Vorteil: Er lässt sich süß und salzig, gekocht, gebraten, gegrillt, gedünstet oder auch mariniert zubereiten und auch zu Cremes, Saucen und Füllungen verarbeiten – die Kombinationsmöglichkeiten sind grenzenlos.

Marinieren

Tofu immer zugedeckt in einem Gefäß, möglichst über Nacht, marinieren. Geeignet für das Tofubad ist Sojasauce, aber auch eine Rot- oder Weißweinsteinmarinade mit Kräutern sorgt für Raffinesse.

Sojasauce

Der Ausgangsstoff für Sojasauce, das Würzmittel mit dem salzigen Geschmack und scharfen Aroma, sind ebenfalls ganze Sojabohnen. Sie werden mit Pilzkulturen beimpft und 2 bis 3 Tage bei 30 bis 35 °C unter Belüftung bebrütet. Im nächsten Schritt wird das Produkt in Tanks mit Salzlake vermischt. Dann beginnt der wichtigste Teil der Herstellung, die graduelle Fermentation, die 6 bis 12 Monate benötigt. Zuerst erfolgt die Milchsäuregärung, später die alkoholische Gärung mittels Hefe. Am Schluss wird die Flüssigkeit abgepresst und bei 70 bis 80 °C pasteurisiert.

Sojasauce gibt es in 4 verschiedenen Geschmacksrichtungen: Helle Sojasauce ist mild und aromatisch und wird hauptsächlich für helles Fleisch und zartes Gemüse verwendet. Dunkle chinesische Sojasauce schmeckt sehr kräftig; sie ist häufig mit Zuckercouleur gefärbt und für herzhaftere Gerichte geeignet. Dunkle japanische Sojasauce hat eine rehbraune Farbe und ist natürlich gebräut. Sie ist ohne Zusätze von Konservierungs- und künstlichen Farbstoffen sowie Geschmacksverstärkern. Ihr Aroma ist vollmundiger. Sie kann für alle Arten von Speisen eingesetzt werden. Seit einiger Zeit gibt es die dunkle, natürlich gebräute Sojasauce auch glutenfrei. Süße Sojasauce findet vor allem in der indonesischen Küche Verwendung.

Suppe mit Tofu und Glasnudeln

Für 4 Portionen

1 Packung chinesische Trockenpilze (Mu-Err-Pilze)

50 g Bambussprossen

1 Möhre

1 Stange Lauch

2 Frühlingszwiebeln

250 g Tofu

1,2 l Gemüsebrühe

150 g Glasnudeln

5 EL Sojasauce, glutenfrei

Salz nach Geschmack

■ 20 Minuten + 60 Minuten Quellen

■ Pro Portion etwa: 260 kcal, 13 g E, 5 g F, 40 g KH, 5 g B

1. Die Pilze in kochendes Wasser geben und 60 Minuten quellen lassen. Bambussprossen in Streifen schneiden. Gemüse waschen. Möhre schälen und in dünne Streifen schneiden. Lauch und Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
2. Tofu würfeln. Die Gemüsebrühe aufkochen. Die eingeweichten Pilze abgießen, mit Möhren, Bambussprossen und Lauch 5 Minuten in der Gemüsebrühe garen.
3. Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, 3 bis 4 Minuten ziehen lassen. Auf ein Sieb geben, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mehrmals mit einer Schere zerkleinern.
4. Glasnudeln, Frühlingszwiebeln und Tofu in die Suppe geben, 3 Minuten darin erwärmen. Mit Sojasauce abschmecken.

Tipps

- Japanisch wird die Suppe, wenn Sie statt Gemüsebrühe 1 kleines Päckchen Dashi-Instant-Brühe (für 750 ml Wasser) verwenden. Restliche 450 ml mit kräftiger selbst gekochter Gemüsebrühe auffüllen.
- Tomatenwürfel für die Suppe: Dazu 1 mittelgroße Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und Stielansätze entfernen.



Scharfes Hackfleisch mit Tofu aus dem Wok

Für 2 Portionen

200 g Tofu

4 EL scharfe Chilisauce

1 mittelgroße Knoblauchzehe

3 große rote Chilischoten

10 thailändische Frühlingszwiebeln (ca. 100 g)

1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)

1 EL Maiskeim- oder Rapsöl

250 g gemischtes Hackfleisch

300 ml heiße Fleischbrühe

3 EL helle Sojasauce

☑ 20 Minuten + 20 Minuten Marinieren

☑ Pro Portion etwa: 512 kcal, 44 g E, 29 g F, 18 g KH, 4 g B

1. Den Tofu in etwa 1 cm große Würfel schneiden, mit 3 EL Chilisauce mischen und 20 Minuten zugedeckt marinieren.
2. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und grob schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den weißen und grünen Teil der Frühlingszwiebeln getrennt beiseitelegen, Ingwer schälen und klein schneiden.
3. Den Wok oder eine tiefe Pfanne erhitzen und das Öl hineingeben. Weiße Frühlingszwiebelringe, Knoblauch- und Ingwerwürfel und Chilis zugeben und 1 Minute anbraten. Das Hackfleisch zufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren in 2 Minuten krümelig braten. Die Tofuwürfel unterrühren. Die restliche Chilisauce, die heiße Brühe und Sojasauce zugießen und alles etwa 1 Minute garen.
4. Die grünen Frühlingszwiebelringe untermischen und alles 1 Minute leise köcheln lassen. Sofort servieren.

Beilagenempfehlung

Basmatireis – für Gästebewirtung in 4 bis 6 kleinen „Schalen“ aus mehreren ineinandergelegten Eisbergsalat-Blättern angerichtet. Das knackige Grün nimmt die Schärfe.

Tofu-Kräuter-Aufstrich

Für 4–6 Portionen

200 g Tofu

½ –1 EL Zitronensaft

1 TL Pflanzenöl (z. B. Haselnussöl)

1 Messerspitze Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

je 2 Stiele Petersilie, Estragon und Dill

½ Bund Schnittlauch oder 5 EL tiefgefrorener Schnittlauch

eventuell etwas Wasser oder Milch

🕒 15 Minuten

📊 Pro Portion (bei 6) etwa: 32 kcal, 3 g E, 2 g F, 0,3 g KH, 0,1 g B

1. Den Tofu mit dem Pürierstab zerkleinern. Zitronensaft und Öl einrühren, salzen, pfeffern und mit dem Handrührgerät cremig schlagen.
2. Die Kräuter abbrausen, trocken schleudern, Petersilie und Estragon fein hacken, Dill und Schnittlauch fein schneiden. Die Kräuter unter die Tofumasse rühren, abschmecken.
3. Je nach Konsistenz ein wenig Wasser oder Milch einrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Baguette oder Sechskornbrot

Tipp

1 bis 2 zerdrückte Knoblauchzehen geben dem Aufstrich eine pikante Würze.

Gemüsesalat mit Tofu

Für 4 Portionen

250 g Tofu

1 Bund Basilikum

1 Knoblauchzehe

Saft von 1 Zitrone

5 EL Olivenöl

1 grüne Paprikaschote (150 g)

1 Zwiebel

½ kleine Salatgurke (ca. 300 g)

500 g Tomaten

1 Prise Zucker

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

4 EL Kräuterssigg

🕒 20 Minuten + 60 Minuten Marinieren

📊 Pro Portion etwa: 240 kcal, 12 g E, 16 g F, 9 g KH, 4 g B

1. Tofu abtropfen lassen und in 1 cm große Würfel schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schwenken, 5 Blätter grob schneiden. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Mit Basilikumblättern, Zitronensaft und 3 EL Olivenöl verrühren. Tofu darin zugedeckt 60 Minuten marinieren.
2. Paprikaschote waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikaviertel in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Salatgurke eventuell schälen, längs halbieren und die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln oder achteln, die Stielansätze entfernen. Alle Salatzutaten mischen.
3. Tofu aus der Marinade nehmen, gut trocken tupfen. Die Marinade mit Salz, Zucker, Pfeffer, Essig und restlichem Öl verrühren und über die Zutaten geben. Die Tofuwürfel in einer Pfanne fettfrei unter Rühren braten.
4. Restliches Basilikum abbrausen, trocken schwenken, in grobe Streifen schneiden und unter den Salat mischen. Obenauf mit den Tofuwürfeln bestreuen.



Wildgemüse und Wildkräuter

Im Frühjahr sollten Sie sich an Wildgemüse wagen. Hierbei handelt es sich um Blätter, Sprossachsen, Wurzeln und Knollen sowie Blütenstände von Pflanzen, die roh oder gekocht gegessen werden können.

Ob man von einem Wildgemüse oder einem Wildkraut spricht, hängt von der Menge der Verwendung ab. Entweder als Würze, dann ist es ein Wildkraut – z. B. als Einzelblätter für Salat – oder in größeren Mengen gedünstet, dann ist es ein Wildgemüse. Diese essbaren Wildpflanzen können auf Feuchtwiesen, an Wegrändern mit kargen oder humusreichen Böden, Ackerrainen, Brachäckern, Hecken, Zäunen, Gräben, Bach- und Waldrändern, aber auch in Gärten gesammelt werden. Sie enthalten wichtige Mineralstoffe, Vitamine, besonders Vitamin C und Provitamin A (Betacarotin) sowie Aromastoffe, die appetitanregend sind. Durch den hohen Wassergehalt ist der Anteil an energieliefernden Bestandteilen wie Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett recht gering. Die Ballaststoffe fördern die Verdauung.

Sammler: Achtung!

Wenn Sie eine Pflanze nicht einwandfrei bestimmen können, lassen Sie die Finger davon, um Verwechslungen mit ungenießbaren und giftigen Pflanzen auszuschließen!

Der Fundort sollte möglichst frei von Umweltschadstoffen sein. Besonders Wegränder befahrener Autostraßen meiden.

Geben Sie die Pflänzchen beim Sammeln locker in einen Korb, nicht in einen Plastikbeutel. Zu Hause sorgsam verlesen und noch am selben Tag zubereiten.

So schmecken Wildgemüse – Wildkräuter

- als Salat, geputzte, abgespülte Blätter trocken tupfen und klein schneiden. Mit einer Salatsauce aus Zitronensaft und Öl mischen.
- als Belag, klein geschnitten auf Butterbrot.
- als Beilage (Wildgemüse) zu gekochten Kartoffeln, mit Quark vermischt.
- als Zutat für klare oder pürierte Suppen.



Bärlauch



Engelwurz



Franzosenkraut



Gänseblümchen



Giersch



Gundermann



Löwenzahn



Sauerampfer



Vogelmiere



Waldmeister



Weiße Taubnessel



Wiesenschaukraut

- ▶ als Gemüse (Wildgemüse), wie Spinat zubereitet. Dabei können mehrere Wildpflanzen kombiniert werden.
- ▶ als Füllung für Eierkuchen.

Kleine Wildpflanzenkunde

Engelwurz.....
 Sie wächst auf feuchten Böden als würzig duftende Staude. Ihre Blätter haben die Größe von Rhabarberblättern. Die Blütenstiele werden bis zu 2,50 m hoch. Dort bilden sich kugelförmige Blütenköpfe. Früher stellte man aus den Blattstielen kandierte Süßigkeiten her. Aus den Stängeln kann unter Verwendung von Wein und Zucker ein Sorbet bereitet werden.

Fette Henne.....
 Nicht nur der Pilz gleichen Namens, auch die Pflanze ist essbar. Im Februar erwacht sie mit rosenkohlgroßen Knospen aus dem Winterschlaf. Sie kann als Gemüse oder Rohkost zubereitet werden. Obwohl dickfleischig, ist Fette Henne äußerst zart und ähnelt in ihrem Geschmack der Salatgurke.

Franzosenkraut.....
 Dieses Kraut trifft man speziell auf Kartoffeläckern. Die jungen Blätter und Stängelspitzen (Triebspitzen) eignen sich für Gemüse, Suppen oder Salate.

Gänseblümchen

Es steht auf jeder Wiese. Seine Blüten sind reich an Vitamin C, haben einen nussigen Geschmack und werden gern als Dekoration und zum Mitessen nicht nur auf Wildkräutersalate gestreut.

Giersch (Geißfuß)

Er wächst überall an Hecken, Zäunen, schattigen Wiesen und Waldrändern. Interessant ist der Petersiliengeschmack, der bei älteren Pflanzen recht intensiv ist. Die jungen, halb entfalteten Grundblätter ergeben eine Zutat für Klöße, Suppen, Salate – in Verbindung mit Löwenzahn, Brennnessel, Sauerampfer oder Schafgarbe – und Gemüse.

Gundermann (Gundelrebe)

Dieses kleinblättrige Kraut sieht ähnlich aus wie Petersilie. Es wächst gern schattig und kann zu einem dichten Teppich werden. Gundermann schmeckt würzig bis harzig und eignet sich auch als Dekor für Kräutersalate.

Vogelmiere

Dies ist ein bei Gärtnern verhasstes Wildkraut, das auf Äckern, Brachland, un bebauten Flächen und in Gärten immer wiederkehrt. Es kann ohne die Wurzel mit anderen Wildgemüsen zu Suppe oder einer Gemüsebeilage verarbeitet werden.

Waldmeister

Dieses Pflänzchen ist ein typisches Frühlingsgewächs. In lichten Buchenwäldern oder gebündelt auf dem Markt kann man Waldmeister ab April finden. Waldmeister wird geerntet, kurz bevor sich die ersten Blüten zeigen. Das frisch duftende Kraut – auch Maikraut genannt – ist ein Bestandteil der Berliner Weiße. Für eine Maibowle ist Waldmeister unerlässlich.

Vor der Verwendung muss der abgeschnittene Waldmeister einige Stunden verwelken; dann spaltet sich der wichtigste Inhaltsstoff, das duftende Cumarin, ab. In geringen Mengen sorgt Cumarin für eine beschwingte Stimmung und ist gut gegen Kopfschmerzen, doch Achtung: zu viel Cumarin verursacht Kopfschmerzen.

Industrieprodukte mit Waldmeistergeschmack enthalten künstliches Waldmeisteraroma, dessen Geschmack kaum an den von echtem heranreicht.

Weißer Taubnessel

Sie ist unmittelbar an Gebüsch, Wegrändern, Zäunen, Hecken und Ufern zu finden. Junge Sprossen und Blätter eignen sich, gemischt mit Spinat und Brennnesseln, als Gemüse. Dafür gibt man Petersilienblätter zu, kocht alles auf, drückt es aus und verarbeitet es wie Spinat weiter.

Das Kochwasser sollte mitverwendet werden, eventuell zum Zubereiten einer Sauce oder für einen Drink.

Weißer Gänsefuß

Der Weiße Gänsefuß ist auch unter dem Namen Weiße Melde bekannt. Man findet ihn an Feld- und Wegrändern, auch an Zäunen und Mauern. Die jungen Blätter und Zweigspitzen können wie Spinat zu Suppen und Salat zubereitet werden. Im Frühjahr verwendet man die ganze Pflanze, später nur die Zweigspitzen.

Wiesenschaumkraut

Man trifft es im Frühjahr zu Tausenden auf feuchten Wiesen, die deshalb wie von Schaum bedeckt aussehen. Die jungen, zarten Blätter vor der Blüte und die jungen Stängelspitzen mit den Knospen können roh als Salat bereitet werden.

Bärlauch

Noch bis vor wenigen Jahren war Bärlauch für die meisten ein großer Unbekannter. Im Gegensatz zu seinem engen Verwandten, dem Knoblauch, gibt es den Bärlauch nicht ganzjährig. Er ist nur für kurze Zeit auf dem Markt erhältlich, und zwar vor seiner Blüte im Mai/Juni. Bärlauch kann wild gepflückt werden. Er ist in feuchten, schattigen, humusreichen Laub- und Auwäldern und auch in Parks zu finden. Auf dem Markt gibt es in der Saison Bärlauch in Bündeln zu kaufen, das erspart das Suchen und Bücken.

Der feine knoblauchartige Geschmack passt für Salate, Suppen, Saucen sowie zu Fisch und Geflügel. Mittlerweile gibt es auch diverse Bärlauchprodukte zu kaufen z. B. Bärlauchöl und Bärlauchpesto. Diese kann man aber auch leicht selbst machen. 100g Bärlauch enthalten 105kJ/25 kcal.

Achtung

Die giftigen Blätter der Herbstzeitlosen oder der Maiglöckchen sehen dem Bärlauch zum Verwechseln ähnlich. Die Pflanzen wachsen oft nebeneinander auf den gleichen Böden. Die Herbstzeitlose enthält das Gift Colchicin, Maiglöckchen ein ebenso giftiges Glycosid. Schon wenige Gramm des Samenkapsel-inhaltes oder eine Handvoll Blätter können zu einer lebensbedrohlichen Vergiftung führen. Eindeutig erkennen kann man den Bärlauch an dem knoblauchartigen Geruch, den die Blätter verströmen, wenn man sie mit den Fingern reibt.

Löwenzahn

Bereits die alten Kulturvölker kannten ihn als Heilkraut. Im 17. Jahrhundert wurde in den romanischen Ländern aus seinen Blättern Salat zubereitet. Bei uns wird Löwenzahn häufig noch als „Unkraut“ verkannt. Allerdings wird dieses Vorurteil immer schwächer und der Löwenzahn immer beliebter als Zutat für Salate und Co.

Je nach Witterung lässt sich Löwenzahn ab April klein, jung und zart auf Wiesen pflücken. Auf den Märkten werden aus Wildbeständen kultivierte Formen angeboten. Diese weisen eine volle Blattrosette mit breiteren Blättern aus; der Geschmack ist milder, nicht so bitter.

Es gibt auch weißen Löwenzahn. Die weiße oder blassgelbe Färbung erhält er durch Abdecken der Beete – früher mit Erde, heute mit Folie. Dadurch werden auch hier die Bitterstoffe reduziert.

Ob grün oder gelb – Löwenzahn lässt sich als Salat oder Gemüse zubereiten: Löwenzahn putzen, abbrausen, dicke Stiele entfernen. Dann roh oder blanchiert als Salat zubereiten. Zum Blanchieren die Blattenden und die zarten Stiele kurz in kochendes Wasser tauchen, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Löwenzahn wird eine harntreibende, krampflösende, blutreinigende Wirkung zugesprochen. In den grünen Blättern steckt viel Provitamin A (Betacarotin), Vitamin C und Vitamin E. Inulin, ein leicht süßlich schmeckender Ballaststoff, hat aktivierenden Einfluss auf die Darmflora. Der Bitterstoff Taraxacin gibt dem Löwenzahn den angenehm herben bis zart bitteren Geschmack.

Tipp

Die noch fest geschlossenen Knospen des Löwenzahn lassen sich zu „falschen Kapern“ verarbeiten: Dazu die Knospen mit Salz bestreuen und über Nacht zugedeckt ruhen lassen. Guten Wein- oder Kräuternessig aufkochen, darin die Knospen kurz aufwallen lassen. Den Essig abgießen, nochmals aufkochen und wieder über die Knospen gießen. In Schraubgläser füllen und 4 Wochen ruhen lassen.

Sauerampfer

Er ist eine weitverbreitete Wildpflanze und Teil der bekannten Frankfurter Grünen Sauce (siehe Seite 89), die seine angenehme frische Säure abbekommt. Die Blätter – nur zarte, und die möglichst weitab vom Straßenrand – können Sie nun auf jeder Wiese pflücken. Städter kaufen Sauerampfer auf Märkten. Sauerampfer ist ein Wildgemüse und ein Küchenkraut zugleich. Der wilde Sauerampfer ist mit seinen pfeilspitzenartigen Blättern und den kantigen, rötlichen Stängeln nicht zu übersehen. Mittler-

weile wird Sauerampfer auch mit unterschiedlichem Aussehen und etwas milderem Geschmack angebaut.

Sauerampfer enthält Eisen, etwas Provitamin A (Betacarotin), Vitamin C und recht viel von der sauren Oxalsäure. Diese bildet mit Kalzium ein Oxalat, das Nierensteine und Kalziummangelerscheinungen verursachen kann. Bei kleinen Mengen auf dem Teller ist nichts zu befürchten.

Sauerampfer verlesen, gründlich abbrausen, trocken schwenken, eventuell die Stielenden abschneiden, größere Sauerampferblätter in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Nicht erschrecken: Sobald Sauerampfer erhitzt wird, färbt er sich braun. Das tut dem Geschmack aber keinen Abbruch. Mit gehackter Petersilie oder Spinatblättern lässt sich die Farbe wieder auffrischen. Trotzdem: Sauerampfer immer zum Schluss zufügen.

Tipp

Sauerampfer-Fans können auch durch Aussäen im Balkonkasten oder Garten in den sauren Genuss kommen. Vorsicht im Garten, denn wenn Sie ihn einmal ausgesät haben, werden Sie ihn nicht so schnell wieder los. Für Sauerampfer kein Gefäß aus Eisen verwenden. Das Gemüse wird schwarz und erhält einen unangenehm metallischen Geschmack.

Würztipp

Viele Kräuter lassen sich auch zum Würzen von Speisen verwenden. Eine Übersicht weiterer Kräuter (und Gewürze) finden Sie ab Seite 34.



Bärlauchhähnchen

Für 4 Portionen

1 Hähnchen (etwa 1 kg) oder 8 Hähnchenunterkeulen

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

3 EL Olivenöl

2–3 Staudensellerie

2 Knoblauchknollen (etwa 25 Zehen)

1 Bund Bärlauch (100 g)

1 Bund glatte Petersilie

3 Stiele Oregano

1 Bio-Zitrone

75 ml trockener Weißwein (z. B. Riesling aus dem Rheingau)

etwas Cayennepfeffer oder 1 Spritzer Tabascosauce

👉 20 Minuten + 45 Minuten Schmoren

👉 Pro Portion etwa: 439 kcal, 47 g E, 24 g F, 6 g KH, 2 g B

1. Den Backofen auf 170 °C (Gas Stufe 2, Umluft 150 °C) vorheizen.
2. Das Hähnchen abspülen, trocken tupfen und in 8 Teile schneiden. Mit wenig Salz und reichlich Pfeffer einreiben, mit 2 EL Olivenöl bestreichen.
3. Den Staudensellerie putzen, waschen, trocken tupfen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

4. Die Hähnchenteile in einen Bräter setzen, den Staudensellerie und die einzelnen ungeschälten Knoblauchzehen zufügen. Bärlauch waschen, trocken schütteln und in grobe Streifen schneiden. Petersilie und Oregano abbrausen, trocken tupfen und die Blätter fein hacken.

5. Die Schale der Zitrone abschälen und in feine Streifen schneiden; die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Saft, Zitronenschale, Weißwein, Cayennepfeffer und Tabascosauce sowie den Bärlauch und die gehackten Kräuter über dem Geflügel verteilen. Restliches Öl darüberträufeln.

6. Das Geflügel zugedeckt im vorgeheizten Backofen, untere Schiene, 25 bis 30 Minuten schmoren lassen.

7. Den Deckel abnehmen, die Temperatur auf 220 °C (Gas Stufe 3–4, Umluft 200 °C) erhöhen und weitere 15 Minuten braten.

Beilagenempfehlung

Baguettescheiben, eventuell unter dem Grill gebräunt

Tipps

- Wenn der Bräter keinen Deckel hat, kann man ihn auch mit Alufolie verschließen.
- Zusätzlich können Sie in den letzten 20 Minuten die Scheiben einer Bio-Zitrone auf dem Geflügel verteilen.

109

Wildgemüse
und Wildkräuter

Bärlauchöl

Für ca. 500 ml

100 g Bärlauch

500 ml Öl (z. B. kaltgepresstes Olivenöl)

½ TL schwarze Pfefferkörner

🕒 35 Minuten + 1–2 Wochen

📏 Pro Portion etwa: 88 kcal, 0 g E, 10 g F, 0 g KH, 0 g B

1. Die Bärlauchblätter abbrausen, trocken schwenken und jedes einzelne Blatt von beiden Seiten gründlich trocknen. Die Blätter quer auf ein Brett legen und sehr fein schneiden.
2. Die geschnittenen Blätter in ein breithalsiges Gefäß geben, die Pfefferkörner zufügen und das Öl darübergießen. Die Flasche verschließen, an einen dunklen Ort stellen und dort 1 bis 2 Wochen stehen lassen.
3. Danach das Öl durch ein Sieb, mit einem Gefäß darunter, abseihen. Dabei das Bärlauchgrün mit der Rundung eines Esslöffels ausdrücken.
4. Das abgeseigte Bärlauchöl in eine Flasche füllen und verschließen. Dunkel aufbewahren.

Bärlauchrisotto

Für 4 Portionen

1 Zwiebel

2 EL Pflanzenöl

300 g Rundkornreis (Avorio)

900 ml heiße Gemüsebrühe

400 g Ricotta-Käse

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

50 g Bärlauch

🕒 35 Minuten + 25 Minuten Quellen

📏 Pro Portion etwa: 513 kcal, 16 g E, 23 g F, 58 g KH, 3 g B

1. Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Pflanzenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Reis waschen, gut abtropfen lassen, zufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Mit 250 ml Gemüsebrühe auffüllen und bei geringer Hitze und leichtem Rühren weitere 2 Minuten glasig garen. Dabei verdampft die Flüssigkeit.
2. Erneut 250 ml Brühe zugießen, mit einem Holzlöffel leicht rühren und die Flüssigkeit wiederum verdampfen lassen. Danach die restliche Brühe zugießen und den Reis 25 Minuten bei kleinster Hitze ausquellen lassen. Der Risotto sollte leicht cremig sein.
3. Die Bärlauchblätter verlesen, lange oder kräftige Stiele entfernen, die Blätter abbrausen, trocken schwenken und fein schneiden.
4. Die geschnittenen Bärlauchblätter mit dem Ricotta verrühren und vor dem Servieren unter den Risotto heben.

Bärlauchpesto

Für 4 Portionen

1 Bio-Zitrone

150 g Bärlauch

75 g Parmesan- oder Pecorinokäse, im Stück

50 g Sonnenblumenkerne

1 kleiner Zucchini (ca. 100 g)

6 EL Öl (z. B. Rapsöl)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

🕒 40 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 286 kcal, 9 g E, 24 g F, 7 g KH, 2 g B

1. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, 1 TL Schale abreiben. Die Zitrone halbieren, beide Hälften auspressen.
2. Bärlauch abbrausen, trocken schwenken, grobe Stiele entfernen, die Blätter grob schneiden. Käse reiben. Bärlauch, Käse, Sonnenblumenkerne und abgeriebene Zitronenschale mit Öl im Mixer oder Blitzhacker fein pürieren. In eine Schüssel geben.
3. Zucchini waschen, die Enden entfernen. Zucchini in sehr kleine Stücke schneiden und unter das Pesto rühren. So viel Zitronensaft einrühren, dass alles homogen wird. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und pikant abschmecken.

Beilagenempfehlung

Zu gegarten Nudeln (z. B. Spaghettini oder Bandnudeln)

Apfelsalat mit Giersch und Gundermann

Für 4 – 6 Portionen

4 Äpfel

Saft von 1 Zitrone

1 EL flüssiger Honig (z. B. Akazienhonig)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

250 g Schlagsahne

2 EL Haselnüsse, grob gehackt

einige junge Blättchen von Giersch und Gundermann

🕒 25 Minuten

📊 Pro Portion (bei 6) etwa: 267 kcal, 2 g E, 19 g F, 21 g KH, 3 g B

1. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und die Spalten quer in Scheibchen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
2. Honig, eine Prise Salz und Pfeffer verrühren und über die Äpfel geben. Zugedeckt 20 Minuten marinieren.
3. Schlagsahne mit einer Prise Salz halb steif schlagen, mit den Nüssen unter die Apfelstücke geben.
4. Die Blätter von Giersch und Gundermann gründlich abbrausen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und darüberstreuen. Den Salat sofort servieren.

111

Wildgemüse
und Wildkräuter

Kartoffelpüree mit Giersch

Für 4 Portionen

400 g Kartoffeln, mehligkochend

Salz

100 ml Milch

Gierschbutter

100 g junge halb entfaltete Gierschblätter

100 g weiche Butter

2 EL Schlagsahne

1–2 TL Zitronensaft

Salz

Muskatnuss, frisch gerieben

🕒 25 Minuten

📏 Pro Portion etwa: 283 kcal, 3 g E, 23 g F, 14 g KH, 2 g B

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Mit Wasser und Salz 20 Minuten garen.
2. Kartoffeln abgießen, trocken dämpfen, mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Heiße Milch kräftig einrühren.
3. Für die Gierschbutter die jungen halb entfalteten Blätter abbrausen, trocken tupfen. Butter und Giersch mit dem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb streichen. Schlagsahne einrühren, mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
4. Die Gierschbutter in das Kartoffelpüree cremig einrühren. Mit Salz und wenig Muskat abschmecken.

Tipp

Gierschbutter lässt sich als Aufstrich für leicht geröstete Baguettebrotscheiben, für Suppen oder Saucen verwenden.

Beilagenempfehlung

Gebatener Fisch

Wildkräutersalat „Quer durch Garten und Wiese“

Für 4 Portionen

4 Blätter Kopfsalat

je 3 Blätter dunkler und heller Eichblattsalat

10 junge Spinatblätter

100 g Rucola

100 g Löwenzahn

50 g Sauerampfer

etwas Brunnen- und Gartenkresse

einige junge Brennesselblättchen

Vinaigrette

½ TL Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

2 EL Weißweinessig

3 EL Wasser

2 EL Zitronensaft

1 TL mittelscharfer Senf

5 EL Rapsöl

Croûtons

2 Scheiben Toastbrot

1 kleine Knoblauchzehe

2 EL Butterschmalz

🕒 25 Minuten

📏 Pro Portion etwa: 236 kcal, 3 g E, 20 g F, 8 g KH, 2 g B

1. Alle Salatzutaten putzen, abbrausen, trocken schwenken, die Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Von Spinat-, Rucola-, Löwenzahn- und Sauerampferblättern die Stiele kürzen.
2. Für die Vinaigrette die Zutaten im Mixbecher cremig aufschlagen und über die Salatzutaten geben.
3. Für die Croûtons das Brot in 1 cm große Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen, darin die Brotwürfelchen unter Wenden goldgelb braten. Kurz vor Ende der Bratzeit die Knoblauchzehe dazudrücken, kurz wenden. Die Croûtons über den Salat verteilen.

Beilagenempfehlung

Vollkornbrot mit Butter oder knuspriges Baguette



113

Wildgemüse
und Wildkräuter



114

Frühling

Löwenzahnsalat mit Kartoffeln und Tomate

Für 4 Portionen

4 kleine Kartoffeln (200 g)

1 Knoblauchzehe

1 Fleischtomate

250 g Löwenzahn

Vinaigrette

1 EL weißer Balsamessig

1 TL körniger Senf

½ TL Honig

1 knappe Prise Salz, frisch gemahlener Pfeffer

3 EL Pflanzenöl

Außerdem

2 hart gekochte Eier (Gr. M)

1 EL Butterschmalz

🕒 30 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 200 kcal, 6 g E, 13 g F, 14 g KH, 3 g B

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in einem Topf in Salzwasser garen.
2. Die Knoblauchzehe abziehen. Die Tomate waschen, trocken tupfen, vierteln, dabei die Stielansätze entfernen.
3. Die Tomate entkernen. Die Tomatenstücke in dünne Streifen schneiden.
4. Die Löwenzahnblätter verlesen, die dicken Stielen entfernen, die Löwenzahnblätter eventuell noch klein schneiden.
5. Das Kartoffelwasser abgießen, Kartoffeln trocken-dämpfen, abkühlen lassen, pellen und würfeln.
6. Balsamessig, körnigen Senf und Honig in einer Schüssel mischen, Salz und Pfeffer zufügen und so lange rühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Das Öl strahlförmig einrühren.
7. Die hart gekochten Eier achteln oder würfeln.
8. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln und die Knoblauchzehe darin unter Wenden hellgelb anbraten. Lauwarm in eine Schüssel geben, die Tomatenstreifen zugeben, zwei Drittel der Vinaigrette darübergießen, alles mischen und die Löwenzahnblätter unterheben, die Eistücke auf dem Salat verteilen, restliche Vinaigrette darüberträufeln.

Tipp

Statt 3 EL Pflanzenöl: 2 EL Pflanzenöl und 1 EL Nuss- oder Kürbiskernöl. Löwenzahnblätter lassen sich durch Rucola austauschen. Statt Balsamessig schmeckt dazu auch Himbeer- oder Weinessig.

Blattsalate mit Löwenzahn und Sauerampfer

Für 4 Portionen

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

150 g gemischte Blattsalate (Rucola, Radicchio, Spinat, Frisée)

ca. 80 g zarte Löwenzahnblätter

50 g Sauerampferblätter

einige Rote-Bete-Blätter

Vinaigrette

4 EL Weißweinessig

1 EL Dijon-Senf

5 EL Rapsöl

1 EL Walnussöl

je 1 Prise Zucker, Salz und weißer Pfeffer

■ 30 Minuten

■ Pro Portion etwa: 155 kcal, 1 g E, 15 g F, 2 g KH, 1 g B

1. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
2. Salat und Kräuter getrennt abbrausen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Alle Zutaten für die Vinaigrette verrühren, Schalotten- und Knoblauchwürfel zufügen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kurz vor dem Anrichten den Salat und die Kräuter mit der Vinaigrette mischen.

Beilagenempfehlung

Roggenbrot mit Butter oder knuspriges Baguette

Tipp

Zu einer kräftigen Mahlzeit wird der Salat, wenn Sie 4 Kaninchenfilets in Butterschmalz rundherum braten, salzen, pfeffern, kurz ruhen lassen und dann schräg in Scheiben auf dem Salat anrichten.

Sauerampfercreme mit neuen Kartoffeln

Für 4 Portionen

3 Blatt weiße Gelatine

1 Bund Sauerampfer (etwa 80 g)

400 g Dickmilch (3,5% Fett)

200 g Schmand (24% Fett) oder ersatzweise Sauerrahm oder Crème fraîche

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 Prise Zucker

2 hart gekochte Eier (Gr. M)

2 EL Butter (20 g)

Außerdem

1 kg neue Kartoffeln

■ 25 Minuten + 3 Stunden Kühlen

■ Pro Portion etwa: 445 kcal, 14 g E, 18 g F, 47 g KH, 2,5 g B

1. Die Gelatineblätter in einem Gefäß mit kaltem Wasser einweichen.
2. Den Sauerampfer verlesen, dicke Stiele abschneiden, die Blätter abbrausen, trocken schwenken und fein hacken. Dickmilch und Schmand in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Gelatine tropfnass bei milder Hitze in einem kleinen Topf auflösen. Von der Dickmilch-Schmand-Masse 4 EL abnehmen, mit der aufgelösten Gelatine vermischen und in die große Masse rühren.
4. Die hart gekochten Eier fein hacken und mit dem Sauerampfer unter die Dickmilch-Schmand-Masse heben. Alles in eine Schüssel füllen und im Kühlschrank 3 Stunden fest werden lassen.
5. Die Kartoffeln gründlich waschen und in der Schale in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen. Das Kartoffelwasser abgießen, Kartoffeln offen trocken dämpfen und warm halten.
6. Zum Servieren die Butter schmelzen und mit den Kartoffeln und der Sauerampfercreme anrichten.

Tipps

- Wer mag, kann auch andere frische Frühlingskräuter in die Dickmilch-Schmand-Masse geben.
- Einen Versuch wert ist eine Sauerampfersuppe: Gemüsebrühe, süße Sahne oder Crème fraîche, Salz, Pfeffer, gehackter Sauerampfer. Bei milder Hitze nicht länger als 5 Minuten köcheln lassen.

115

Wildgemüse
und Wildkräuter

Sauerampfersuppe mit Lachstatar

Für 4 Portionen

1 mittelgroße Zwiebel

1 Möhre (ca. 150 g)

1 Stange Lauch (ca. 150 g)

½ Stange Staudensellerie

1 EL Pflanzenöl

je 1 Lorbeerblatt und Gewürznelke

je 2 Piment- und schwarze Pfefferkörner

750 ml Gemüsebrühe

150 g frische junge Sauerampferblätter

Lachstatar

200 g frischer Lachs

1 kleine Zwiebel

1 EL Schnittlauchröllchen

2 TL Pflanzenöl

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

200 g Sahne

Außerdem

Muskatnuss

Zitronensaft

🕒 60 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 310 kcal, 13 g E, 25 g F, 6 g KH, 3 g B

1. Zwiebel abziehen, fein schneiden. Möhre, Lauch und Sellerie putzen, waschen und grob schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin andünsten. Gewürze hinzufügen, Brühe zugießen und aufkochen. Bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen den Sauerampfer verlesen, längere Stiele entfernen, Blätter abbrausen, trocken schwenken und grob hacken. Davon 2 EL abgedeckt beiseitestellen.
3. Für das Tatar den Lachs trocken tupfen, eventuell noch vorhandene Gräten herauszupfen, das Fleisch sehr fein hacken. Zwiebel abziehen, sehr fein hacken. Mit Schnittlauchröllchen, Öl und Pfeffer unter den Lachs kneten. Zugedeckt kühl stellen.
4. Gewürze aus der Brühe nehmen, Brühe durchsieben. Gemüse durch ein Sieb passieren. Die Sauerampferblätter und 100 g Sahne in die Brühe geben und alles mit dem Schneidstab des Handrührgerätes sehr fein pürieren. Restliche Sahne steif schlagen.
5. Die Suppe bei kleiner Hitze aufkochen lassen, von der Kochplatte nehmen, steif geschlagene Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Lachstatar mit Salz und etwas Zitronensaft würzen.
6. Zum Servieren die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller geben. Von dem Lachstatar Nocken abstechen und mit einigen Sauerampferblättern auf die Suppe geben.

Tipp

Statt Lachstatar können Sie auch 50 g Räucherlachs in Streifen schneiden und diese auf der Suppe anrichten.



117

Wildgemüse
und Wildkräuter

Sauerampfersalat mit Radieschen und Garnelen

Für 4 Portionen

150 g Sauerampferblätter

½ Bund Radieschen

Vinaigrette

4 EL Gemüsebrühe

2 EL weißen Balsamessig

je 1 Prise Salz und weißer Pfeffer

1 TL Honig

je 1 EL Sonnenblumen- und Haselnussöl

1 Spritzer Zitronensaft

Außerdem

200 g rohe Garnelen, geschält

30 g Butterschmalz

🕒 35 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 180 kcal, 10 g E, 13 g F, 4 g KH, 1 g B

1. Sauerampferblätter putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Stielenden kürzen. Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Gemüsebrühe und Balsamessig verrühren, Gewürze, Honig und Öl einrühren. Mit Zitronensaft abschmecken.
3. Garnelen abbrausen, den schwarzen Darm entfernen und die Garnelen gut trocken tupfen. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Garnelen darin von beiden Seiten jeweils 2 Minuten bissfest braten.
4. Kurz vor dem Anrichten die Sauerampferblätter und Radieschen auf Tellern anrichten. Die Garnelen darübergeben und mit der Vinaigrette beträufeln.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Vollkornbaguette

Tipp

Einige wilde Stiefmütterchenblüten lassen den Salat besonders sommerlich-frisch aussehen.

Waldmeisterbowle

Für 12 Gläser (je ca. 175 ml)

1 Bund Waldmeister

2 Flaschen trockener Weißwein, gut gekühlt (je 0,7 l)

1 Flasche trockener Sekt, gut gekühlt (0,75 l)

🕒 35 Minuten + 2 Stunden Welken + 2 Stunden Ruhen

🍽️ Pro Glas etwa: 136 kcal, 0 g E, 0 g F, 3 g KH, 0 g B

1. Waldmeister abbrausen, trocken schwenken. An einen sonnigen, mindestens aber warmen Ort in der Küche legen und etwa 2 Stunden welken lassen. Dann erst hat der Waldmeister das nötige Aroma.
2. Die Zweige mit einem Zwirnsfaden zusammenbinden und kopfüber in ein Bowlengefäß hängen, 1 Flasche Weißwein angießen, kühl stellen und 2 Stunden ziehen lassen. Die Stielenden des Waldmeisters sollten mit dem Wein nicht in Berührung kommen.
3. Waldmeisterbündel herausnehmen. Mit dem restlichen gekühlten Wein und Sekt aufgießen und sofort servieren.

Tipp

Legen Sie einen Kochlöffel quer über die Öffnung des Bowlengefäßes. Daran können Sie das Kräuterbündel binden, das in die Bowle hineinhängen soll.

118

Frühling



Erdbeeren

Im 18. Jahrhundert entstand in den Gärten von Versailles aus einer zufälligen Kreuzung der kleinen amerikanischen Scharlach-Erdbeere mit der großen Chile-Erdbeere jene großfruchtige Erdbeersorte, die wir heute vorrangig genießen.

Insgesamt gibt es mittlerweile rund 1000 Sorten, verschieden in Form, Farbe, Geschmack und Konsistenz – darunter frühe, mittelfrühe, mittelspäte und späte Sorten. Je später die Sorte, desto besser das Aroma. Die an Wald- oder Wiesenrändern wachsenden wilden Erdbeeren sind je nach Sorte wesentlich aromatischer als die Zuchterdbeeren, die im Handel angeboten werden.

Vitamin C gefällig?

Früher wurden die Früchte in der Naturheilkunde aufgrund der enthaltenen Salizylsäure als Mittel gegen Rheuma und Gicht hoch geschätzt. Wegen ihres Eisengehalts (1 mg pro 100 g) galten sie außerdem als wirksam gegen Blutarmut. Erdbeeren enthalten darüber hinaus Kalium, Fruchtsäuren, Folsäure sowie viel Vitamin C (62 mg pro 100 g). 100 g haben 134 kJ/32 kcal.

Das sollten Sie wissen

Manche Menschen sind gegen Erdbeeren allergisch und reagieren mit einem Bläschenausschlag (Nesselsucht), der aber meist ebenso rasch wieder verschwindet wie er auftritt.

Einkauf und Aufbewahrung

Von Mitte Mai bis Oktober sind Freilanderdbeeren zu bekommen. Hauptangebotszeit für heimische Erdbeeren sind die Monate Juni und Juli. Treibhausware ist bereits im März und April erhältlich. Im Winter und Frühjahr kommt die Importware zum Teil aus Übersee.

Kleine Erdbeeren sind oft viel schmackhafter als große und enthalten auch mehr Nährstoffe. Unversehrte Früchte mit grünen Kelchblättern und einem intensiven Duft signalisieren Frische.

Bei Früchten, die in Schalen verkauft werden, lohnt ein Blick auf die Unterseite. Saft, beginnender Schimmel oder Druckstellen sind hier eventuell sichtbar.

Erdbeeren sollten vorsichtig transportiert werden, da sie leicht Druckstellen bekommen. Die Früchte spätestens 2 Tage nach der Ernte verzehren. Einwandfreie Erdbeeren lassen sich im Kühlschrank (Gemüsefach) zugedeckt maximal 2 Tage aufbewahren; sie nehmen leicht das Aroma anderer Lebensmittel an. Ihr feiner Geschmack leidet darunter.

Allgemeine Zubereitung

Die Früchte nur kurz in kaltes Wasser tauchen oder sanft abbrausen (Handdusche), abtropfen lassen und trocken tupfen. Dann erst Stiele und Blütenansätze mit leichter Drehung entfernen.

So schmecken Erdbeeren

- ▶ am besten frisch, mit Milch, Sahne, Quark oder Eis.
- ▶ als Mark, Konfitüre, Gelee, Kuchen- und Tortenbelag, Speiseeis, Sirup, Saft, Likör und in Bowle.
- ▶ im Obstsalat mit Ananas, Orangen, Kiwis oder gedünstem Rhabarber.
- ▶ mit grünen Salaten, Krabben oder Puten- und Hähnchenbrust.

Küchentipps

- ▶ Erdbeeren – je nach Verwendung – erst kurz vor dem Servieren zuckern; sie ziehen sonst zu viel Saft.
- ▶ Erdbeeren sind zum Einfrieren geeignet. Dazu die Beeren gereinigt und sehr gut trocken getupft einzeln auf ein Tablett legen und gefrieren. Anschließend in einen Behälter mit Deckel geben. Oder als Erdbeermark einfrieren: Die zerdrückten Erdbeeren ohne Zucker in Gefrierdosen füllen (etwa 3 cm Rand lassen) und in den Gefrierschrank stellen.
- ▶ Nehmen Sie keine Aluformen für die Zubereitung, die Fruchtsäure greift das Material an und somit verändert sich der Geschmack der Erdbeeren.

Erdbeer-Frisée-Salat mit Putenleber

Für 4 Portionen

1 Kopf Frisée

250 g Erdbeeren

100 g Putenleber

15–20 g Butter

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Vinaigrette

1 Bund Estragon

1–2 EL Balsamessig

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 TL Öl

■ 35 Minuten

■ Pro Portion etwa: 126 kcal, 6 g E, 8 g F, 6 g KH, 2 g B

1. Äußere Friséeblätter entfernen, die übrigen Blätter vom Strunk lösen, abbrausen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke tupfen.
2. Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen. Die Früchte halbieren oder vierteln.
3. Putenleber in ihre natürlichen Hälften teilen, Häutchen entfernen, Leberstücke trocken tupfen und in Streifen schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Putenleber darin unter Wenden kurz anbraten, mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
4. Leber herausnehmen, warm stellen und den Bratfond beiseitestellen.
5. Für die Vinaigrette den Estragon abbrausen, trocken schleudern, die Blättchen abzupfen und eventuell grob schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren, die Estragonblättchen zufügen.
6. Die Salatblätter auf Tellern anrichten. Erdbeeren und Putenleber darauf verteilen. Den Bratfond in die Salatsauce rühren und über den Salat geben.

Beilagenempfehlung

Frisches Baguette

Tipps

- ▶ Wer es pikanter mag, rührt in die Vinaigrette ¼ TL mittelscharfen Senf.
- ▶ Statt mit Balsamessig können Sie auch mit Himbeer- oder Estragonessig würzen.



121

Erdbeeren

Kabeljau mit Erdbeeren und Spargel

Für 4 Portionen

1 rote Chilischote

½ Vanilleschote

250 g Erdbeeren

200 g grüner Spargel

4 Kabeljaufilets mit Haut (je ca. 150 g)

2 EL Öl (z. B. Rapsöl)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Saft von 1 Zitrone

100 ml Gemüsebrühe

200 g Schlagsahne

½ Bund Basilikum

🕒 40 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 335 kcal, 29 g E, 22 g F, 6 g KH, 2 g B

1. Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Vanilleschote längs halbieren und das Vanillemark herauskratzen. Erdbeeren abbrausen, Blütenansätze entfernen, Erdbeeren halbieren. Spargel waschen, am unteren Ende abschneiden und in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden.
2. Kabeljaufilets kalt abwaschen, trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fischfilet erst bei großer Hitze auf der Hautseite etwa 2 Minuten, dann bei mittlerer Hitze von der anderen Seite etwa 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Fischfilet danach herausnehmen und warm stellen.
3. Den Spargel etwa 3 Minuten in der heißen Pfanne anbraten. Brühe dazugießen, Schlagsahne einrühren, 2 Minuten einkochen lassen. Vanillemark und Chili einrühren und aufkochen.
4. Fischfilet mit der Hautseite nach oben wieder in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Inzwischen Basilikum abbrausen, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.
5. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdbeeren und Basilikum vorsichtig unterheben und anrichten.

Beilagenempfehlung

Petersilienkartoffeln

Panna Cotta mit Erdbeeren

Für 4 Portionen

6 Blatt weiße Gelatine

1 Vanilleschote

250 g Sahne

250 ml Milch

8 EL Puderzucker

400 g Erdbeeren

🕒 45 Minuten + 12 Stunden Kühlen

📊 Pro Portion etwa: 352 kcal, 6 g E, 22 g F, 30 g KH, 2 g B

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mark aus der Vanilleschote auskratzen. Schlagsahne und Milch in einem Topf verrühren, Vanilleschote und -mark darin erhitzen. 3 EL Puderzucker unterrühren.
2. Gelatine ausdrücken. Blattweise in der Sahne auflösen. 4 Porzellanförmchen (Ø 10 cm) kalt ausspülen.
3. Die Gelatine-Sahne in die Förmchen füllen, abkühlen lassen und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
4. Am nächsten Tag die Erdbeeren abbrausen, die Stielansätze entfernen. Erdbeeren trocken tupfen. Einige schöne Exemplare beiseitelegen. Restliche Erdbeeren mit 5 EL Puderzucker pürieren und durch ein feines Sieb passieren.
5. Panna Cotta jeweils auf einen Teller aus den Förmchen stürzen. Erdbeermark drum herum gießen. Mit restlichen Erdbeeren garnieren.

Tipp

Statt Gelatine können Sie auch Agar-Agar, einen aus Rotalgen gewonnenen Pflanzenstoff von hoher Bindefähigkeit, verwenden.

122

Frühling



Frischkäsetorte mit Erdbeeren

Für 16 Stücke

150 g Vollkornkekse

50 g Butter

75 g weiße Kuvertüre

Füllung

500 g kleine Erdbeeren

5 Blatt helle Gelatine

75 ml Erdbeersirup

500 g Frischkäse (23% Fett)

150 g Joghurt (3,5% Fett)

Außerdem

Öl für die Form

■ 55 Minuten + ca. 2 Stunden Kühlen

■ Pro Stück etwa: 208 kcal, 5 g E, 14 g F, 13 g KH, 1 g B

1. Eine Springform (Ø 26 cm) am Boden und Rand leicht mit Öl bestreichen, Boden mit Backpapier aus-

legen. Vollkornkekse portionsweise in einen 1-Liter-Gefrierbeutel geben, offen mit einer Teigrolle über die Tüte rollen und die Kekse zerbröseln.

2. Butter und 50 g weiße Kuvertüre in einem Topf schmelzen, mit den Keksbröseln verkneten und in die Form drücken. Im Kühlschrank fest werden lassen. Restliche Schokolade kühl stellen.

3. Etwa 400 g Erdbeeren abbrausen, Blütenansätze entfernen. Erdbeeren trocken tupfen. Einige schöne Früchte (eventuell mit Blütenansätzen) beiseitelegen. Restliche Früchte halbieren, zur Hälfte grob, die andere Hälfte fein pürieren. Frischkäse und Joghurt mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) verrühren.

4. Gelatine kalt einweichen. Erdbeersirup in einem kleinen Topf leicht erhitzen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren darin völlig auflösen. Topf vom Herd nehmen. 4 EL Frischkäsemasse mit der lauwarmen aufgelösten Gelatine verrühren, dann unter die restliche Frischkäsemasse rühren.

5. Fein und grob pürierte Erdbeeren unterheben. Erdbeer-Frischkäse-Masse auf dem Boden verteilen und glatt streichen. 2 Stunden kalt stellen.

6. Vor dem Anrichten obenauf 16 Tortenstücke markieren. Beiseitegelegte Erdbeeren mit Blütenansätzen abbrausen, trocken tupfen. Jedes Tortenstück mit einer Erdbeere garnieren. Restliche weiße Kuvertüre (25 g) grob geraspelt locker auf der Torte verteilen.

Erdbeerparfait

Für 4 Portionen

125 g Erdbeeren

2 Eigelb

50 g Puderzucker

125 g Schlagsahne

❑ 45 Minuten + 4 Stunden Gefrieren

❑ Pro Portion (25 g) etwa: 200 kcal, 3 g E, 13 g F, 15 g KH, 1 g B

1. Die Erdbeeren waschen, gut trocken tupfen, die Stiele und Blütenansätze entfernen. Früchte mit dem Pürierstab zerkleinern.
2. Eigelb und Puderzucker in einer Schüssel weiß-cremig schlagen. Die pürierten Früchte unterrühren.
3. Die Sahne sehr steif schlagen und vorsichtig mit der Frucht-Eigelb-Masse mischen.
4. In eine mit Gefrierfolie ausgelegte Kastenform (16 cm lang) geben, obenauf glatt streichen und in das Gefriergerät stellen. 4 Stunden gefrieren lassen.
5. Zum Anrichten die Form kurz in heißes Wasser tauchen, bis das Parfait am Rande leicht antaut. Mit den am Rand überstehenden Enden der Gefrierfolie herausheben und auf ein Brett setzen, das Parfait in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.
6. Wenn die Form nicht mit Folie ausgeschlagen ist, eine Platte mit der Oberseite nach unten auf die Form legen und beides schnell wenden. Eventuell etwas rütteln, bis sich das Parfait löst. Das Parfait in fingerbreite Scheiben schneiden und anrichten.

Tipps

- ▶ Wenn Gefrierfolie verwendet wird, darauf achten, dass die Folie sehr glatt in die Form gelegt wird und am oberen Rand 2 bis 3 cm an allen Seiten überlappt. Zum Einfrieren nach außen klappen, damit die Folie auf dem Parfait nicht festfriert.
- ▶ Für das Erdbeerparfait können Sie auch 450 bis 500 g tiefgefrorene Erdbeeren mit 100 g Zucker mischen, auftauen lassen und durch ein Sieb passieren. Eventuell etwas Zitronensaft unterrühren. 200 bis 250 g Schlagsahne steif schlagen, unter die Erdbeermasse rühren, in eine größere Form füllen und etwa 4 Stunden gefrieren lassen. Dies ergibt die doppelte Menge des Rezepts mit den frischen Früchten.

Erdbeerkonfitüre – kalt gerührt

Für 2 Gläser (je 450 g)

500 g Erdbeeren

500 g Gelierzucker (1:1)

1 EL Zitronensaft

❑ 35 Minuten

❑ Pro Portion (25 g) etwa: 54 kcal, 0,1 g E, 0 g F, 13 g KH, 0,2 g B

1. Die Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen. Stiele und Blütenansätze entfernen. Die Früchte in den Mixbecher der Küchenmaschine geben, Gelierzucker nach und nach einrieseln lassen und alles etwa 8 bis 10 Minuten pürieren oder mit einem Handrührgerät (Schneebeesen) 20 bis 30 Minuten schlagen.
2. Die Masse sofort in vorbereitete Schraubgläser füllen und mit Deckeln verschließen. Diese roh gerührte Konfitüre schnell verbrauchen. Bitte nur 2 bis 3 Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps

- ▶ Sie können für die Konfitüre auch andere Früchte verwenden, beispielsweise Stachelbeeren, rote Johannisbeeren, Himbeeren oder nicht zu reife Pflaumen.
- ▶ Weitere Tipps zum Einmachen finden Sie ab Seite 241.



125

Powerdrinks
mit Milch

Powerdrinks mit Milch

Ein paar Früchte und Kräuter in die Buttermilch oder den Kefir gemixt, und schon entsteht ein kraftspendender Drink – ohne Alkohol, dafür mit viel Geschmack. Das sind Fitmacher am Morgen, Energielieferanten in der Pause und Powermittel gegen Müdigkeit und Leistungstief.



Dickmilch, Buttermilch, Kefir, Joghurt und Molke – solo sind sie geschmacklich eher neutral, entwickeln sich aber in Kombination mit Früchten, Gemüse, Säften, Honig und Kräutern zu kühlen Drinks mit viel Geschmack!

Drinks aus Milchprodukten sind besonders kraftspendend, weil sie eine Ladung Mineralstoffe, Eiweiß und alle Vitamine von A bis E enthalten. Deshalb sollten Sie diese Drinks am besten immer frisch zubereiten, damit nichts von den wertvollen Nährstoffen verloren geht.

Kleiner Steckbrief der Milchprodukte

Buttermilch bleibt bei der Herstellung von Butter übrig und enthält manchmal noch kleine Butterflockchen. *Molke* läuft als wässriger Teil bei der Käseherstellung ab. *Dickmilch* ist gereifte Vollmilch, die durch spezielle Milchsäurebakterien dickgelegt wurde. Sie ist stichfest. *Sauermilch* ist cremig gerührt und trinkfähig. Sauer- und Dickmilch unterscheiden sich in der Konsistenz. *Kefir* reift mit speziellen Bakterienkulturen zu einem prickelnden, kohlenensäure- und leicht alkoholhaltigen Milchgetränk. *Joghurt*, eingedickte Milch von feinsäuerlichem Geschmack, gehört – mit Wasser verdünnt – zu den beliebtesten Erfrischungsgetränken des Vorderen und Mittleren Orients.

126

Frühling

Tipp

Sauermilchprodukte lassen sich mit fast allen Früchten kombinieren. Aber Vorsicht bei Ananas und Papaya. Die enthalten das Enzym Bromelin, das Sauermilch leicht bitter werden lässt.

Das bringt die Drinks in Schwung

Diese Arbeitsgeräte sind fast in jedem Haushalt: Elektromixer, Schneebesen, Handrührgerät, Schüttelbecher (Shaker) und ein hohes Rührgefäß.

Das macht die Drinks kalt

- Milch, Sauermilchprodukte und Schlag- sahnemilch sollten stets gut gekühlt sein und erst kurz vor Gebrauch aus dem Kühlschrank genommen werden.
- Eiswürfel, Würfel aus gefrorenem Fruchtsaft oder gefrorene Früchte (ideal: Melonenstücke) bringen Kühle und Abwechslung in die Drinks.



- Die Drinks rasch mixen und sofort servieren. Nicht lagern, auch nicht im Kühlschrank; sie werden schnell unansehnlich.
- Ziehen Sie gerührte, möglichst flüssige Sauermilchprodukte den stichfesten vor. Ansonsten mit dem Schneebesen rasch durchrühren.

Rezepte

Dickmilchdrink mit Gurke und Kiwi: Für 2 Gläser – *150 g Salatgurke* waschen, dünn schälen, quer halbieren und die Kerne entfernen. Gurke würfeln. Von *1 Kiwi (80 g)* Stielansätze entfernen. Kiwi halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und mit der Gurke in den Mixbecher geben und pürieren. *1 EL Ahornsirup, 1 EL Zitronensaft* und *250 ml Dickmilch* unterheben. Alles kräftig mixen. *2–3 Minzblättchen* abbrausen, trocken tupfen, fein schneiden und, bis auf 1 Blatt, unterrühren. Den Drink in 1 großes oder 2 kleine Gläser verteilen, mit restlicher Minze garnieren, sofort anrichten.

Molke mit Möhre und Apfel: Für 2 Gläser – *200 g Trinkmolke, je 75 ml frisch gepressten Möhrensaft* und *natürlichen Apfelsaft, 1 EL Zitronensaft* und *1 EL Apfeldicksaft* oder *Honig* und *1 Prise gemahlene Kardamom* in einen Mixbecher geben und kräftig mixen oder mit einem Schneebesen verquirlen. Nach Geschmack *1–2 Eiswürfel* in 2 Gläser geben. Das Getränk daraufgießen und mit einer *Apfelspirale* am Rand garnieren.

Joghurtdrink mit Kräutern: Für 2 Gläser – *200 ml gut gekühlten Joghurt* und *100 ml eiskaltes Wasser* in einen Mixer oder eine Kanne geben. *1 Prise Salz* und *½ TL Zitronensaft* zufügen und kräftig mit dem Schneebesen aufschlagen, sodass sich eine Schaumkrone bildet. *1 Zweig frischen Dill oder Minze* abbrausen, die Dillfähnchen oder Minzblätter abzupfen, fein hacken und untermischen. Eventuell *1–2 Eiswürfel* in das Glas geben. Joghurt-Drink daraufgießen. *1 Zitronenscheibe* zur Hälfte einschneiden, an den Glasrand stecken. Sofort servieren.

Gurkenkefir: Für 2 Gläser – *200 g Salatgurke* waschen, schälen und grob würfeln. Mit *½ Beet Kresse, 1 TL frisch geriebenem Meerrettich (ersatzweise aus dem Glas, ungeschwefelt)* und *250 ml*

Kefir in ein hohes Gefäß geben, mit dem Pürierstab fein pürieren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 10 Minuten kalt stellen. Gurkenkefir umrühren und in Gläser gießen. Mit **Gurkenspirale** und **Kresse** garnieren.

Melonenbuttermilch: Für 2 Gläser – $\frac{1}{4}$ reife **Kantalupmelone** (ca. 120 g) schälen, entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und in einen Mixbecher geben. **200 ml kalte Buttermilch**, **1 EL Honig** und **1 Messerspitze frisch geriebenen Ingwer oder Ingwerpulver** zufügen. **2–3 Erdbeeren** abbrausen, trocken tupfen und in den Mixbecher geben. Alles kräftig durchmischen. Den Drink in Gläser gießen, mit **Zitronenmelisse** garnieren.

Variante: Statt Erdbeeren lassen sich auch 2 reife Aprikosen verwenden.

Erdbeer-Hibiskus-Drink: Für 2 Gläser – **2 Teebeutel oder 4 TL Hibiskustee** mit **300 ml sprudelnd kochendem Wasser** übergießen und 6 Minuten ziehen lassen. Danach abgießen und abkühlen. **250 g Erdbeeren** abbrausen, Blütenansatz entfernen. 3 Erdbeeren in Scheiben schneiden. Restliche Beerenmenge klein würfeln. Kalten Hibiskustee, klein gewürfelte Erdbeeren, **150 g Naturjoghurt** und **1 TL Honig** in einen Mixer geben und pürieren. **Eiswürfel** in Gläser verteilen, die Erbeermischung dazugießen. Obenauf mit Erdbeerscheiben garnieren.



Waldmeister-Dickmilch-Drink: Für 2 Gläser – **1 kleinen säuerlichen Apfel** waschen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel kleiner schneiden und in den Aufsatz eines Mixers geben. **Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone** und **2–3 EL Waldmeistersirup** dazugeben und alles kräftig mixen. **1 EL Sahne** und **125 g Sauer- oder Dickmilch (1,5 % Fett)** dazugießen und kräftig daruntermischen. In 2 Gläser jeweils 1 Kugel **Waldmeister-Eis (2 x 30 g)** geben und den Drink hineingießen. Zum Servieren einen grünen Trinkhalm hineinstecken. **Variante:** Statt der Eiskugeln 125 ml Sauer- oder Dickmilch verwenden.

Erdbeer-Flip-Flop: Für 2 Gläser – **150 g Erdbeeren** kurz abbrausen, Blütenansätze entfernen. Die Erdbeeren grob klein schneiden. **250 ml Trinkmolke**, Erdbeerwürfel und **2 TL Honig** in einem Mixer oder mit dem Pürierstab kräftig aufschlagen. In 2 Gläser jeweils **1 Eiswürfel** geben und das Getränk hineingießen. Gläser mit **je 1 Basilikumblatt** garnieren und sofort servieren.

Tipp: Statt Erdbeeren lassen sich auch Him- oder Brombeeren verwenden.

Geeiste Holunderblütenmolke: Für 4 Gläser – **150 ml Holundersaft**, **150 g Joghurt (1,5 % Fett)** und **2 EL Puderzucker** verrühren, in ein Eiswürfelgefäß geben und über Nacht einfrieren lassen. **300 ml Molke**, **Saft von 1 Zitrone** und **4 cl Holunderblütensirup (siehe Seite 353)** verrühren und kalt stellen. Zum Anrichten die Molkemischung abschmecken. Die Eiswürfel in vier Gläser verteilen, die Molke dazugießen und mit **300 ml trockenem Sekt** auffüllen.

Himbeersmoothie: Für 2 Gläser – **200 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren oder andere Beerenfrüchte** trocken abtupfen bzw. TK-Ware auftauen lassen. Die Beeren pürieren, durch ein Sieb streichen. Mit **300 ml gut gekühlter fettarmer Milch (1,5 % Fett)** und **1 EL Himbeersirup** verrühren. In gekühlte Wassergläser füllen und sofort servieren.

Greenhorn: Für 2 Gläser – **400 ml Buttermilch**, **1–2 EL Zitronensaft** und **4 EL Schnittlauchröllchen** gut verquirlen. Mit **2 Messerspitzen geriebenem Meerrettich**, **Salz** und **frisch gemahlenem weißem Pfeffer** abschmecken.

Hagebutten-Orangen-Drink: Für 2 Gläser – **2 gehäufte EL Hagebuttenmark oder Hagebuttenkonfitüre** in einen Mixbecher geben. **1 Blutorange** halbieren, den Saft auspressen, in den Mixbecher geben, **1 EL flüssigen Honig** und **250 g Kefir (1,5 % Fett)** zugeben und alles aufmixen. In vorgekühlte Gläser füllen und sofort servieren.

Bugs Bunny: Für 2 Gläser – **250 g Möhren** waschen, schälen und grob schneiden, in einen Mixbecher geben und fein pürieren. **250 ml Kefir** und **125 ml Milch (1,5 % Fett)**, **1 EL Apfeldicksaft oder Honig**, **1 EL Zitronensaft**, **1 Prise Meersalz**, **1 Prise gemahlene Kardamom** und **1 EL Tomatensaft** hinzufügen und alles kräftig mixen. **1 kleine Möhre mit Grün** putzen, waschen, längs halbieren und am oberen Teil einschneiden. Den Drink in zwei vorgekühlte Gläser gießen. Je eine Möhrenhälfte an den Rand der beiden Gläser stecken.

Lamm

Ganz anders als bei unseren europäischen Nachbarn ist Lammfleisch in unseren Kochtöpfen immer noch das „schwarze Schaf“. Dabei gehören Lämmer zu den wenigen Schlachttieren, die heute noch frei auf Weiden aufwachsen – jedenfalls in Deutschland, Österreich und Frankreich. Von Lamm darf nur in den ersten 12 Lebensmonaten die Rede sein, danach handelt es sich um ein Schaf oder einen Hammel. Lammfleisch ist besonders zart, würzig und feinfaserig.

128

Frühling

Einkauf und Aufbewahrung

Lammfleisch ist das ganze Jahr über erhältlich, ob tiefgefroren oder frisch. In der Osterzeit wird es vermehrt angeboten. Der Preis ist in der Regel höher als der von anderen Fleischsorten. Frisches Lammfleisch stammt von deutschen Tieren, allerdings gibt es auch Importe aus Großbritannien und Irland.

Allgemein ist die Fleischqualität bei Lämmern vom Lebensraum, Klima und typischen Futterpflanzen abhängig, aber auch Geschlecht und Alter sind entscheidend. Im Handel frisch angebotenes Lammfleisch stammt überwiegend von Mastlämmern, die nicht älter als 12 Monate sind und im Stall oder auf der Weide gefüttert wurden. Das Fleisch ist lachsfarben mit einem weißen Fettrand. Bei Milchlämmern handelt es sich um bis zu 6 Monate alte Tiere, die mit Milch gemästet wurden. Die Fleischfärbung ist hell, das Fett weiß. Hammelfleisch von weiblichen Tieren, die nicht zur Zucht benutzt, oder von männlichen Tieren, die kastriert wurden, beide nicht älter als 2 Jahre, ist ziegelrot, das Fett weißgelb.

Gutes Lammfleisch ist leicht marmoriert und hat einen dünnen, gleichmäßigen Fettrand. Auch die Herkunft bestimmt Güte und Aroma: Ein Salzwiesenlamm, z. B. aus Schleswig-Holstein oder Irland, nimmt dank der Freilandhaltung die intensiven Aromen der meeresnahen und meersalzgetränkten Vegetation auf. Ergebnis:

Das Fleisch hat ein kräftig-würziges Aroma und saftige Konsistenz und ist quasi „vorgesalzen“. Heidschnucken schmecken herb, ein wenig nach Wild. Schottische Lämmer sind im Vergleich zu ihren deutschen Artgenossen schwach im Aroma. Übrigens: Rückstände aus Tierarzneimitteln sind im Vergleich zu anderen Fleischsorten aus der Massentierhaltung kaum zu befürchten. Frisches Lammfleisch nach dem Einkauf in eine Porzellschüssel legen und zugedeckt bis zu 3 Tagen im Kühlschrank aufbewahren.

Küchentipps

Wenn das Fleisch von einer pergamentartigen Haut umgeben ist, sollte diese besser abgezogen werden. Sie beeinträchtigt das Aroma. Lamm muss bei niedrigen Temperaturen langsam gebraten werden, damit das Fett allmählich herauschmilzt. Es wird dann vom Fond abgeschöpft. Das Fleisch bleibt saftig. Bei Eintöpfen lässt sich das Fett mit hineingetauchten Eiskwürfeln entfernen. Das erstarrte Lammfett bleibt sofort am Eis haften. Lamm sollte stets heiß serviert werden.

Das ist dran am Lamm

Die Aufteilung des Lamms ist relativ einfach, denn das Lamm wird in nur 6 Teilstücke zerlegt.

1. Nacken

Andere Bezeichnungen: Hals, Halskotelett, Kamm.

Geeignet: zum Kochen, Braten, Schmoren.

Verwendung: Suppen, Eintöpfe (Irish Stew), Lammbraten, Ragout, Currys, Lammhack.

Pro 100 g: 265 kcal/1110 kJ.

2. Brust

Andere Bezeichnungen: Brustspitze, Spitzbrust.

Geeignet: zum Kochen, Braten, Schmoren.

Verwendung: gekochte oder gefüllte Lammbrust, Suppen, Frikassee, Eintöpfe, Ragout, Lammhack.

Pro 100 g: 1594 kJ/381 kcal.

3. Schulter

Andere Bezeichnungen: Bug, Blatt.

Geeignet: zum Kochen, Braten, Schmoren, Grillen.

Verwendung: Suppen, Eintöpfe, Frikassee, Lammbraten im Stück, Rollbraten (ausgelöst), gefüllte Lammschulter, Gulasch, Fleischspieße, Lammhack.

Pro 100 g: 1150 kJ/275 kcal.

4. Rücken (mit Filet)

Der Rücken wird unterteilt in Kotelett und Lendenkotelett (hinteres Stück).

Andere Bezeichnungen: Kotelettstück, Karree (Karree ist der im Rückgrat geteilte Rücken), Nierstück (hinteres Stück), Lammsattel (beide Nierstücke zusammen in einem Stück). Ausgelöster Lammrücken ist Lammlachs. Das Filet liegt unter dem Rücken und wiegt pro Stück nur 60 bis 100 g und ist kurzgebraten am besten.

Geeignet: zum Braten, Kurzbraten, Grillen, Schmoren.

Verwendung: 2–3 cm dicke Steaks, auch Chops genannt, aus dem Rücken geschnitten. Etwa 100 bis 150 g schwer.

Pro 100 g: 469 kJ/112 kcal.

5. Bauch

Andere Bezeichnungen: Dünning, Flanke (in der Schweiz auch Brust, da zur Brust hin geschnitten).

Geeignet: zum Kochen, Schmoren.

Verwendung: Eintöpfe, Ragouts, gefüllter Rollbraten.

Pro 100 g: 1600 kJ/380 kcal.

6. Keule

Andere Bezeichnungen: Schlegel, Schlegel mit Schlussbraten, Pistel, Gigot.

Geeignet: zum Braten, Kurzbraten, Grillen, Schmoren.

Verwendung: verschiedene Braten im Stück, Lammkeule, Steaks, Lammspieße, Gulasch.

Pro 100 g: 979 kJ/234 kcal.

Lamm tranchieren

Rücken Mit einem scharfen Messer beidseitig senkrecht entlang des Rückgrats einschneiden, dann die beiden Fleischstränge in schräge Scheiben schneiden und wieder auf dem Knochen zusammensetzen.

Keule Scheiben parallel zum Knochen schneiden, wobei man den Knochen am besten senkrecht stellt.

Würztipp

Knoblauch ist ein Muss. Außerdem passen Thymian, allein oder mit Rosmarin gemischt, und Minze (very British). Curry passt gut zu Lammragout. Da Lämmer gern Liebstöckel fressen, darf auch damit gewürzt werden. Majoran eignet sich ebenfalls, aber nur solo.



129

Lamm

Lammkeule – schön langsam geschmort

Für 6 Portionen

3 kleine Möhren

1 Zwiebel

1 kleines Stück Sellerieknolle

2 junge Knoblauchknollen

3 Tomaten, gewürfelt

2 Rosmarinzweige

4 Zweige Thymian

2 Lorbeerblätter

1 küchenfertige Lammkeule (ca. 1,5 kg) mit Knochen

1 TL Salz

½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

2 EL Butterschmalz

250 ml trockener Rotwein

200 ml Lammfond (Glas)

40 g eiskalte Butter

🕒 20 Minuten + 3 bis 4 Stunden Garen

🍽️ Pro Portion etwa: 358 kcal, 41 g E, 20 g F, 1 g KH, 0 g B

1. Den Backofen auf 240 °C (Gas Stufe 4–5, Umluft 220 °C) vorheizen.
2. Möhren, Zwiebel und Sellerie schälen und würfeln. Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Tomaten waschen und vierteln. Kräuter abbrausen und trocken tupfen.
3. Die Lammkeule waschen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, die Lammkeule damit übergießen und rundherum anbraten. Das geschnittene Gemüse, Tomatenviertel, Rosmarin, Thymian und Lorbeerblätter hinzufügen und kurz mitbraten. Den Bräter in den vorgeheizten Backofen, untere Schiene, stellen und 15 bis 20 Minuten braten.
4. Die Temperatur auf 80 °C (Gas Stufe 1, Umluft 80 °C) reduzieren und ein Bratenthermometer einstecken – nicht am Knochen, sondern in den fleischigsten Teil. Die Keule 3 bis 4 Stunden garen.
5. Anschließend das Fleisch aus dem Bräter nehmen, warm gestellt ruhen lassen. Bratensatz und Gemüse mit Wein und Lammfond loskochen. Eventuell etwas Lammfond zugießen, alles durch ein Sieb in einen Topf passieren und aufkochen lassen. Dabei die eiskalte Butter stückchenweise mit einem Schneebesen einschlagen, sodass die Sauce sämig wird.
6. Keule aufschneiden und mit der Sauce servieren.

Beilagenempfehlung

Rosmarinkartoffeln, gedünstete grüne Bohnen und 250 g geschmorte Zwiebeln mit 4 Knoblauchzehen sowie 500 g gedünstete kleine Strauchtomaten.

Tipp

Sie können sich die Keule auch entbeinen lassen. Dann muss das Fleisch innen mit Salz und Pfeffer bestreut und mit Küchengarn wie ein Paket verschnürt werden. Das macht Ihnen auch Ihr Fleischer sehr gern. Zum Servieren sollte die Keule entschnürt werden. Zwar fällt das Fleisch dann etwas auseinander, aber der Geschmack ist das Wichtigste.



131

Lamm

132

Frühling



Lammkoteletts – orientalisch

Für 4 Portionen

80 g Sultaninen

125 ml Rotwein

8 Lammkoteletts (je 100 g und 3 cm dick)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

¼ TL Zimt

2 kleine Orangen

1 EL Butterschmalz

4 EL Johannisbeergelee (Glas)

Cayennepfeffer

🕒 20 Minuten + 10 Minuten Schmoren

🍴 Pro Portion etwa: 372 kcal, 16 g E, 16 g F, 36 g KH, 3 g B

1. Sultaninen in etwas Rotwein einweichen und quellen lassen. Koteletts trocken tupfen, den Fettrand im Abstand von 1,5 cm senkrecht einschneiden. Die Koteletts beidseitig mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt würzen.
2. Orangen schälen, dabei die weiße Haut entfernen, mit einem scharfen Messer die Filets aus den Trennwänden ausschneiden.
3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Koteletts einlegen und 1 Minute von jeder Seite scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, Sultaninen, Johannisbeergelee und Rotwein hinzufügen und verrühren. Koteletts zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen.
4. Orangenfilets auf die Koteletts geben und kurz erhitzen. Alles mit Cayennepfeffer und Zimt bestreuen.

Beilagenempfehlung

Reis mit Mandeln und Zimt gemischt, dazu Salat

Graupensuppe mit Lammfleisch

Für 4 Portionen

750 g Lammfleisch (Nacken) mit Knochen

2 l kaltes Wasser

125 g Perlgraupen (mittel)

Salz

½ TL schwarze Pfefferkörner

1 Möhre

1 Stück Sellerieknolle

1 kleine Stange Lauch

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

🕒 60 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 460 kcal, 41 g E, 20 g F, 26 g KH, 4 g B

1. Lammfleisch waschen und trocken tupfen, in 4 bis 6 Stücke zerteilen, in einen großen Topf geben, Wasser darübergießen. Bei starker Hitze aufkochen, abschäumen. Graupen, Salz und Pfeffer zufügen. Bei milder Hitze etwa 60 Minuten garen.
2. Inzwischen Möhre und Sellerieknolle schälen und würfeln, Lauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Gemüse 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben.
3. Fleisch herausnehmen, in 1 cm große Würfel schneiden. Knochen und Knorpel entfernen. Fleischwürfel in die Suppe geben und wieder erwärmen.
4. Petersilie abbrausen, trocken schwenken, fein hacken und über die Suppe geben.

133

Lamm

Matjes

Bereits seit über 600 Jahren freuen sich Jahr für Jahr viele Feinschmecker auf den Monat Juni. Dann gibt es den Matjes aus der neuen Fangsaison als besondere Delikatesse.

Als Matjes bezeichnet man den jungen, noch nicht geschlechtsreifen Hering, der weder Milch noch Roggen hat. Im Frühjahr ist er im besten Ernährungszustand, das heißt, ordentlich fett gefressen, mit einem Fettgehalt zwischen 15 und 20%, teilweise bis zu 25%. Ab Mitte Mai fahren die Kutter hinaus auf die Nordsee, um die nun „reifen“ Heringe zu fangen.

Die Heringe werden gekehlt, das heißt, die Eingeweide werden durch einen Schnitt an der Bauchseite zwischen den Kiemen (der „Kehle“) herausgezogen – bis auf einen Teil der Bauchspeicheldrüse (Pankreas). Die so ausgenommenen Heringe werden gesalzen und einige Tage in Fässern eingelegt. So kann der Hering durch fischeigene Enzyme aus der Bauchspeicheldrüse enzymatisch reifen. Anschließend wird der gereifte Matjes gehäutet.

Um im Hering eventuell vorhandene Larven von Fadenwürmern (Nematodenlarven) sicher abzutöten, muss er laut gesetzlicher Vorschrift der EU einmal tiefgefroren werden. Das Frostet der Heringe kann direkt nach dem Fang, vor dem Kehlen, geschehen. Meist werden die bereits gekehlten und gesalzenen Matjes während der Reifung tiefgefroren. Das ergibt die bessere Qualität und hat den Vorteil, dass man zu jedem beliebigen Zeitpunkt auftauen und den Matjes zu Ende reifen lassen kann und so einen „gut gereiften“ Matjes erhält.

Mit „Heringsfilet nach Matjesart“ gekennzeichnete Heringe müssen nicht im Frühjahr vor der Geschlechtsreife gefangen werden. Sie enthalten meist weniger Fett als echte Matjes und sind fester im Fleisch.

Beugt dem Herzinfarkt vor

Matjes hat einen hohen Anteil an wertvollen ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren. Diese Omega-3-Fettsäuren in fettreichen Meerestischen, wie eben Hering oder auch Lachs und Makrele, sind besonders günstig für die Herzgesundheit und helfen, einem Herzinfarkt vorzubeugen. Matjes enthält außerdem

Eiweiß, Magnesium, Eisen, Jod und die Vitamine D und E. 100 g Matjes haben 1119 kJ/267 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Matjes hat im Juni und Juli Saison. Zu diesem Zeitpunkt schmeckt er am allerbesten. Guter Matjes ist innen zartrosa. Sein Fleisch ist zart und fest, marzipanfarben. Die Außenseite ist silbrig und glänzend. Matjes wird natürlich, als Doppelfilet und als einzelnes Filet, geräuchert, als Gabelbissen oder Matjessalat angeboten. Frische Matjes sollten am Einkaufstag, spätestens einen Tag danach zubereitet und gegessen werden. Bis dahin zugedeckt in einem Porzellengefäß im Kühlschrank aufbewahren.

Allgemeine Zubereitung

Frischer junger Matjes wird nicht gewässert. Gut gekühlt, auf Eiswürfeln, anrichten.

So schmeckt Matjes

- ▶ auf Vollkornbrot, mit oder ohne Butter, mit Zwiebelringen gekrönt.
- ▶ mit gekochten Kartoffeln und Crème fraîche.
- ▶ mit zarten grünen Bohnen (siehe Seite 152), ausgelassenem durchwachsenem Speck und neuen Kartoffeln.
- ▶ mit verschiedenen Dips, beispielsweise auf Joghurt-Basis mit Kräutern oder Radieschen oder mit Apfel-Meerrettich oder Mango-Curry oder Senf-Estragon.
- ▶ eingelegt in Burgunderwein oder Rotweinessig und Gewürzen.
- ▶ als Salat mit Roten Beten, Apfel, Zwiebeln und Gewürzgurke oder indisch mit Sahnesauce, exotisch abgeschmeckt.
- ▶ als Häppchen, aufgerollt auf Apfelscheiben, mit Preiselbeeren.

Küchentipp

Zum Schneiden von Matjes am besten ein Kunststoffbrett verwenden. Sollte es doch ein Holzbrett sein, spülen Sie es gleich vor und nach Gebrauch mit kaltem Wasser gründlich ab, damit es den Geruch nicht annimmt.



Matjesröllchen – asiatisch

Für 2 Portionen

2 Matjesfilets (je 50 g)

4–5 Scheiben Frühstücksspeck (ca. 40 g)

80 g Prinzessböhnchen

4 kleine thailändische Frühlingszwiebeln (ca. 40 g)

8 Reispapierblätter (ca. 16 cm)

100 ml heißer Fischfond (Glas)

Zum Anrichten

6–8 EL Pflaumen-Chilisauce (fruchtig-scharf)

🕒 35 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 316 kcal, 14 g E, 14 g F, 32 g KH, 2 g B

1. Matjes waschen, trocken tupfen und fein hacken, Speck streifig schneiden. Das Gemüse putzen und waschen. Die Bohnen in dünne Scheiben, die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
2. Die Reispapierblätter nebeneinander auf einem nassen Geschirrtuch ausbreiten, das Tuch überschlagen und die Reispapierblätter darunter etwa 5 Minuten weich werden lassen.
3. Den Wok oder eine tiefe Pfanne erhitzen. Speck darin ½ Minute pfannenrühren. Bohnen und Fischfond dazugeben und 1 Minute mitgaren. Herausnehmen und mit Matjes und Zwiebelringen mischen.
4. Auf das untere Drittel jedes Reispapierblattes gut 1 EL Füllung setzen. Die Teig­ränder von links nach rechts zur Mitte hin überklappen und von unten nach oben nicht zu eng aufrollen. Zum Verzehr jeweils das untere Ende des Röllchens in die Pflaumensauce tunken und abbeißen.

Tipp

Thailändische Frühlingszwiebeln sind sehr zierlich. Wenn nur unsere einheimischen Frühlingszwiebeln erhältlich sind, die doppelte Menge kaufen und den dunkelgrünen Teil nicht verwenden.

135

Matjes



136

Frühling

Matjestatar

Für 4 Portionen

4 Doppelmatjesfilets (400 g)

1 dünne Salatgurke (300 g)

1 Apfel (150 g)

1 kleine rote Zwiebel

1 Bund Dill

1–2 EL Weißwein oder Apfelessig

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

1 EL Pflanzenöl

4 EL Schmand (ca. 60 g, 20% Fett), ersatzweise Sauerrahm oder Crème fraîche

2 gehäufte EL Preiselbeeren (60 g)

einige Salatblätter

🕒 25 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 366 kcal, 18 g E, 20 g F, 15 g KH, 1,5 g B

1. Matjesfilets trocken tupfen und sehr fein würfeln.
2. Die Salatgurke waschen, trocken tupfen. Zwei Drittel der Salatgurke in 2 bis 3 cm dicke Scheiben schneiden und beiseitelegen.

3. Für das Tatar 100 g Salatgurke dünn schälen, längs halbieren oder vierteln, die Kerne entfernen. Die Gurkenstücke fein würfeln. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelstücke ebenfalls sehr fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein schneiden.

4. Dill abbrausen, trocken schwenken, die Fähnchen von den Stielen zupfen (einige zum Garnieren beiseitelegen) und fein schneiden.

5. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker in einem Gefäß verrühren, Öl zugeben und so lange rühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Dill unterheben.

6. Das Tatar auf die Gurkenscheiben setzen. Schmand und Preiselbeeren darauf verteilen, mit Dillspitzchen garnieren.

7. Die Salatblätter abbrausen, trocken schleudern, etwas zerpfücken und zu dem Tatar anrichten.

Beilagenempfehlung

Neue Kartoffeln, dünn geschnittenes Vollkornbrot oder Pumpernickel und ein Blattsalat mit Frühlingskräutern

Tipps

- Statt auf Gurkenscheiben kann das Tatar auch auf Vollkornbrötchen angerichtet werden.
- Mit etwas geriebenem Meerrettich aus dem Glas und kleingeschnittenen Roten Beten können Sie das Tatar variieren. Statt der frischen Salatgurke können Sie auch ganz traditionell auf die saure Gurke zurückgreifen.

Matjessalat mit Dillmarinade

Für 4 Portionen

1 Chicoréestaude

4 Matjesfilets (je ca. 80 g)

1 rotschaliger Apfel (z. B. Jonathan)

Saft einer ½ Zitrone

1 kleine Salatgurke

1 rote Zwiebel

Marinade

1 Bund Dill

3 EL Essig

100 ml Wasser

etwas Salz

1 Prise Zucker

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

5 EL Rapsöl

🕒 35 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 338 kcal, 14 g E, 26 g F, 11 g KH, 3 g B

1. Chicoréestaude waschen, den Wurzelansatz keilförmig herausschneiden. Die Staude längs halbieren, dann in Streifen schneiden. Matjesfilets trocken tupfen, ebenfalls längs in Streifen, dann in Würfel schneiden.
2. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten, dann in Würfel schneiden. Die Salatgurke waschen, längs halbieren, entkernen und quer in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Apfelwürfel, Gurken- und Zwiebelscheiben unter die Matjesmischung heben.
3. Für die Marinade den Dill abrausen, Dillfähnchen von den Stielen zupfen, grob schneiden und mit den Matjeszutaten und Chicoréestreifen mischen. Essig und Wasser sowie Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen und unter die Matjesmischung geben.

Matjessalat mit Saure-Sahne-Sauce

Für 6 Portionen

4 küchenfertige Matjes-Doppelfilets (je 200 g)

1 saure Gurke

2 Äpfel

Saft einer ½ Zitrone

2 Zwiebeln

3 EL Rapsöl

3 hartgekochte Eier (Gr. M)

6 EL saure Sahne

1 TL Senf, mittelscharf

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Zucker

🕒 15 Minuten + 30 Minuten Marinieren

🍽️ Pro Portion etwa: 464 kcal, 26 g E, 34 g F, 12 g KH, 2 g B

1. Die Matjes-Doppelfilets voneinander trennen. Erst längs in dünne Streifen schneiden, dann grob würfeln.
2. Gurke erst längs in Streifen, dann quer klein schneiden. Äpfel waschen, trocken tupfen. Die Äpfel vierteln, entkernen, die Apfelviertel ebenfalls würfeln, mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln.
3. Gurke-, Apfel- und Zwiebelwürfel mit den Matjeswürfeln und 3 EL Rapsöl mischen. Die hartgekochten Eier würfeln und unter die Zutaten heben.
4. Saure Sahne, Senf, Pfeffer und Zucker verrühren und unter die Zutaten heben. 30 Minuten zugedeckt durchziehen lassen. Noch einmal abschmecken.

Beilagenempfehlung

Der Salat schmeckt am besten, wenn er mit Vollkornbrot angerichtet wird. Dazu obenauf mit etwas Dill oder Petersilie garnieren.

137

Matjes

Sommer

Der Wochenmarkt als Farbkasten: knallrote Tomaten, grüne und gelbe Zucchini, lila Auberginen, schneeweißer Blumenkohl, dunkelgrüne Salatgurken, sattgelbe Möhren, junge Kohlrabi, Erbsen und Bohnen. Dazu gibt es die ersten neuen Kartoffeln, gelbe wie bunte. Beerenfrüchte, voller Süße, haben Hochsaison. Auch saftige Kirschen liegen bald kiloweise in den Auslagen. Außerdem: Junges Geflügel ist ideal zum Grillen.

Auberginen

Die Aubergine stammt aus Indien. Sie ist auch unter dem Namen Eierfrucht, Melanzanenapfel, Spanisches Ei und in Österreich und Italien als Melanzani bekannt. Die Bezeichnung Eierfrucht ist leicht erklärt: Die ursprünglichen Sorten waren eiförmig und gelblichweiß, nicht keulenförmig und dunkelviolet. Neuerdings gibt es diese „Ursorten“, in Holland gezüchtet, wieder zu kaufen. Angebaut werden Auberginen in allen tropischen, subtropischen und gemäßigt warmen Gegenden.

Die Früchte sind etwa 30 cm lang und können 1 kg schwer werden. Ihr Geschmack kommt erst mit der Zubereitung zur Geltung. Roh werden sie nicht gegessen.

Kalorienarme Früchte

Auberginen bestehen zu 92 % aus Wasser und liefern nicht besonders viele Nährstoffe. In 100 g stecken 13 mg Kalzium, 224 mg Kalium und 0,4 mg Eisen. Außerdem finden sich, überwiegend in der Schale, die Vitamine C, B₁ und B₂. Der Energiegehalt beträgt 72 kJ/17 kcal.

Das sollten Sie wissen

Sehr feste, junge Früchte müssen nachreifen. Sie enthalten noch zu viel Solanin, das bittere Gift der Nachtschattengewächse. In kleinen Auberginen stecken weniger Bitterstoffe als in großen.

Einkauf und Aufbewahrung

Holländische Auberginen, inzwischen auch heimische, die vom Spätsommer bis in den Herbst im Angebot sind, kommen hauptsächlich aus dem Glashaus oder auch aus dem Folientunnel.

Ganzjährige Importe stammen aus Italien, Südfrankreich, Israel, Spanien, der Türkei und von den Kanarischen Inseln. Auberginen sind reif, wenn ihre Schale ein etwas mattes Aussehen hat, unverletzt, fleckenfrei, glatt und prall ist; die Schale gibt auf Fingerdruck etwas nach,

der Stiel ist frisch und grün. Das Innere einer genussreifen Frucht ist weiß und fest. Die Samenkörner sollten noch weich und milchigweiß sein.

Unreife Auberginen können bei Raumtemperatur nachreifen. Im Kühlschrank bekommen die Früchte dunkle Flecken. Bei +10 °C halten sich Auberginen bis zu 10 Tage. Ihre dünne Schale macht Auberginen empfindlich gegen Äthylen. Deshalb sollten sie nicht zusammen mit Tomaten, Äpfeln, Bananen oder Zitrusfrüchten lagern. Sie verderben sonst schneller.

Allgemeine Zubereitung

Auberginen abspülen, trocken tupfen und den Stiel abschneiden.

Zum Dünsten: Die Auberginen würfeln und in wenig Salzwasser dünsten.

Zum Braten: Die Auberginen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginen saugen Fett wie ein Schwamm auf. Um das zu verhindern, bestreut man die Auberginenscheiben vor dem Braten beidseitig mit Salz und lässt sie so ein paar Minuten ruhen, bis sich kleine Tröpfchen auf ihnen gebildet haben. Das Salz entzieht dem schwammigen Fruchtfleisch das Wasser und verengt die Zellen. Danach gut trocken tupfen und das angesammelte Wasser abgießen. Bei diesem Verfahren gehen einige Bitter-, aber auch Nährstoffe verloren. Alternativ können Sie auch auf das Bestreuen mit Salz verzichten und die Auberginen bei großer Hitze mit möglichst wenig Öl in einer beschichteten Pfanne braten.

Zum Füllen: Hierfür eignen sich eher „runde“ Früchte. Die Auberginen aushöhlen; dazu die Früchte der Länge nach halbieren und die Schnittflächen mit Zitronensaft beträufeln – sonst werden sie braun. Das Fruchtfleisch etwa ½ bis 1 cm vom Rand rundum einschneiden; dann rautenweise von einer Seite des Randes zur anderen schneiden, das Fruchtfleisch herausheben und eventuell ausdrücken. Die Hälften beliebig füllen. Das herausgeschabte Auberginenfleisch mitverwenden.

So schmecken Auberginen.....

- ▶ gebraten oder gegrillt. Hierbei entfaltet sich ihr typisches nussartiges Aroma besonders gut.
- ▶ als Zutat für den französischen Eintopf Ratatouille (siehe Seite 190), neben Zucchini, Tomaten und Paprikaschoten.
- ▶ im Auflauf, z.B. in der griechischen Moussaka mit Lammgehacktem.
- ▶ als Zwischengericht, z.B. das türkische Imam bayıldı („Der Imam fiel in Ohnmacht“). Das sind mit Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie gefüllte Auberginen, die geschmort und dann kalt gegessen werden.
- ▶ als Püree für eine Vorspeise: Auberginenhälften im Ofen backen, dann aushöhlen. Das Fruchtfleisch mit einer kleinen, gehackten Zwiebel und 1 TL Olivenöl pürieren, mit Salz, einem Hauch Cayennepfeffer, etwas Zitronensaft und einer zerdrückten Knoblauchzehe verrühren.

Würztipp

Auberginen entwickeln nicht viel Eigengeschmack. Kräuter und Gewürze bekommen ihnen daher bestens. Auberginen mögen Mittelmeerkräuter wie Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Oregano und Basilikum. Außerdem Pfeffer, Curry und Paprikapulver. Zitronensaft gibt ihnen eine angenehme Frische. Auch Käse, zum Belegen, Bestreuen oder zum Beimischen in eine Füllung, harmoniert sehr gut.

Küchentipp

Wenn die Auberginen für eine Zubereitung geschält werden sollen (obwohl in der Schale die besten Inhaltsstoffe stecken), verwenden Sie entweder einen Sparschäler (gut bei großen, prallen Früchten), oder Sie grillen die Auberginen im Backofen und decken sie danach mit einem feuchten Handtuch ab. Dann lässt sich die Schale gut abziehen.



Auberginenragout mit Kalbfleisch

Für 4 Portionen

600 g kleine Auberginen

1 EL Salz

3 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

500 g Kalbsschulter, ohne Knochen

2 Fleischtomaten

3 EL Olivenöl

½ TL Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

500 ml heiße Gemüsebrühe

1 Bund glatte Petersilie

🕒 60 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 285 kcal, 27 g E, 14 g F, 9 g KH, 4 g B

1. Auberginen zum Braten wie auf Seite 139 beschrieben vorbereiten.
2. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Knoblauch mit einem breiten Messer zerdrücken. Fleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze entfernen, dann würfeln.
3. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier abtupfen. In 2 EL erhitztem Olivenöl beidseitig goldgelb anbraten, dann auf Küchenpapier legen. Zwiebeln in die Pfanne geben, glasig dünsten und herausnehmen.
4. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Fleischwürfel darin unter Wenden anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel-Knoblauch-Mischung und Tomatenviertel hinzufügen. Alles unter Wenden 3 Minuten braten. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen. Die Auberginenscheiben unterheben und noch weitere 10 bis 15 Minuten garen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schwenken. Die Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und zum Anrichten unterrühren.

Beilagenempfehlung

Basmatireis oder Vollkornreis, knuspriges Baguette

Tipps

- Das Ragout schmeckt warm und auch kalt.
- Wer es vegetarisch mag, lässt das Kalbfleisch weg und ergänzt mit 200 g Auberginen und 2 Tomaten.

Auberginen-Curry

Für 4 Portionen

3 mittelgroße Auberginen

3 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 EL Butterschmalz

2 Messerspitzen Kurkuma

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

2 Prisen Zimtpulver

1 TL Chilipulver

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

Salz

400 ml Kokosmilch (Dose oder Karton)

🕒 30 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 306 kcal, 4 g E, 28 g F, 8 g KH, 3 g B

1. Auberginen wie auf Seite 139 beschrieben zum Dünsten vorbereiten.
2. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig werden lassen, Gewürze einrühren, aber nicht bräunen. Auberginenwürfel zufügen und unter Rühren scharf anbraten. Mit Salz würzen.
3. Verpackung oder Dose mit Kokosmilch nicht schütteln. Die flüssige Milch abgießen, in das Curry rühren und 10 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Danach die dicke Kokosmilch unterrühren, erwärmen und erneut mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Beilagenempfehlung

Basmatireis

141

Auberginen



Auberginen im Wok

Für 4 Portionen

1 kg Auberginen

3 rote Zwiebeln

1 rote Chilischote

2–3 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwerwurzel (30 g)

5 EL Pflanzenöl

6 EL helle Sojasauce

200 g Feta

🕒 25 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 280 kcal, 13 g E, 21 g F, 9 g KH, 4 g B

1. Die Auberginen wie auf Seite 139 beschrieben vorbereiten und in 1 cm breite Streifen schneiden.
2. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote abspülen, längs halbieren, entstielen, entkernen und fein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

3. Das Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne (Ø 28 bis 32 cm) erhitzen.
4. Die Knoblauchwürfel in das Fett geben und unter Pfannenrühren (siehe Seite 32) glasig, nicht braun werden lassen.
5. Portionsweise die Auberginenstücke, Zwiebel-scheiben, Ingwerwürfel und Chilischotenstreifen zufügen. Alles unter Rühren etwa 5 Minuten garen. Wenn es zu bräunen beginnt, Sojasauce zufügen.
6. Den Feta zerkrümeln und über dem Gemüse verteilen.

Beilagenempfehlung

Basmatireis oder knuspriges Baguette

Tipps

- Statt Chilischote können Sie auch 1 Messerspitze Chilipulver verwenden.
- Mediterran wird das Gericht, wenn Sie statt Sojasauce und Ingwer Gemüsebrühe und reichlich Knoblauch verwenden und zum Schluss viel gehackte Petersilie untermischen. Damit harmoniert am besten Olivenöl.

Blumenkohl

Blumenkohl wurde vor etwa 2500 Jahren erstmals erwähnt. Seit 500 Jahren ist er in Nordeuropa zu Hause. Aus der Wildform wurde eine kultivierte Kohlblume, die heutzutage überall in Europa und Asien angebaut wird. Blumenkohl wird auch Käsekohl, Karfiol, italienischer Kohl, Blütenkohl oder Traubenkohl genannt. Er gehört zu den wenigen Gemüsesorten, deren Blütenansätze gegessen werden können.

Die Kohlblume ist der fleischig verdickte Blütenstand einer Kohllart. Ihr strahlendes Weiß beruhte früher unter anderem auf einem Trick der Anbauer: Die großen, grünen Hüllenblätter wurden über dem weißen Blütenstand zusammengeknickt oder -gebunden und verhinderten somit den Lichteinfall. So konnte sich kein Chlorophyll bilden, und der Kohl blieb weiß, statt sich gelblich zu verfärben. Heute werden fast ausschließlich selbstdeckende Sorten angebaut, deren Blattstellung weiße „Blumen“ hervorbringt. In Frankreich und Italien schätzt man seit einiger Zeit bunten Blumenkohl. Diese hellgrünen und violetten Sorten gibt es inzwischen auch bei uns. Besonders interessant ist der hellgrüne Romanesco mit seinen minarettartigen Röschen. Die violetten Sorten färben sich beim Kochen ebenfalls grün. Farbige Blumenkohlköpfe schmecken intensiver als weiße.

Reich an Vitaminen
Farbiger Blumenkohl ist nährstoffreicher als weißer. Der Gehalt an Vitamin C (70 bis 80 mg pro 100 g) ist höher. Blumenkohl ist reich an Vitamin K, Folsäure und Kalium. Der grüne Blumenkohl enthält besonders viel Beta-carotin (Provitamin A). 100 g haben 92 kJ/22 kcal.

Das sollten Sie wissen
Der Lichteinfall bei Freilandblumenkohl bewirkt, dass sein Nitratgehalt besser abgebaut wird.

Einkauf und Aufbewahrung

Blumenkohl gibt es ganzjährig: von Mai bis Oktober aus heimischem Freilandanbau, in der übrigen Zeit als Importware. Der Blumenkohlkopf sollte pralle Blumen mit einer gleichmäßigen Wölbung haben und fest, aber nicht hart sein. Achten Sie darauf, dass die grünen Blätter knackig sind und keine gelbliche Färbung haben. Die Enden der gestutzten Hüllblätter müssen saftig und der Geruch des Kohlstrunks angenehm sein. Lagert Blumenkohl zu lange, beginnt er unangenehm zu riechen. Daher sollte er höchstens 1 bis 2 Tage im Kühlschrank (Gemüsefach) aufbewahrt werden.

Allgemeine Zubereitung

Mit einem Messer das untere Ende des Blütenstandes anschneiden. Die eng anliegenden grünen Hüllblätter abtrennen und die darunterliegenden kleinen hellgrünen Blätter entfernen. Blumenkohl vor der Zubereitung gut waschen. Wird der Kohl im Ganzen gegart, den Strunk unten kreuzweise einritzen. Kürzer ist die Garzeit, wenn man die Röschen abgeteilt kocht. Dafür die Röschen vom Kopf lösen und auf einem Sieb unter fließendem Wasser abbrausen. Die Röschen und die klein geschnittenen Stiele oder den Kopf im Ganzen in gesalzenem Wasser zugedeckt garen.

So schmeckt Blumenkohl

- als Rohkost, gerieben.
- als Salat, die Röschen kurz gegart und lauwarm eingelegt in eine Essig-Öl-Sauce, eine Roquefort-Crème-fraîche-Sauce oder Schmandsauce mit körnigem Senf.
- als Suppe, gekocht und fein püriert.
- als Eintopf, mit anderen Gemüsesorten (Möhren, Erbsen, Brokkoli) kombiniert.
- als Gemüse, gekocht im Ganzen oder leicht vorgegart, dann mit Hackfleisch gefüllt und in einer feuerfesten Form überbacken.
- als Gemüse, die Röschen gedünstet, z. B. mit einer Senf- oder einer Curry-Butter-Sauce.
- als Gemüse, im Ganzen gekocht, mit Butter und Semmelbröseln oder gekochtem, gewürfeltem Ei und Petersilie vermischt.

- ▶ als vegetarisches Hauptgericht mit Käse oder Käsesauce überbacken.
- ▶ als Beilage, kleine Röschen durch Eierkuchenteig gezogen und frittiert.

Küchentipps

- ▶ Damit der Blumenkohl weiß bleibt, Zitronensaft in das Kochwasser geben. Keine Aluminiumtöpfe verwenden: der Blumenkohl färbt sich sonst grau.
- ▶ Die zarten, eng anliegenden grünen Blättchen können mitverwendet werden; sie sind reich an Mineralstoffen und Vitaminen.
- ▶ Sollten einmal Blumenkohlreste übrig bleiben, kann daraus eine Suppe bereitet werden. Dazu die Reste nochmals zerteilen und in einem Topf mit etwa 250 ml leicht gesalzener Milch zugedeckt 5 bis 8 Minuten garen. Blumenkohl mit einem Pürierstab fein zerkleinern, mit etwas Schlagsahne (oder fettarmer Milch) aufgießen. Mit Muskatnuss abschmecken.



Blumenkohl und Kartoffeln in Kreuzkümmelsauce

Für 4 Portionen

1 kleiner Blumenkohl (Freiland)

2 mittelgroße Kartoffeln (200 g)

Salz

3 mittelgroße vollreife Tomaten (200 g)

1 TL Tomatenmark

1 EL Butterschmalz

2 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL gemahlener Koriander

1 TL Kurkuma

½ TL Cayennepfeffer

750 ml Gemüsebrühe

200 g Tiefkühl-Erbsen

1 Bund Koriandergrün

🕒 50 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 150 kcal, 8 g E, 5 g F, 17 g KH, 7 g B

1. Vom Blumenkohl die Hüllblätter entfernen, den festen Strunk abschneiden. Blumenkohl für 10 bis 15 Minuten in kaltes Salzwasser legen. Danach den Kohl in Röschen zerteilen. Den Strunk schälen und in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und vierteln.
2. Kartoffeln in gesalzenem Wasser in einem großen Topf 10 Minuten angaren, dann die Blumenkohlröschen und -stifte zufügen und weitere 5 bis 10 Minuten garen. Alles abgießen, gut trocken dämpfen und warm stellen.
3. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Die Tomaten vierteln, entkernen und mit dem Pürierstab grob zerkleinern. Tomatenmark kräftig unterrühren.
4. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, Kreuzkümmelsamen darin unter Rühren anrösten. Gemahlene Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Cayennepfeffer hinzufügen und umrühren. Das Tomatenpüree unterrühren, bis die Sauce dicklich wird. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 5 Minuten unter Rühren weiterkochen, mit Salz abschmecken.
5. Blumenkohl und Kartoffeln abtropfen lassen und in die Sauce geben. Die Hitze reduzieren und bei kleiner Hitze offen etwa 5 bis 8 Minuten garen. Etwa 3 Minuten vor Ende der Garzeit die Tiefkühl-Erbsen zum Blumenkohl geben.
6. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen, grob hacken und über den Blumenkohl streuen, einen Teil unterrühren.

Beilagenempfehlung

Haferbrot mit gesalzener Butter

145

Blumenkohl



146

Sommer

Blumenkohlsalat mit Frühlingszwiebeln und Äpfeln

Für 4 Portionen

1 kleiner Blumenkohl (ca. 500g)

2 Frühlingszwiebeln oder dünne Lauchstangen

2 rotschalige Äpfel

2 EL Zitronensaft

Dressing

1 Messerspitze Salz

2 TL flüssiger Honig

2 TL Meerrettich, gerieben

1 Messerspitze Ingwerwurzel, gerieben

1 Prise Anis, gemahlen

1 EL milder Apfelessig

3 EL Apfelsaft, naturrein

4 EL Olivenöl

6 EL Sahne

🕒 30 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 232 kcal, 2 g E, 15 g F, 20 g KH, 5 g B

1. Vom Blumenkohl die Hüllblätter entfernen, den festen Strunk entfernen. Den Blumenkohl etwa für 15 Minuten in kaltes Wasser legen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in sehr feine Ringe schneiden.
3. Die Äpfel waschen, trocken tupfen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel grob raspeln und mit Zitronensaft mischen.
4. Den Blumenkohl aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen, Kohl in sehr kleine Röschen teilen. Den Strunk schälen und in Streifen schneiden. Alles mit Frühlingszwiebeln und Apfel mischen.
5. Für das Dressing Salz und Honig, Meerrettich, Ingwer, Anis und Apfelessig verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Apfelsaft und das Olivenöl unterrühren. Das Dressing mit dem Salat mischen. Die Sahne steif schlagen und unter den Salat heben.

Tipps

- Wer mag, kann auch 75 g Rosinen in 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne andünsten und abgekühlt unter die Sauce geben.
- Sofern Sie Lauch verwenden, kann dieser erst 4 Minuten in heißem Wasser vorgegart werden, dann auf ein Sieb gießen und in kaltem Wasser abschrecken. Gut abgetropft in den Salat mischen.

Blumenkohlcremesuppe mit körnigem Senf

Für 4 Portionen

1 Blumenkohl (ca. 750 g)

1 Zwiebel

1 EL Rapsöl

750 ml Gemüsebrühe

1 Bio-Zitrone

2–3 EL körniger Dijon-Senf

100 g Schlagsahne

frisch geriebene Muskatnuss

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

2 EL Crème fraîche

🕒 55 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 210 kcal, 7 g E, 16 g F, 7 g KH, 4 g B

1. Vom Blumenkohl die Hüllblätter entfernen, den festen Strunk abschneiden. Den Blumenkohl für etwa 15 Minuten in kaltes Wasser legen und danach in Röschen teilen. Den Strunk schälen und in Stifte schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
2. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Die Blumenkohl-röschen und -stifte hinzufügen und unter Wenden andünsten. Die Brühe zugießen, aufkochen lassen, die Suppe bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und von der Schale etwa 1 TL sehr fein abreiben. Mit dem Zestenreißer etwa 1 EL in feinen Streifen abziehen. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen.
4. Die Blumenkohlsuppe mit dem Pürierstab fein pürieren, körnigen Senf und die Sahne unterrühren, die Suppe erneut aufkochen lassen. Die fein abgeriebene Zitronenschale und etwas Zitronensaft und Muskatnuss einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Blumenkohlsuppe in tiefe Teller geben, je ½ EL Crème fraîche obenauf geben und die Zitronenzesten darüberstreuen.

Tipp

Wer mag, kann zum Servieren etwas grob geschnittene Kresse darüberstreuen.

Blumenkohl – orientalisches

Für 4 Portionen

1 Blumenkohl (ca. 1,5 kg)

Salz

Sauce

½ TL Pflanzenöl

2 TL Curry

200 g Schmand (24% Fett), ersatzweise Crème fraîche

Salz

einige Minzeblätter

🕒 25 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 188 kcal, 8 g E, 14 g F, 8 g KH, 7 g B

1. Den Blumenkohl putzen, vorhandene Blätter abtrennen; den Blumenkohl in große Röschen teilen, den Strunk in grobe Stücke oder Scheiben schneiden und waschen.
2. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen lassen, die Blumenkohl-röschen und die Strunkstücke bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten bissfest garen. Blumenkohl-röschen und -stücke mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, sehr gut abtropfen lassen. Etwas Kochwasser beiseitestellen.
3. Für die Sauce das Pflanzenöl in einer Pfanne leicht erhitzen, Curry einrühren. Schmand mit etwas Blumenkohl-Kochwasser verquirlen und die Curry-Fett-Mischung zugeben. Alles gut umrühren, mit Salz abschmecken.
4. Minze abbrausen, trocken schwenken und die Blätter grob schneiden.
5. Die Sauce über die leicht abgekühlten Blumenkohl-röschen und -stücke geben, mit Minze bestreuen.

Servierempfehlung

Als sommerliches Mittagessen oder kalt für ein Buffet

147

Blumenkohl

Dicke Bohnen

Dicke Bohnen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Bevor sich die Kartoffel und die Gartenbohne durchsetzten, war die Dicke Bohne ein Grundnahrungsmittel. Man verwendete das Mehl zum Brotbacken. Dicke Bohnen nennt man auch je nach Region Palbohnen, Puff- oder Saubohnen, Acker- oder Pferdebohnen.

Streng genommen gehören sie nicht zur eigentlichen Bohnen-, sondern zur Wickenfamilie. Die Dicke Bohne besteht aus etwa 14 cm langen, 2 cm breiten samtigen grünen Bohnenhülsen. Innen liegen etwa 5 flache, nierenförmige Bohnenkerne.

Ballaststoffreich

Die ballaststoffreiche Hülsenfrucht enthält Eiweiß, Kohlenhydrate, Magnesium, Kalium, Eisen, B-Vitamine, Niacin, Vitamin C und kaum Fett. Ihre äußere feste Haut macht Dicke Bohnen manchmal schwer verdaulich, sie regt aber auch die Darmtätigkeit an. 100 g Dicke Bohnen haben 301 kJ/72 kcal.

Das sollten Sie wissen

Dicke Bohnen dürfen, wie andere grüne Bohnen auch, nie roh gegessen werden. Sie enthalten einen giftigen Stoff, der die roten Blutkörperchen verklumpen lassen kann. Durch Kochen oder Garen verliert sich diese Wirkung.

Einkauf und Aufbewahrung

Die Inlandernte findet von Juni bis September statt. Importe aus Italien, Frankreich und Spanien gibt es von Januar bis September. Dicke Bohnen in Hülsen sollten satt grün und straff sein und keine schwarzen Flecken haben. Die Bohnenkerne sind milchig weiß, weich und saftig. Je kleiner und jünger die Bohnen, umso besser schmecken sie. Der Abfall ist enorm. Von 2 kg Bohnen bleiben nur 500 g Bohnenkerne (ausreichend für 4 Portionen) übrig. Alternative mit 1a-Qualität: Tiefkühlkost.

Frische Bohnenhülsen lassen sich, locker in Papier eingeschlagen, 2 Tage im Kühlschrank (Gemüsefach) aufbewahren; die Bohnenkerne nur einige Stunden.

Allgemeine Zubereitung

Die Kerne aus den Schoten herauslösen, in kochendem Wasser 15 bis 25 Minuten garen. Gesalzen werden die Bohnenkerne erst nach dem Garen, sonst bleiben sie hart. Mühe, die sich lohnt: Der richtig zarte Kern steckt in einer weiteren Haut, aus der er sich herauslösen bzw. heraus schnipsen lässt. Eine sehr aufwendige Arbeit, aber geschmacklich lohnt es sich. Ein Kompromiss: Häuten Sie nur einen Teil der Kerne. Dadurch bekommt das Gericht ein ganz neues Dicke-Bohnen-Aroma. Allerdings ohne die vielen Ballaststoffe.

So schmecken nicht gehäutete Dicke Bohnen

- ▶ in deftigem Eintopf, mit durchwachsenem Schweinefleisch, anderen Gemüsesorten (Möhren, Erbsen, Kohlrüben, Paprikaschoten und Kartoffeln).
- ▶ als Beilage in heller Sauce.

... und so gehäutete

- ▶ als Cremesuppe, gewürzt mit Kerbel.
- ▶ in Salat, mit gekochten Kartoffeln, Möhren, Zucchini.
- ▶ als Beilage, gedünstet, mit Kräutern (Petersilie, Schnittlauch) oder als Püree.

Küchentipp

Die nicht gehäuteten Bohnenkerne sind schwerer, dagegen die kleinen gehäuteten Bohnenkerne leichter verdaulich, wenn verdauungsfördernde Kräuter (z. B. Kümmel, Petersilie, Majoran, Rosmarin, Thymian, Salbei, Basilikum) und etwas Lorbeer sowie Knoblauch oder Fenchel beigefügt werden.

148

Sommer



Dicke Bohnen mit Knoblauch und Kräutern

Für 4 Portionen

2 kg frische Dicke Bohnen in der Schote

Salz

3 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl

2–4 Tropfen Zitronensaft

Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

3 Basilikumstiele

4 Stiele glatte Petersilie

4 EL Vollkornsemelbrösel

🕒 60 Minuten

🍳 Pro Portion etwa: 241 kcal, 11 g E, 13 g F, 18 g KH, 12 g B

1. Dicke Bohnen aus den Schoten lösen und waschen. Bohnenkerne in kochendes Salzwasser geben und 5 Minuten garen. Abgießen und von den Kernen die dicke Haut entfernen.
2. Knoblauch abziehen und fein hacken. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Die Bohnenkerne darin bei kleiner Hitze schwenken. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Basilikum- und Petersilienstiele abbrausen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
4. Restliches Olivenöl erhitzen, die Semelbrösel darin unter Rühren leicht bräunen. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen und mit den Kräutern mischen. Zum Servieren mit den Bohnenkernen mischen.

Servierempfehlung

Für 2 Portionen mit Baguette als Hauptgericht oder für 4 Portionen als Vorspeise.

Variante

Die Bohnenkerne nach dem Kochen und dem Entfernen der dicken Haut mit Pinzimonio, einer toskanischen Vinaigrette, übergießen. Dazu 1 bis 2 EL Balsamessig mit Salz, Pfeffer und 50 bis 100 ml Öl mischen.

149

Dicke Bohnen

Dicke Bohnen mit Speck

Für 4 Portionen

2½ kg Dicke Bohnen in der Schote

Salz

150 g durchwachsener Speck

1 mittelgroße Zwiebel

1 Bund Suppengrün (ca. 450 g)

3 Stiele Bohnenkraut

1 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

375 ml Gemüsebrühe

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

10 kleine Frühlingszwiebeln

1 Bund glatte Petersilie

3 EL Crème fraîche

🕒 40 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 474 kcal, 34 g E, 21 g F, 35 g KH, 31 g B

1. Die Bohnenkerne aus den Schoten lösen und waschen. Die Kerne in kochendes Salzwasser geben, einmal aufkochen lassen, abgießen und kalt abschrecken. Die Kerne aus dem Häutchen drücken.
2. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Suppengrün waschen und klein würfeln. Bohnenkraut abbrausen, trocken schwenken.
3. In einem großen Topf das Öl erhitzen, die Speckwürfel zufügen und darin anbraten. Zwiebelwürfel zufügen und glasig werden lassen. Suppengrünstücke zugeben und unter Wenden Farbe nehmen lassen. Bohnenkerne zufügen. Mit Brühe aufgießen. Bohnenkraut zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.
4. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.
5. Den Deckel 10 Minuten vor Ende der Garzeit abnehmen, damit die Flüssigkeit fast einkocht. Das Bohnenkraut entfernen. Crème fraîche mit etwas Flüssigkeit verrühren und unter das Gemüse rühren. Die Frühlingszwiebeln und die Hälfte der Petersilie unterheben. Restliche Petersilie obenauf streuen.

Dicke Bohnen und Möhren mit Croûtons

Für 4 Portionen

2 kg Dicke Bohnen in der Schote

2 Zwiebeln

100 g Möhren

1½ EL Olivenöl

2 Stiele frisches Bohnenkraut

125 ml Gemüsebrühe oder -fond

Saft von 1 Zitrone

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Bund glatte Petersilie

Croûtons

1 kleine Knoblauchzehe

3 Scheiben Vollkorntoast

30 g Butter

1 Prise Salz

🕒 80 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 204 kcal, 11 g E, 10 g F, 15 g KH, 12 g B

1. Bohnen aus der Hülse lösen und abbrausen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Möhren waschen, schälen und fein würfeln.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin zugedeckt glasig werden lassen.
3. Bohnenkraut abbrausen, trocken schwenken und die Blättchen abzupfen. Mit den Möhren und Bohnenkernen zu den Zwiebeln geben. Wenden und 10 Minuten mitdünsten, mit Brühe aufgießen und zugedeckt etwa 12 bis 15 Minuten garen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen, fein hacken und vor dem Servieren unterheben.
5. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Toastbrot klein würfeln und zusammen mit dem zerdrückten Knoblauch in Butterschmalz unter Wenden goldgelb rösten. Leicht salzen.
6. Die Croûtons zum Anrichten über das Bohnengemüse geben. Das Gemüse warm oder auch lauwarm servieren.

Beilagenempfehlung

Junge Pellkartoffeln, hauchdünn geschnittener luftgetrockneter Schinken oder geräucherte Gänsebrust

150

Sommer



151

Dicke Bohnen



Grüne Bohnen

Im 16. Jahrhundert lief die zarte grüne Bohne der Dicken Bohne in unseren Breiten den Rang ab, als spanische Eroberer sie aus Südamerika mitbrachten.

Bei grünen Bohnen wird zwischen Busch- (am Busch gezogen) und Stangenbohnen (an Stangen gezogen) unterschieden. Der Anbau von Stangenbohnen ist sehr aufwendig – entsprechend teuer werden sie im Handel angeboten. Dafür ist aber ihr Geschmack intensiver.

Die rankende Stangenbohne und die niedrige Buschbohne liefern die flachen, breiten Schnittbohnen (Schnibbelbohnen) und die runden Brechbohnen. Schnittbohnen haben eine wesentlich größere, grobfleischigere Hülse.

Die Brechbohnen werden nochmals unterschieden: Haricots verts haben eine sehr dünne Hülse und keine oder kaum Samen, Prinzess- und Delikatessbohnen sind kleine, junge Bohnen mit kleinen Kernen. Besonders groß und herb sind die eigentlichen Brechbohnen mit bereits stärker ausgebildeten, aber noch weichen Kernen. Ebenfalls zu den Brechbohnen zählen die gelben Wachsbohnen. Der störende Faden an der gewölbten Seite der Brechbohnen wurde weitgehend weggezüchtet.

Gut für die Verdauung

Grüne Bohnen sind kalorienarm und liefern sehr viel Kohlenhydrate und Ballaststoffe. An Mineralstoffen enthalten sie Magnesium, Kalzium, Kalium und Eisen. Außerdem bieten sie die wasserlöslichen Vitamine Folsäure, B₂, B₆ und C sowie die fettlöslichen Vitamine Provitamin A (Betacarotin) und Vitamin K. Grüne Bohnen fördern durch ihren Ballaststoffgehalt die Verdauung. 100 g grüne Bohnen haben 137 kJ/33 kcal.

Das sollten Sie wissen

Essen Sie grüne Bohnen niemals roh. Sie enthalten den gesundheitsschädlichen Eiweißstoff Phasin. Dieser kann das Blut zum Verklumpen bringen. Erbrechen, Durchfall, schwere Magen- und Darmbeschwerden sind die Folge. Durch Kochen wird dieser Stoff unschädlich.

Grüne-Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch

Einkauf und Aufbewahrung

Freilandware gibt es von Mai bis Oktober, Ware aus Unterglasanbau von April bis Dezember. Importe in den dazwischenliegenden Monaten kommen aus Italien, Spanien, den Niederlanden, Belgien, Polen und Kenia (stricknadeldünne Keniabohnen und auch Brechbohnen ganzjährig). Eine gute Alternative für Eilige sind grüne Bohnen aus der Tiefkühltruhe. Frische grüne Bohnen sind straff und ohne braune oder faulige Stellen. Wenn sich die Bohnenkerne unter der Hülse deutlich abzeichnen, sind die Bohnen überlagert. Ein Zeichen für Frische: Wenn man sie knickt, knacken sie hörbar. In ein feuchtes Tuch gewickelt, halten sich grüne Bohnen im Kühlschrank (Gemüsefach) 1 bis 2 Tage.

Allgemeine Zubereitung

Die Bohnen waschen und Stielansatz und Spitze abschneiden. Brechbohnen eventuell in Stücke schneiden. Schnittbohnen streifig schneiden. In wenig Salzwasser 15 Minuten garen, Prinzess- oder Delikatessbohnen 10 Minuten. Danach kalt abschrecken.

Extratipp

Wie alle Gemüsegerichte, sollten Sie auch Bohnen nur mit wenig Flüssigkeit garen.

So schmecken grüne Bohnen

- ▶ als Salat, gekocht und abgekühlt, in Essig-Öl-Sauce, z. B. mit Kürbiskernöl, mit gewürfelten Zwiebeln angemacht, auch kombiniert mit Tomaten, Feta und Basilikum.
- ▶ in Eintopf mit Lamm- und auch Rindfleisch.
- ▶ in Suppe, z. B. Kartoffelsuppe (Schnittbohnen).
- ▶ als Beilage zu Matjes (siehe Seite 134), in Butter geschwenkt mit viel Petersilie, oder in heller Sauce mit Majoran zu gekochtem oder kurz gebratenem Rind- oder Schweinefleisch (Schnittbohnen).
- ▶ eingemacht mit Weinessig und Gewürzen.
- ▶ eingelegt als milchsaures Gärgemüse.

Für 4 Portionen

750 g Rindfleisch zum Kochen (z. B. Bruststück ohne Knochen)

1 Zwiebel

4 EL Speiseöl

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1,2 l Gemüsebrühe

750 g grüne Bohnen

500 g Kartoffeln, festkochend

2–4 Stiele Bohnenkraut

■ 20 Minuten + 30 Minuten Garen

■ Pro Portion etwa: 519 kcal, 42 g E, 27 g F, 26 g KH, 5 g B

1. Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Fleischwürfel darin rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zwiebelstreifen zugeben und 2 Minuten mitdünsten.
3. Die Hälfte der Brühe zugießen und das Fleisch 20 Minuten zugedeckt garen.
4. Inzwischen die Bohnen waschen, Enden entfernen, Bohnen eventuell abfädeln, waschen, abtropfen lassen und halbieren oder dritteln. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und würfeln.
5. Bohnenkraut abrausen, trocken schwenken. Mit den Bohnen- und Kartoffelstücken und der restlichen Brühe in den Topf geben. Alles aufkochen und etwa 25 Minuten garen.
6. Bohnenkraut herausnehmen, Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Das Fleisch lässt sich auch im Ganzen garen, das dauert allerdings ca. 90 Minuten. Dazu das Fleischstück im Ganzen würzen, anbraten, mit Brühe begießen und zugedeckt zubereiten wie oben angegeben ist. Nach der Kochzeit das Fleisch aus dem Topf nehmen, abgekühlt würfeln und warm stellen.

153

Grüne Bohnen

154

Sommer



Französischer Sommersalat

Für 4 Portionen

6 kleine Kartoffeln, festkochend (500 g, z. B. Drillinge)

Salz

200 g feine grüne Bohnen

3 Eier (Gr. M)

4 Roma-Tomaten

4 Sardellenfilets (15 g)

1 Glas Kapern (60 g)

50 g entkernte schwarze Oliven

1 mittelgroße Knoblauchzehe

5 Basilikumzweige

Vinaigrette

4 EL Balsamessig

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

6 EL frisch gepresstes Olivenöl

🕒 45 Minuten + 30 Minuten Durchziehen

🍴 Pro Portion etwa: 332 kcal, 10 g E, 20 g F, 24 g KH, 4 g B

1. Kartoffeln in der Schale in gesalzenem Wasser 20 Minuten garen. Danach abziehen und in Scheiben schneiden.
2. Grüne Bohnen waschen, die Enden kurz abschneiden. In wenig kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest garen. Danach kalt abschrecken.
3. Eier hartkochen. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Die Tomaten vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenviertel längs halbieren.
4. Sardellenfilets abwaschen, trocken tupfen und klein schneiden. Kapern und Oliven abtropfen lassen.
5. Eier in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe abziehen, halbieren und eine Salatschüssel damit ausreiben. Basilikum abbrausen, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.
6. Für die Vinaigrette Essig und Gewürze verrühren, warme Kartoffelscheiben und Bohnen darin wenden und etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Öl einrühren und pikant abschmecken. Restlichen Salat unterheben und noch einmal abschmecken. Zum Servieren die Basilikumblätter über den Salat streuen.

Schneidebohneintopf

Für 4 Portionen

500 g Schneidebohnen

ca. 1 l Wasser

Salz

3 Stiele Bohnenkraut

300 g Kartoffeln, mehligkochend

1 Zwiebel

30 g Butter

500 ml Gemüsebrühe

knapp 750 ml Gemüsewasser

150 g Sahne

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Muskatnuss, frisch gerieben

150 g durchwachsener Speck

🕒 60 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 380 kcal, 11 g E, 29 g F, 17 g KH, 3 g B

1. Bohnen putzen, waschen, Stielansatz und Spitze entfernen. Die Bohnen schräg in dünne Streifen schneiden.
2. Wasser, Salz und 2 Stiele Bohnenkraut in einem Topf zum Kochen bringen, die Bohnen hinzufügen und darin 15 bis 20 Minuten garen. Danach die Bohnen auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Das Gemüsewasser auffangen.
3. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, die Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Gemüsebrühe und -wasser aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen.
4. Die Kartoffeln in der Brühe nur grob zerstampfen (nicht mit dem Handrührgerät). Die abgetropften Bohnen und die Blättchen von dem restlichen Bohnenkrautstiel zugeben. Alles noch einmal aufkochen lassen. Sahne einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
5. Speck würfeln, in einer Pfanne knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Servieren auf der Suppe anrichten.

155

Grüne Bohnen

Gurken

Die Heimat der Gurken liegt an den Südhängen des Himalaja. Im Mittelalter gelangten sie nach Nordeuropa. Die ersten Gewächshauskulturen gab es in England im 19. Jahrhundert. Mittlerweile werden Gurken weltweit angebaut. In wärmeren Gegenden im Freiland, in kühleren Regionen unter Glas oder unter Folie. Anders als früher haben die neugezüchteten Gurkensorten keine bitteren Enden mehr.

156

Sommer

Schönheit inklusive

Gurken sind gesund und erfrischend. Sie bestehen zu 95% aus Wasser. An Mineralstoffen bieten sie, wenn auch nicht in bedeutenden Mengen, Kalium, Kalzium und Eisen. Außerdem enthält Gurke Provitamin A (Betacarotin), Vitamin K und 11 mg Vitamin C pro 100 g. Gurkenscheiben auf dem Gesicht wirken erfrischend und hautreinigend. In 100 g Gurken stecken nur 51 kJ/12 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Salat- oder Schlangengurken, die etwas kürzeren und dickeren Schälgurken und die Minigurken, eine kleine Salatgurkenzüchtung, haben das ganze Jahr über Saison. Von Juli bis Oktober gibt es Freiland-, ansonsten Treibhausware. Die Früchte sollten eine glatte, gleichmäßig durchgefärbte Schale und feste Enden haben. Weiche oder gar faltige Stellen weisen auf zu lange Lagerung hin. Im Spätsommer und Frühherbst gibt es Einlegegurken. Diese kurzen, dicken, walzenförmigen Gurken werden je nach Größe zu Gewürzgurken, Salz-, Zucker- oder Dillgurken verarbeitet. Auch Einlegegurken sollten eine kräftige grüne Färbung und eine unverletzte Schale haben. Schmor- oder Gemüsegurken vom Freiland haben von Hochsommer bis Herbst Saison. Sie sind dick, prall, matt, dunkelgelb oder weiß gestreift. Gurken sollten möglichst frisch verwendet werden; sie können aber 2 bis 3 Tage im Kühlschrank (Gemüsefach) lagern.

Allgemeine Zubereitung

Salat- und Schlangengurken sind hauptsächlich für Salat, Schmorgurken zum Schmoren und Kochen, Einlegegurken und Schälgurken zum Einlegen geeignet. Gurken waschen. Von der Spitze zum Stielansatz hin die Schale mit einem Sparschäler entfernen. Sehr große Gurken vorher quer halbieren. Zum Schmoren benötigen Salatgurken 5 bis 7 Minuten, Schmorgurken etwa 10 bis 15 Minuten.

So schmecken Gurken

- ▶ als Salat, mit einer Essig-Öl- oder Sauerrahm-Sauce oder als Zutat im Kartoffelsalat.
- ▶ als Suppe, z. B. für das andalusische Gazpacho oder für Tarator, eine kalte bulgarische Suppe.
- ▶ als Beilage, grob gewürfelt und gedünstet mit Knoblauch und Basilikum, Estragon, Weißwein und Sahne, oder mit ausgebratenem Speck, gebräunten Zwiebeln, etwas Essig und Zucker süßsauer abgeschmeckt, oder solo geschmort in einer Senfsauce.
- ▶ als Beilage, geschmort mit anderen Gemüsearten wie Tomaten, Paprikaschoten, Auberginen, Zucchini und Pilzen.
- ▶ als Hauptgericht, zum Füllen mit anderen Gemüsezutaten oder mit gewürztem Hackfleisch.
- ▶ in Tzatziki. Dafür wird $\frac{1}{2}$ Salatgurke geschält und grob geraspelt, mit $\frac{1}{2}$ TL Salz bestreut. 10 Minuten ziehen lassen. Danach etwa 600 bis 700 g griechischen Joghurt (oder ersatzweise bulgarischen Joghurt) mit den ausgedrückten Gurkenraspeln, 2 bis 3 zerdrückten Knoblauchzehen, 1 EL Essig und 1 EL Olivenöl verrühren und mit Salz abschmecken.

Der natürliche Feind der Gurke

Gurken wässern aus und verlieren an Kalium, sobald man sie salzt. Viele traditionelle Gerichte geben dennoch an, die Gurken zu salzen, Wasser ziehen zu lassen und anschließend auszudrücken. Derart behandelte Gurken sind schwerer verdaulich. Rohe Gurken möglichst immer erst kurz vor dem Servieren salzen oder mit Marinade mischen.





So kann man Gurken einlegen

- Cornichons: mit Pfeffer, Dilldolden, Lorbeer, Knoblauch und Zwiebeln.
- Gewürzgurken: mit Fenchelsamen, Dilldolden, Piment, Zwiebeln und klein geschnittenem oder grob geriebenem frischem Meerrettich.
- Salzgurken: in einer Salzlake mit Dilldolden und Sauerkirschblättern.
- Senfgurken (aus Schälgurken): mit einem Aufguss aus Essig, Senfkörnern, Salz, Zucker und Kräutern.
- Süßsauer mit Gewürzen, z. B. Ingwer.

Küchentipps

- ▶ Schäl- und Senfgurken müssen geschält werden.
- ▶ Bei Schmogurken die harten Kerne entfernen.
- ▶ Zwar enthalten die Gurken heute kaum Bitterstoffe, dennoch kann eine Probe nicht schaden: Vor dem Zubereiten die Spitze abschneiden und probieren.

Würztipp

Dill, Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Borretsch, Pimpernelle, Fenchel- oder Senfsamen machen als Beilage servierte Gurken würzig.

157

Gurken

Pikantes Joghurt-Gurken-Getränk

Für 4 Portionen

200 g Salatgurke

300 ml Joghurt

2 TL gehackte Kräuter (Dill, Schnittlauch, Petersilie)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

🕒 10 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 55 kcal, 2 g E, 2 g F, 4 g KH, 0,5 g B

1. Die Salatgurke schälen, in Stücke schneiden, mit dem Pürierstab zerkleinern.
2. Joghurt und Kräuter untermischen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

158

Sommer



Gurkengemüse mit Seelachsfilet

Für 4 Portionen

600 g küchenfertiges Seelachsfilet

1 Bio-Zitrone

200 g Frühlingszwiebeln

1 große schlanke Salatgurke (600 g)

2 EL Pflanzenöl

1–2 EL körniger Senf

1 Prise Salz

6 EL Sahne

■ 25 Minuten

■ Pro Portion etwa: 270 kcal, 28 g E, 13 g F, 6 g KH, 3 g B

1. Fischfilet waschen und trocken tupfen. Die Zitrone abspülen, trocknen, dünn schälen. Die Schale in feine Streifen schneiden. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auf das Fischfilet träufeln. Die Zitronenschalen ebenfalls auf dem Fischfilet verteilen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Den weißen und grünen Teil separat in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Gurke waschen, schälen und längs halbieren. Die Hälften entkernen. Die Kerne beiseitelegen, die Gurkenhälften in 2 cm große Stücke schneiden. Beiseitegelegte Kerne in einem Mixbecher pürieren.
3. Das Öl in einem flachen, breiten Topf oder einer Pfanne erhitzen; die Gurkenkerne und die weißen Frühlingszwiebelstücke zufügen, unter Wenden anbraten und den Senf einrühren.
4. Die Gurkenwürfel zufügen, wenden und salzen
5. Das Fischfilet in möglichst gleichmäßige Portionsstücke schneiden, auf dem Gemüse verteilen und bei mittlerer Hitze 5 bis 6 Minuten halb zugedeckt garen.
6. Die grünen Frühlingszwiebelstreifen vorsichtig unterheben und noch 1 Minute ziehen lassen. Die Sahne in das Gemüse rühren.
7. Zum Servieren den Fisch mit dem Gemüse und der Sauce in vorgewärmten Tellern anrichten.

Beilagenempfehlung

Mehliggekochte Kartoffeln

Tipp

Statt Seelachsfilet können Sie auch jeden anderen Seefisch, wie z. B. Kabeljau oder Lengfisch oder auch Süßwasserfische, wie Forelle, Zander oder Flussbarsch verwenden.

Kalte Gurkensuppe

Für 8 Portionen

3 Salatgurken (ca. 1,7 kg)

500 ml Gemüsefond

3 EL Zitronensaft

1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen

1–2 Bund Dill

150 g Crème fraîche oder Schmand

■ 20 Minuten + 60 Minuten Kühlen

■ Pro Portion etwa: 67 kcal, 2 g E, 5 g F, 5 g KH, 2 g B

1. Die Gurken schälen, Enden abschneiden, längs halbieren, entkernen und die Gurkenhälften in Stücke schneiden; einige dünne Scheiben für die Dekoration beiseitelegen. Gurkenstücke im Aufsatz der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab zerkleinern; dabei etwas Gemüsebrühe zugießen.
2. Die restliche Brühe untermischen. Mit Zitronensaft und Pfeffer würzen.
3. Dill abbrausen, trocken schwenken, fein schneiden und in die Suppe rühren. Kühl stellen.
4. Crème fraîche erst verquirlen, dann unter die Suppe rühren.
5. Die Suppe in gekühlte Suppentassen oder -teller geben. Mit den Gurkenscheiben garnieren.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Baguette in dünne Scheiben geschnitten, mit zerdrücktem Knoblauch bestrichen und kurz unter dem Grill gebräunt.

Tipps

- Die Suppe mit in Streifen geschnittener Roter Bete garnieren.
- Die Suppe ist auch heiß ein Genuss; dann jedoch den Dill und die Gurkenscheiben zum Schluss obenauf geben und in vorgewärmten Suppentassen oder -tellern anrichten.
- Für eine Gurkensuppe nach polnischer Art zusätzlich 1 gekochtes, gehacktes Ei zum Servieren auf die Suppe streuen.

159

Gurken

Kartoffeln

Die Heimat der Kartoffel liegt in den Hochländern Südamerikas, den Anden. In Deutschland wurde sie zunächst als Zier- und Gartenpflanzen angebaut. Erst in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts erkannte man den Wert der Kartoffel als Nahrungsmittel. Um ihre Verbreitung in Deutschland hat sich Friedrich der Große mit dem „Kartoffelbefehl“ verdient gemacht. Auf seinen Grabstein werden noch heute Kartoffeln gelegt.

160

Sommer

Neben Mehl und Reis zählt die Kartoffel zu den stärkereichsten Grundnahrungsmitteln. Der Name Kartoffel leitet sich übrigens vom italienischen Tartoufoli, zu deutsch Trüffel, ab.

Nahrhafte Knolle

Durch ihren relativ hohen Gehalt an komplexen Kohlenhydraten (Stärke) und Ballaststoffen sättigen Kartoffeln anhaltend. Zudem enthalten sie besonders hochwertiges Eiweiß, Kalium, Magnesium, Vitamin C, B-Vitamine, wenig Natrium und kaum Fett. Wer seine Kartoffeln schält, muss einen Verlust an Mineralstoffen und Spurenelementen in Kauf nehmen, denn die Schale schützt die in der Kartoffel sitzenden wertvollen Stoffe. 100 g enthalten 285 kJ/68 kcal. Frühkartoffeln weniger.

Das sollten Sie wissen

Geschälte, zerkleinerte oder geriebene rohe Kartoffeln sollten nicht über längere Zeit an der Luft liegen. Melanin-Farbstoffe, die sich bilden und das Verfärben verursachen, zerstören Vitamin C. Vorsicht bei grünen Stellen. Diese sollten herausgeschnitten werden, denn in ihnen steckt schädliches Solanin. Kartoffeln sollten nicht über 175° C gebacken, frittiert oder gebraten werden. Sonst bildet sich Acrylamid, das im Verdacht steht, krebserregend zu sein.

Linda, Rosella, Desirée & Co.

Weltweit gibt es 5000 Kartoffelsorten. Doch nur 205 Sorten, davon 140 Speisesorten, waren im Jahr 2010 für den Anbau zugelassen. Davon sind in Deutschland wiederum nur ca. 25 Sorten im Einzelhandel zu haben. Sie machen rund 60 % des gesamten Kartoffelmarktes aus.

Grund: In der modernen Kartoffelzucht mit Zucht- und Handelsgesellschaften ist es wirtschaftlicher, mit wenigen Sorten zu arbeiten. Nur solche, die auch ertragreich sind, werden in großem Stil angebaut.

Engagierte Landwirte und Biobauern beschäftigten sich schon seit Jahren intensiv mit dem Anbau alter Kartoffelsorten und sorgten dafür, dass auch seltene Sorten in kleinen Mengen auf den Markt kamen. Viele Sorten sind regionale Spezialitäten und werden auch nur dort verkauft. Seit 2012 dürfen Kleinbauern selbst Saatgut aus „alten“ und amtlich nicht zugelassenen Pflanzensorten herstellen und vermarkten. Das macht den Kartoffelmarkt attraktiver und gewinnt mehr Kartoffeleesser. So sind seit einiger Zeit in Supermärkten auch Kartoffelsorten erhältlich, die bereits verschwunden schienen. Dazu gehört z.B. die Kartoffelsorte Linda, um die es jahrelangen Streit gab.

Farbenfrohe Kartoffelvielfalt

Neben den gelben Sorten tauchen neuerdings auch bunte Kartoffeln mit unterschiedlichen Formen auf. Die Kartoffel-Palette reicht von roten runden bis hin zu bläulichen oder schwarzvioletten Kartoffeln in länglicher Form. Nicht nur Form und Farbe, auch der Geschmack variiert: Einige Kartoffelsorten haben einen cremigen Geschmack, andere schmecken nussig oder buttrig, manche sogar nach einem Hauch von Marzipan. Dabei ist die Farbe nicht ausschlaggebend für den Geschmack, die Farbstoffe sind geschmacksneutral.

Gelbe Kartoffeln: Agria (mehlig mit gutem Aroma), Ackersegen (alte Sorte, gute Lagerkartoffel), Bamberger Hörnchen (alte Sorte aus Franken), La Ratte (französische Sorte), Linda (alte Sorte mit neuer Zulassung), Adretta (besonders schöne runde Knollen), Aula (gut für Püree und Klöße), Quarta (sehr aromatischer Geschmack)

Gelb-rote Kartoffeln: Desirée (vorwiegend festkochende Sorte), Laura (besonders wohlschmeckend), Rosa Tannenzapfen (Pink Fir Apple; Kartoffelsorte des Jahres 2013), Mayan Twilight (besonders kurze Garzeit)

Blaue Kartoffeln: Blauer Schwede (behält auch nach dem Kochen die blaue Farbe), Violetta (verliert beim Kochen etwas an Farbe), Vitelotte (auch französische Trüffel-Kartoffel genannt), Blue Salad Potato (nur selten erhältlich)

Gelb-blaue Kartoffeln: Shetland Black (außen blau und innen gelb)

Rote Kartoffeln: Highland Burgundy red (mit tiefrotem Fleisch), Roseval (nur äußerlich rot)

Bunt und gesund

Für die Färbung der Kartoffeln sind die enthaltenen Anthocyane, wasserlösliche Farbstoffe, verantwortlich. Sie gelten als sogenannte Radikalfänger, ihnen wird eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Sie sollen Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen, blaue Kartoffeln sollen den Blutdruck senken. Die Kartoffelsorte Vitelotte enthält in 100 g etwa 100 mg Anthocyane.

Einkauf

Kartoffeln gibt es ganzjährig. Ihr Geschmack hängt von der Reifezeit ab: Je länger sie in der Erde sind, desto aromatischer schmecken sie. Jede Jahreszeit hat ihre eigene Kartoffelsorte. Folienabdeckung macht es möglich, dass die einheimische Ernte der sehr frühen Kartoffeln, z. B. Berber und Annabelle, schon im Mai beginnt. Die Schale dieser Kartoffeln ist so dünn, dass sie mitgegessen werden kann. Frühkartoffeln sind allerdings nicht besonders haltbar. Übrigens: Alle vor dem 1. August geernteten Kartoffeln heißen Speisefrühhartoffeln; die danach geernteten Speisekartoffeln.

Sehr frühe Kartoffeln werden von Mai bis Juli (z. B. Annabelle, Christa, Gloria, Hela, Leyla, La Ratte, Rosara) geerntet. Importierte Ware kann oft sehr wässrig im Geschmack sein.

Frühe Kartoffeln (wie z. B. Agria, Arnika, Charlotte, Freya, Nicola, Karlana, Marabel, Sieglinde) gibt es im Juli/August.

Mittelfrühe Kartoffeln (z. B. Agria, Freya, Grandifolia, Nicola, Linda, Quarta, Roter Erstling, Shetland Black) gibt es ab Mitte August, ihre Lagerfähigkeit ist gut. Die Gruppe der Mittelfrühen ist von der Sortenvielfalt die umfangreichste.

Mittelspäte bis späte Kartoffeln (z. B. Aula, Bamberger Hörnchen, Bintje, Donella, Granola, Highland Burgundy Red, Pink Fir Apple, Sieglinde, Vitelotte) gibt es ab Mitte September, beziehungsweise ab Ende Oktober. Diese lassen sich im Keller oder einem anderen kühlen Ort lagern.

Aufbewahrung: Dunkel ist am besten

Kartoffeln mögen es am liebsten dunkel, luftig und kühl bei 3 bis 6° C. In einem Korb halten sie sich einige Wochen. Sie sollten nicht in ungelochten Plastikbeuteln aufbewahrt werden. Darin beginnen sie zu schwitzen und zu faulen. Zum Einkellern wählen Sie nur späte Sorten, die Mitte bis Ende Oktober geerntet wurden. Die Knollen müssen von guter Qualität sein: sauber, mit unverletzter Schale, ohne faulige oder grüne Stellen und ohne Keimansätze. Der Vorrat im Keller sollte in einer luftigen Kartoffelkiste nicht höher als 40 cm aufgeschüttet werden. Übrigens, bunte Kartoffeln halten sich wesentlich länger als ihre hellen Schwestern – auch in der Küche.

Allgemeine Zubereitung

Vor dem Schälen unter fließendem kaltem Wasser abbürsten, grüne Stellen und Keimansätze entfernen. Im gut verschlossenen Topf mit wenig Wasser (125 ml pro kg) und 1 TL Salz garen. Ankothen, bis eine Dampffahne sichtbar ist, dann 10 bis 15 Minuten weiterkochen, 5 bis 10 Minuten bei Nachwärme zu Ende garen. Den Topfdeckel geschlossen halten. Kartoffelwasser abgießen, Kartoffeln offen trocken dämpfen. Für Salzkartoffeln die Knollen erst unmittelbar vor dem Garen dünn schälen und waschen, nicht im Wasser stehen lassen. Je kleiner die Kartoffel, desto kürzer die Kochzeit. Gar sind sie, wenn man eine Nadel problemlos durchstechen kann.

Für rote und violette Kartoffeln ist zu empfehlen, sie als Pellkartoffeln zu kochen; dann „bluten“ sie nicht aus. Hohe Temperaturen mögen sie nicht, deshalb bei niedrigen Temperaturen mit einer längeren Garzeit kochen. Praktisch ist der Einsatz von einem Dämpfeinsatz. In der Mikrowelle empfehlen sich spezielle Beutel.

So schmecken Kartoffeln

- als Beilage (Pell-, Salz-, Brüh- und Bratkartoffeln, Knödel, Backkartoffeln, Pommes frites, Püree, Kartoffelstampf, Krokette)
- als eigenständiges Gericht (Aufläufe, Kartoffelgratin, Puffer, Rösti)
- in Suppen und Eintöpfen (auch mit roten und blauen Sorten)
- in der Schale (Frühkartoffeln) mit Quark, Kräutern, Gemüse und Eiern angerichtet
- gegrillt in Folie (auch Süßkartoffeln)
- in Salaten (mittelfrühe, mittelspäte und sehr späte festkochende Kartoffelsorten, auch bunte Kartoffeln)



162

Sommer

Für jedes Gericht den passenden Typ

Nach der Handelsklassenverordnung werden Kartoffeln in drei Typen eingeteilt und so erhält jedes Gericht die richtige Kartoffelsorte.

Festkochende Sorten für Salat, Pell- (Schäl-) und Bratkartoffeln (z.B. Annabelle, Bamberger Hörnchen, Hansa, Linda, Nicola, Selma, Sieglinde, Rosa Tannenzapfen, Salad Blue, La Ratte, Vitelotte etc).

Vorwiegend festkochende Sorten für Salz- und Pellkartoffeln, Salat und Püree (z.B. Agria, Adretta, Berber, Bintje, Blauer Schwede, Christa, Desirée, Grandifolia, Grata, Granola, Gloria, Hela, Mandelkartoffel, Quarta, Velox etc.).

Mehligkochende Sorten für Püree und Kartoffelklöße (z.B. Ackersegen, Adretta, Afra, Aula, Bintje, Freya, Gunda, Irmgard, Karlena, Likaria).

Für Eilige

Die gelb-rot geschleckte Sorte *Mayan Twilight* benötigt ein Drittel weniger Kochzeit als andere Kartoffelsorten.

Süßkartoffeln

Im botanischen Sinn sind die Süßkartoffeln oder Bataten keine Kartoffeln, sie zählen zu den Windengewächsen. Ähnlich wie bei Kartoffeln bilden Süßkartoffeln unterirdische Speicherknollen aus, die Stärke und Zucker speichern. In der Küche werden die rotschaligen Exoten wie Kartoffeln zubereitet. Sie können bis zu 1 kg schwer sein, sind reich an Zucker und schmecken deshalb süßlich. Sie werden für Currys verwendet, man backt sie wie Folienkartoffeln im Ofen und isst sie gekocht in Eintöpfen und gebraten mit Sauce.

Ihren Ursprung hat die Süßkartoffel vermutlich in Mittel- und Südamerika. Dank ihrer guten Eigenschaften wird sie heute in fast allen warmen Ländern der Tropen und Subtropen, auch im Süden der USA, Westafrika, Indonesien, Israel, Japan und China angebaut. In Europa kultiviert man Süßkartoffeln in Italien, Spanien und Portugal. Süßkartoffeln zählen weltweit zu den am häufigsten verbrauchten Nahrungsmitteln.

Gesunde Süße

Außer Zucker, der den süßen Geschmack verursacht, speichert die Knolle vor allem Stärke. Zucker- und Stärkegehalt schwanken je nach Anbaugesbiet und Pflanzentyp. Besonders hervorzuheben ist der Gehalt an Betacarotin, der Vorstufe von Vitamin A. Ähnlich wie bei der Kartoffel ist der Kaliumgehalt (400 mg/100 g) hoch. 100 g Süßkartoffeln enthalten 453 kJ/108 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Die Knollen sind rundlich, länglich, spindel- oder walzenförmig, mit einem spitzen Ende, zwischen 10 und 30 cm lang. Süßkartoffeln gibt es ganzjährig. Sie kommen aus Israel und Brasilien, von den Kanaren, aus Italien und Portugal, von September bis März aus den USA. Es gibt, wie bei Kartoffeln, unterschiedlich kochende Süßkartoffelsorten: Weißfleischige Knollen sind mehlig- oder trockenkochend, Süßkartoffeln mit tief orangefarbenem Fleisch sind feuchter und süßer.

Achten Sie beim Einkauf auf eine straffe Schale ohne Runzeln oder feuchte Stellen. Aufbewahrt werden sollten die Knollen dunkel und kühl, aber nicht im Kühlschrank. Mehr als eine Woche sollten sie jedoch nicht lagern.

Allgemeine Zubereitung

Süßkartoffeln waschen und schälen. Je nach Verwendung für Beilagen oder Eintöpfe würfeln. Bei Eintöpfen die Würfel erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen. Sie verkochen sonst.

So schmecken Süßkartoffeln

- als Beilage, wie Kartoffeln oder Gemüse, in einer Koriandergrün-Sauce oder wie Salzkartoffeln garen und mit Sahne und Butter pürieren.
- als Hauptgericht in Scheiben geschnitten, paniert in Vollkornsemmelbröseln und in Öl gebraten, mit marinier-tem Blattsalat servieren.
- als Hauptgericht in dünnen Scheiben mit Apfelscheiben, gesüßt mit Zucker, Zimt und Muskat, mit Butterflöckchen belegt und gratiniert.
- als Eintopf mit beliebigen Gemüsesorten und Kräutern. Besonders gut passt Koriandergrün.

Kartoffelsuppe mit frittierten Kräutern

Für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln, mehligkochend

1 Bund Suppengrün

2 Zwiebeln

100 g durchwachsener Speck

4 EL Butterschmalz

1 ¼ l Gemüsebrühe

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

je ½ Bund Majoran und Petersilie

Außerdem

4 Wiener Würstchen

■ 60 Minuten

■ Pro Portion etwa: 490 kcal, 18 g E, 29 g F, 36 g KH, 5 g B

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln.
2. Speck in kleine Würfel schneiden. 1 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Speckwürfel darin ausbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Im Speckfett das Suppengemüse anbraten und die Kartoffeln zufügen. Mit Brühe aufgießen, salzen und pfeffern. Alles etwa 30 Minuten zugedeckt garen.
3. Majoran und Petersilie abbrausen, trocken schwenken, mit Küchenpapier trocken tupfen und beiseitelegen.
4. Die Gemüse-Kartoffel-Mischung mit einem Kartoffelstampfer nur grob zerkleinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Würstchen in Scheiben schneiden und mit den Speckwürfeln in die Suppe geben.
5. Petersilien- und Majoranblättchen von den Stielen zupfen, erneut trocken tupfen. Restliches Butterschmalz in einer Kasserolle erhitzen und die Blättchen ganz kurz darin knusprig frittieren. Auf der Suppe verteilen.

Bunter Kartoffelsalat mit Schafskäse

Für 4 Portionen

500 g gemischte Kartoffeln (gelbfleischige z. B. Linda, violett- und rotfleischige z. B. Blue Salad Potato und Highland Burgundy red)

Salz

1 Salatgurke

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

4 EL heller Balsamessig

Sauce

80 g Schafskäse

1 Bund Schnittlauch

2 Knoblauchzehen

200 g Mayonnaise (selbst gemacht), siehe Seite 89

3 EL Milch, fettreduziert

5 EL Magerjoghurt

1 TL mittelscharfer Senf

■ 45 Minuten

■ Pro Portion etwa: 476 kcal, 9 g E, 31 g F, 37 g KH, 4 g B

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in getrennten Töpfen ungeschält etwa 20 Minuten mit Salzwasser bedeckt im geschlossenen Topf garen. Inzwischen die Salatgurke in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Kartoffeln abgießen, trocken dämpfen, noch heiß abziehen und in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Balsamessig beträufeln und alle Scheiben mischen. Zugedeckt 60 Minuten durchziehen lassen. Nach 30 Minuten Salatgurke mit den Kartoffeln mischen, leicht salzen und pfeffern.
3. Für die Salatsauce Schafskäse würfeln, Schnittlauch waschen, trocken schwenken und in Röllchen schneiden. Knoblauchzehen abziehen und sehr fein zerdrücken. Mayonnaise, Milch, Joghurt und Senf cremig rühren, Schafskäse einrühren. Knoblauch und die Hälfte des Schnittlauchs unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die marinierten Kartoffeln abschmecken, eventuell nachsalzen und mit restlichem Schnittlauch bestreuen. Zum Anrichten die cremige Salatsauce entweder obenauf geben oder separat servieren.

Tipp

Gurke nur mit Schale verwenden, wenn die Schale zart ist.

Kartoffelgnocchi

Für 4 Portionen

800 g Kartoffeln, mehligkochend

Salz

150 g Mehl

2 Eigelb (Gr. M)

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Außerdem

5 Stiele Salbei

4 Stiele Oregano

50 g Butter

■ 30 Minuten + 15 Minuten Ruhen

■ Pro Portion etwa: 373 kcal, 8 g E, 13 g F, 52 g KH, 3 g B

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In Salzwasser knapp bedeckt etwa 20 Minuten garen. Dann abgießen, trocken dämpfen und zerstampfen.
2. Die Kartoffelmasse in eine Schüssel geben, Mehl, ½ TL Salz, Eigelb und Pfeffer zugeben und zu einer geschmeidigen Masse verkneten.
3. Den Teig in kleine Portionen aufteilen und jeweils daraus fingerdicke Röllchen formen. Diese in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Mit einem Gabelrücken Muster in den Teig drücken. Die Gnocchi auf ein bemehltes Geschirrtuch setzen und 15 Minuten ruhen lassen.
4. In einem Topf etwa 3 l Wasser und Salz aufkochen lassen. Die Teigstücke hineingeben und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten garen, bis sie an die Wasseroberfläche aufsteigen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen.
5. Salbei und Oregano abbrausen, trocken tupfen. Salbei- und Oreganoblättchen abzupfen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Kräuter darin ziehen lassen. Zum Anrichten über die Gnocchi geben.

Servierempfehlung

Mit einem grünen Salat (siehe Seite 71 f.) werden die Gnocchi zu einer vollen Mahlzeit.

Tipp

Gnocchi kann man auch ohne Eier zubereiten. Dazu 800 g Kartoffeln zu Püree verarbeiten, auskühlen lassen und 200 g Weizenmehl oder Kartoffelmehl gut unterkneten. Dann weiter wie im Rezept.

Kartoffel-Möhren-Spalten vom Blech

Für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend

2 TL grobes Salz, grob geschroteter schwarzer Pfeffer

5 EL Olivenöl

4 Knoblauchzehen

300 g große Möhren

1 Lorbeerblatt

1 Zweig Rosmarin

■ 55 Minuten

■ Pro Portion etwa: 282 kcal, 4 g E, 12 g F, 36 g KH, 4 g B

1. Den Backofen auf 220 °C (Gas Stufe 3–4, Umluft 200 °C) vorheizen. Die Kartoffeln waschen, gründlich abbürsten und achteln. Auf dem Backblech verteilen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Hälfte des Öls darüberträufeln. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.
2. Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Möhren schälen und halbieren. Die Hälften in schräge Stücke schneiden. Mit Lorbeerblatt und Rosmarinzwig sowie den Knoblauchzehen zwischen die Kartoffeln geben, restliches Olivenöl darübergeben, und weitere 20 Minuten backen. Zwischendurch alles wenden.

Tipps

- Die Kartoffeln sollten möglichst gleichmäßig groß sein.
- Auf diese Weise lassen sich auch übrig gebliebene Gemüse auf dem Blech zubereiten.

165

Kartoffeln



Kartoffeltörtchen mit Kräutern

Für 4 Portionen

1 kleine Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 Bund Koriandergrün

1 EL Olivenöl

150 g Frischkäse (20% Fett)

3 EL Vollmilch

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Muskatnuss, frisch gerieben

500 g Kartoffeln, festkochend

30 g weiche Butter

1 Packung Tiefkühl-Filo- oder Yufkateig (ca. 250 g)

Außerdem

1 Muffinblech mit 8 Mulden

8 Papierbackförmchen

🕒 30 Minuten + 20 Minuten Backen

🍴 Pro Portion etwa: 428 kcal, 11 g E, 17 g F, 55 g KH, 1 g B

1. Backofen auf 170 °C (Gas Stufe 2, Umluft 150 °C) vorheizen.
2. Die Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen und abkühlen lassen. Danach mit dem Frischkäse und 3 EL Vollmilch verrühren. Koriander unterrühren. Mit den Gewürzen pikant abschmecken.
4. Die Kartoffeln schälen, waschen, sehr gut trocken tupfen und in feine dünne Scheiben schneiden oder gleichmäßig hobeln. In eine Schüssel geben und mit der Frischkäsemasse vorsichtig vermengen.
5. Butter in einem Topf leicht schmelzen lassen. Die Mulden der Muffinform mit der Butter ausstreichen. Teigblätter in etwa 15 cm x 15 cm große Stücke schneiden, mit etwas Butter bestreichen. Jeweils 2 Teigblätter sternförmig übereinander in die Vertiefungen setzen, sodass der Teig übersteht.
6. Die Kartoffel-Frischkäse-Mischung einfüllen. Die Ränder mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen, untere Schiene, etwa 20 Minuten goldgelb backen.

Beilagenempfehlung

Grüner Salat (siehe Seite 71 f.)



Kartoffelpizza

Für 4 Portionen

300 g Kartoffeln, mehligkochend

Salz

30 g Hefe

125 ml lauwarme Milch

300 g Mehl (Type 1050)

4 EL Olivenöl (ca. 40 g)

1 Prise Zucker

Belag

10–12 kleine Kartoffeln (z. B. La Ratte) oder 4–5 größere Kartoffeln (z. B. Violetta oder Blue Salad Potato)

1 mittelgroße, dünne Zucchini (ca. 250 g)

1 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 Zweig Rosmarin

Zum Beträufeln

3 EL Olivenöl (ca. 30 g)

🕒 40 Minuten + 45 Minuten Ruhen + 20 Minuten Backen

🍴 Pro Portion etwa: 583 kcal, 15 g E, 22 g F, 77 g KH, 7 g B

1. Umluftbackofen vorheizen auf 200 °C. Die Kartoffeln für den Teig waschen und in Salzwasser zugedeckt 20 Minuten garen. Danach kalt abschrecken, abziehen und durch eine Kartoffelpresse geben.
2. Die Hefe zerbröckeln und in der Milch auflösen. Mehl, 3 EL Öl, ½ TL Salz, Zucker und aufgelöste Hefe zu den Kartoffeln geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt etwa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
3. Für den Belag die Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen, in sehr dünne Scheiben schneiden und mit Frischhaltefolie abdecken. Zucchini waschen, ohne Spitze und Stielansätze längs in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin von beiden Seiten Farbe nehmen lassen. Vierteln oder achteln und auf Küchenpapier legen.
4. Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin abrausen, trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und grob hacken.
5. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig erneut durchkneten, in 4 Portionen teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen, auf wenig bemehlter Fläche zu einem Pizzaboden dünn ausrollen. Je 2 Teigfladen auf 2 Backbleche setzen. Erneut 15 Minuten gehen lassen.
6. Mit Kartoffeln, Zucchinistücken, Knoblauch, Rosmarinnadeln belegen, mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen etwa 15 bis 20 Minuten knusprig backen.

Tipp

Wenn Sie keinen Umluftherd zur Verfügung haben, backen Sie die Bleche nacheinander.

167

Kartoffeln

Süßkartoffeleintopf mit weißen Bohnen

Für 4 Portionen

250 g frische weiße Bohnen oder ½ kleine Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)

600 g Süßkartoffeln

2 Möhren (ca. 200 g)

1 Kohlrabi (ca. 250 g)

2 dünne Lauchstangen (300 g)

500–750 ml Gemüsebrühe

2 TL Tomatenmark

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

½ TL Muskatnuss, gerieben

½ Bund Koriandergrün

🕒 45 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 277 kcal, 10 g E, 2 g F, 53 g KH, 10 g B

1. Die weißen Bohnen waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt aufsetzen und etwa 20 Minuten garen. (Bohnen aus der Dose auf einem Sieb abtropfen lassen.)
2. Inzwischen Süßkartoffeln, Möhren und Kohlrabi schälen. Süßkartoffeln in etwa 4 cm große Würfel, Möhren und Kohlrabi in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Kohlrabischeiben noch halbieren. Lauchstange waschen, gut abtropfen lassen, eventuell erst längs halbieren, dann in Scheiben schneiden.
3. Die Brühe in einem Topf erhitzen, Tomatenmark einrühren und die Möhren- und Kohlrabistücke hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und etwa 10 bis 15 Minuten garen. Die Süßkartoffelstücke erst 8 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen. Zum Schluss die gegarten weißen Bohnen unterheben. Alles abschmecken, Koriandergrün hacken und vorm Servieren darüberstreuen, sofort servieren.

Tipp

Aus gekochten Süßkartoffeln lässt sich auch ein Kartoffelsalat bereiten. Dazu die Süßkartoffeln in Scheiben schneiden, mit Apfelstückchen, Orangenfilets, gehackten Nüssen (z. B. Cashew- oder Walnusskernen) und Rosinen mischen. Mit einer Salatsauce aus Mayonnaise und Joghurt mit Curry abschmecken.

Gemüse Eintopf mit Süßkartoffeln und Kreuzkümmel

Für 4 Portionen

1 Zwiebel

1 Stange Lauch

1 TL Kreuzkümmel

2 EL Erdnussöl

400 g Kartoffeln, festkochend

350 g Möhren

400 g Süßkartoffeln

1,5 l Gemüsebrühe

Salz, grob geschroteter schwarzer Pfeffer

3 Stiele glatte Petersilie

1 Bund Oregano

🕒 40 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 265 kcal, 5 g E, 6 g F, 44 g KH, 7 g B

1. Zwiebel abziehen und fein hacken. Lauch putzen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Beides mit dem Kreuzkümmel im heißen Öl einige Minuten andünsten.
2. Kartoffeln, Möhren und Süßkartoffeln schälen. Möhren in Scheiben, Kartoffeln in kleine Würfel (1 cm) und Süßkartoffeln in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln und Möhren zum Lauch geben, mit Brühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 12 bis 15 Minuten garen, die Süßkartoffelstücke erst 8 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben.
3. Petersilie und Oregano abrausen, trocken schüteln. Die Blättchen von den Zweigen zupfen und hacken. Zum Servieren in den Eintopf geben.

Tipps

- Statt Petersilie frisches Koriandergrün oder auch Basilikum verwenden.
- Dieser Eintopf schmeckt auch püriert sehr gut. Je nach Konsistenz noch etwas Brühe dazugießen. Zum Servieren obenauf mit Erdnussöl beträufeln.

168

Sommer



169

Kartoffeln

Süßkartoffel-Curry

Für 4 Portionen

300 g grüne Paprikaschoten

300 g Möhren

500 g Süßkartoffeln

250 g Kartoffeln, festkochend

1 kleine Stange Lauch

3 Chilischoten

1 Stück Ingwer (ca. 25 g)

1 Bund Koriandergrün

5 EL Rapsöl

je ½ TL Kardamom und Nelkenpulver

1 gestrichener TL Kreuzkümmel

je ½ TL Kurkuma und Paprika edelsüß

Außerdem

250 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

100 g Sahnejoghurt

🕒 60 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 446 kcal, 6 g E, 24 g F, 47 g KH, 9 g B

1. Paprikaschoten waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel quer in Streifen schneiden. Möhren, Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen. Möhren in dünne Scheiben, Süßkartoffeln in 4 cm große Würfel und Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden. Alles waschen und gut abtropfen. Lauch waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

2. Chilischoten längs halbieren, Stängel und weiße Kerne entfernen, waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

3. In einem breiten Topf oder Wok 3 EL Öl erhitzen. Lauch, Ingwer und Chilischoten darin unter Wenden anbraten. Die Gewürze einrühren, kurz mitbraten. Danach die Hälfte der Würzmischung herausnehmen und beiseitestellen.

4. Restliches Öl, kleine Kartoffelwürfel und Süßkartoffelstücke in den Topf geben, darin kurz anbraten. Mit Brühe und Kokosmilch aufgießen. Zugedeckt 8 Minuten garen. Möhren, Paprikastreifen und Lauch sowie die beiseitegestellte Würzmischung (2 TL aufbewahren) hinzufügen. Alles etwa 3 Minuten garen.

5. Joghurt und die restliche Würzmischung verrühren und zum Servieren auf das Curry geben. Mit gehacktem Koriandergrün bestreuen.

Beilagenempfehlung

Basmatireis

Tipps

► Statt der Gewürze, Chilischoten und Ingwer 2 EL grüne oder rote Currypaste (gibt es im Asialaden) mit etwas Kokosmilch und Brühe verrühren und zum Lauch geben.

► Wenn etwas übrig bleibt: Eine leckere Asia-Suppe können Sie aus übrig gebliebenem Gemüse-Curry zubereiten. Dazu die Reste in einen Topf geben, etwas Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen und alles mit dem Pürierstab zerkleinern, bis eine Suppe mit sämiger Konsistenz entsteht. Mit Koriandergrün bestreut servieren.



Kohlrabi

Wahrscheinlich stammt der Kohlrabi vom pompejanischen Kohl der Römer ab. Er wird auch Oberkohlrabi und Oberrübe genannt. In Deutschland wurde er im 16. Jahrhundert erstmals erwähnt.

Die Kohlrabiknolle ist rund oder oval und kann, besonders im Spätsommer, bis zu 20 cm Durchmesser haben. Die Farbe variiert von weißlich, kräftig grün oder rötlich bis violettblau.

Mehr Nährwerte in den Blättern

Kohlrabi enthält Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Folsäure und etwa 63 mg Vitamin C pro 100 g. In den Blättern stecken weitaus mehr Nährstoffe als in der Knolle, insbesondere der Mineralstoff Phosphor und Karotinoide. 100 g Kohlrabi haben 97 kJ/23 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Heimischer Kohlrabi wird von Anfang April bis Ende Mai (unter Glas) und von Anfang Mai bis November (Freiland) angeboten. Von Dezember bis Ende Mai gibt es Freilandware aus Italien. Treibhausware ist zarter, saftiger und hellgrün. Kohlrabi aus dem Freiland schmeckt etwas kräftiger. Die Knollen, am besten 8 bis 9 cm im Durchmesser, sollten hell, fest, mit leicht glänzender Außenhaut und ohne rissige oder schorfge Stellen, die Herzblätter noch fest und frisch sein. Eine 8 cm dicke Knolle wiegt etwa 350 g. Für 4 Personen reichen 2 bis 3 Knollen als Gemüsebeilage. Kohlrabis sind im Kühlschrank (Gemüsefach), ohne Blätter, etwa 2 bis 3 Tage haltbar. Die zarten Blätter separat in einem verschlossenen Frischhaltebeutel aufbewahren. Frühe Kohlrabis sind empfindlicher als späte Sorten. Kohlrabi kann man einfrieren, wenn er vorher blanchiert wurde.

Allgemeine Zubereitung

Die Blätter am Stiel direkt von der Knolle abschneiden, am oberen und unteren Ende der Knolle jeweils eine Scheibe entfernen. Die jungen, zarten Herzblätter beiseitelegen und für gedünstetes Kohlrabigemüse, einen

Eintopf oder eine Suppe, grob oder fein gehackt, zum Schluss unterheben. Freilandkohlraabi wird immer geschält. Bei jungem Treibhauskohlraabi können Sie von der Wurzelseite her die Schale abziehen oder auch dünn schälen. Dann erst in Scheiben, Streifen oder Würfel schneiden.

Zum Füllen den Kohlraabi aushöhlen: Von oben 1 cm vom Rand rundherum mit einem spitzen Messer einschneiden. Dann das Innere mit einem Teelöffel oder Melonenausstecher aushöhlen.

So schmeckt Kohlraabi

- ▶ als Rohkost, mit einer Essig-Nussöl-Sauce oder mit Blattsalaten und gehackten Nüssen, dazu Joghurtsauce.
- ▶ als Beilage, geschmort oder glasiert, das heißt, klein geschnitten mit Zucker und etwas Butter leicht anbraten und mit etwas Wasser bedeckt und zugedeckt garen.
- ▶ als Gemüsebeilage, gedünstet mit wenig Butter und mit viel gehackter Petersilie bestreut, solo oder gemischt mit gedünsteten Möhren, Erbsen und Spargel.
- ▶ als Hauptgericht, gefüllt mit einer Gemüsemischung oder mit Hackfleisch.
- ▶ als Gratin, mit Möhren- und Kartoffelscheiben sowie einer hellen Sauce oder einer Käsesauce.

Würztipp

Kohlraabigemüse verträgt feine Würzung, z. B. mit weißem Pfeffer, Zitronensaft, einem Hauch Muskatnuss, einer Prise Zucker, gehackter Petersilie oder Kerbel, Dill sowie Estragon.

Kohlraabisuppe mit Spinatpesto

Für 4 Portionen

300 g junge Spinatblätter

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

2 EL Sesamsamen

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Suppe

750 g Kohlraabi

250 g Möhren

1 EL Olivenöl

250–500 ml Gemüsebrühe

100 g Crème fraîche

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Muskatnuss, gerieben

■ 35 Minuten

■ Pro Portion etwa: 28 kcal, 7 g E, 24 g F, 10 g KH, 5 g B

1. Für das Pesto Spinatblätter putzen, Stiele entfernen, Blätter waschen, grob hacken. Knoblauch abziehen, mit den Spinatblättern, Öl und Sesamsaat pürieren. Pesto kühl stellen.

2. Kohlraabi und Möhre putzen, waschen, schälen und würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Gemüse darin andünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen – die Menge je nach gewünschter Konsistenz 15 Minuten zugedeckt garen, dann pürieren. Alles aufkochen lassen und Crème fraîche einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, mit Pesto beträufeln.



173

Kohlrabi

Panierte Kohlrabi

Für 4 Portionen

4–6 Kohlrabi (ca. 800 g)

125 ml Gemüsebrühe

Mehl zum Wenden

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Hauch Muskatnuss, gerieben

1 Ei (Gr. S)

50 g Vollkornsemmelbrösel

50 g Parmesan, gerieben

40 g Butterschmalz

🕒 15 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 234 kcal, 12 g E, 13 g F, 17 g KH, 3 g B

1. Die Kohlrabi schälen und in etwa ½ bis 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe erhitzen und die Scheiben darin zugedeckt etwa 8 Minuten bissfest garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und sehr gut trocken tupfen.
2. Die Kohlrabischeiben zuerst in Mehl, dann in mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat verquirltem Ei und schließlich in der Mischung aus Semmelbröseln und Parmesan wenden.
3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabischeiben darin von jeder Seite 4 Minuten braten.
4. Die gebratenen Kohlrabischeiben sofort auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Beilagenempfehlung

Junge Pellkartoffeln und eine Sauce aus Joghurt oder Dickmilch mit etwas Crème fraîche, Gewürzen und reichlich gehackten Kräutern verrührt

Tipp

Eine kalorienreichere Variante: Aus saurer Sahne, Eigelb und Gewürzen eine Sauce bereiten, diese auf das Gemüse geben und mit Semmelbröseln bestreut überbacken.

Kohlrabirohkost mit pikanter Joghurtsauce

Für 4 Portionen

1 große Kohlrabiknolle (ca. 350 g)

3 junge Möhren (ca. 300 g) mit Grün

3 EL milder Obstessig

1 dünne Staudensellerie-stange

1 säuerlicher Apfel

Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Becher Magerjoghurt (150 g)

100 g saure Sahne

1 TL mittelscharfer Senf oder Kräutersenf

1 TL Walnussöl, kaltgepresst

½ Bund Schnittlauch oder 1 Bund Kerbel

🕒 30 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 135 kcal, 4 g E, 5 g F, 16 g KH, 4 g B

1. Herzblätter vom Kohlrabi und einer Möhre abtrennen, waschen, hacken und zugedeckt beiseitelegen. Kohlrabiknolle und Möhren schälen, waschen und grob raspeln, mit Obstessig beträufeln.
2. Von der Staudensellerie-stange Wurzelende entfernen, einige grüne Blättchen abschneiden, fein schneiden und zum Kohlrabi- und Möhrengrün geben. Von der Selleriestange grobe Rippen abziehen, die Stange in sehr dünne Scheibchen schneiden und zur Kohlrabi-Möhren-Mischung geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Apfel waschen, trocken tupfen, vierteln und entkernen. Die Viertel quer in Streifen schneiden und unter das Gemüse mischen.
4. Für die Salatsauce Joghurt, saure Sahne, Senf und Walnussöl verrühren.
5. Schnittlauch oder Kerbel abbrausen, trocken tupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Kerbelblättchen grob schneiden. Mit dem Grün von Kohlrabi, Möhren und Sellerie mischen, mit der Salatsauce verrühren und mit der Kohlrabi-Rohkost mischen.

Tipp

Statt der Möhren können Sie auch eine weitere Kohlrabiknolle verwenden.

Möhren

Möhren (auch Mohrrüben, gelbe Rüben, Rüben, Woddeln, Wurzeln) gehören zu unseren ältesten Gemüsesorten. Funde von Möhrensamen in Schweizer Pfahlbauten beweisen, dass sie schon in der Jungsteinzeit in Mitteleuropa angepflanzt wurden. Jahrhundertlang ist die Möhre die meistgegessene Beilage. Speisemöhren werden nach ihrer Form unterschieden in Möhren und Karotten.

Möhren sind länglich und walzen- bis kegelförmig. Karotten sind rundlich, kurz, gedrunken und laufen unten spitz zu – wie ein Kreisel. In einigen Regionen Deutschlands und in Österreich werden die Möhren auch Karotten genannt. Nach Anbau und Erntezeit teilt man die Möhrenfamilie in drei Gruppen:

Frühhöhren (kleine Sorten) stammen aus dem Treibhaus oder wachsen im Freiland (meist Bundmöhren mit Grün). Sie haben einen hohen Zuckergehalt und saftiges Fruchtfleisch.

Sommermöhren sind größer und schwerer als Frühhöhren. Sommer- und auch Herbstmöhren (aus dem frühen Herbst) werden in Deutschland meist als Waschmöhren verkauft. Sie sind maschinell gewaschen und verpackt.

Spät- und Dauermöhren (auch Lagermöhren) sind groß. Sie werden maschinell gewaschen, und ohne Grün fertig verpackt. Lose Ware wird auch ungewaschen und nur von grobem Schmutz und Sand befreit angeboten. Sie werden im Handel auch als Sandmöhren bezeichnet. Alle Sorten sind gelb- bis orangerot und schmecken dank des Fruchtzuckers süßlich. Möhren sollten saftig sein und eine nussige Note haben.

Gut für die Augen

Möhren gelten als ein besonders gesundes Gemüse. Unübertroffen ist ihr Gehalt an Betacarotin, einer Vorstufe des lebensnotwendigen Vitamin A. Bereits mit 200g Möhren ist der Tagesbedarf eines Erwachsenen gedeckt. Außerdem enthalten Möhren reichlich Ballaststoffe, Kalium, Kalzium, Eisen, Vitamin K und Folsäure.

Möhren sind besonders bekömmlich und als Schonkost geeignet. Dies liegt unter anderem an den Pektinen. Das sind Ballaststoffe, die im Verdauungstrakt schleimartig quellen und so die gereizte Magen- und Darmschleimhaut schützen. 100g Möhren haben 108kJ/25kcal.

Das sollten Sie wissen

Ob roh oder gekocht, damit das Karotin ausreichend aufgenommen wird, sollten Möhren immer mit etwas Fett zubereitet werden. Das Provitamin A (Betacarotin) wird vom Organismus besser verwertet, wenn Sie das Gemüse für Rohkost fein raspeln.

Einkauf und Aufbewahrung

Frühhöhren: von Ende Februar bis Mai erhältlich,

Sommermöhren: von Juni bis September und

Spät- und Dauer- oder Lagermöhren: von November bis März.

Bei **Bundmöhren** muss das Blattgrün frisch sein. Von dem Grün können einige zarte Stängel (Herzblätter) gehackt mitverwendet werden. In ungelochten Plastikbeuteln können Möhren nicht atmen. Sie müssen nach dem Kauf sofort heraus aus solchen Verpackungen, sonst beginnen sie zu schwitzen und zu faulen. Früh- oder Sommermöhren möglichst am Einkaufstag verwenden, ansonsten halten sie sich im Kühlschrank (Gemüsefach) 1 bis 2 Tage. Dicke Herbstmöhren, in Papier eingeschlagen, sind dunkel und luftig etwa eine Woche lagerfähig. Schneiden Sie das Grün ab; es entzieht ansonsten Feuchtigkeit, und die Möhren werden schlaff. Möhren können zwar roh eingefroren werden, besser ist es jedoch, die geschnittenen Stückchen vor dem Gefrieren kurz zu blanchieren.

Allgemeine Zubereitung

Kleine Möhren nur abbürsten und waschen. Je nach Größe im Ganzen verwenden oder grob schneiden. Ältere Exemplare waschen, schälen, schneiden. Von sehr dicken Möhren den inneren, hellgelben Strunk entfernen. Statt mit viel Wasser nur tropfnass und zugeeckt kurz bissfest dünsten oder in einem Dämpfeinsatz zubereiten.

So schmecken Möhren

- ▶ als Salat, geraspelt mit Zitronensaft und wenig Zucker oder Honig angemacht und eventuell mit Äpfeln, Nüssen, Orangen und Rosinen ergänzt.
- ▶ als Vorspeise, gedünstet in Weißwein und abgekühlt, in Kerbel geschwenkt.
- ▶ als Eintopf, mit Kartoffeln und anderen Gemüsesorten.
- ▶ als Suppe, in Brühe oder als Püreesuppe, verfeinert mit Sahne.
- ▶ als Gemüse, gedünstet oder glasiert, mit viel Petersilie, oder mit Curry gewürzt und mit Kokosraspeln oder Mandelblättchen bestreut.
- ▶ als Beilage, gekocht, püriert, mit Sahne verfeinert und als Auflauf gebacken.
- ▶ als Konfitüre, mit Orangensaft.
- ▶ als Saft oder als Cocktail, püriert mit Zitronensaft oder mit Sahne beziehungsweise Joghurt.
- ▶ im Kuchen, zusammen mit geriebenen Nüssen, zum Beispiel Mandeln.

Küchentipps

- ▶ Möhren brauchen meist wenig Salz. Eine Prise Zucker tut ihnen immer gut.
- ▶ Ein wenig Fett im Gemüse hebt den Geschmack und ist gut für die Vitaminaufnahme. Am besten Öl mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, etwa Oliven- oder Rapsöl.
- ▶ Mit einem Sparschäler oder mit einem Julienneißeher (in Haushaltsgeschäften erhältlich) kann man die Möhren in dünnen Streifen abziehen. Die Garzeit ist dann sehr kurz.
- ▶ Für eine Möhrensuppe die gedünsteten Möhren pürieren, mit Gemüsebrühe aufgießen, mit Orangensaft abschmecken. Orientalisch wird sie mit Ingwer und Zitronenmelisse oder mit Curry und etwas Zitronensaft. Zum Servieren Kokosflocken ohne Fett rösten und das Gericht damit bestreuen.

Würztipp

Statt Petersilie schmecken auch Kerbel, Basilikum, Estragon, Minze oder Koriander. Als Gewürze stehen Curry, Ingwer, Zimt oder Muskatnuss zur Auswahl und auch etwas Vanillearoma, entweder mit Vanillemark oder pulverisiertem Vanillearoma.

Möhren-Sahne-Sauce mit Koriander

Für 4 Portionen

500 g junge Möhren

2 Zwiebeln

1 kleine rote Chilischote

1 Bio-Zitrone

2 EL Öl (z. B. Rapsöl)

1 TL Kreuzkümmelpulver

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

200 g Sahne

250 ml Milch (1,8% Fett)

Blätter von 1 Bund Koriander

■ 50 Minuten

■ Pro Portion etwa: 270 kcal, 4 g E, 22 g F, 13 g KH, 4 g B

1. Die Möhren schälen, waschen und mit einem Gemüsehobel in feine Stifte schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Die Bio-Zitrone abwaschen, trocken tupfen und etwa 1 EL Schale abreiben. Die Zitrone halbieren und die Hälften auspressen.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Möhren darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Chilischote, Zitronenschale und Kreuzkümmel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Milch einrühren, aufkochen und etwa 4 Minuten offen köcheln lassen.
3. Koriander abbrausen, trocken tupfen, die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Alles mit 1 bis 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander darüber streuen.

Beilagenempfehlung

Möhren-Sahne-Sauce passt gut zu Pasta, z. B. Bandnudeln oder Penne rigate.

Bollito misto mit Möhren und Kapernsauce

Für 4 Portionen

400 g junge Möhren mit Grün

250 g Staudensellerie

2 Bund kleine Frühlingszwiebeln

1 l ungesalzene Geflügelbrühe

Salz, 4 weiße Pfefferkörner

je 300 g Schweinefilet und Hähnchenbrustfilet

Kapernsauce

1 Bund glatte Petersilie

1 Knoblauchzehe

2 EL Kapern

3 EL Olivenöl

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

2 TL heller Balsamessig

■ 45 Minuten

■ Pro Portion etwa: 300 kcal, 37 g E, 10 g F, 14 g KH, 6 g B

1. Möhren, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Möhren ganz lassen oder halbieren. An einigen Möhren wenig Grün dranlassen. Staudensellerie und Frühlingszwiebeln in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.
2. In einem Topf die Geflügelbrühe aufkochen, salzen und die Pfefferkörner hineingeben. Schweinefilet und Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in die Brühe geben. Etwa 15 bis 17 Minuten bei kleiner Hitze halb zugedeckt ziehen lassen. Nach 5 Minuten das Gemüse zufügen und darin bissfest garen.
3. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Knoblauchzehe abziehen. Mit den Petersilienblättern und Kapern mit einem Pürierstab zerkleinern. Öl unterschlagen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamessig pikant abschmecken.
4. Fleisch und Gemüse herausnehmen, abtropfen lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen und pikant abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden und zusammen mit Gemüse und Brühe in tiefen Tellern anrichten. Obenauf mit grob gehacktem Möhrengrün bestreuen. Die Kapernsauce getrennt dazu servieren.

177

Möhren

178

Sommer



Vanillemöhren

Für 4 Portionen

750 g junge Möhren

1 Vanilleschote

2 EL Butter

1 EL Zucker

etwa 125 ml Mineralwasser

1 Hauch gemahlene Macis

Meersalz

■ 35 Minuten

■ Pro Portion etwa: 126 kcal, 1 g E, 6 g F, 15 g KH, 5 g B

1. Die Möhren putzen, waschen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Vanilleschote längs halbieren, das Vanillemark herauskratzen.
2. Butter in einem großen Topf erhitzen, Möhren portionsweise hineingeben und unter Wenden Farbe nehmen lassen. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Mineralwasser ablöschen.
3. Vanillemark darin verteilen, die Schote zufügen. Noch etwa 10 Minuten zugedeckt garen. Mit Macis und Meersalz abschmecken. Die Vanilleschote herausnehmen.

Beilagenempfehlung

Vanillemöhren schmecken gut zu Kalbs- oder Schweinebraten, aber auch pur zu Kartoffelstampf.

Info

Macis wie auch Muskat sind Teile derselben Steinfrucht, Muskat ist der Kern, Macis die trockene Samenschale, mit der der Stein überzogen ist. Macis schmeckt ähnlich wie Muskat, aber feiner.

Möhren mit Frischkäse und Minze

Für 4 Portionen

2 Bund Möhren (ca. 750 g)

Salz

1 EL Butter

2 TL Olivenöl

1 kleines Bund Minze

200 g leichter Frischkäse (0,2% Fett)

■ 35 Minuten

■ Pro Portion etwa: 133 kcal, 8 g E, 5 g F, 12 g KH, 5 g B

1. Die Möhren putzen, schälen und waschen. Größere Möhren halbieren und längs vierteln. Die Möhren in gesalzenem Wasser bissfest garen. Zarte Möhren etwa 5 bis 6 Minuten, größere Möhren etwa 10 Minuten garen. Die Möhren abgießen.
2. Butter und Öl in einem Topf leicht erhitzen, die Möhren darin schwenken und zugedeckt 3 Minuten dünsten.
3. Minze abbrausen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Frischkäse auf die Möhren geben, unter Schwenken schmelzen lassen, mit Minzeblättern bestreuen.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Baguette oder Grünkernbraten (siehe Seite 367)

179

Möhren

Gemüse und Obst als Rohkost – der ideale Sommersnack!

Knackig, saftig und randvoll mit Vitaminen – so ist Gemüse ungekocht. Sie können rohes Gemüse gehobelt oder geraspelt, mit Obst und Kräutern, Sprossen, Keimen und Kernen angerichtet oder einfach in Streifen geschnitten zu einem Dip genießen. Das macht Appetit, gute Laune und außerdem auch noch satt. Die kühlen, sommerleichten Snacks mit wenigen Kalorien sind ideal für warme Tage.

180

Sommer



Warum ist Rohkost gesund?

Rohkost enthält mehr Nährstoffe wie Vitamine und Mineralien als gekochte Früchte. Denn: Es gehen keine Nährstoffe durch Erhitzen oder Auslaugen im Wasser verloren. Auch die Ballaststoffe bewahren unerhitzt ihre Wirkung. Die besonders hitzeempfindlichen Bestandteile, vor allem sekundäre Pflanzenstoffe wie Duft-, Aroma- oder Geschmacksstoffe, bleiben in der Rohkost unbeschadet erhalten. Frische reife Produkte aus der Region bieten ein Optimum an Inhaltsstoffen. Nur in frischem Gemüse und Obst sind alle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten.

Wichtig: Rohkost vor der Mahlzeit essen

Rohkost essen Sie am besten vor der Hauptmahlzeit. Sie enthält ätherische Öle, Aroma- und Geruchsstoffe, die dabei helfen, anschließendes Essen besser zu verdauen. Außerdem reguliert der hohe Gehalt an Ballaststoffen in der Rohkost das Hungergefühl auf positive Art. Wir sind mit weniger Kalorien schneller satt. Wichtig ist, dass alle Zutaten gut gekaut werden. Anderenfalls kann Rohkost den Magen belasten.

Gemüse und Obst schonend behandeln

Um gute Qualität zu erhalten, ist das A und O bei Obst und Gemüse die richtige Behandlung:

- Obst und Gemüse in den kühlen Morgenstunden einkaufen, bis zur Verarbeitung im Kühlschrank (Gemüsefach) aufbewahren.
- Gemüse und Obst möglichst am Tag des Einkaufs zubereiten.
- Gemüse nicht der Sonne aussetzen. Salat, der einen längeren Heimweg aushalten muss, sollte in Papier und nicht in Plastik verpackt werden.
- Zum Waschen in einem Sieb kalt abbrausen, rasch herausnehmen und gut abtropfen lassen, weil sonst die wasserlöslichen Vitamine verloren gehen.
- Gemüse erst kurz vor der Zubereitung klein schneiden, weil sonst der Luftsauerstoff den Vitamingehalt verringert.

Putzen, waschen, schälen und zerkleinern

Bevor das Gemüse auf dem Teller landet, sind einige Arbeitsgänge notwendig:

➤ **Putzen** entfernt welke und harte Bestandteile. Das Entfernen der Stiele, Strünke, Blätter senkt auch den Nitratgehalt der Speisen.

➤ **Waschen** beseitigt Staub, Schmutz, Krankheitskeime und oberflächlich anhaftende Schadstoffe. Rasch unter fließend kaltem Wasser (Handbrause) oder größere Mengen im Becken. Salatblätter oder Früchte (z. B. Eichenblattsalat) durch stehendes Wasser ziehen.

➤ Un genießbare Schalen bei Wurzel- und Knollengemüse möglichst dünn **abschälen**, oft reicht abschaben, z. B. bei jungen Möhren.

➤ Gemüse wird bekömmlicher und dekorativer durch **Schneiden** in Scheiben, Rhomben, Würfel, größere oder feinere (Julienne) Stäbchen oder Buntschnitt (geriffelt).



Diese Gemüse lassen sich roh essen

Für Rohkost geeignet sind die meisten Gemüse: Möhren, Kohlrabi, Radieschen, Rettich, Tomaten, Fenchel, Paprikaschoten, Zucchini, Stangen- und Knollensellerie, Blumenkohl, Topinambur. Ausnahme sind grüne Bohnen, sie müssen blanchiert werden!

Gut lässt sich ein Gemüse, das in der Erde wächst, mit einem, das oberhalb wächst, oder mit Obst, z. B. Äpfeln und Birnen, kombinieren.

Gut schmeckt, was zusammenpasst

Blumenkohl – mit Banane, Orangen, Nüssen oder Sonnenblumenkernen.

Chicorée – mit Mandarinen, Orangen, Grapefruit oder Salatgurken.

Kohlrabi – mit Ingwer, Frühlingszwiebeln und roten Zwiebeln.

Möhren – mit Kresse, Apfel und Knollen- oder Stangensellerie, Rettich oder Salatgurke.

Radieschen – mit Salatgurken, Rettich oder Chicorée und Apfel.

Rote Bete – mit Apfel, Chicorée oder Fenchel und Alfalfa-Sprossen.

Salatgurke – mit Radieschen, Tomaten, Paprikaschoten und Kräutern.

Sellerie – mit Apfel, Möhren oder Birnen und Radieschensprossen.

Spargel – mit grünem Spargel, Zuckerschoten, Möhren, Avocado.

Sauerkraut – mit Ananas, Apfel oder Birne und Salatgurke oder Zwiebeln.

Tomaten – mit Radieschen, Tomaten, Paprika, Salatgurke.

Rezepte

Selleriesalat mit Apfel: Für 4 Portionen – **300 g Sellerieknolle** schälen. **250 g Äpfel** (z. B. Golden Delicious) waschen, vierteln, entkernen und grob, Sellerie fein raspeln. **1 Zwiebel** abziehen und fein reiben. Alle Zutaten mischen. Aus **2–3 EL Zitronensaft**, **3 EL Wasser**, **½ TL Dijon-Senf**, **frisch gemahlenen weißem Pfeffer**, **je 1 Prise Salz und Zucker** und **5 EL Pflanzenöl** (z. B. Rapsöl) eine Marinade rühren und die Rohkost damit mischen. Mit **2 EL gehackten Sonnenblumenkernen** bestreut anrichten.

Extratipp: Statt 300 g Sellerieknolle, je 150 g Sellerie und Möhren.

Krautrohkost: Für 4 Portionen – **500 g Rot- oder Weißkohl** putzen und waschen. Den Kohl fein schneiden oder hobeln, in eine Schüssel geben, mit einem Kartoffelstampfer zerstoßen, damit er mürbe wird. **150 g Speck** fein würfeln, in einer Pfanne auslassen. **3 EL Essig**, **3 EL Wasser**, **½ TL Senf** mit **Salz** und **grob gemahlenem schwarzem Pfeffer** verrühren und das heiße ausgelassene Speckfett mit Speckwürfeln dazugeben. Sofort zu den Kohlstreifen geben und gut mischen. Noch einmal abschmecken. Etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Blumenkohlrohkost mit Currysahne: Für 4 Portionen – **Saft von 1 Zitrone**, **½ TL mildes Currypulver** und **150 g saure Sahne oder Dickmilch** und **etwas Apfeldicksaft**, nach Geschmack, verrühren. **400 g Blumenkohl** in Röschen teilen, waschen. Die Stiele schälen und sehr klein schneiden. Die Röschen grob raspeln, mit den Stielen unter die Salatsauce mischen. **2 EL Mandelblättchen** in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und auf dem Salat verteilen. **Extratipp:** Der Blumenkohl lässt sich durch Brokkoli austauschen.

Rettich-Radieschen-Rohkost: Für 4 Portionen – **2 kleine weiße Rettiche** und **1 Bund Radieschen** putzen, waschen. Rettich schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Radieschen ebenfalls in sehr dünne Scheiben schneiden. **1 rote Zwiebel** abziehen, in dünne Scheiben schneiden und halbieren. **2 EL Rotweinessig**, **Salz**, **frisch gemahlenen weißen Pfeffer**, **1 TL Dijon-Senf** und **1 EL frisch geriebenen Meerrettich** so lange verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. **5 EL Öl** (z. B. Sonnenblumenöl) darunterschlagen. Mit **Apfel- oder Birnendicksaft** abschmecken. Die Salatzutaten mit der Marinade mischen, zugedeckt etwa 10 Minuten durchziehen lassen. Zum Servieren ca. **20 g Kerbelblätter** abbrausen, trocken schütteln, grob hacken und dekorativ über den Salat streuen.

Extratipp: Einige besonders zarte Blätter von den Radieschen oder vom Rettich können gehackt in den Rohkostsalat.

Servierempfehlung: Dieser Salat lässt sich sehr gut als Vorspeise servieren. Dazu legen Sie den Teller kreisrund erst mit Rettichscheiben aus, darüber folgen die Radieschenscheiben. Obenauf kommt die Marinade. Mit Kerbel betreuen.



Apfel-Zwiebel-Rohkost: Für 4 Portionen – **1 große oder 2 mittelgroße Zwiebeln** abziehen und vierteln. **2 mittelgroße Äpfel** (z. B. Red Delicious) waschen, vierteln, entkernen und quer in kleine Scheiben schneiden. Die Zwiebel in sehr feine Ringe schneiden. Mit den Äpfeln mischen. Leicht mit **1 Prise Salz** bestreuen. **150 g Sahnejoghurt**, **Saft von ½ Zitrone** und **1 Prise Zucker** so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann mit den Zutaten mischen. **½ Bund Schnittlauch** abbrausen, trocken schwenken und in feine Röllchen schneiden. Die Röllchen über die Rohkost streuen.

Extra-Tipp: Für diesen Salat können Sie auch die Äpfel gegen Birnen (z. B. Bürgermeisterbirnen) austauschen.

Kohlrabirohkost: Für 4 Portionen – **4 kleine Kohlrabiknollen mit Grün** putzen, die zarten Blätter beiseitelegen. Kohlrabi schälen und halbieren. Die Hälften grob hobeln. **3 cm Ingwerwurzel** schälen und fein reiben. **150 g Sahnejoghurt**, **3 EL saure Sahne**, **geriebenen Ingwer** und **1 EL flüssigen Honig** verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken; **2 EL Öl** unterschlagen. Die Salatsauce unter den gehobelten

Kohlrabi heben. **3 Stiele glatte Petersilie** abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und streifig schneiden. Zum Anrichten einen Teil mit den gehackten Kohlrabiblättern unter die Rohkost mischen, einen Teil obenauf streuen.



genschale bestreuen. Zum Anrichten **1 Tablett Kresse** vom Beet schneiden, **20 g frische Meerrettichwurzel** schälen und fein reiben. Kresse und Meerrettich sowie Orangenschale über den Salat streuen und anrichten.

Möhrenrohkost mit Rettich: Für 4 Portionen – **3 EL Obstessig**, **2 EL Wasser** und **2 EL helle Sojasauce** verrühren, **1 Knoblauchzehe** abziehen und hineinpressen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **4 EL Öl** (z.B. Rapsöl) einschlagen und kalt stellen. **2 junge Möhren** und **1 weißen Rettich** putzen, waschen und schälen. Von **3 Lauchzwiebeln** den Wurzelansatz, von **1 kleinen Gurke** die Enden abschneiden. Möhren, Rettich und Gurke in feine Streifen schneiden. **1 mittelgroßen Apfel** (z.B. Boskop) waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden. Apfelstücke mit dem **Saft von ½ Zitrone** beträufeln. Möhren, Rettich und Gurke untermischen. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. **1 Chilischote** längs halbieren, entstielen und entkernen. Chilischote fein streifig schneiden. **1 Knoblauchzehe** abziehen und durchpressen. **1 kleines Bund Koriander** abbrausen, die Blätter von den Stielen zupfen, grob hacken. Die Salatmarinade mit den Zutaten mischen. Zum Anrichten **4 EL saure Sahne** auf den Salat geben und mit Koriandergrün bestreuen.

Zucchinirohkost – Für 4 Portionen: **2 Knoblauchzehen** abziehen, hacken und mit **½ TL Salz** zerdrücken. **3 EL Weißweinessig**, **frisch gemahlene weißen Pfeffer** und **6 EL Olivenöl** dazugießen und rühren, bis die Marinade dicklich ist. **600 g junge Zucchini** waschen, Stiel- und Blütenansätze entfernen, die Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und unter die Marinade heben. Alles 20 Minuten durchziehen lassen. **½ Kästchen Kresse** abschneiden, kurz abbrausen und mit den Zucchinischeiben mischen. Sofort anrichten.

Pastinakenrohkost mit Möhren – Für 4 Portionen: **350 g Möhren** und **300 g Pastinaken** waschen oder abbürsten. Eventuell nur schälen und fein raspeln. Mit **etwas Saft von 1 Bio-Zitrone** beträufeln, mit **Salz und weißem Pfeffer** würzen und alles mischen. **½ Bund Schnittlauch** abbrausen, trocken schwenken, in feine Röllchen schneiden. **Restlichen Zitronensaft** und **4 EL Sonnenblumenöl** verrühren und mit dem Schnittlauch unter das Gemüse heben. Sofort anrichten.

Kürbis-Apfel-Rohkost mit Kresse und Meerrettich: Für 4 Portionen – **600 g Kürbis** (z.B. Muskatkürbis) von Schale, Fasern und Kernen befreien, in Spalten schneiden und grob raspeln. **3 rotschalige Äpfel** (z.B. Red Delicious) waschen, vierteln und ebenfalls grob raspeln und mit dem Kürbisfleisch mischen. **100 g Feldsalat** putzen, abbrausen, trocken schwenken. Alles mit dem **Saft einer ½ Zitrone** beträufeln. Kürbis-Apfel-Mischung auf einer Platte anrichten, Feldsalat danebensetzen. Für die Sauce **1 Bio-Orange** waschen, trocken tupfen und von einer halben Frucht die Schale abreiben. Die Orange halbieren und auspressen. Den Saft mit **3–4 EL Apfelessig**, **1 EL flüssigem Honig**, **1 EL Dijon-Senf** und **6 EL Olivenöl** verrühren, mit **Salz** und **frisch gemahlenem weißem Pfeffer** würzen. Den Salat mit der Sauce beträufeln. Mit Oran-



Gurken-Melonen-Rohkost – Für 4 Portionen: **1 kleine Salatgurke** und **1 kleine Honigmelone** halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herausholen. Restliches Fruchtfleisch klein schneiden, durch ein Sieb streichen und beiseitestellen. **100 g Roma-Strauchtomaten** waschen, halbieren, Stängelansätze entfernen. Mit Gurken- und Melonenkugeln mischen. **1 Bund Dill** abbrausen, Äste abzupfen, grob hacken und die Hälfte hinzufügen. **3 EL** des passierten Fruchtfleischs mit **½ TL Honig**, **1 EL weißem Balsameessig**, **2 EL Sonnenblumenöl**, **Salz**, **weißem Pfeffer** und **1 Messerspitze mittelscharfem Senf** verrühren. Abschmecken, über die Rohkost geben. Mit **2 EL grob gehackten und gerösteten Kürbiskernen** bestreuen. Übrigen Dill obenauf streuen. Sofort anrichten.

Paprikaschoten

Vermutlich brachten spanische Eroberer die Paprikaschote im 16. Jahrhundert aus Süd- und Mittelamerika nach Europa. In deutschen Küchen landete sie allerdings erst nach 1950. Man unterscheidet Gemüse-, Gewürz- und Tomatenpaprika.

Gemüsepaprika gibt es in verschiedenen Formen und Sorten, unter anderem flachrund, kugelig, walzen- bis kegel- oder herzförmig, stumpf oder spitz auslaufend. Je nach Sorte färben sie sich sofort rot oder über grün und gelb zu rot. Neuzüchtungen aus Holland haben auch weiße, orange, violette bis schwarze Früchte; sie werden beim Kochen wieder grün.

Die wesentlich kleinere, spitzere Variante ist der Gewürzpaprika, auch Peperoni, Chili oder spanischer Pfeffer genannt. Höllenscharf sind die etwa 2 cm langen, orangeroten bis gelblichen Schoten, aus denen z. B. der Cayennepfeffer gewonnen wird. Tomatenpaprika ist eine Kreuzung aus Gemüsepaprika und gerippter Tomate: rot, stark gerippt, unten vierkantig.

Vitaminbomben Paprikaschoten enthalten Ballaststoffe, Provitamin A (Betacarotin), Vitamin E, K, B₆, Folsäure und Vitamin C. In roten Schoten steckt mehr Provitamin A als in grünen. Mit einer roten Paprikaschote ist der Tagesbedarf an Provitamin A und Vitamin B₆ zur Hälfte gedeckt. Für den täglichen Bedarf an Vitamin C reicht schon etwa eine halbe rote oder grüne Paprikaschote. Gemüsepaprika enthält vor allem Kalium und Eisen, Gewürzpaprika außerdem das scharfe Alkaloid Capsaicin, das in den Trennwänden und Samenkernen sitzt. Paprikaschoten sind kalorienarm. 100 g haben 78 kJ/19 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung Die beste und preisgünstigste Qualität gibt es von Juli bis November, ansonsten werden ganzjährig Importe angeboten. Die Paprikaschoten (und auch Peperoni) sollten glänzend, knackig, festfleischig und nicht geplatzt sein.

Rote Paprika sind süß, fruchtig mit saftigem Fruchtfleisch.

Grüne Paprika sind herb mit festem Fleisch und harter Haut.

Gelbe Paprika sind lieblich, süß, aromatisch und saftig. **Grüne Paprika** halten sich im Kühlschrank (Gemüsefach) etwa 4 Tage. Die roten, gelben und weißen sind empfindlicher und sollten nur 2 Tage aufbewahrt werden. Peperoni gibt es frisch, eingelegt und getrocknet.

Längliche, hellgrüne Charleston- oder Carliston-Paprikaschoten, die aus der Türkei kommen, sind besonders zart. Hier ein Gericht orientalischen Ursprungs: Die Schoten werden mit einer Mischung aus Schafskäse (Feta), etwas Olivenöl oder Schlagsahne, viel frischer Petersilie und zerdrücktem Knoblauch gefüllt und im Backofen 20 bis 30 Minuten bei 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) gebacken. Sie schmecken warm und kalt.

Allgemeine Zubereitung

Für Gemüse und Salat die Paprikaschoten waschen, trocken tupfen, halbieren und vierteln. Den Stängelansatz, die weißen Trennwände und Kerne entfernen. Dann die Paprikaviertel oder -hälften in die gewünschte Form schneiden. Zum Füllen den Stängelansatz entfernen und entweder oben einen Deckel abschneiden, Kerne und weiße Trennwände entfernen oder: die Paprikaschote mit Stängelansatz längs halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen.

So schmecken Paprikaschoten

- ▶ als Gemüse in Kombination mit anderen Gemüsesorten. Für den französischen Gemüseintopf Ratatouille werden sie z. B. mit Zucchini, Tomaten, Auberginen in Olivenöl gedünstet und in Weißwein gegart.
- ▶ in Salaten, z. B. Griechischem Bauernsalat.
- ▶ gefüllt, dafür am besten große grüne Früchte wählen.
- ▶ mariniert, die gehäuteten Paprikaschotenviertel leicht mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Zugedeckt über Nacht durchziehen lassen.



Paprika häuten

Rote, gelbe oder grüne Paprikaschoten vierteln, putzen, etwas flach drücken. Mit der Schnittseite auf einem Grillrost unter den vorgeheizten Grill legen, bis sich die Haut an verschiedenen Stellen dunkelbraun färbt und Blasen wirft. Die Schoten vom Rost nehmen, mit feuchtem Küchentuch abdecken und beiseitelegen. Oder nach dem Grillen in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und darin 10 Minuten liegen lassen. Die Haut lässt sich dann sehr gut entfernen. Alternative bei abgerundeten Früchten ohne tiefe Einkerbungen: Die Schalen roh mit dem Sparschäler entfernen. Hellgrüne und wachsweiße Paprika haben eine sehr dünne Haut und sind daher zu zart zum Häuten.

Peperoni zum Würzen

Peperoni vom Stängelansatz befreien. Die Peperoni entweder längs halbieren, die weißen Kerne und hellen Rippen entfernen und streifig schneiden oder die Peperoni in Ringe schneiden, wenn die hellen Rippen, die für die Schärfe sorgen, gewünscht sind.

Keinesfalls mit den Händen in Augennähe kommen, denn dies kann sehr schmerzhaft sein. Hände sofort nach dem Schneiden waschen oder mit Haushaltshandschuhen arbeiten.

Paprikasalat

Für 4 Portionen

1 große rote Paprikaschote

20 g entkernte schwarze Oliven

1 feste Banane (200 g)

2 EL Zitronensaft

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 EL Pflanzenöl

🕒 15 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 116 kcal, 1 g E, 6 g F, 14 g KH, 3 g B

1. Die Paprikaschote putzen wie auf Seite 184 beschrieben. Die Paprikaschotenviertel in sehr dünne Streifen schneiden oder hobeln, die Oliven in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Banane schälen, eventuell längs halbieren, dann in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
3. Für die Marinade Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, das Öl zugeben und mit den Salat mischen.

Tipp

Eine milde Variante: Statt Olivenscheiben die Blätter von einem Stiel frischer Minze abzupfen, klein schneiden und mit 1 EL Schmand oder Crème fraîche vermischt in die Marinade rühren.

Bunte Paprikaspieße

Für 4 Portionen

je 1 rote und grüne Paprikaschote (je 250 g)

1 Zucchini

2 kleine Kartoffeln

4 kleine Zwiebeln

150 g Champignons

Pflanzenöl zum Bestreichen

Salz, grob gemahlener weißer Pfeffer

einige fein geschnittene Rosmarinnadeln

Außerdem

4 Metallspieße

🕒 30 Minuten + 15 Minuten Grillen

📊 Pro Portion etwa: 115 kcal, 4 g E, 5 g F, 11 g KH, 4 g B

1. Die Gemüse waschen. Die Paprikaschote putzen wie auf Seite 184 beschrieben. Paprikaviertel in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Von der Zucchini Spitze und Stielansatz entfernen. Zucchini längs halbieren, dann in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren oder vierteln. Die ungeschälten Kartoffeln in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Von den Champignons die Stiele entfernen, Pilze trocken abtupfen.
2. Alle Gemüsesorten abwechselnd auf Metallspieße stecken, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarinnadeln würzen.
3. Spieße in eine Grillschale legen und etwa 12 Minuten grillen, dabei wenden.

Tipp

So geht's schneller: Alle Gemüse, außer Champignons, zwischen 2 und 6 Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren. Dann herausnehmen, gut trocken tupfen, auf Spieße stecken und grillen, wie oben beschrieben.



187

Paprikaschoten

188

Sommer



Paprikaschoten mit Hirsefüllung

Für 4 Portionen

4 runde kleine Paprikaschoten (je ca. 250 g)

Salz

Füllung

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 Thymianzweige

½ Bund glatte Petersilie

1 TL Rapsöl

100 g Hirse

350 ml Gemüsebrühe oder Gemüfefond

100 g Gouda, fein gerieben

2 Eier (Gr. M)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 TL Butter

250 ml Gemüsebrühe

Sauce

100 g Crème fraîche

½ TL eiskalte Butter

🕒 15 Minuten + 40 Minuten Backen

📊 Pro Portion etwa: 377 kcal, 15 g E, 23 g F, 25 g KH, 5 g B

1. Paprikaschoten waschen, in Stielrichtung halbieren, Stiel dranlassen. Innen die weißen Trennwände und Kerne entfernen. Paprikaschoten mit Salz austreuen.

2. Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Thymianzweige und Petersilie abbrausen, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. 2 EL davon zugedeckt beiseitestellen.

3. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig werden lassen. Hirse zufügen und mitbraten. Mit 200 ml Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt 20 Minuten garen, dann restliche 150 ml Gemüsebrühe oder Gemüfefond zugeben und umrühren.

4. Backofen auf 220 °C (Gas Stufe 3–4, Umluft 200 °C) vorheizen. Hirse, Thymian, Petersilie, Käse und Eier verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in die Paprikaschoten füllen. Die Paprikaschotenhälften in eine feuerfeste Form setzen. Obenauf mit Butterflöckchen belegen. Gemüsebrühe zugießen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten backen.

5. Die Paprikaschoten herausnehmen, warm stellen. Die Schmorflüssigkeit aus der Auflaufform in einen Topf geben, 3 Minuten kochen lassen, in einen Topf sieben und Crème fraîche einrühren, die eiskalte Butter stückchenweise einrühren. Nicht mehr kochen lassen. Mit Salz abschmecken. Mit den beiseitegestellten Kräutern bestreut anrichten.

Tipp

Falls die Paprikaschoten kleiner ausfallen: Die übrig gebliebene Füllung kann in der Form um die Paprikaschoten herum verteilt werden.

Beilagenempfehlung

Salat mit grünem Kräuterdressing (siehe Seite 89)

189

Paprikaschoten

Provenzalischer Gemüseintopf (Ratatouille)

Für 4–6 Portionen

450 g Auberginen

3 große Zwiebeln

4–5 Knoblauchzehen

je 450 g grüne Paprikaschoten und Zucchini

6–7 EL Olivenöl

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

200–400 ml Wasser oder Gemüsebrühe

1 Zweig frischer Rosmarin

3 Stiele Thymian

300 g Tomaten

■ 60 Minuten

■ Pro Portion (bei 6) etwa: 144 kcal, 3 g E, 10 g F, 8 g KH, 4 g B

190

Sommer

1. Auberginen-Stielansatz entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides in grobe Stücke schneiden.

2. Die Paprikaschote putzen wie auf Seite 184 beschrieben, in Stücke schneiden. Zucchini putzen, dann in Scheiben schneiden.

3. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Auberginen leicht anbraten, dabei öfter wenden. Zwiebelstücke und Knoblauch zufügen, zwischendurch immer wenden, damit nichts anklebt. Eventuell noch etwas Öl zugießen und zugedeckt köcheln lassen.

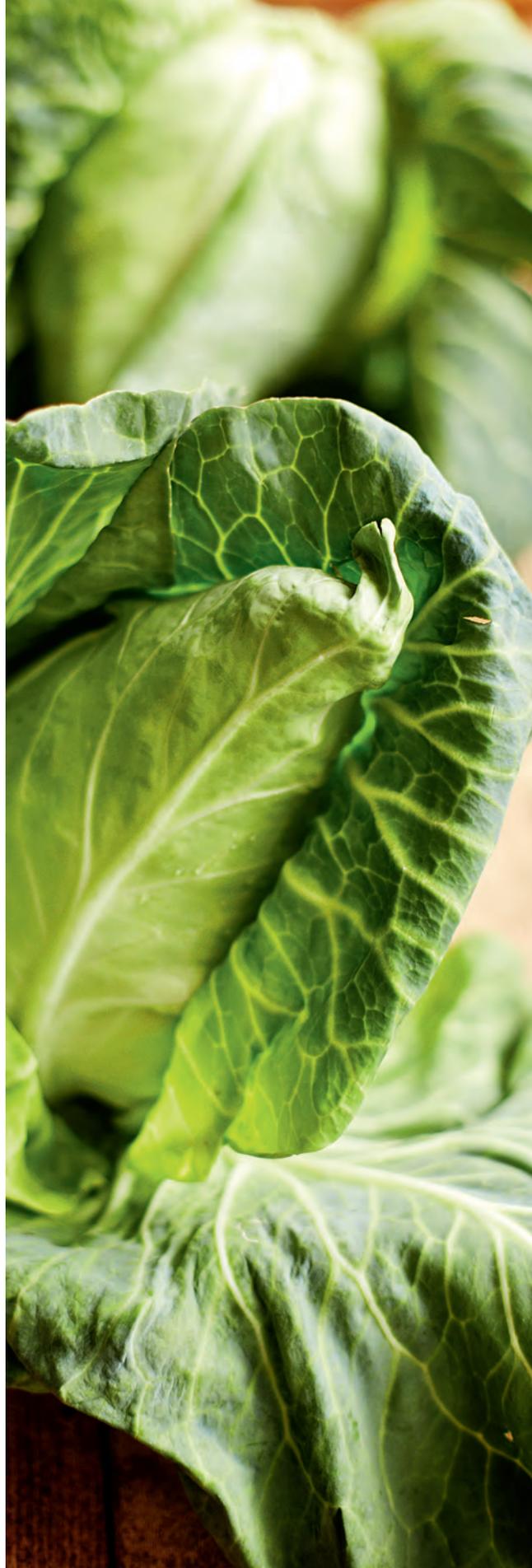
4. Paprikastücke zugeben und mit dem angebratenen Gemüse mitbraten. Mit Salz und Pfeffer zwischendurch würzen. Mit Wasser ablöschen und immer zwischendurch wenden und zudecken.

5. Vom Rosmarin die Nadeln abpflücken und mit den Thymianblättchen unter das Gemüse heben.

6. Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze entfernen, klein schneiden und mit den Zucchini- und Paprikastücken zum Gemüse geben. Umrühren, erneut mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen, sodass alles leicht zerkocht ist. Das Gemüse mit Olivenöl beträufeln, umrühren und abschmecken.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Baguette und gegrilltes Hüftsteak



Spitzkohl

Spitzkohl ist ein enger Verwandter des Weißkohls. Mit kleinen Unterschieden: Die Köpfe laufen nach oben hin kegelförmig zu. Die Blätter sind intensiver grün, und der Kopf ist nicht ganz so fest verschlossen. Er schmeckt zarter und aromatischer als Weißkohl, nicht so herbkohligh. Die Garzeit ist kürzer.

Sommergemüse mit Vitamin C

Spitzkohl ist kalorienarm. Neben Magnesium und Kalzium enthält er Kalium, Eisen sowie Vitamin K, Folsäure und, wie alle Kohlsorten, biologisch aktive Pflanzenstoffe, denen eine krebsvorbeugende Wirkung zugeschrieben wird. Spitzkohl hat den höchsten Vitamin-C-Gehalt aller Kohlsorten. Eine Besonderheit ist der Gehalt an Ascorbigen, einer Vorstufe des Vitamin C. Während sich der Vitamin-C-Anteil bei allen anderen Gemüsen durch Garen reduziert, entsteht aus dem Ascorbigen des Spitzkohls erst durch das Kochen Vitamin C. Auch Ballaststoffe hat diese Kohlsorte reichlich. 100 g Spitzkohl enthalten 102 kJ/24 kcal.

Das sollten Sie wissen

Für Magen- und Darmkranke ist Spitzkohl weniger geeignet, denn er hat eine blähende Wirkung.

Einkauf und Aufbewahrung

Spitzkohl schließt die Lücke, die durch das fehlende Angebot an Weißkohl in den Sommermonaten auftritt. Hauptanbaugebiete in Deutschland sind Dithmarschen, der Niederrhein, der Stuttgarter Raum, dort besonders Filderstadt. Daher auch der Name Filderkraut, das hauptsächlich zu Sauerkraut verarbeitet wird. Frühen Spitzkohl gibt es ab Ende März, Sommerspitzkohl von Juni bis August.

Die Köpfe sind unterschiedlich groß. Kleine Exemplare bringen etwa ½ kg, große bis zu 2 kg auf die Waage. Spitzkohl ist teurer als Weißkohl und weniger lagerfähig. Etwa 2 bis 3 Tage kann er an einem kühlen Ort, je nach

Größe im Ganzen oder halbiert, mit Frischhaltefolie umwickelt, auch im Kühlschrank (Gemüsefach) aufbewahrt werden. Nach längerer Lagerung werden die Blätter gelb.

Allgemeine Zubereitung

Den Strunk abschneiden, die äußeren Blätter ablösen, wenn sie gelblich sind, dann den Kohlkopf längs vierteln und den harten Mittelstrunk entfernen. Die Viertel im Ganzen garen oder quer in Streifen schneiden. Immer erst kurz vor dem Garen putzen und klein schneiden, andernfalls gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren.

So schmeckt Spitzkohl

- als knackiger Rohkostsalat (z.B. mit Äpfeln, Orangen, Nüssen) mit einer Essig-Öl-Sauce und vielen Kräutern (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel) oder geschnittenen Frühlingszwiebeln.
- als Gemüsebeilage: In Pflanzenfett, eventuell mit etwas klarer Brühe, unter Wenden etwa 10 Minuten dünsten. Vor dem Anrichten gehackte Petersilie unterheben und nach Belieben mit etwas Sahne oder Crème fraîche verfeinern.
- als Einlage für Suppen, in Brühe oder für Eintöpfe.

Küchentipps

- Gehen Sie mit Gewürzen behutsam um, der milde Kohlgeschmack wird sonst überdeckt.
- Alle Weißkohlgerichte lassen sich auch mit Spitzkohl zubereiten.

192

Sommer



Gemüsesuppe mit Spitzkohl und weißen Bohnen

Für 4 Portionen

150 g kurze Nudeln (z. B. Makkaroni)

Salz

150 g frische weiße Bohnen

500 g Spitzkohl

1 Bund Suppengrün oder 2 Möhren

1 kleine Petersilienwurzel

3 mittelgroße Kartoffeln

1 kleines Stück Knollensellerie (100 g)

1 dünne Stange Lauch

Außerdem

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 kleine Zucchini

150 g reife Tomaten

3 EL Olivenöl

1500 ml Gemüsebrühe

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

2 EL Basilikumpesto

4 EL Parmesan oder Pecorino, frisch gerieben

🕒 60 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 527 kcal, 25 g E, 18 g F, 62 g KH, 13 g B

1. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsaufschrift bissfest garen, danach auf einem Sieb abgießen, kalt abschrecken und warm stellen.
2. Die weißen Bohnen waschen, mit Wasser bedeckt in einem Topf aufsetzen und etwa 20 Minuten garen.
3. Spitzkohl putzen, waschen und in Stücke schneiden. Suppengemüse putzen, waschen. Möhren, Petersilienwurzel, Kartoffeln und Sellerie schälen und würfeln. Lauch in Scheiben schneiden.
4. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, vierteln, Stielansatz entfernen. Die Tomatenviertel würfeln.
5. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Nacheinander Suppengemüse und Kartoffeln zufügen. Unter Wenden 5 bis 8 Minuten dünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen. Den Spitzkohl 5 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen.
6. Die weißen Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit den Zucchini und Tomaten in die Suppe geben. Alles noch 10 Minuten garen. Nudeln unterheben. Die Suppe noch einmal abschmecken, in tiefen Tellern anrichten, etwas Pesto auf die Suppe geben und mit Käse bestreuen.

193

Spitzkohl

Gekräuterter Spitzkohl mit gebratenem Zander

Für 4 Portionen

1 Zwiebel

1 Spitzkohl (ca. 800 g)

2 EL Pflanzenöl

250 ml Gemüsebrühe

100 g Sahne

Zander

750 g Zanderfilet mit Haut

1 EL Butterschmalz

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Außerdem

50 g Kräuterbutter (mit Petersilie, Pimpinelle, Thymian und Kresse)

4–8 Scheiben Bio-Zitrone

🕒 30 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 404 kcal, 41 g E, 23 g F, 6 g KH, 4 g B

1. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Spitzkohl putzen, waschen, vierteln, den Strunk keilförmig herausschneiden, die Kohlviertel in breite Streifen schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig braten. Die Kohlstreifen zufügen und unter Wenden leicht Farbe nehmen lassen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und bei kleiner Hitze offen etwa 5 Minuten dünsten. Sahne einrühren, den Kohl warm stellen.
3. Zanderfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zanderfilets zuerst auf der Hautseite 2 bis 3 Minuten stark anbraten, wenden und von der anderen Seite bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten.
4. Kräuterbutter in eine Pfanne geben und bei kleiner Hitze aufschäumen. Zum Servieren den Zander mit dem Spitzkohl anrichten. Kräuterbutter darüber geben, mit Zitronenscheiben garnieren.

Spitzkohl mit Senfsauce und Kresse

Für 4 Portionen

1 Spitzkohl (ca. 800 g)

2 EL Butterschmalz

375 ml Gemüsebrühe

125 ml trockener Weißwein

3 EL grobkörniger Senf

250 g Crème double

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Tablett Kresse

🕒 50 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 358 kcal, 6 g E, 32 g F, 7 g KH, 4 g B

1. Den Spitzkohl putzen und vierteln, die Kohlviertel waschen und gut abtropfen lassen. Eventuell noch einmal halbieren.
2. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, die Kohlstücke darin unter einmaligem Wenden andünsten. Gemüsebrühe und Weißwein zugießen und etwa 10 Minuten offen dünsten. Spitzkohl herausnehmen, gut abtropfen lassen und warm stellen.
3. Senf und Crème double in den verbliebenen Sud rühren und im Topf offen bei starker Hitze um ein Drittel einkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kresse abrausen. Kohlstücke auf einer vorgewärmten Platte anrichten, Kresse vom Beet schneiden und über den Kohl streuen, die Sauce dazu servieren.

Beilagenempfehlung

Körniger Reis, der mit in Butter geröstetem Sesam gemischt wird. Auch knuspriges Baguette passt gut dazu.

Tomaten

Um 1500 brachten spanische Seefahrer ein Nachtschattengewächs mit dem aztekischen Namen *tumatle* oder *tomatle* aus Mexiko und Peru mit nach Europa. Wegen der schönen gelben Blüten wurde es lange Zeit als Zierpflanze gehalten, die Früchte hielt man für ungenießbar.

Um 1890 wurde die Frucht in Deutschland für die Küche entdeckt. Im Ersten Weltkrieg gelang ihr der Durchbruch, sie wurde zu einem der beliebtesten Nahrungsmittel. Inzwischen hat sie sich zum meistverzehrteten Gemüse in Deutschland gemausert. Vermutlich wegen ihrer verführerischen roten Farbe werden Tomaten auch als Liebesäpfel, Goldäpfel oder Paradeiser bezeichnet. Je mehr Sonne eine Tomate erhält, solange sie noch am Strauch hängt, desto mehr Vitamin C, Fruchtzucker und Aroma entwickelt sie. Zwar färbt sich auch die Schale einer grün gepflückten Tomate nach einiger Zeit rot, doch sie schmeckt wässrig und fade.

Vielseitig und gesund

Sonnengereifte Tomaten, am besten aus dem eigenen Garten, haben es in sich. So liefern sie Vitamin C, Provitamin A (Betacarotin), Vitamin E und Folsäure. Auch die Mineralstoffe Kalium, Magnesium und Kupfer sind enthalten. Außerdem sind Tomaten kalorienarm: 100 g haben 73 kJ/17 kcal.

Das sollten Sie wissen

Grüne Teile, z. B. der Stängelansatz, enthalten das unverträgliche Alkaloid Solanin. Es kann Kopfschmerzen und Übelkeit verursachen.

Einkauf und Aufbewahrung

Freilandware gibt es von August bis September, Treibhausware von Mitte April bis Mitte Juni; Importe aus den Niederlanden, Spanien, Frankreich, von den Kanarischen Inseln, aus Belgien, Italien, Rumänien, der Türkei, Bulgarien, Albanien, Portugal oder Polen sind das ganze Jahr

erhältlich. Alternativ bieten sich für die Zubereitung von Saucen auch Tomaten in Konserven an.

Reif gepflückte Tomaten haben das süßeste Aroma. Preisgünstige importierte Tomaten werden meist unreif gepflückt und reifen unter Zusatz von Ethylengas. Daher bieten sich Tomaten aus regionaler Ernte an. Und da ist die Auswahl groß: Es gibt runde Tomaten, glatte und gerippte, Fleischtomaten (Vierländer), längliche Birnen-, Eier- und Flaschentomaten sowie kleine Kirsch- oder Cocktailtomaten. Auch direkt beim Bauern gibt es oft wunderschöne schmackhafte Tomaten. Damit Sie sich zurechtfinden können, hier das Wichtigste.

Tomatenvielfalt

Immer mehr Gärtner und Landwirte kultivieren wieder alte Tomatensorten oder züchten neue, sodass die Auswahl unterschiedlicher Sorten von Jahr zu Jahr größer wird. Die vielseitigste Tomatenauswahl gibt es auf großen Wochenmärkten und in ausgewählten Gemüsegeschäften. Tipp: Kaufen Sie bei jedem Marktbesuch Ihnen unbekanntere Tomaten und finden Sie Ihre Lieblingsorte. Dazu die Tomate aufschneiden und mit Olivenöl probieren. Auch wenn ungewöhnlichere Sorten teuer sein können – gute Ware ist ihren Preis wert.

Fleischtomaten: Die großen, flachen, prallen, gekerbten Tomaten haben festes, süßlich-säuerliches Fleisch und wenig Saft. Das sind die Vierländer Platten oder Vierländer Krausen. Sie eignen sich gut zum Grillen, Schmoren, Füllen und für Salate.

Eine bisher bei uns noch wenig bekannte Fleischtomate ist die große stark gerippte Tomate mit dem Namen Ochsenherz (Cœur de Bœuf). Ihr festes Fleisch hat einen mild-süßlichen Geschmack, ist gut schnittfest und hat wenig Saft und Kerne. Sie reift von innen nach außen und trägt beim Kauf nicht immer die knallrote Farbe. Bullig kommt sie daher, eine Frucht kann bis zu 500 g Gewicht auf die Wage bringen.

Flaschentomaten: Sie sind länglich oder eiförmig, haben wenig Kerne, festes und fruchtiges Fleisch. Ideal für Tomatensaucen und Suppen. Die Früchte sind manchmal etwas mehlig. Die Sorte Marzano, die bekannteste, ist als Frischware rar und landet überwiegend geschält in der Dose.

Rispen- oder Strauchtomaten: Sehr aromatisch sind sie und haben ihren Namen von ihrer Rispe, an der sie mit etwa sechs bis acht Früchten wachsen. Sie kommen mit der Rispe in den Handel. Es gibt sie im Mini- und Großformat. Die Früchte schmecken roh, in Salaten, aber auch an der Rispe im Ofen gebraten sehr gut.

Cherry-, Cocktail- oder Kirschtomaten: Süße aromatische Kügelchen. Es gibt sie in Gelb und Rot. Auch in Birnenform sind sie anzutreffen. Für Salate oder auch nur zum Rohessen oder für Dekorationen. Gut geeignet zum Anbau auf dem Balkon.

Grüne Tomaten: Diese Tomatensorte entwickelt keine rote Farbe, ist aber voll reif und enthält trotz grüner Färbung kein Solanin. Die Früchte reifen von innen nach außen. Die Früchte haben festes Fleisch, mit einer gewissen Säure. Neu und lustig anzusehen sind grün gemusterte Tomaten, wie Green Giant und Green Zebra. Diese Früchte eignen sich für Chutneys, Relishes und zum Einlegen.

Gelbe Tomaten: Diese Tomaten strahlen sonnengelb und sind säureärmer als rote Früchte. Gut geeignet für Salate.

„Normale“ Tomaten: Eine kugelförmige „Normal-Tomate“ schmeckt in der Sonne gereift am besten. Selbst Tomaten aus dem eigenen Garten schmecken manchmal wässrig. So auch die meist in (niederländischen, belgischen und deutschen) Treibhäusern kultivierten Tomaten, die einen geringen Preis haben und innen wässrig und außen hart sind. Preiswerte Tomaten werden unreif geerntet. Sie reifen unter Zusatz von Ethylengas.

Besondere Tomatensorten

Green Tiger: Die Früchte sind grün, haben festes Fruchtfleisch, sind im Geschmack frisch und saftig.

Lemon-Tomaten: Diese Früchte sind sonnig gelb mit leicht weißen Streifen. Sie haben eine dicke Schale, der Geschmack ist süßlich. Die Früchte sind säurearm.

Schwarze Tomaten: Schwarze Tomaten (z. B. Schwarze Krim oder Black Plum) schmecken generell süß-aromatisch und sind daher zum Rohessen geeignet. Ihr Ursprung liegt in Russland. Black Plum besticht durch die schokoladenbraune Farbe.

Zebrotomaten: Zebrotomaten, z. B. Black Zebra, haben ein rot-grünes Streifenmuster. Sie schmecken süß. Auch Red Tiger ist eine rote Tomate, leicht gelblich geflammt. Das Aroma ist mild-fruchtig, die Schale fest. Sie schmeckt manchmal mehlig. Die Safaritomate ist dunkelgrün mit leicht rot gefleckter Schale. Sie ist besonders aromatisch.

Allgemeine Zubereitung

Die grünen Stängelansätze immer entfernen; sie enthalten giftiges Solanin. Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte die Tomaten häuten und eventuell entkernen.

Tomaten häuten

Tomaten obenauf kreuzweise einritzen. In kochendes Wasser tauchen oder damit übergießen, herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Dann die Haut abziehen und den Stängelansatz keilförmig entfernen.

So schmecken Tomaten

- ▶ in Suppen, Saucen und Salaten.
- ▶ als Vorspeise, z. B. Bruschetta: abgezogene, fein gewürfelte Tomate mit streifig geschnittenem Basilikum mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf gerösteter und mit Knoblauch eingeriebener Baguettescheibe anrichten, mit Olivenöl beträufeln oder als Insalata Caprese in Scheiben geschnitten mit Mozzarella, Basilikum und einer Essig-Olivenöl-Sauce servieren.
- ▶ als Beilage, geschmort, überbacken, gefüllt oder gegrillt.
- ▶ als Püree für Saucen und Suppen.
- ▶ eingelegt in Essig, mit Knoblauch und Rosmarin.
- ▶ als Brotbelag, mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und Schnittlauch.

Würztipp

Neben Zwiebeln eignen sich Schnittlauch, Basilikum, Estragon, Kerbel, Knoblauch, Petersilie, Rosmarin, Salbei und Thymian.

Getrocknet, gewürzt & eingelegt

Für getrocknete Tomaten werden erntefrische Tomaten – meistens sind es längliche saftarme Flaschentomaten – halbiert, an den Schnittstellen leicht mit Meersalz bestreut und dann zum Trocknen auf einem Rost in die Sonne gelegt. Ergebnis nach 2 Tagen: dunkelbraune, ledrige ovale Stücke. Anschließend werden diese in Olivenöl eingelegt. Hinzu kommen noch Würzzutaten, wie Knoblauch, Chilis, Oregano, Rosmarin oder auch Sardellen und Kapern, je nach regionaler Rezeptur. Getrocknete Tomaten gibt es aber auch pur – ohne Gewürze.

Geeignet sind getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten (pomodori secchi) mit ihrem herbwürzigen Aroma als Vorspeise auf einem Antipasti-Teller und für grüne Blatt-, Kartoffel- oder Gemüsesalate. Außerdem geben sie Schmorgerichten und Fleischsaucen und auch gebratenem Fisch eine angenehme Würze.



Tomatenkonfitüre

Für 4 Gläser (je ca. 250 ml)

1 kg reife Tomaten

1 Vanilleschote

1 Prise Salz

500 g Gelierzucker (2:1)

🕒 40 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 67 kcal, 0 g E, 0 g F, 1 g KH, 0 g B

1. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten und vierteln. Dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenviertel würfeln.
2. Die Vanilleschote längs aufschneiden. Vanillemark herauskratzen. Tomatenwürfel mit dem Pürierstab zerkleinern. Alles durch ein Sieb passieren, wieder in den Topf geben. Vanillemark, Salz und Gelierzucker verrühren, aufkochen und 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen.
3. Eine Gelierprobe machen und sofort randvoll in vorbereitete Schraubgläser füllen. Mit Deckeln verschließen.

Tipp

Wenn Sie die Tomaten nicht ganz fein pürieren, sondern etwas stückig haben wollen, sollten Sie die Kerne entfernen.

Beilagenempfehlung

Als Brotaufstrich oder zu pikantem Käse

197

Tomaten

198

Sommer



Gefüllte Dorade mit Tomaten – gegrillt

Für 4 Portionen

2 küchenfertige Doraden (je 300 g, von der Mittelgräte befreit)

2 Scheiben Vollkorntoastbrot

1 Schalotte

2 Knoblauchzehen

6 EL Olivenöl

4 kleine Strauchtomaten

40 g getrocknete Tomaten in Öl

1 EL Olivenpaste

2 Thymianzweige

1 Eigelb (Gr. S)

Saft von 1 kleinen Zitrone

Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Nadeln von 2 Rosmarinzweigen

4 Salbeiblätter

■ 20 Minuten + 6–8 Minuten Grillen

■ Pro Portion etwa: 294 kcal, 18 g E, 20 g F, 8 g KH, 2 g

1. Doraden waschen und trocken tupfen. Für die Füllung das Toastbrot fein würfeln. Schalotte und Knoblauchzehen abziehen, fein schneiden, in 2 EL heißem Olivenöl glasig braten. Strauchtomaten waschen, trocken tupfen und klein hacken. Eingelegte Tomaten abtropfen lassen, das Öl zu der Schalottenmischung geben. Die eingelegten Tomaten ebenfalls fein hacken, mit den Strauchtomaten und der Olivenpaste unter das Brot rühren.

2. Thymianzweige abbrausen, trocken schwenken. Die Thymianblättchen vom Zweig zupfen und fein hacken. Mit Eigelb und Zitronensaft in die Brotmasse mischen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3. Doraden mit Salz und Pfeffer bestreuen, die Füllung auf eine Seite der Fische verteilen, die andere Hälfte darüber klappen. Obenauf die Haut im Abstand von 2 cm einritzen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen, Rosmarinnadeln und Salbeiblätter darauf verteilen, mit restlichem Olivenöl beträufeln.

4. Die Fische mit Küchengarn umwickeln oder jeweils in ein Fischgrillgestell geben. Die Fische von jeder Seite etwa 6 bis 8 Minuten grillen.

Tipps

► Wenn Sie die Doraden nicht küchenfertig kaufen, befindet sich die Mittelgräte noch im Fisch. Mit einem scharfen Messer lässt sich diese ganz einfach entfernen: Jeweils die Hauptgräte zuerst mit einem scharfen Messer vom Fleisch lösen, dann mit einer Schere an Kopf und Schwanzflossen abschneiden.

► Die Doraden lassen sich auch erst in einer flachen feuerfesten Form von beiden Seiten anbraten und dann im vorgeheizten Backofen (220 °C, Gas Stufe 3–4, Umluft 200 °C) 5 bis 8 Minuten braten, noch 3 Minuten unter dem zugeschalteten Grill zu Ende garen.

199

Tomaten

Tomatenpizza mit Rucola

Für 4 Pizzen (Ø je 20 cm) oder 4 Stücke (je ca. 15 cm x 20 cm)

½ Würfel Hefe (21 g)

190 ml lauwarmes Wasser

400 g Mehl (Type 550)

1 kräftige Prise Zucker

½ TL Salz

2 EL Olivenöl

4 getrocknete Tomaten (ca. 40 g)

Belag

500 g Tomaten

2 EL Tomatenmark

250 g Mozzarella (in Scheiben)

2 TL getrockneter Oregano

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

6 EL Olivenöl

6 kleine Rucolablätter

30 g Parmesan

Außerdem

Mehl zum Ausrollen

Fett für das Backblech

🕒 15 Minuten + 15 Minuten Ruhen + 20 Minuten Gehen + 20 Minuten Backen

📊 Pro Pizza etwa: 770 kcal, 25 g E, 37 g F, 79 g KH, 5 g B

1. Hefe zerbröckeln, in 60 ml Wasser auflösen und 15 Minuten ruhen lassen. Mit Mehl, restlichem Wasser, Zucker, Salz und Öl in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
2. Inzwischen die getrockneten Tomaten in etwas Wasser einweichen, dann ausdrücken, trocken tupfen und fein schneiden. Backofen auf 240 °C (Gas Stufe 4–5, Umluft 220 °C) vorheizen. Ein Backblech (ca. 40 cm x 30 cm) einfetten.
3. Teig erneut mit der Hand durchkneten, die Tomatenstücken, unterkneten, den Teig in Blechgröße etwa ½ cm dick ausrollen, auf das Blech legen und einen Rand formen. Oder 4 Fladen ausrollen und jeweils 2 auf ein gefettetes Pizzablech setzen.
4. Tomaten waschen, kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, kalt abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Tomatenviertel klein würfeln. Mit Tomatenmark verrühren, auf dem Teig verteilen und mit Mozzarellascheiben belegen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen. 3 EL Olivenöl darüberträufeln.
5. Im vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, etwa 15 Minuten backen. Rucolablätter trocken abtupfen, auf der Pizza verteilen. Restliches Öl darüberträufeln, die Pizza noch 5 Minuten backen. Sobald sie aus dem Ofen kommt, Parmesan grob darüberhobeln.

Tomaten mit Schafskäse gefüllt

Für 4 Portionen

4 Fleischtomaten (je 200 g)

300 g Schafskäse

3 Zweige Basilikum

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Butter für die Form

- 15 Minuten + 20–25 Minuten Backen
- Pro Portion etwa: 218 kcal, 20 g E, 10 g F, 9 g KH, 5 g B

1. Die Tomaten abspülen und trocken tupfen. Waagrecht halbieren, mit einem kleinen Löffel das Tomatenfleisch herausnehmen und hacken.
2. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3½, Umluft 180 °C) vorheizen.
3. Den Feta fein würfeln. Die Basilikumblätter abrausen, trocken schwenken und fein schneiden. Käsewürfel, Basilikum und Tomatenfleisch in einer Schüssel mischen. Mit Pfeffer würzen. Die Tomaten mit dieser Mischung füllen.
4. Die Auflaufform einfetten, die Tomaten hineinsetzen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten etwa 20 bis 25 Minuten backen.

Servierempfehlung

Mit Fladenbrot, knusprigem Baguette oder gebackenen Zucchini (siehe Seite 206)

Tipp

Basilikum schmeckt am besten frisch. Basilikumzweige halten sich in einem Glas mit Wasser hervorragend, im Topf kann man die Pflanzen an einem sonnigen Fenster auch über den Winter bringen.

Steaks mit Tomaten

Für 4 Portionen

4 Rinderfiletsteaks (je 125 g, 2 cm dick)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

2 kleine Knoblauchzehen

1 Zweig Rosmarin (ca. 10 cm)

5 EL Rapsöl

½ TL Tomatenmark

1 Messerspitze milder Senf

4 Zweige Kirschtomaten (ca. 300 g)

- 35 Minuten
- Pro Portion etwa: 277 kcal, 27 g E, 17 g F, 2 g KH, 1 g B

1. Steaks waschen, sehr gut trocken tupfen. Seitlich jedes Steak mit einem scharfen Messer zu zwei Drittel ein-, aber nicht durchschneiden. Die aufgeschnittene Seite aufklappen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Knoblauchzehen abziehen und grob hacken. Rosmarin abrausen, trocken schwenken, die Nadeln fein hacken und mit dem Knoblauch in einem Mörser fein zerreiben. Mit 2 EL Rapsöl, Tomatenmark und Senf verrühren. Die Paste jeweils auf die aufgeschnittene Fleischseite streichen, die Steaks zuklappen. Die Steaks rundherum mit restlichem Öl bestreichen, auf dem heißen Grill von beiden Seiten je 2 bis 3 Minuten grillen.
3. Tomaten waschen und trocken tupfen. Dabei darauf achten, dass sie an den Stielen hängen bleiben. Die Tomaten mit restlicher Grillsauce bestreichen und auf einer Grillschale für 4 bis 5 Minuten mitgrillen.

201

Tomaten

Zucchini

Zucchini heißen in Frankreich und England Courgettes und in Spanien Calabacinas. Die Cucurbita pepo, so der botanische Name der Kürbisverwandten, stammt aus Westindien und Mexiko. Spanische Seefahrer brachten sie von dort mit in ihre Heimat. Heute werden Zucchini auch bei uns angebaut, und so mancher Kleingärtner ist stolz auf besonders üppige Früchte.

202

Sommer

Zucchini sind meist dunkelgrün und weiß gestreift oder gefleckt. Es gibt auch weiße, cremefarbene und gelbe Sorten. Roh schmecken Zucchini leicht nussig.

Als Schlankheitskost geeignet

Zucchini sind ein kalorienarmes Gemüse: 100g enthalten nur 79kJ/19kcal. Sie sind zudem reich an Mineralstoffen, vor allem an Kalium, Magnesium sowie Eisen und enthalten die Vitamine B₁, K, Folsäure und Vitamin C.

Einkauf und Aufbewahrung

Zucchini gibt es das ganze Jahr über. Von heimischen Erzeugern kommen sie im Frühjahr aus Unterglasanbau, von Juli bis Oktober aus dem Freiland. Die übrige Zeit werden sie aus Frankreich und Italien importiert.

Zucchini sollten gerade oder nur leicht gebogen, etwa 15 bis 20cm lang, mit kleinem Stielansatz sein, eine zarte, grüne Schale haben und zwischen 125g und 250g wiegen. In diesem Stadium schmecken sie am besten, das Fruchtfleisch ist hellgrün und knackig. Größere Exemplare sind innen oft schwammig und schmecken fade. Wenn die Schale weiße Sprenkel hat, ist dies ein Zeichen für Freilandware. Die Früchte eignen sich auch sehr gut, um sie etwa im eigenen Garten anzubauen.

Gleichmäßig tiefgrüne Zucchini kommen aus dem Gewächshaus. Sie sind nicht ganz so aromatisch. Im Kühlschrank (Gemüsefach) halten sich Zucchini bis zu 1 Woche. Sie sollten nicht zusammen mit Obst gelagert werden, da sie äthylenempfindlich sind, also schneller

verderben. Die ganzen Früchte sind nicht gefriergeeignet, püriert können sie jedoch bedenkenlos eingefroren werden.

Allgemeine Zubereitung

Die Spitze und den Stielansatz entfernen. Anschließend in Scheiben, Stifte oder Würfel schneiden. Zum Aushöhlen mit einem Teelöffel die Kerne herausheben, diese können Sie später für die Füllung oder püriert als Sauce verwenden, wenn die Früchte nicht zu groß sind. Für Salate lassen sich Zucchini raspeln. Große Zucchini sollten geschält und entkernt werden.

So schmecken Zucchini

- ▶ als Salat, roh in feine Streifen oder dünne Scheiben geschnitten und in einer würzigen Marinade eingelegt (z.B. aus Obstessig, Öl, Sojasauce, Pfeffer, provenzalischen Kräutern, wenig Salz).
- ▶ als Suppe, püriert und mit Sahne verfeinert.
- ▶ als Beilage, in Scheiben oder Stifte geschnitten, nur gedünstet, mit viel gehackter Petersilie oder mit Auberginen und Tomaten als Ratatouille.
- ▶ als Hauptgericht mit Gemüse- oder Fleischfarce gefüllt, mit Käse bestreut und geschmort oder überbacken.
- ▶ als Chutney, süßsauer gewürzt.

Würztipp

Zucchini vertragen starke Gewürze und Kräuter wie etwa Basilikum, Liebstöckel, Thymian und Knoblauch.



Gebratene Zucchini Blüten

Für 4 Portionen

12 Zucchini Blüten mit Fruchtansatz

3–4 EL Olivenöl

Salz, grob geschroteter schwarzer Pfeffer

🕒 25 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 93 kcal, 2 g E, 7 g F, 3 g KH, 1 g B

1. Die Blüten vom Fruchtansatz trennen, Fruchtansätze längs halbieren, in heißem Öl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten kräftig anbraten, salzen und pfeffern, herausnehmen und warm halten.
2. Die Blüten im Bratensatz in der Pfanne schwenken. Blüten und Fruchtansätze anrichten.

Beilagenempfehlung

Gebratene Zucchini Blüten passen gut zu gegrilltem Fleisch oder Fisch.

Tipp

Diese Kräuterbutter passt sehr gut: 120 g Butter mit Blättchen von Thymian, gehackten Rosmarinadeln, Salbei und Basilikum verrühren, in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und über die gebratenen Zucchini Blüten geben.

Info

Die gelben Zucchini Blüten sind eine Pracht und ebenfalls essbar. Die männlichen Blüten sitzen auf langen, dünnen Stängeln und die besonders großen weiblichen Blüten direkt auf dem Fruchtansatz. Diese Blütenkelche von etwa 5 bis 8 cm Tiefe eignen sich besonders gut zum Füllen.

203

Zucchini

204

Sommer



Zucchini Blüten mit Kalbsfüllung

Für 4 Portionen

10–12 weibliche Zucchini Blüten mit Frucht

Füllung

1 kleine Zwiebel

1 TL Butterschmalz

2 frische Kalbsbratwürste (je ca. 120 g)

150 g Sahne

1 Ei (Gr. M)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben

250–500 ml Gemüsebrühe

Sauce

400 g sehr reife Tomaten

1 TL Olivenöl

Salz

je 1 Prise Zucker und Cayennepfeffer

🕒 45 Minuten

📏 Pro Portion etwa: 344 kcal, 11 g E, 31 g F, 5 g KH, 1 g B

1. Die Zucchini Blüten vorsichtig öffnen und jeweils den Stempel im Innern mit einem kleinen Messer entfernen.
2. Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln, in heißem Butterschmalz glasig dünsten und abkühlen lassen. Fleischbrät aus den Würsten drücken, mit abgekühlten Zwiebeln, Sahne, Ei und Gewürzen zu einer pikanten Farce abschmecken.
3. Die Farce in einen Spritzbeutel (dünne Tülle) geben und die Blüten damit füllen. Diese mit einer leichten Drehbewegung verschließen. Die fingerlangen Früchte der Blüten jeweils in Fächer schneiden und flach drücken.
4. Die Zucchini Blüten in einen Topf mit einem Dämpfeinsatz setzen, etwa 2 cm hoch Gemüsebrühe einfüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 bis 8 Minuten ziehen lassen. Danach herausnehmen und warm stellen.
5. Für die Sauce die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten vierteln, Stielansätze entfernen, die Tomatenviertel klein schneiden, in einem Topf erhitzen und fein pürieren.
6. Die pürierten Tomaten aufkochen, Öl einrühren und etwa 2 bis 3 Minuten einkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und zu den gefüllten Zucchini Blüten servieren.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Baguette oder Risotto

Variante

Statt Kalbsbratwürste können Sie auch ca. 200 g sehr frisches Forellenfilet verwenden. Dazu erst fein würfeln, dann hacken und mit gedünsteten Zwiebeln, Ei, Sahne und Gewürzen verrührt würzig abschmecken, in den Spritzbeutel geben und die Blüten füllen.

Tipp

Die Zucchini Blüten gibt es bei guten Gemüsehändlern. Allerdings sind sie nicht immer vorrätig und müssen evtl. bestellt werden.

205

Zucchini

Gebackene Zucchini

Für 4 Portionen

600 g kleine Zucchini

2 Knoblauchzehen

1 Zweig Thymian

2 EL Olivenöl

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

🕒 10 Minuten + 15 Minuten Backen

📊 Pro Portion etwa: 74 kcal, 2 g E, 6 g F, 3 g KH, 2 g B

1. Die Zucchini putzen, waschen, Spitze und Stielansatz entfernen. Zucchini längs in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und in kleine Stifte schneiden. Thymian abrausen und trocken schwenken, die Blättchen von den Zweigen zapfen.
2. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
3. In einem Bräter etwas Olivenöl erhitzen, die Zucchinis Scheiben darin beidseitig anbraten. Knoblauchstifte, Thymian, Salz und Pfeffer auf die Zucchinis Scheiben geben, mit restlichem Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, etwa 15 Minuten backen.
4. Herausnehmen und sofort anrichten.

Servierempfehlung

Mit Baguette als Beilage zu pochiertem Fisch, zu jungen Pellkartoffeln oder mit weiteren Gemüsesorten zu kurz gebratenem Fleisch

Zucchini-Auberginen-Röllchen – gegrillt

Für 4 Portionen

400 g Auberginen

400 g Zucchini

1 rote Paprikaschote

2 längliche Flaschentomaten

1 Knoblauchzehe

1 EL frische Kräuter, gehackt (z. B. Basilikum, Thymian, Rosmarin, Oregano, Majoran)

5 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Außerdem

Holzspießchen

🕒 25 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 158 kcal, 3 g E, 13 g F, 6 g KH, 3 g B

1. Gemüse waschen und putzen. Paprikaviertel längs in Streifen schneiden, längliche Flaschentomaten halbieren, die Stängelansätze und Kerne entfernen. Die Tomatenhälften in Streifen schneiden.
2. Auberginen längs mit einem großen scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden, auf ein Brett legen, mit Salz bestreuen und einige Minuten ziehen lassen. Zucchini längs mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden.
3. Inzwischen Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Mit den Kräutern und Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier abtupfen, vorsichtig waschen, trocken tupfen und mit dem Kräuteröl bestreichen.
5. Auf je 2 Zucchinistreifen eine Auberginenscheibe legen, Paprika- und Tomatenstreifen quer darauflegen und aufrollen.
6. Jedes Röllchen mit einem Holzspieß feststecken. In einer Grillpfanne (auf dem Herd oder Außengrill) etwa 4 Minuten rundherum goldgelb grillen.

Beilagenempfehlung

Vollkornbaguette

Tipp

Die Röllchen lassen sich auch in einer normalen Pfanne braten. Das dauert etwa 6 Minuten, dann noch 2 Minuten zugedeckt schmoren lassen.



207

Zucchini

208

Sommer



Zucchinipizza

Für 6 Portionen

250 g Weizenvollkornmehl

20 g Hefe (oder 1 Tüte Trockenhefe von 7 g)

150 ml lauwarmes Wasser

½ TL Salz

3 EL Olivenöl

Belag

450 g Zucchini (möglichst schmale Früchte)

2 kleine Zweige Rosmarin

4 EL saure Sahne

1 Ei (Gr. M)

40 g Mandeln, gerieben

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

je 100 g Gruyère und Parmesan

2 EL Olivenöl

🕒 15 Minuten + 50 Minuten Gehen + 25 Minuten Backen

📊 Pro Portion etwa: 435 kcal, 19 g E, 27 g F, 27 g KH, 6 g B

1. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, Hefe hineinkrümeln. Das lauwarme Wasser und Salz zugeben und mit etwas Mehl vom Rand mit dem Handrührgerät (Knethaken) verkneten. Das Öl zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In einer Schüssel zugedeckt etwa 30 Minuten an einen warmen Ort stellen und bis zum doppelte Volumen aufgehen lassen.

2. Teig mit etwas Mehl verkneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst. 2 Kugeln formen und auf leicht bemehlter Fläche 3 bis 4 mm dünn ausrollen. 2 Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, erneut 20 Minuten gehen lassen.

3. Inzwischen die Zucchini putzen, die Stielansätze und Enden entfernen. Zucchini waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.

4. Rosmarin waschen, trocken schwenken, die Nadeln abzupfen und grob schneiden. Von den Zucchini etwa 100 bis 150 g fein hacken, mit saurer Sahne, Ei und Mandeln verrühren, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und auf dem Pizzateig verteilen, schuppenweise mit Zucchischeiben belegen. Gruyère und Parmesan mischen, damit die Pizzen bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Rosmarinnadeln bestreuen. Pizzen im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten backen.

Tipp

Falls Sie keinen warmen Ort für den Teig haben, ist z. B. der Backofen mit 40 °C geeignet. Teig immer mit einem Tuch abdecken!

209

Zucchini

Zwiebeln

Alte ägyptische Wandgemälde und Inschriften aus verschiedenen Dynastien zeigen, dass Zwiebeln, neben Knoblauch und Rettich, eine große Rolle bei der Verpflegung von Sklaven im Rahmen des Pyramidenbaus spielten. Zudem stellten sie eine verbreitete Opfergabe dar. Heute ist die Zwiebel, auch Bolle oder Zipolle genannt, neben Salz das wichtigste Gewürz.

210

Sommer

In den letzten 20 Jahren hat sich der Zwiebelkonsum verdreifacht. Inzwischen gehört die Zwiebel zu den meistverzehrteten Gemüsearten in Deutschland.

Für jedes Gericht die richtige Zwiebel

- ▶ Haushaltszwiebeln (auch Küchen- oder Gewürzzwiebeln) sind die gängigsten. Sie sind in unterschiedlichen Größen in mattgelber bis bräunlicher Färbung zu haben und schmecken würzig und scharf.
- ▶ Gemüsezwiebeln sind besonders groß und schmecken milder. Sie sind für Salate und zum Füllen geeignet. Unter der hellbraunen Schale verbirgt sich weiches, saftiges Fleisch.
- ▶ Weiße Zwiebeln sind eine Variante der Haushaltszwiebel mit besonders zartem Aroma. Sie haben eine weiße Haut, weißes Fleisch und sind gut für Salate geeignet. Ursprungsland ist Italien.
- ▶ Rote Zwiebeln, meist ebenfalls aus Italien, haben eine dünne äußere Schale, die lackig und leuchtend rot bis bläulichrot ist. Diese Färbung setzt sich im Innern der Zwiebel fort, sodass sie, in Ringe oder Würfel geschnitten, eine schöne Garnierung darstellt. Rote Zwiebeln schmecken mild-würzig bis süßlich.
- ▶ Frühlingszwiebeln sind nicht nur im Frühling, sondern fast ganzjährig auf dem Markt. Sie haben eine maximal 4 cm dicke Zwiebel und einen ca. 40 cm langen, grünen Schaft, sind besonders fein und werden mitsamt dem Grün als Gewürz und Gemüse verwendet.
- ▶ Schalotten haben, wie Knoblauch, mehrere kleine, oft kantige Zehen und sind umhüllt von einigen Schichten



trockener, rötlichbrauner Schale, die platzt, sobald sie ausgewachsen sind. Schalotten schmecken feiner und aromatischer als Zwiebeln.

- ▶ Perl- und Silberzwiebeln sind die kleinsten und feinsten Speisezwiebeln. Sie werden vorwiegend zum Einlegen in Essig und Salz verwendet.

Gegen Husten und Heiserkeit

Seit jeher werden Zwiebeln nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heilmittel gegen vielerlei Krankheiten geschätzt. Der charakteristische Zwiebelgeschmack und der würzige Geruch basieren auf dem Gehalt an Glucosinolen. Dies sind jene Aromastoffe, die auch die Schleimhaut reizen und uns Tränen vergießen lassen. Den Glucosinolen werden antimikrobielle und krebsvorbeugende Wirkungen zugeschrieben. Zwiebelsaft in Form von Sirup mit Honig oder Zucker mildert Husten sowie Luftröhrenentzündungen. Zwiebeln wird auch nachgesagt, Grippe vorzubeugen und bei Insektenstichen zu helfen.

An Nährstoffen enthält die Zwiebel vor allem Kalium und Zink. Provitamin A (Betacarotin) ist vorwiegend in Frühlingszwiebeln enthalten. Diese enthalten pro 100 g 98 kJ/23 kcal. Der Nährwert von Haushaltszwiebeln liegt bei 114 kJ/27 kcal pro 100 g.

Einkauf und Aufbewahrung

Je nach Aussaatzeit wird zwischen Winter- und Sommerzwiebeln unterschieden. Zwiebeln sind aber lange haltbar und haben daher rund ums Jahr Saison.

Angeboten werden sie lose oder abgepackt in Netzen mit unterschiedlicher Füllmenge. Zwiebeln müssen prall und trocken sein, dürfen sich nicht weich anfühlen und keine grünen Spitzen haben. Am besten sind Zwiebeln kühl, trocken und locker – vorzugsweise in Körbchen oder Netzen – aufzubewahren. Sie sollten nicht in ungelochten Plastikbeuteln lagern; darin schwitzen und schimmeln sie. Faulige Exemplare müssen schnell aussortiert werden; eine einzige angefaulte Zwiebel kann alle anderen anstecken.

So schmecken Zwiebeln

- ▶ Haushaltszwiebeln: in Saucen, Suppen, Salaten, Eintöpfen, als Gemüsebeilage, in Chutneys.
- ▶ Gemüsezwiebeln: gefüllt mit Hackfleisch oder anderem Gemüse, gegrillt, gebacken, geschmort und gekocht.
- ▶ Weiße Zwiebeln: fein gehackt oder gerieben in hellen oder kalten Saucen und Suppen.
- ▶ Rote Zwiebeln: in Salaten und Chutneys.
- ▶ Frühlingszwiebeln: roh und gedünstet, das Grün als Gewürz und Gemüse.

- ▶ Schalotten: zu Fisch, in feinen Saucen (Sauce hollandaise, Sauce béarnaise) oder eingelegt. Solo oder als Mixed Pickles für Beilagen oder Fondues, zum Aromatisieren von Weiß- und Rotweinessig.

Zwiebel würfeln

Zwiebel abziehen. Das Wurzelende nicht abschneiden, denn damit werden die einzelnen Segmente zusammengehalten.

Wurzelansatz großzügig abschneiden und die Zwiebel längs halbieren. Auf die Schnittfläche legen und der Länge nach in gleichmäßigen Abständen, bis etwa 1 cm vor dem Wurzelende, einschneiden. Jetzt quer, am Stielende beginnend, in gleichmäßigen Abständen durchschneiden.

Zum Heulen?

Tränen beim Zwiebelschälen sind kaum zu verhindern. Da Hitze die Schärfe mildert, stellte man sich beim Zwiebelschälen früher an den Kohlenherd. Ein zeitgemäßer Tipp für größere Mengen: Arbeiten Sie am offenen Fenster. Zwiebeln auf keinen Fall unter fließendem Wasser schälen, denn dabei gehen Nährstoffe verloren. Die Zwiebel aber vor dem Schneiden abspülen. Ebenfalls hilfreich ist es, beim Schneiden durch den Mund zu atmen.

Küchentipps

- ▶ Zwiebeln nur mit einem scharfen Messer schneiden; nicht hacken oder in einem elektrischen Gerät (Zerhacker, Pürierstab) zerkleinern. Das macht sie bitter.
- ▶ Für Salate, die länger durchziehen müssen oder bekömmlicher sein sollen, die Zwiebeln kurz blanchieren oder mit heißer Marinade (z. B. beim Kartoffelsalat) übergießen.
- ▶ Werden Zwiebeln in Fett geröstet, sollte das unter ständigem Wenden passieren, sonst werden sie zu braun und schmecken bitter. Achtung: In heißem Fett bräunen Zwiebeln nach. Wenn im Rezept „glasig dünsten“ steht, sollte dies stets bei kleiner bis mittlerer Hitze und mit geschlossenem Deckel erfolgen.

212

Sommer



Rote Zwiebeln – eingekocht

Für 4 Portionen

500 g kleine rote Zwiebeln

500–750 ml Wasser

Salz

3 Thymianzweige

1 Stück Lorbeerblatt

3 EL Olivenöl

3 EL brauner Zucker

500 ml heiße Fleischbrühe

2 EL Rotweinessig

Pfeffer, frisch gemahlen

2 EL Balsamessig

2 EL Johannisbeergelee

🕒 35 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 198 kcal, 1 g E, 8 g F, 29 g KH, 2 g B

1. Zwiebeln abziehen. Wasser und Salz aufkochen, Thymian und Lorbeerblatt zufügen. Zwiebeln zufügen, sodass sie bedeckt sind. Etwa 10 bis 15 Minuten, je nach Größe, vorgaren. Zwiebel auf einem Sieb abgießen, sehr gut abtropfen lassen.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zucker einstreuen, goldgelb bräunen. Zwiebeln hineingeben, mit etwas heißer Brühe und dem Rotweinessig ablöschen, salzen und pfeffern.
3. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, nach und nach immer wieder von der Brühe etwas nachgießen, bis alles verbraucht ist und die Zwiebeln darin glasiert sind. Die Pfanne dabei immer etwas rütteln.
4. Die Zwiebeln sollten gar sein, aber noch Biss haben. Balsamessig und Johannisbeergelee unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilagenempfehlung

Gebrautes Wildfleisch

Tipp

Einfacher geht's im Backofen: Die Zwiebeln können auch nach dem Vorgaren in einem Bratgeschirr bei 140°C etwa 20 Minuten im Backofen garen.

Frühlingszwiebeln – mariniert

Für 4–6 Portionen

4 Bund Frühlingszwiebeln

100 ml Gemüsebrühe

1 Knoblauchzehe

3 Stiele Estragon

1 TL Honig

2 EL Weißwein oder Balsamessig

2–3 EL Olivenöl

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

🕒 15 Minuten

📊 Pro Portion (bei 4) etwa: 110 kcal, 2,5 g E, 12 g F, 9 g KH, 3 g B

1. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die dunkelgrünen Spitzen und Wurzelenden abschneiden. Sehr lange Frühlingszwiebeln eventuell halbieren. Brühe erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin 3 bis 5 Minuten zugedeckt garen, herausnehmen.
2. Den Knoblauch abziehen und durchpressen; Estragon abbrausen, trocken tupfen. Die Blätter von den Stielen zupfen, grob schneiden und mit dem ausgepressten Knoblauch mischen.
3. Mit Honig und heißer Gemüsebrühe verrühren, Essig und Öl zugeben.
4. Die Frühlingszwiebeln auf einer Platte anrichten, die Sauce darübergießen. Zugedeckt durchziehen lassen. Zum Servieren mit Pfeffer bestreuen.

Servierempfehlung

Parmesan zum Bestreuen, frisches Baguette oder Graubrot

Tipp

Frühlingszwiebeln sind vielseitig verwendbar. Die grünen Teile können, wie Schnittlauch in Röllchen geschnitten, für Suppen, Saucen und Quark- oder Eierspeisen verwendet werden.

213

Zwiebeln

Rieslinghuhn mit Frühlingszwiebeln

Für 6 Portionen

1 Hähnchen (ca. 1 kg)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Apfel

100 g Butterschmalz

150 ml Riesling

300 ml Geflügelbrühe

200 g Bund Möhren

2 Bund Frühlingszwiebeln

1 TL Zucker

150 g Crème fraîche

1 Bund Kerbel

🕒 30 Minuten + 30 Minuten Backen

🍴 Pro Portion etwa: 487 kcal, 26 g E, 36 g F, 11 g KH, 3 g B

1. Das Hähnchen in Brust, Keulen und Flügel zerteilen. Die Keulen im Gelenk nochmals teilen. Die Teile waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
2. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel halbieren.
3. In einem Bräter 50 g Butterschmalz erhitzen. Die Hähnchenteile darin rundherum anbraten, Hähnchenteile herausnehmen. Bratensatz mit 150 ml Riesling und 150 ml Geflügelbrühe ablöschen und aufkochen. Die Hähnchenteile mit der Hautseite nach oben in den Bräter setzen. Apfelstücke zufügen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten etwa 30 Minuten garen.
4. Inzwischen die Möhren putzen, waschen, eventuell schälen. Frühlingszwiebeln putzen, den grünen Teil abschneiden und anderweitig verwenden.
5. In einem Topf restliches Butterschmalz erhitzen. Die Möhren darin unter Wenden leicht anbraten. Die Frühlingszwiebeln zufügen und darin 5 bis 8 Minuten wenden. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit etwa 100 ml Wasser ablöschen, vorsichtig wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Bräter aus dem Backofen nehmen, Hähnchenteile herausnehmen, mit dem Gemüse im ausgeschalteten Backofen warm halten. Bratensatz mit etwas kaltem Wasser loskochen, alles durch ein Sieb in einen Topf geben, den Sud vom Gemüse hinzufügen, aufkochen und 5 Minuten einkochen lassen. Crème fraîche in die Sauce einrühren.
7. Kerbel abbrausen, trocken schwenken, Blätter und Stiele grob schneiden. Hähnchenteile mit Gemüse anrichten. Die Sauce dazu servieren und mit Kerbel bestreuen.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Baguette

Zwiebelkuchen

Für ca. 20 Stücke

300 g Weizenvollkornmehl

20 g Hefe

125 ml lauwarme Milch

80 g weiche Butter

5 Eier (Gr. M)

1 TL Salz

Belag

1,5 kg Zwiebeln

50 g Butter

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 EL Kümmelpulver

250 g saure Sahne

100 g durchwachsener Speck

Außerdem

Mehl für die Arbeitsfläche

🕒 15 Minuten + 30 Minuten Gehen + 30–40 Minuten Backen

📏 Pro Portion etwa: 180 kcal, 6 g E, 11 g F, 14 g KH, 3 g B

1. Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe zerbröckeln, in lauwarmer Milch auflösen. Hefemilch in die Mulde geben, etwas Mehl vom Rand darüberstäuben. 15 Minuten zugeeckt gehen lassen.

2. Weiche Butter, 1 Ei und Salz zum Teig geben. Mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Erneut abgedeckt ruhen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen. Das Backblech oder die Fettpfanne mit Backpapier auslegen.

3. Für den Belag die Zwiebeln abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Darin die Zwiebelringe unter ständigem Wenden goldgelb werden lassen, mit etwas Salz, Pfeffer und etwas Kümmelpulver würzen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Saure Sahne und 4 Eier verrühren, mit wenig Salz, Pfeffer und auch wenig Kümmelpulver gut verrühren und mit der Zwiebelmasse mischen.

5. Den Teig mit etwas Mehl zu einem Kloß verkneten, auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen und das Blech oder die Fettpfanne damit auslegen. Die Ränder etwas hochziehen. Noch einmal 15 Minuten gehen lassen. Speck in kleine Würfel schneiden.

6. Zwiebelmasse auf dem Teig verteilen. Speckwürfel darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 30 bis 40 Minuten backen.

Servierempfehlung

Der Zwiebelkuchen schmeckt am besten warm, mit einem grünen Salat in einer Oreganovinaigrette (siehe Seite 91).

Tipp

Für den Kuchen geht auch Pancetta oder Tiroler Speck.

215

Zwiebeln

Aprikosen

216

Sommer

Ebenso wie der Pfirsich stammt auch die Aprikose ursprünglich aus China. Sie war ein Mitbringsel Alexanders des Großen von seinen Feldzügen im Osten. Araber kultivierten die Pflanze und gaben der Frucht den Namen elbarqûq. In Spanien hieß sie albaricoque, woraus sich der Name Aprikose ableitet. In Österreich werden sie Marillen, in der Ostschweiz Barillen genannt. Aprikosen lieben die Wärme und gedeihen daher in Deutschland nur im milden Klima des Rhein-Main-Gebiets.

Die kugeligen bis eirunden Steinfrüchte sind etwa 4 bis 8 cm groß. Ihre Haut kann rau oder samtartig sein, manche Früchte sind auch glatt. Die Farbe geht von hellgelb bis orange-gelb, sonnenwärts mit leicht rötlichen Wangen. Typisch: Die vom Stiel bis zum Stempelansatz verlaufende Naht oder Furche teilt die Frucht in zwei Hälften. Das Fruchtfleisch der reifen Aprikose ist weißlich, gelb oder intensiv orangefarben und sehr saftig und süß – jedenfalls bei einheimischer Ware.

A wie Aprikose

Aprikosen zählen zu den Obstsorten, die am meisten Provitamin A (Beta-Karotin) enthalten, nämlich 1,6 mg in 100 g Früchten. Provitamin A ist gut für die Sehkraft sowie für Haut und Schleimhäute. Der sehr hohe Kaliumanteil wirkt entwässernd. In 100 g Aprikosen stecken 180 kJ/43 kcal.

Das sollten Sie wissen

Bei Importen wird häufig der Reifeprozess unterbrochen; die Früchte können am Baum, wo sie Würze, Saft und Duft entwickeln, nicht zu Ende reifen. So überstehen die empfindlichen Aprikosen zwar die langen Transportwege, sind jedoch mehlig und fad. Viele wertvolle Inhaltsstoffe haben sich noch nicht gebildet. Nach-

reifen bei festen Früchten hilft nicht. Diese Aprikosen eignen sich besser zum Schmoren, Backen oder Dünsten.

Einkauf und Aufbewahrung

Richtig reife Früchte gibt es im Hochsommer aus heimischem Anbau. Außerdem werden von Anfang Mai, mit Höhepunkt Juni/Juli bis Ende August Importe aus Israel, Italien, Griechenland, Marokko, Spanien, der Türkei, Ungarn und Frankreich angeboten. Kaufen Sie nur reife Früchte, die auf leichten Fingerdruck nachgeben. Der Duft ist angenehm, die Haut straff. Bei dem Gemüsehändler Ihres Vertrauens können Sie sicher eine Aprikose probieren.

Verzehren Sie frische Aprikosen möglichst am Einkaufstag, sie werden sonst welk und verlieren ihr Aroma. Am besten in einer Papiertüte im Kühlschrank (Gemüsefach) maximal einen Tag aufbewahren. Sie können die halbierten Früchte in Zuckersirup mit Zitronensaft einfrieren.

Getrocknete Aprikosen

Getrocknete Früchte stammen aus Kalifornien, Spanien und dem Iran. Geschwefelt sehen getrocknete Aprikosen zwar appetitlicher aus – sie sind gelborange und nicht bräunlich –, aber ungeschwefelt sind sie gesünder. Durch Schwefeln wird Vitamin B zerstört.

Allgemeine Zubereitung

Aprikosen lassen sich häuten, wenn man sie kurz in kochendes Wasser gibt und danach mit kaltem Wasser abschreckt. Gut abtropfen lassen und sobald sie ausgekühlt sind, die Haut abziehen. Zum Entsteinen die Früchte entlang der vom Stiel zum Stempelansatz verlaufenden Naht einschneiden und den Stein herauslösen.

So schmecken Aprikosen

- ▶ mit grünem Salat in einer Joghurtsauce.
- ▶ in Marillenknödeln, einer österreichischen Spezialität.
- ▶ gekocht als Konfitüre und Fruchtgrütze.
- ▶ gebacken auf Kuchen.



- geschmort als Kompott zu Fleischgerichten.
- gedünstet als Dessert.

Küchentipp

Getrocknete Früchte können Sie mit warmem Wasser (oder Weißwein, für pikante Gerichte) bedeckt mehrere Stunden einweichen, um sie wie frische Aprikosen für Müsli, Kuchen, Füllungen zu verwenden. Auch wenn man sie pikanten Gerichten zufügen möchte, kann man sie vorher einweichen.

Würztipp

Zu gedünsteten Aprikosen passt eine Kombination aus Curry und Pfefferschoten.

Vielseitiges Früchtchen

- Aus den aromatischen Früchten wird vor allem in Osteuropa ein hochprozentiger Schnaps hergestellt. Der bekannteste ist der in Ungarn hergestellte Barack Palinka. Auch der österreichische Marillenschnaps erwärmt so manchen Feinschmecker. Marillenlikör und -geist (Apricot Brandy) sind zum Aromatisieren von Speisen beliebt.
- Außerdem werden die Steine der Aprikosen zu marzipanähnlichen Pasten (Persipan) weiterverarbeitet. In der Süßwarenindustrie dienen diese als Ersatz für Mandelöl.
- Feines Aprikosenkernöl schmeckt „unölig“ und macht sich in einer Essig-Öl-Sauce hervorragend.

Aprikosenkaltschale

Für 4 Portionen

500 g süße reife Aprikosen

1 l ungesüßter Apfelsaft (oder je 500 ml Aprikosen- und Apfelsaft)
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette

1 EL Zucker

Garnieren

einige Zweige Zitronenmelisse

🕒 35 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 218 kcal, 2 g E, 0 g F, 49 g KH, 6 g B

1. $\frac{1}{4}$ der Aprikosen einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, häuten, halbieren und entkernen. Davon $\frac{1}{4}$ in Streifen schneiden und mit Zucker bestreut abgedeckt kalt stellen.
2. Restliche ganze Aprikosen halbieren und entsteinen. Apfelsaft, Limettenschale und -saft in einem Topf aufkochen, Aprikosen darin etwa 5 bis 8 Minuten gar ziehen lassen, durch ein Sieb passieren, abkühlen und im Kühlschrank völlig erkalten lassen.
3. Zum Anrichten die Suppe mit dem Pürierstab aufschäumen, die gezuckerten Aprikosenstreifen mit der Aprikosensuppe in einer Terrine anrichten. Obenauf mit Zitronenmelisseblättchen garnieren.

Tipp

Vollkornbrot in kleine Würfel schneiden, ohne Fett in einer Pfanne rösten und auf der Suppe dekorativ anrichten.

Aprikosentarte

Für 6 Stücke

150 g Mehl

100 g Butter

1 Ei (Gr. M)

je 1 Prise Salz und Zucker

Belag

2 EL Butter

5 EL Honig

4 EL Aprikosenkonfitüre

750 g frische Aprikosen

2 EL blättrige Mandeln

30 g gehackte Mandeln oder Kürbiskerne

🕒 20 Minuten + 30 Minuten Backen

📊 Pro Stück etwa: 463 kcal, 7 g E, 23 g F, 54 g KH, 3 g B

1. Für den Teig Mehl, Butter, Ei, Salz und Zucker zu einem glatten Teig verkneten. Auf bemehlter Fläche ausrollen und eine Tarteform (Ø 24 cm) mit glattem Rand damit auskleiden. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. 30 Minuten kalt stellen.
2. Den Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2 bis 3, Umluft 160 °C) vorheizen. Tarte im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten vorbacken. Die Form herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Butter, Honig und Aprikosenkonfitüre in einen kleinen Topf geben und darin unter Rühren sirupartig köcheln lassen.
4. Die Aprikosen halbieren und entsteinen. Den Boden mit Mandelblättchen bestreuen. Die Aprikosen mit der Schnittfläche nach unten daraufsetzen. Eventuell einige Aprikosen kleiner schneiden, damit alles ausgefüllt ist. Mit dem eingekochten Aprikosensirup beträufeln. Weitere 15 Minuten im Backofen auf der 2. Schiene von unten backen. Die Form aus dem Backofen nehmen und auf den Boden des Backofens setzen, noch 5 Minuten backen.
5. Mandeln oder Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne fettlos unter Wenden goldgelb werden lassen, über die Tarte verteilen und auskühlen lassen.



Lammragout mit Aprikosen

Für 6 Portionen

1 kg küchenfertige Lammkeule, entbeint

1 Möhre

1 Stück Staudensellerie

2 Tomaten

200 g Zwiebeln

4 EL Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

2 EL Mehl

½ TL Zimt

1 TL Curry, scharf

250 ml Lammfond (Glas) oder Rinderkraftbrühe

600 g Aprikosen, nicht ganz reif

1–2 TL Orangensaft

1 Bund Koriandergrün

100 g Crème fraîche

■ 70 Minuten

■ Pro Portion etwa: 390 kcal, 37 g E, 19 g F, 15 g KH, 3 g B

1. Fleisch waschen und trocken tupfen. Danach in 2 cm große Würfel schneiden. Das Gemüse waschen, trocken tupfen. Möhre und Staudensellerie in Scheiben schneiden, Tomaten vierteln, Stielansätze entfernen. Tomatenviertel klein schneiden. Die Zwiebeln abziehen und würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin unter Wenden goldbraun anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln im Bratfett rundherum glasig braten, nacheinander das Gemüse mitbraten.
3. Fleisch wieder zufügen, erst mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Mehl, Zimt und Curry mischen und die Fleischmischung unter Wenden damit bestäuben. Mit Fond oder Brühe aufgießen und alles bei mittlerer Hitze 60 bis 90 Minuten zugedeckt schmoren.
4. Aprikosen waschen, entsteinen und vierteln. Zwei Drittel der Viertel nach 40 Minuten der Garzeit zufügen, restliche Aprikosen nach weiteren 20 Minuten.
5. Lammragout mit Orangensaft abschmecken. Koriandergrün abbrausen, trocken tupfen, die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Crème fraîche und Koriander verrühren und unter das Lammragout heben.

Tipp

Sollte keine Aprikosensaison sein, können Sie ungeschwefelte getrocknete Aprikosen verwenden. Dafür die Aprikosen waschen und grob schneiden. Den Fond oder die Brühe erhitzen, darin die Aprikosen etwa 30 Minuten quellen lassen und an die Fleischmischung geben.

Beilagenempfehlung

Basmatireis oder Bandnudeln

219

Aprikosen

Brombeeren

220

Sommer

Brombeeren werden auch Brammen, Kratzbeeren, Krotzbeeren und Brummelbeeren genannt. Sie stammen ursprünglich aus den Wäldern Eurasiens und Nordamerikas. Die Waldbrombeeren sind kleiner, aber aromatischer als die gezüchteten Beeren. Ob Wild- oder Zuchtbeeren – die Beeren sind dunkelrot, schwarzviolett bis schwarzglänzend. Sie sind saftig und schmecken süßsauerlich. Zuchtbeeren werden aus Osteuropa importiert, Waldbrombeeren muss man selbst sammeln.

Klein, stark, schwarz

Im Altertum wurden Brombeeren von Ärzten als vielseitiges Heilmittel angesehen. Brombeeren haben tatsächlich einen hohen gesundheitlichen Wert. Keine andere Beere ist so reich an Provitamin A (Betacarotin). Der Gehalt an Eisen und Magnesium ist ebenfalls beträchtlich. Der Farbstoff Anthocyan, der zu den Flavonoiden gehört, färbt die Beeren dunkelrot. 100 g Brombeeren enthalten 183 kJ/44 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Frische Beeren bekommt man von Mitte Juli bis Oktober. Die Früchte sind empfindlich. Sie sollten glänzend, prall und trocken aussehen. Reif sind Brombeeren, wenn sie sich mit ihrem Blütenboden gut von den Kelchblättern am Strauch lösen. Vorsicht: Reife Brombeeren schimmeln leicht.

Brombeeren sind zum alsbaldigen Verbrauch bestimmt. Andernfalls können sie auf einem Tablett, eingeschlagen in ein Tuch, im Kühlschrank (Gemüsefach) 1 bis 2 Tage aufbewahrt werden.

Allgemeine Zubereitung

Brombeeren sollten nicht gewaschen, sondern nur abgetupft werden, damit sie nicht an Aroma, Saft und Form verlieren. Wer die zarten Früchte wegen möglicher

Schadstoffe dennoch waschen möchte, sollte sie in ein Sieb geben und in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser tauchen; schnell herausnehmen und gut abtropfen lassen. Auf keinen Fall unter einem fließenden Wasserstrahl abbrausen. Anschließend die Blütenansätze entfernen.

So schmecken Brombeeren

- ▶ als Dessert mit Milch, Sahne, Joghurt oder Quark.
- ▶ als Eis (auch Sorbet).
- ▶ als Saft.
- ▶ als Konfitüre auch mit anderen Früchten, wie Schlehen oder Himbeeren.
- ▶ als Tortenbelag.
- ▶ eingelegt in Essig (Brombeeressig).
- ▶ als Püree für pikante Saucen, z. B. zu Wild.
- ▶ als Wein (in eigener Herstellung).

Küchentipp

Zum Einfrieren die Brombeeren einzeln auf ein Tablett legen und in das Gefriergerät setzen; danach in eine Gefrierdose geben und verschließen. Aufgetaut schmecken sie wie frisch.



Brombeerreis

Für 4 Portionen

500 g Brombeeren

1 EL Puderzucker

125 g Rundkornreis (Milchreis)

1 Vanilleschote

500 ml Milch

1 EL Zucker

1 Prise Salz

125 g Sahne

- 🕒 15 Minuten + 45–50 Minuten Kochen und Quellen
- 🍴 Pro Portion etwa: 222 kcal, 6 g E, 9 g F, 26 g KH, 4 g B

1. Die Brombeeren verlesen, trocken tupfen, eventuell die Blütenansätze entfernen. Einige Früchte zum Garnieren beiseitelegen, die Früchte mit Puderzucker bestäuben.
2. Den Reis auf einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen.
3. Zucker und Salz – ohne umzurühren – in die kalte Milch streuen, alles aufkochen. Reis, Vanillemark und -schote einrühren und weiterkochen lassen. Dabei umrühren, damit nichts anbrennt. Nach einigen Minuten die Schote entfernen.
4. Zugedeckt 10 Minuten bei kleiner Hitze garen, umrühren. Bei ausgeschalteter Hitze noch 20 bis 25 Minuten ausquellen lassen, bis die gesamte Milch aufgesogen ist.
5. Den Milchreis abkühlen lassen. Zwischendurch umrühren.
6. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den abgekühlten Reis heben.
7. Dann schichtweise den Sahne-Reis und die Brombeeren in eine Schüssel geben. Mit den beiseitegelegten Brombeeren garnieren.

Tipps

- Der Reis kann im vorgeheizten Backofen bei 100 °C in 30 bis 35 Minuten ausquellen.
- Sie können auch Weißen Reis verwenden, allerdings vereint sich Langkornreis nicht so gut mit den Früchten und der Sahne.
- Für dieses Gericht kommen alle Arten von Beerenfrüchten infrage. Gut geeignet sind auch saftige Aprikosen oder Pfirsiche, gehäutet und in kleine Stücke geschnitten.

221

Brombeeren

Pikante Brombeersauce

Für 4 Portionen

250 g Brombeeren

1 EL Mandeln, fein gerieben

1 EL flüssiger Honig

1 TL Dijon-Senf (mild oder körnig)

100 ml trockener Rotwein

100 ml Weinbrand

1 Prise Zimt

abgeriebene Schale von ¼ Bio-Orange

1 Spritzer Angostura (bitter)

🕒 20 Minuten

📊 Pro EL etwa: 26 kcal, 0 g E, 0 g F, 1 g KH, 0 g B

1. Brombeeren vorsichtig trocken abtupfen, pürieren und durch ein Sieb in eine Schüssel streichen.
2. Die geriebenen Mandeln in einem Mörser oder mit einem Pürierstab noch feiner zerkleinern und mit Honig, Senf, Rotwein und Weinbrand verrühren. Mit Zimt und Orangenschale abschmecken. Mit den Brombeeren verrühren. Nach Geschmack mit Angostura abschmecken

Beilagenempfehlung

Die Brombeersauce passt gut zu Wildgerichten und gekochtem Rindfleisch (siehe Seite 419).

Dinkelcrêpes mit Brombeerfüllung

Für etwa 10 Stück

300 g Brombeeren

1–2 EL Zucker

Crêpes

40 g Butter

75 g Dinkel, fein gemahlen

2 Eier (Gr. M)

1 Prise Salz

150 ml Milch (1,8% Fett)

3 EL Mineralwasser

Zum Braten

ca. 30 g Butterschmalz

Außerdem

250 ml Vanilleeiscreme (fertig gekauft)

8 Walnusskerne oder Mandeln

4 TL Lindenblütenhonig

🕒 20 Minuten + 30 Minuten Quellen

📊 Pro Stück etwa: 198 kcal, 4 g E, 11 g F, 18 g KH, 2 g B

1. Brombeeren vorsichtig trocken abtupfen, in eine Schüssel geben, mit Zucker bestreuen und wenden.
2. Für die Crêpes Butter zerlassen und wieder abkühlen lassen. Danach mit Dinkelmehl, Eiern, Salz, Milch und Mineralwasser mit einem Handrührgerät (Quirlen) verrühren und zugedeckt 30 Minuten quellen lassen.
3. Wenig Butterschmalz in einer mittelgroßen beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Teig in die Pfanne geben und durch Drehung der Pfanne verlaufen lassen. So lange backen, bis der Teig am Rand goldgelb ist. Den Crêpe wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldgelb backen.
4. Auf diese Art weitere ca. 9 Crêpes ausbacken. Walnusskerne oder Mandeln grob hacken. Jeweils einen Crêpe zu einem Viertel zusammenklappen. Obenauf die Brombeeren und eine Portion Vanille-Eiscreme geben. Mit Walnüssen oder Mandeln bestreuen. Mit Honig beträufeln.

Tipp

Statt die Pfanne mit einem Pinsel einzustreichen, Küchenpapier in flüssiges Fett tauchen und damit die Pfanne auswischen – so können Sie Fett sparen.



223

Brombeeren

Heidelbeeren

Die dunklen, süßsauerlich schmeckenden Waldheidelbeeren sind eine typische Wildfrucht (siehe Seite 345). Man findet sie vor allem in Mittelgebirgen und Bergregionen wie dem Bayerischen Wald oder den Alpen und Heidegebieten wie der Schorfheide (nördlich von Berlin). Waldheidelbeeren werden auf Märkten in der Region, in der sie gesammelt wurden, angeboten.

224

Sommer

Auf unseren Märkten handelt es sich hauptsächlich um Kulturheidelbeeren, die von verschiedenen Wildarten abstammen. Diese wurden seit Beginn des 20. Jahrhunderts in Nordamerika systematisch gezüchtet und inzwischen auch bei uns eingeführt.

Kleines blaues Wunder

Waldheidelbeeren färben Zähne und Zunge blau. Verursacher ist der blaue Farbstoff Myrtilin (Anthocyan) in der gesamten Beere. Die Kulturheidelbeere hat hingegen helles Fleisch, und der Farbstoff sitzt nur in der Schale. Er löst sich erst beim Kochen heraus. Heidelbeeren enthalten Vitamin C (die Kulturheidelbeere deutlich weniger) und neben den Mineralstoffen Eisen und Kalium Ballaststoffe sowie Apfel-, Zitronen- und andere Fruchtsäuren. Ihr Gehalt an Gerbstoffen ist hoch, was z. B. eine durchfallhemmende Wirkung haben soll. 100 g Heidelbeeren haben nur 154 kJ/37 kcal.

Das sollten Sie wissen

Waldheidelbeeren wachsen nah am Boden und können leicht mit Fuchskot und damit mit dem Fuchsbandwurm in Berührung kommen. Gelangen die Eier dieses Parasiten in den Verdauungstrakt von Mensch und Tier, können sie schwere organische Schäden verursachen. Deshalb: Waldheidelbeeren müssen gründlich gewaschen, besser noch abgekocht werden. In Gegenden, wo der Fuchsbandwurm verbreitet ist, sollten Sie zum Sammeln Gummihandschuhe tragen.

Einkauf und Aufbewahrung

Geerntet werden Waldheidelbeeren von Juni bis September. Sie können sie selbst sammeln oder Importe aus Polen, Frankreich, den Niederlanden, Weissrussland und Rumänien kaufen. Waldheidelbeeren sind druckempfindlich, sehr aromatisch und sollten schon am Einkaufstag verzehrt werden. Kulturheidelbeeren gibt es ab Mitte Juli bis Ende August, die späteren Sorten bis Mitte September. Sie kommen in Deutschland aus der Lüneburger Heide, dem Raum Hannover, Hamburg, aber auch aus dem Bayerischen Wald. Große Mengen werden besonders aus Polen importiert.

Ob Wald- oder Kulturheidelbeeren, sie sollten prall, nicht aufgeplatzt oder schimmelig sein. Kulturheidelbeeren haben eine festere Schale und weniger Aroma. Sie halten sich bis zu einer Woche in einem kühlen Raum oder im Kühlschrank (Gemüsefach). Heidelbeeren sind gut geeignet zum Einfrieren: Beeren sanft abbrausen, sorgfältig abtropfen lassen, einzeln auf einem Tablett vorfrieren und dann verpackt in der Kühltruhe lagern.

Allgemeine Zubereitung

Waldheidelbeeren in eine Schüssel mit Wasser geben. Vorhandene Blätter entfernen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Beeren möglichst abkochen. Kulturheidelbeeren nur auf einem Sieb sanft abbrausen und gut abtropfen lassen.

So schmecken Heidelbeeren

- ▶ im Obstsalat, mit Brom-, Him- oder Erdbeeren, aber auch mit Honigmelone oder pur eingezuckert mit einem Schuss Wodka oder Orangenlikör.
- ▶ eingezuckert mit Milch, flüssiger Sahne oder Sahnejoghurt.
- ▶ im Frühstücksmüsli, mit Quark oder Joghurt vermischt.
- ▶ als Belag für Torten, Torteletts, Crêpes und Waffeln.
- ▶ als Saft, Gelee, Konfitüre oder in roter Grütze.



Heidelbeerbiskuit

Für 4 Stücke

300 g Heidelbeeren

2 Eier (Gr. M)

1 TL Zitronensaft

60 g Zucker (extra fein)

60 g Mehl

½ TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

Außerdem

etwas Butter oder Margarine zum Einfetten

½ TL Mehl

1 EL Puderzucker

🕒 15 Minuten + 30 Minuten Backen

🍏 Pro Stück etwa: 200 kcal, 5 g E, 4 g F, 34 g KH, 4 g B

1. Die Heidelbeeren verlesen, abbrausen, gut abtropfen lassen, eventuell mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Beeren in eine Schüssel geben. Den Backofen auf 170 °C (Gas Stufe 2, Umluft 150 °C) vorheizen.
2. Eiweiß und Eigelb trennen. Eiweiß und Zitronensaft in einer Schüssel sehr schaumig schlagen. Den Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse steif ist.
3. Eigelb verquirlen und unter die Eiweißmasse rühren, dann das Mehl und die Zitronenschale mit einem Kochlöffel unterheben.
4. Eine Springform (Ø 24 bis 26 cm) am Boden mit Backpapier auslegen und einfetten, Teig einfüllen.
5. Die Heidelbeeren mit Mehl bestäuben, schwenken und auf dem Biskuitteig verteilen.
6. Die Form in den vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten etwa 30 Minuten backen.
7. Den Biskuit aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen, mit einem spitzen Messer den Rand lockern und den Springformrand öffnen. Mit Puderzucker bestäuben. Die Torte in 4 Stücke schneiden.

Servierempfehlung

Als Dessert mit einer Tasse Tee oder Kaffee

225

Heidelbeeren

Heidelbeertorte

Für 12 Stücke

250 g Mehl

65 g Zucker

1 Prise Salz

1 Ei (Gr. M)

125 g weiche Butter

Füllung

200 g Magerquark

100 g Frischkäse

1 EL Speisestärke

50 g Zucker

1 TL Vanillezucker

1 Prise Salz

2 Eier (Gr. M)

200 g frische Heidelbeeren

Glasur

1 Ei (Gr. M)

Außerdem

Pergamentpapier

Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Puderzucker zum Bestäuben

🕒 30 Minuten + 30 Minuten Kühlen + 45 Minuten Backen

🍷 Pro Stück etwa: 275 kcal, 7 g E, 13 g F, 30 g KH, 2 g B

1. Für den Mürbeteig Mehl und Zucker in eine Schüssel geben, Salz, Ei und weiche Butter in Stückchen hinzufügen. Alles mit dem Handrührgerät (Knethaken) krümelig verkneten, dann mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In einem Gefrierbeutel 30 Minuten kalt stellen.
2. Den Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 160 °C) vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) am Boden leicht einfetten.
3. Zwei Drittel des Teiges auf leicht bemehlter Fläche ausrollen. Restlichen Teig eingepackt kühl stellen. Die Form am Boden mit dem Teig auslegen und einen Rand hochziehen. Den Boden mit Pergamentpa-



pier belegen und Hülsenfrüchte darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten vorbacken.

4. Für die Füllung Quark, Frischkäse, Speisestärke, Zucker und Vanillezucker, Salz und Eier verrühren. Die Heidelbeeren abbrausen, gut abtropfen lassen und mit Haushaltspapier trocken tupfen.

5. Den vorgebackenen Boden aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Restlichen Teig auf leicht bemehlter Fläche ausrollen und mit einem Teigrädchen Streifen ausschneiden.

6. Die Quarkfüllung auf dem Boden verteilen, die Heidelbeeren darübergeben und mit den Teigstreifen den Belag gitterartig belegen. Das Eigelb mit etwas Wasser verrühren und die Teigstreifen damit bestreichen.

7. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten etwa 45 Minuten backen.

Tipp

Falls Sie keine frischen Heidelbeeren haben, können Sie auch Tiefkühlware verwenden. Diese gefroren auf den Kuchen legen.



Heidelbeerpfannkuchen

Für 4 Portionen

150 g Mehl (Type 550 oder 1050, Weizen- oder Vollkornmehl)

2 Eier (Gr. M)

1 EL Zucker

1 Prise Salz

375 ml Milch (oder halb Milch und halb Mineralwasser)

80 g Butterschmalz

Füllung

500 g Heidelbeeren

■ 30 Minuten + 20 Minuten Ruhen

■ Pro Portion etwa: 470 kcal, 11 g E, 27 g F, 44 g KH, 7 g B

1. Mehl, Eier, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Milch unter Rühren mit dem Handrührgerät (Quirlen) hinzufügen und 20 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen die Heidelbeeren abbrausen, eventuelle Blättchen entfernen, die Heidelbeeren gut abtropfen lassen.
3. Butterschmalz in einer beschichteten großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Etwas Teig in die Pfanne geben, dabei die Pfanne drehen, damit der Boden vom Teig ringsum bedeckt ist. Den Teig am Rand etwas anbacken lassen.
4. $\frac{1}{4}$ der Heidelbeeren in die Mitte geben. Pfannkuchen mithilfe eines Topfdeckels, der die Größe der Pfanne hat, wenden. Dazu den Deckel auf den Pfannenrand legen, leicht andrücken. Pfanne und Deckel kopfüber umdrehen und den Pfannkuchen vom Deckel wieder in die Pfanne gleiten lassen. Die 2. Seite goldgelb backen.
5. Pfannkuchen auf einen Teller gleiten lassen und mit Puderzucker bestäubt anrichten. Auf diese Weise die restlichen Pfannkuchen backen.

Heidelbeermuffins

Für 24 Stück

500 g Heidelbeeren

1 Vanilleschote

150 g weiche Butter

100 g brauner Zucker

2 Eier (Gr. M)

200 g Weizenvollkornmehl

2 TL Weinsteinbackpulver

60 g Haferflocken

300 g saure Sahne

Außerdem

1 Muffinblech mit 12 Mulden und 24 Papierbackförmchen
(Ø ca. 7 cm)

- ❑ 20 Minuten + zweimal 20 Minuten Backen
- ❑ Pro Stück etwa: 136 kcal, 2 g E, 8 g F, 12 g KH, 2 g B

1. Den Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 160 °C) vorheizen. In jede Mulde des Muffinblechs ein Papierbackförmchen setzen.
2. Die Heidelbeeren in kaltem Wasser kurz waschen, mit einem Sieb herausnehmen und sehr gut abtropfen lassen.
3. Vanilleschote längs einritzen, das Mark herauskratzen. Mit Butter und Zucker mit dem Handrührgerät (Quirlen) cremig schlagen. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Weinsteinbackpulver mischen, mit den Haferflocken unterrühren. Die saure Sahne unterziehen.
4. Die Hälfte des Teiges in die Papierbackförmchen geben. Jeweils die Hälfte der Heidelbeeren darauf verteilen und die Beeren in den Teig drücken. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten etwa 20 Minuten backen.
5. Das Muffinblech herausnehmen, etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Muffins aus den Mulden nehmen und auf einem Kuchengitter völlig abkühlen lassen.
6. Mit dem restlichen Teig und den Heidelbeeren ebenso verfahren und weitere 12 Muffins backen.

Tipp

Mit der ausgekratzten Vanilleschote können Sie selbst Vanillezucker herstellen: einfach mit normalem Zucker in ein hohes Glas füllen und einige Zeit ziehen lassen.

228

Sommer



Himbeeren

Himbeeren gehören, wie Brombeeren, auch zu den Rosengewächsen und kommen heute wild in Europa und Asien sowie im nordöstlichen Nordamerika vor. Dort werden sie auch in Plantagen angebaut. Folgende Bezeichnungen sind ebenfalls gebräuchlich: Harnbeere, Honigbeere, Himpelbeere. Die kleinen, flaumig behaarten Früchte sitzen auf einem zapfenförmigen Fruchtboden, von dem sie sich in reifem Zustand leicht lösen. Sie sind rund bis kegelförmig, rot, saftig, süß und von intensivem Aroma. Himbeeren gibt es als zarte Wildfrüchte (siehe Seite 345) und Zuchtbeeren.

Allrounder

Himbeeren gehören zu den besonders wertvollen Früchten und haben einen hohen Anteil an Mineralstoffen wie Eisen und Magnesium. Sie enthalten außerdem Fruchtsäuren, hauptsächlich Zitronensäure, Vitamin C, Ballast- und Gerbstoffe. Die Kerne begünstigen die Verdauung. 100 g Himbeeren haben 140 kJ/33 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Erntezeit ist von Ende Juni bis in den September. Haupterntezeit ist im Juli, dann schmecken sie auch am besten. Himbeeren sollten prall, trocken und frei von Schimmel sein. Achten Sie beim Einkauf auf die Unterseite der Schale: Ist der Boden feucht, sind die unteren Früchte nicht mehr einwandfrei. Die Früchte nach dem Kauf ausbreiten, verlesen, kühl und dunkel aufbewahren. Himbeeren sollten möglichst am Einkaufstag verzehrt werden. Sehr trockene Früchte können einen Tag mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank (Gemüsefach) lagern. Himbeeren sind sehr gut gefriergeeignet. Es gibt sie auch von guter Qualität bereits tiefgefroren zu kaufen.

Allgemeine Zubereitung

Die Früchte möglichst nicht waschen, sondern nur abtupfen, sonst gibt es Aroma-, Saft- und Formverlust. Wer die zarten Früchte trotzdem wegen möglicher Luftschadstoffe waschen möchte, sollte sie in ein Sieb geben und in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser tauchen, rasch herausnehmen und gut abtropfen lassen. Auf keinen Fall unter einen fließenden Wasserstrahl halten.

So schmecken Himbeeren

- im Obstsalat, ergänzt mit Birnen, Bananen, Ananas, Erdbeeren, Johannisbeeren, gedünstetem Rhabarber, Aprikosen. Das Aroma wird durch Zitronensaft intensiver.
- als Sauce zu Kurzgebratenem.
- als Konfitüre (auch kombiniert mit den oben erwähnten Früchten).
- als Saft und Gelee.
- als Creme oder Eis, mit Sahne, Joghurt, Crème fraîche oder Quark.
- als Himbeeressig: In ½ l Weinessig 500 g Himbeeren 2 bis 3 Wochen an einem warmen Ort (Fensterbrett) durchziehen lassen. Danach die Flüssigkeit in eine saubere Flasche filtern und die Himbeeren wieder dazugeben.

230

Sommer



Frisée-Melonen-Salat mit Himbeeren

Für 4 Portionen

1 kleiner Friséesalat

400 g Honigmelone

Saft einer ½ Orange

6 EL Himbeer- oder Weißweinessig

2 TL Honig

3 EL Öl (z. B. Olivenöl extra vergine)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

150 g Himbeeren

Außerdem

1 EL gehackte Sonnenblumenkerne

■ 20 Minuten

■ Pro Portion etwa: 157 kcal, 2 g E, 8 g F, 16 g KH, 3 g B

1. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Honigmelone halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen oder klein schneiden.
2. Orangensaft, Himbeer- oder Weißweinessig, Honig und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 2 bis 3 EL Salatsauce mit Friséesalat und Melonenkugeln mischen. Zugedeckt beiseitestellen.
3. Inzwischen Himbeeren trocken abtupfen. Davon 50 g Himbeeren pürieren und mit der restlichen Vinaigrette verrühren.
4. Den Salat anrichten, die übrigen Himbeeren darauf verteilen und mit Himbeermarinade beträufeln. Sofort servieren.

Tipps

- ▶ Statt Friséesalat schmecken auch Feld- oder Radicchiosalat oder beides gemischt.
- ▶ Reste von Friséesalat in einen aufgeblasenen Gefrierbeutel geben und im Gemüsefach 1 bis 2 Tage aufbewahren. Oder: streifig schneiden, in eine Box geben und am nächsten Tag mit einer Salatsauce anrichten.

Himbeer-Sellerie-Salat

Für 4 Portionen

250 g Staudensellerie

1 Apfel (z. B. Cox Orange)

200 g Himbeeren

10 g Mandelstifte

Vinaigrette

2½ EL Himbeeressig

3 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

½ TL Honig

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

■ 20 Minuten

■ Pro Portion etwa: 136 kcal, 2 g E, 9 g F, 10 g KH, 5 g B

1. Für die Vinaigrette Himbeeressig, Öl und Honig mit Salz und Pfeffer verrühren.
2. Staudensellerie putzen, waschen, zarte Blättchen abtrennen und beiseitelegen. Die dünnen Selleriestangen schräg in feine Streifen schneiden. Eventuell dicke Selleriestangen längs halbieren; die dickeren Teile anderweitig verwenden.
3. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel quer in dünne Scheiben schneiden. Mit den Selleriestückchen und der Salatsauce mischen.
4. Die Himbeeren verlesen, abtupfen, nicht waschen, die Blütenansätze entfernen.
5. Den Salat in eine flache Schüssel geben oder auf 4 Teller verteilen. Mit den Himbeeren und Mandelstiften bestreut anrichten.

Tipp

Dieses Rezept sollte nur mit frischen Himbeeren zubereitet werden; tiefgefrorene sind zu weich. Ansonsten ist es ratsam, die Selleriestücke kurz in kochendem Wasser zu blanchieren. Dann sind sie nicht ganz so hart und passen zu den weichen aufgetauten Früchten.

231

Himbeeren

Brunnenkressesalat mit Himbeeren

Für 4 Portionen

300 g Brunnenkresse

100 g Mungokeimlinge

50 g Himbeeren

Vinaigrette

1 EL flüssiger Honig (z. B. Heideblütenhonig)

1 Prise Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

20 ml Himbeeressig

1–2 EL Zitronensaft

70 ml Traubenkernöl

🕒 20 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 192 kcal, 2 g E, 17 g F, 5 g KH, 2 g B

1. Brunnenkresse und Mungokeimlinge abbrausen, trocken schwenken. Himbeeren mit einem Küchentuch trocken abtupfen.
2. Für die Vinaigrette Honig, Salz und Pfeffer mit dem Himbeeressig so lange verrühren, bis sich alles gelöst hat. Mit Zitronensaft abschmecken. Traubenkernöl tröpfchenweise einrühren.
3. Keimlinge und Himbeeren zur Kresse geben. Die Vinaigrette darübergeben und alles vorsichtig mischen.



Johannisbeeren

Die Vorfahren der Johannisbeeren wuchsen wild in den Wäldern nördlich der Alpen. Die roten Beeren wurden erstmals Mitte des 15. Jahrhunderts erwähnt, die schwarzen erst Mitte des 18. Jahrhunderts. Heute gibt es rund 50 verschiedene Johannisbeersorten; die meisten sind rot, ein kleinerer Teil schwarz, einige wenige weiß.

Rote Johannisbeeren reifen um den 24. Juni, dem Johannistag. Durch die Züchtung spät reifender Sorten hat sich die Saison etwas verlängert, sodass sie nun bis in den September hinein geerntet werden können.

Die schwarzen Beeren schmecken wegen der enthaltenen Gerbsäure recht herb, weiße Beeren angenehm mild.

Mehr Vitamin C als Orangen

Schwarze Johannisbeeren enthalten mit 189 mg Vitamin C auf 100 g fünfmal so viel wie die roten Beeren und gut dreimal so viel wie Orangen. In ihnen stecken außerdem Kalium, Eisen, Gerbsäure und Pektine. Durch ihren hohen Gehalt an Fruchtsäure regen sie die Verdauungsorgane an. Während die roten Beeren harntreibend und leicht abführend wirken, soll der reine, ungesüßte Saft der schwarzen Beeren gegen Durchfallerkrankungen helfen. Beide Sorten sind ballaststoffreich. 100 g weiße Johannisbeeren haben 227 kJ/30 kcal. Bei den schwarzen sind es 164 kJ/39 kcal und bei roten Johannisbeeren 136 kJ/33 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Johannisbeeren haben von Ende Juni bis Ende September Saison. Sie werden in 250-g- und 500-g-Schälchen angeboten. Die Früchte sollten glänzend und prall aussehen. Achten Sie auf Schimmelbildung an den grünen Rispen.

Bewahren Sie Johannisbeeren im Kühlschrank (Gemüsefach) oder eingezuckert und zugedeckt in einem Porzellangefäß auf. Zum Einfrieren die Beeren abstreifen,

einzelnen auf einem Tablett verteilen und im Gefriergerät gefrieren lassen; danach in eine Gefrierdose schütten und verschließen.

Allgemeine Zubereitung

Johannisbeeren in einer Schüssel mit Wasser abspülen, abtropfen lassen. Dann erst die Beeren von den Rispen zupfen.

So schmecken Johannisbeeren

- ▶ als Zutat, roh für Müsli oder als Saft eingefroren, als Wintervorrat.
- ▶ als Gelee, als Kompott mit Pfirsichen und Aprikosen, als Zutat für Rote Grütze (siehe Seite 239) oder als Eis.
- ▶ als Sauce zu Grießflammeri oder in einer Quarkspeise.
- ▶ als Zutat für pikante Saucen zu Wild.
- ▶ als Belag oder Füllung für Torten, z. B. Träubles-Torte, einer schwäbischen Spezialität.

So entstand der Kir

Besonders geschätzt wird der schwarze Johannisbeersaft. In Dijon entstand im 19. Jahrhundert die erste Johannisbeerlikör-Fabrik. Ein Domherr namens Kir hatte die Idee, Burgunder Weißwein mit Crème de cassis zu mixen. Wird Crème de cassis mit Champagner aufgegossen, spricht man von „Kir Royal“.

Küchentipps

- ▶ Mit einer Gabel lassen sich die Beeren am besten von den Rispen streifen.
- ▶ Für Saft- oder Geleebereitung können die Beeren mit den Stielen gekocht und dann ausgedrückt werden.
- ▶ Vorsicht: Der in den schwarzen Johannisbeeren enthaltene Farbstoff Anthocyan färbt sehr intensiv.

234

Sommer



Johannisbeerkuchen

Für 20 Stücke

½ Würfel Hefe (21 g)

125 ml lauwarme Buttermilch

50 g Butter

250 g Weizenvollkornmehl

abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange

2 Messerspitzen Vanillepulver

1 EL Honig

1 Prise Salz

1 Ei (Gr. M)

Belag

20 g Mandelblättchen

750 g rote Johannisbeeren (oder rote und weiße gemischt)

2 Eier (Gr. M), getrennt

100 g brauner Zucker

1 TL Bourbon-Vanille

½ gestrichener TL Weinsteinbackpulver

30 g gemahlene Mandeln

🕒 25 Minuten + 25 Minuten Gehen + 35 Minuten Backen

🍴 Pro Stück etwa: 120 kcal, 4 g E, 4 g F, 14 g KH, 3 g B

1. Hefe zerbröckeln, in der Buttermilch auflösen. Zugedeckt 10 Minuten gehen lassen.
2. Butter schmelzen und abkühlen lassen. Mit Mehl, Orangenschale, Vanillepulver, Honig, Salz und Ei in eine Schüssel geben. Die Hefemilch unter Rühren zufügen, mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen.
3. Hefeteig von Hand durchkneten, zwei Drittel davon auf einer bemehlten Fläche ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Den restlichen Teig in 2 Stränge mit der Hand rollen, zusammendrehen und als Rand auf den Teig legen. Den Teigboden mit Mandelblättchen bestreuen. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
4. Die Johannisbeeren abbrausen, gut trocknen, die Beeren von den Rispen zupfen. Eigelb und Zucker, Bourbon-Vanille und Weinsteinbackpulver verrühren. Eiweiß steif schlagen, mit Mandeln und Johannisbeeren unter die Eigelbmasse heben. Den Belag auf dem Hefeteig verteilen.
5. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten etwa 35 Minuten backen.

Johannisbeeren mit Dickmilch

Für 4 Portionen

3 Blatt weiße Gelatine

500 g reife rote Johannisbeeren

500 g Dickmilch

60–80 g Zucker

125 g Sahne

Krokant

1 TL Butter

25 g kernige Haferflocken

25 g Mandelblättchen

1 TL Honig

🕒 15 Minuten + 10 Minuten Einweichen + 60 Minuten Kühlen

🍴 Pro Portion etwa: 262 kcal, 6 g E, 12 g F, 29 g KH, 4 g B

1. Die Gelatine in ein Gefäß mit kaltem Wasser geben und darin 10 Minuten einweichen.
2. Die Johannisbeeren waschen, trocken schwenken (etwa 4 bis 6 Trauben zum Garnieren beiseitelegen), die Beeren von den Rispen zupfen und auf 4 Dessertschälchen verteilen.
3. Die Dickmilch und den Zucker in einem Gefäß verrühren. Die Gelatine tropfnass in einem kleinen Topf mit wenig Wärmezufuhr oder Restwärme auflösen; unter Rühren kurz abkühlen lassen. Von der Dickmilch etwa ein Drittel in die aufgelöste Gelatine rühren, diese Mischung dann in die Dickmilch rühren, kühl stellen.
4. Die Sahne steif schlagen und kühl stellen.
5. Für den Krokant die Butter in einer Pfanne erhitzen, Haferflocken und Mandelblättchen zufügen. Unter ständigem Rühren leicht bräunen. Den Honig zugeben und vorsichtig untermischen, bis alles karamellisiert ist. Krokantmasse herausnehmen, zerbröckeln (zum Garnieren etwas beiseitestellen) und auf die Früchte streuen.
6. Sobald die Dickmilch beginnt fest zu werden, die geschlagene Sahne unterheben. Die Masse über die Johannisbeeren geben.
7. Zum Servieren mit restlichem Krokant und den beiseitegestellten Johannisbeeren garnieren.

235

Johannisbeeren

Johannisbeer- Rhabarber-Konfitüre

Für 4 Gläser (je ca. 200 ml)

550 g rote Johannisbeeren

1 Tütchen Gelierpulver

500 g Rhabarber

Saft einer ½ Zitrone

ca. 2–3 TL flüssiger Süßstoff

1 TL Vanillearoma

🕒 30 Minuten

📊 Pro EL etwa: 9 kcal, 0 g E, 0 g F, 1 g KH, 0 g B

1. Johannisbeeren in kaltem Wasser waschen, gut abtropfen lassen, die Beeren von der Stielen zupfen, pürieren und mit Gelierpulver verrühren.
2. Rhabarber putzen, waschen und in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Rhabarberstücke in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und etwa 5 Minuten köcheln lassen.
3. Johannisbeerpüree und Zitronensaft zu den gegarten Rhabarberstücken rühren. Alles erneut unter Rühren etwa 3 Minuten kochen, mit Süßstoff nach Geschmack süßen und mit Vanillearoma abschmecken. Sofort randvoll in vorbereitete Schraubgläser füllen, mit Deckeln verschließen. Abgekühlt kalt aufbewahren.

Tipp

Warum Süßstoff? Weil's schneller geht und nicht so süß ist: Bei Zuckerzugabe muss mindestens weitere 3 Minuten gekocht werden, bei Süßstoff kann man sogar hinterher süßen. Falls Sie keinen Süßstoff zur Hand haben, können Sie ihn gegen 300 g Zucker austauschen.



Kirschen

Die Wildformen der Kirsche wurden vermutlich bereits von den Alemannen genossen. Die Heimat der kultivierten Kirsche liegt aber wohl in dem Gebiet zwischen Kaspischem und Schwarzem Meer (Kaukasus) und in Kleinasien. Der Erzählung nach soll der römische Feldherr und Feinschmecker Lukullus um 70 v. Chr. ein Kirschbäumchen von seinen Feldzügen von dort mit nach Rom gebracht haben. Heute wird der Anbau weltweit in gemäßigten Zonen betrieben. Rund 400 Kirscharten sind bekannt. Man unterscheidet Süß- und Sauerkirschen.

Süßkirschen: Beliebt sind die Knorpel- oder Knupperkirschen mit ihrem bissfesten, geschmackvollen, etwas säuerlichen Fruchtfleisch. Sie sind buntscheckig, das heißt auf hellerem Grund rot bis tiefrot. Herzkirschen dagegen sind meist dunkelrot bis schwarz, weichfleischiger, milder und empfindlicher bei längerem Transport. Sauerkirschen werden seltener als Frischobst verwendet. Der Anteil an Fruchtsäure ist höher. Die große runde Schattenmorelle ist die bekannteste Sorte.

Dunkle Kirschen sind wertvoller
Der Nährwert von Süß- oder Sauerkirschen ist ähnlich. Auf jeden Fall sind dunkle Früchte wertvoller. Kirschen enthalten Kalium, etwas Eisen und die Vitamine B₁, B₂, B₆ sowie Vitamin C, Folsäure und Niacin. In 100 g Süßkirschen stecken rund 262 kJ/63 kcal, in Sauerkirschen rund 222 kJ/53 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung
Ende Mai beginnt die Ernte. Hauptsaison ist im Juni und Juli. Die Früchte müssen kräftig rot gefärbt sein. Je intensiver die Farbe, desto reifer und aromatischer die Frucht. Außerdem sollte die Frucht trocken, sauber und rundum glatt sein, das heißt keine rissige Haut haben. Kirschen nach dem Kauf möglichst umgehend essen oder weiter-

verarbeiten. Müssen sie länger stehen, dann auf einem Tablett ausbreiten und kühl stellen.

Allgemeine Zubereitung
Kirschen sollten erst gewaschen, dann entstielt und entsteint werden. Die Dünstzeit beträgt nur etwa 5 Minuten.

So schmecken Kirschen
- als Nektar, Konfitüre oder Gelee.
- als Kaltschale oder auch als warme Suppe.
- als Füllung oder Belag für Torten und Kuchen.
- als Dessert mit Cremes, Eis und eingelegt in Alkohol.
- als Sauce, auch in Verbindung mit Fleisch (z.B. Wild oder Geflügel).

Küchentipps

- ▶ Kirschen harmonieren sehr gut mit Schokolade.
- ▶ Zum Entsteinen gibt es spezielle Kirschensteiner.

Würztipp

Sauerkirschen können Sie mit Zimt, Vanille, Zitronen- oder Orangenschale würzen. Außerdem passen Rum, Rot- oder Weißwein. Auch Mandeln und Marzipan sind geeignet.

238

Sommer



Rehmedaillons mit Kirsch-Schalotten

Für 4 Portionen

250 g trockener Rotwein

6 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

Schale einer ½ Bio-Orange

3 Wacholderbeeren

8 Rehmedaillons aus dem Rücken (je ca. 80 g)

300 g Sauerkirschen

150 g Schalotten

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Kirschsirup

50 ml kaltes Wasser

200 ml Wildfond (Glas) oder Rinderkraftbrühe

50 g Sahne

■ 50 Minuten + 8 Stunden Marinieren

■ Pro Portion etwa: 398 kcal, 35 g E, 21 g F, 10 g KH, 1 g B

1. Rotwein, 4 EL Öl und Orangenschale verrühren und mit zerdrückten Wacholderbeeren mischen. Die Rehmedaillons darin über Nacht ziehen lassen.
2. Am nächsten Tag die Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. Die Schalotten abziehen. Die Rehmedaillons aus der Marinade nehmen und abtropfen.
3. Schalotten zu der Marinade geben, bei starker Hitze aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, durch ein Sieb gießen. Die Marinade etwa 15 Minuten kochen lassen. Die Kirschen nach 5 Minuten hinzufügen, etwas einkochen lassen. Kirschsirup unterrühren. Warm stellen.
4. Rehmedaillons trocken tupfen, salzen, pfeffern würzen. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen und die Medaillons darin von jeder Seite 3 Minuten braten. Danach herausnehmen und in Folie gewickelt warm stellen.
5. Bratensatz mit kaltem Wasser ablöschen. Folie öffnen, Bratensaft hinzufügen. Wildfond zugießen, alles aufkochen, salzen, pfeffern, Sahne einrühren, noch einmal aufkochen und abschmecken.
6. Die Rehmedaillons mit der Sauce und den Kirsch-Schalotten anrichten.

Beilagenempfehlung

Stampfkartoffeln

Rote Grütze mit Kirschen und Beeren

Für 8 Portionen

750 g frische Früchte (Sauerkirschen, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren und Johannisbeeren)

40 g Speisestärke

500 ml Kirsch- oder Johannisbeernektar

50 g Zucker (je nach Süße des Nektars)

1 TL Vanillezucker

■ 15 Minuten + 3 Stunden Kühlen

■ Pro Portion etwa: 94 kcal, 1 g E, 0 g F, 22 g KH, 3 g B

1. Die Früchte in kaltes Wasser tauchen und trocken tupfen. Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren von den Blütenansätzen befreien. Kirschen entstielen und entsteinen, Johannisbeeren von den Rispen streifen. Große Erdbeeren vierteln oder achteln. Alle Früchte mischen.
2. Die Speisestärke mit 5 EL Fruchtnektar verrühren. Restlichen Fruchtnektar aufkochen, den Zucker und Vanillezucker einrühren und darin auflösen. Mit der angerührten Speisestärke kurz aufkochen.
3. Die vorbereiteten Früchte zufügen, umrühren und 1 Minute auf der ausgeschalteten Kochstelle ziehen lassen. Die Rote Grütze in eine Schüssel füllen, erkalten lassen und 3 Stunden im Kühlschrank kühlen.

Servierempfehlung

Mit frischer Milch, flüssiger Sahne, Vanillesauce, Eiscreme oder Vanillequark

Tipps

- ▶ Statt der Beeren können Sie auch nur Kirschen verwenden.
- ▶ Wer mag, fügt 1 Glas Kirschwasser oder Rum (45 Vol. %) hinzu.
- ▶ Im Winter können Sie auch (die gleiche Menge) tiefgefrorenes Obst verwenden.

239

Kirschen

Kirschkuchen mit Crème-fraîche-Guss

Für ca. 16 Stücke

150 g Weizenmehl (Type 1700)

50 g Weizenvollkornmehl

1 TL Weinsteinbackpulver

60 g brauner Rohrzucker

125 g Butter

1 Ei (Gr. M)

Früchte

750 g Sauerkirschen

Guss

1 Ei (Gr. M)

50 g brauner Rohrzucker

je ½ TL Zimt und Bourbon-Vanille

100 g gemahlene Mandeln

200 g Crème fraîche

50 g Mandelblättchen

Zum Blindbacken

Backpapier und getrocknete Hülsenfrüchte

etwas Butter für die Form

🕒 15 Minuten + 60 Minuten Kühlen + 60 Minuten Backen

🍴 Pro Stück etwa: 284 kcal, 5 g E, 16 g F, 27 g KH, 3 g B

1. Mehl und Weinsteinbackpulver in einer Schüssel mischen, Zucker, Butter und Ei zufügen und erst mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) krümelig verrühren, dann mit der Hand einen geschmeidigen Teig kneten. In einem Gefrierbeutel 60 Minuten kalt stellen.
2. Inzwischen den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen, den Rand mit etwas Butter ausfetten.
3. Den Teig ausrollen, die Springform damit auskleiden. Dabei einen etwa 2 cm hohen Rand formen. Backpapier in Form des Bodens schneiden, auf den Teigboden legen und mit getrockneten Hülsenfrüchten belegen. Die Form in den vorgeheizten Backofen auf die 2. Schiene von unten stellen, Teig etwa 10 Minuten vorbacken. Danach Hülsenfrüchte mit Papier entfernen.
4. Sauerkirschen waschen, entstielen, entsteinen und gut abtropfen lassen. Kirschen auf dem Boden verteilen. Für den Guss Ei, Rohrzucker, Zimt und Vanille cremig rühren, Mandeln und Crème fraîche unterrühren und die Creme über die Früchte verteilen. Obenauf mit Mandelblättchen bestreuen.
5. Die Form auf mittlerer Schiene in den vorgeheizten Backofen stellen und etwa 50 Minuten backen. Danach die Torte aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen, Rand lockern und völlig auskühlen lassen.

Einmachen – kreativ und vielseitig

Jedes Jahr werden in zahlreichen Haushalten Gläser mit Konfitüre, Kompott und Süßsaurem gefüllt. Einmachen liegt voll im Trend. Während früher vor allem Hausfrauen für ihre Familie „auf Vorrat“ einmachten, sind heutzutage Genießer und Hobbyköche in der Küche kreativ. Ob die eigene Gartenernte, Angebote im Supermarkt oder vom Feld gepflückte Früchte – es macht Spaß, neue Kombinationen von frischen Früchten und Gemüse auszuprobieren und das ganze Jahr über in ihren Genuss zu kommen.



241

Einmachen

Auf die Qualität der Früchte kommt es an

Die Ergebnisse des Einmachens und Einlegens können nur so gut sein wie ihre Ausgangsprodukte. Obst und Gemüse müssen von allerbesten Qualität sein – reif und frei von Faul- oder Druckstellen. Verarbeitet werden sollte am Tag des Einkaufs oder der Ernte. Unreifes Obst hat kaum Aroma, überreifes Obst dagegen hat wenig Säure und geliert nicht gut.

Wichtig ist auch die Vorbereitung: Obst vor dem Entstielen, Entsteinen, Schälen oder Zerkleinern rasch in kaltem Wasser in einem Sieb abbrausen, danach mit einem sauberen Küchentuch gut trocken tupfen. Beerenobst gründlich verlesen, waschen und trocken von den Stielen zupfen.

Fruchtiges und Herzhaftes für den Vorrat

Saftige Früchte, Gemüse und Beeren sind leicht verderblich, darum können wir sie nur genießen, wenn sie Saison haben. Damit wir auch im Winter nicht auf den Genuss verzichten müssen, lassen sich Früchte in Gläser „sperren“, d. h. sie werden durch Einkochen haltbar gemacht. So entsteht ein küchenfertiges Produkt, das auch für längere Zeit haltbar ist. Die verschiedenen Mittel, Früchte und Gemüse haltbar zu machen, sind Essigsäure (für Mixed Pickles), Salz (für Soleier und Sauerkraut), Öl und Kräuter (für Zucchini, Kräuter) und Zucker (für Konfitüren, Gelees).

Mit Salz, Essig, Zucker und Hitze haltbar machen

Durch Hinzufügen von natürlichen Konservierungsmitteln wie Zucker, Salz, Essig oder Alkohol kann das Verderben der Früchte verhindert werden.

Salz: Beim Einmachen mit relativ viel Salz wird den Fruchtzellen von Kräutern und Gemüse Flüssigkeit entzogen. Die Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Hefen, Schimmelpilze) können nicht gedeihen. So kann klein gehacktes Gemüse als Suppenwürze (siehe Seite 45) haltbar gemacht werden. Gemüse wie Weißkohl und Kapern lassen sich ebenfalls mit Salz einlegen.

Dabei kommt es zur Gärung. Bei der sogenannten Milchsäuregärung werden die im Gemüse vorhandenen Zucker und die Stärke von positiven Mikroorganismen, den Milchsäurebakterien, in Milchsäure umgewandelt und diese machen eingelegten Weißkohl, Gurken, Bohnen und Kapern haltbar.

Essig und Zucker: In der richtigen Dosierung lassen sich Lebensmittel auch mit Essig und Zucker

haltbar machen, denn Säure oder Zucker hindern die Bakterien nicht nur am Wachstum, sondern zerstören sie sogar. Deshalb sollte auf keinen Fall die in den Rezepten angegebene Essigmenge entfallen.

Hitze: Sie unterstützt Zucker und Salz beim Kochen und den anschließenden Luftabschluss beim Verschließen der Gläser. Beim Sterilisieren werden Lebensmittel zwischen 75 und 100 °C für bis zu 120 Minuten im Einmachglas erhitzt – entweder im Einkochtopf oder im Backofen. Durch die Hitze entsteht ein Überdruck im geschlossenen Glas. Enthaltene Luft und Wasserdampf dehnen sich aus und entweichen. Beim Abkühlen bildet sich im Einmachglas ein Vakuum, das den Deckel des Glases luftdicht verschließt.

Voraussetzung sind tadellos gereinigte Gläser, die vor dem Befüllen mit Einmachgut mit kochendem Wasser keimfrei gemacht werden (danach nicht abtrocknen). Dann ist das Einmachgut bis zu 1 Jahr haltbar.

Die richtigen Gläser

Jedes Glas mit einem Schraubdeckel lässt sich verwenden. Es muss nur einwandfrei sein. Ideal sind Twist-off-Gläser. Das sind Gläser, deren Deckel sich mit einer halben Drehung fest verschließen lässt. Je kleiner die Gläser, desto besser die Gelierung und Haltbarkeit.

Wenn Sie Gemüse oder ganze Früchte einkochen, verwenden Sie spezielle Einmachgläser mit Gummiring, Metallbügel oder -klammer und Deckel, die durch Hitze im Einkochtopf oder im Backofen fest verschlossen werden.

Sauberkeit ist Trumpf

Ganz gleich, für welche Gläser Sie sich entscheiden, keimfrei müssen sie sein, wie auch das übrige Zubehör. Deshalb: Gläser in der Geschirrspülmaschine reinigen oder erst mit heißem Wasser mit Geschirrspülmittel waschen, mit klarem heißem Wasser nachspülen. Die

Gläser mit der Öffnung nach unten auf ein

sauberes Geschirrtuch stellen. Zum Umdrehen anschließend mithilfe eines Geschirrtuches anfassen. Deckel und Gummiringe kurz vor Gebrauch für zwei bis drei Minuten in Essigwasser auskochen, kalt nachspülen.

Praktische Arbeitsgeräte

Zum Einmachen brauchen Sie keine speziellen Geräte. Meistens lässt sich Einkochen mit üblichen Küchenutensilien bewerk-



stelligen. Alles sollte vorher griffbereit liegen: scharfe Küchenmesser, Waage, Messbecher, Kirsch- oder Pflaumenentsteiner, Stampfer, Handrührgerät (Pürierstab) oder Mixaufsatz der Küchenmaschine, Rührlöffel, Schaumlöffel, Trichter, Topflappen, Schüsseln, ein großes Sieb, ein großes Schneidebrett, saubere Geschirrtücher möglichst gebügelt, Kurzzeitmesser, Etiketten und Stift.

Einmachen oder Einkochen

Statt Früchte zu kochen und in Twist-off-Gläsern luftdicht zu lagern, gibt es auch die Einkochmethode. Dafür wird die fertige Konfitüre in heiße Einkochgläser gefüllt und mit Gummiring, Glasdeckel und Metallklammern verschlossen. In einem ca. 90 °C heißen Wasserbad (oder in einer Fettpfanne im Backofen) wird das gefüllte Glas 10 Minuten eingekocht. Dadurch verdampft die Luft im Glas und es entsteht Unterdruck. Dieser bewirkt, dass der Glasdeckel fest auf dem Glas sitzt und bei Verwendung die Klammern entfernt werden können. Das Einkochte ist sehr lange, oft über Jahre haltbar.

Von Zucker und anderen Süßungsmitteln

Für die Herstellung von Konfitüre wird Zucker gebraucht. Dabei stehen unterschiedliche Zuckersorten zur Auswahl:

Einmachzucker ist ein reiner Weißzucker, grobkörniger als Haushaltszucker. Die großen Kristalle lösen sich langsam auf. Sie ergeben bei Konfitüre und Gelees eine klare Zuckerlösung ohne Schaum. Zum Einmachen kann er mit Gelierhilfe verwendet werden.

Gelierzucker ist Kristallzucker, der fürs Gelieren mit Apfelpektin und Zitronensäure angereichert ist. Er süßt, geliert und konserviert zugleich. Von Gelierzucker gibt es verschiedene Sorten.

Auch *Fruchtzucker* lässt sich verwenden. Er wird aus besonders süßen Früchten und Honig, aber auch aus Rohrzucker gewonnen. Er zeigt beim Einkochen die gleichen Eigenschaften wie Haushaltszucker und sollte mit Geliermittel ergänzt werden. *Gelierfruchtzucker* ist mit Geliermittel, Schaumverhüter, Konservierungsstoffen und oft auch mit künstlichem Süßstoff angereichert. Er kann im Verhältnis 3:1 (auf drei Teile Obst ein Teil Zucker) verwendet werden. Durch den geringen Zuckeranteil können Farbe und Aroma teilweise verloren gehen. Diese Konfitüren oder Gelees sind nicht besonders lange haltbar. Es empfiehlt sich, nur kleine Gläser zu füllen.

Bienenhonig ist ein natürliches Süßungsmittel. Für Konfitüre zunächst das Obst aufkochen und abkühlen lassen, dann erst den Honig einrühren. Die Fruchtmasse

nicht höher als 40 °C erhitzen. Zum Gelieren: Agar-Agar, ein Extrakt aus asiatischer Rotalge. Für 1 kg Obst 1 gehäuften EL Agar-Agar-Pulver in 125 ml Wasser verrührt aufquellen lassen, aufkochen und in die Obstmasse rühren.

Stevia ist ein aus der Pflanze *Stevia rebaudiana* (Süßkraut oder Honigkraut) gewonnenes Stoffgemisch, das als Süßstoff verwendet wird. Es gibt auch Gelierzucker mit Stevia. Das Verhältnis liegt bei 3:1, also 3 Teile Früchte und ein Teil Gelierzucker mit Stevia. Es werden 40 % Zucker gespart.

Das richtige Verhältnis – 1:1, 2:1 oder 3:1

Nach der klassischen Methode werden Konfitüren und Gelees im Verhältnis 1:1 zubereitet, d. h. auf 1 kg Früchte kommt 1 kg Gelierzucker. Die Kochzeit beträgt 4 Minuten. Hierbei entsteht ein rundes, volles Aroma und eine kräftige Farbe. Beim Gelierzucker 2:1 und 3:1 ist der Zuckeranteil reduziert, sodass der Fruchtgeschmack deutlicher in den Vordergrund treten kann. Für 1 kg Früchte werden nur 500 g oder sogar nur ca. 330 g Zucker benötigt. Da bei diesen Mengenverhältnissen die konservierende Wirkung des Zuckers herabgesetzt ist, wird diesen speziellen Gelierzuckersorten der Konservierungsstoff Sorbinsäure zugesetzt.

Gelierhilfen sorgen für Festigkeit

Um die flüssige Konsistenz der Rohmasse für Konfitüre oder Gelee zu binden, braucht man Geliermittel.

Pektin ist der entscheidende Bestandteil in Gelierhilfen. Handelsüblich wird es aus Apfeltrester hergestellt. Viele Früchte bringen Pektin von Natur aus mit. Es ist in Zellwänden, Kernen, Trennhäuten und Fruchtfleisch vieler Früchte enthalten. Je unreifer sie sind, desto mehr Pektin und Säure enthalten sie, und umso fester ist ihre Konsistenz. Mit zunehmender Reife baut sich das Pektin ab und die Festigkeit der Früchte verringert sich. Da reife Früchte bei der Verarbeitung keine ausreichende Menge an Pektin mehr enthalten, fügt man es beim Einmachen hinzu. Pektin geliert nach kurzem Erhitzen zusammen mit dem Frucht-Zucker-Säuregemisch, wenn es erkaltet.

Gelierpulver enthält außer Pektin noch Traubenzucker, Zitronen- oder Weinsäure, Schaumverhüter und Konservierungsstoff. Bei Verwendung von Gelierpulver muss noch mit Haushalts- oder Einmachzucker gesüßt werden.



Am schnellsten geht das Einmachen mit *flüssiger Gelierhilfe*. Sie wirkt in Sekunden.

Möchten Sie auf künstliche Gelierhilfen verzichten, dann verwenden Sie *flüssiges Pektin*, ein Naturprodukt. Es enthält keine Kohlenhydrate und ist auch für Diabetiker geeignet.

Welche Art von Gelierhilfe Sie auch wählen, beachten Sie immer die Anweisung auf der Packung.

Gelierfähigkeit von Früchten

- Konfitüren und Gelees aus pektin- und säurereichen Früchten gelieren besonders gut. Zu diesen Früchten gehören Johannisbeeren, Stachelbeeren, Äpfel, Quiten, Pflaumen, Preiselbeeren und Zitronen. Hierfür braucht man keine Gelierhilfe. Diese Früchte lassen sich mit normalem Haushaltszucker einmachen.
- Weniger säurereich und pektinhaltig sind: Himbeeren, Brombeeren, Mirabellen, Renekloden und Pfirsiche.
- Pektinarme Früchte sind süße und saure Kirschen, Erdbeeren, Weintrauben und Rhabarber. Fehlende Säure kann durch Zitronensaft oder Zitronensäure ergänzt werden.

So geht die Gelierprobe

Geben Sie 1 bis 2 TL des Einkochten auf eine kalte Untertasse. Wird die Probe fest, dann wird auch Ihr Konfitüre oder das Gelee im Glas die richtige Konsistenz bekommen. Das kann im Glas übrigens bis zu 10 Tage dauern.

Tipps

- Wenn Sie die Rührzeit beim Pürieren von Fruchtbrei und Gelierzucker unterschreiten, ist der Zucker nicht gelöst und die Konfitüre geliert nicht.
- Nie mit dem Messer, mit dem zuvor die Butter auf das Brot gestrichen wurde, ins Konfitüreglas gehen. Es kommt sonst leicht zur Schimmelbildung; Mikroorganismen können sich schneller vermehren.



Rezepte

Süße Rezepte finden Sie zum Beispiel auf den Seiten 339, 344 und 351 bis 354.

Eingelegte Zucchini: Für 2–3 Gläser à 450 g – **1 kg Zucchini** waschen, trocken tupfen, Spitze und Stielansatz entfernen. Zucchini halbieren und quer in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. **2–4 Knoblauchzehen** abziehen, vierteln oder achteln. **1 Stängel Basilikum**, **3 Stängel glatte Petersilie** und **2 Stängel Minze** abspülen, trocken schwenken, die Blätter von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Zusammen mit den Zucchinischeiben und den Knoblauchstückchen in 2–3 vorbereitete Schraubgläser schichten. Für den Sud **750 ml Weißweinessig**, **150 g Zucker**, **1 EL Salz** und **1 TL schwarze Pfefferkörner** in einem Topf aufkochen und rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Sud heiß über die Zucchinischeiben gießen. Die Gläser verschließen. Am nächsten Tag den Sud abgießen, erneut aufkochen und wieder über die Zucchini gießen. Dann die Gläser erneut verschließen. Die Zucchini sind etwa 6 Monate haltbar.

Tipp: Der Sud kann auch mit folgenden Gewürzen variiert werden: 1 TL Koriander, 1 TL Fenchelsamen. Zusätzlich können je 1 Zweig Rosmarin und Thymian sowie 150 g geschälte kleine Schalotten mit den Zucchinischeiben eingeschichtet werden.

Salz-Dill-Gurken – eingekocht: Ergibt 4 Gläser je 1 l – **2 kg mittelgroße Einlegegurken** gründlich waschen und nass in die Gläser füllen. **4 Stängel Dill** abrausen, **4 Knoblauchzehen** schälen. In jedes Glas je 1 Stängel Dill und 1 Knoblauchzehe geben. **2 l Wasser** mit **120 g Salz** (**1 EL Essig** nur bei sehr kalkhaltigem Wasser dazugeben) aufkochen und noch kochend über die Gurken gießen. Die Gurken müssen bedeckt sein. Die Gläser sofort verschließen. Nicht kochen.

Info: In den ersten Tagen kann Flüssigkeit aus den Gläsern austreten, das ist normal, weil die Gurken gären. Nach 7–10 Tagen sind die Gurken fertig. Sie halten bis zu 2 Jahre.

Pfirsiche

Die Heimat des Pfirsichs ist China, wo er bereits im 3. Jahrtausend v. Chr. in verschiedenen Sorten angebaut wurde. Von dort aus gelangte er nach Persien und dann nach Rom. Die Römer gaben dem Pfirsich den lateinischen Namen *Persicum malum*, persischer Apfel. Pfirsiche brauchen viel Sonne, was den Anbau hierzulande erschwert. Das heimische Angebot wird daher durch Importe aus Spanien, Italien, Griechenland und Frankreich ergänzt.

Der Pfirsich ist rundlich, mit einer mehr oder weniger deutlichen Längsfurche und einem vertieften Stielansatz. Die Schale ist seidig behaart und grünlichgelb oder, besonders auf der Sonnenseite der Frucht, kräftig gelb bis rot. Das Fruchtfleisch ist weißlich bis gelb, bei einigen Sorten auch rot, saftig, süß und sehr aromatisch. Bei früh geernteten Sorten lässt sich der Stein häufig recht schwer herauslösen. Bei spät reifenden Pfirsichen ist das Aroma intensiver als bei frühen Sorten. Eine Pfirsich-Verwandte ist die Nektarine. Sie ist eine Mutation des Pfirsichs, mit einer glatten Haut und festerem Fruchtfleisch. Der Stein lässt sich gut entfernen.

Aber bitte mit Schale
Pfirsiche und auch Nektarinen enthalten vor allem Kalium, Eisen und Vitamin C. Die meisten Vitamine und Aromastoffe sitzen unter der Schale, deshalb sollten Pfirsiche möglichst ungeschält gegessen werden. In 100g Pfirsich stecken 174kJ/42kcal.

Einkauf und Aufbewahrung
Pfirsiche werden bereits Ende Mai, hauptsächlich aber von Juli bis September angeboten. Sie sind druckempfindlich und nur kurzfristig lagerfähig. Reife Früchte sollten am besten am Einkaufstag aufgegessen sein, ansonsten höchstens 2 Tage im Kühlschrank (Gemüsefach) aufbewahren. Importfrüchte werden überwiegend

fast unreif geerntet (bis auf die weißen Pfirsiche aus Frankreich), damit sie den Transport gut überstehen. Leider reifen sie nicht völlig nach und haben kein so bestechendes Aroma wie Früchte aus dem eigenen Garten. Weißfleischige Pfirsiche sind aromatischer, aber auch druckempfindlich. Der Stein lässt sich gut herauslösen. In den letzten Jahren wurde das Pfirsichangebot erweitert um diese Sorten:

- **Teller-, Platt- oder Bergpfirsiche** haben eine flache Form, wie der Name sagt. Sie werden auch als Wildpfirsiche angeboten. Es gibt sie weiß- und gelbfleischig. Sie sind aromatischer als ihre runden Verwandten und enthalten weniger Säure.
- **Weinbergpfirsiche** kommen ursprünglich aus Frankreich, werden aber auch in Deutschland an der Mosel angebaut. Diese Pfirsiche mit samtigem Flaum und dunkelrotem, festem Fruchtfleisch sind sehr saftig und aromatisch, jedoch mit weniger Süße. Weinbergpfirsiche lassen sich gut zu Konfitüre verarbeiten.

Allgemeine Zubereitung
Pfirsiche waschen, trocken tupfen. Für Spalten Pfirsiche mit einem scharfen Messer bis zum Stein in Segmente einschneiden. Stück für Stück herausheben. Die Früchte lassen sich häuten, wenn Sie die Haut obenauf kreuzweise einritzen, die Pfirsiche kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und kalt abschrecken. Die Haut abziehen.

- So schmecken Pfirsiche**
- im Obstsalat.
 - als Kompott, Konfitüre und Kaltschale.
 - als Dessert, pochiert in Weißwein, in dünne Scheiben geschnitten und mit einer Mischung von Ziegenfrischkäse in Crêpes gefüllt.
 - als Fruchteis oder „Pfirsich Melba“ (Vanilleeiskugel, in Zuckersirup gedünstete Pfirsichhälften draufgesetzt, mit Himbeerpüree übergossen und mit Schlagsahnetupfen garniert).
 - in Bowle und als „Kullerpfirsich“. Dazu: Pfirsich häuten, rundherum einstechen und in einer Sektschale oder einem Weinglas mit Sekt auffüllen. Sobald der Sekt auf-

gegossen ist, beginnt der Pfirsich zu „kullern“. Früher gab es extra Kullerpfirsichgläser, die dem Pfirsich Platz genug boten.

- ▶ als Belag für Torten und Kleingebäck.
- ▶ als herzhaftes Beilage zu Geflügel-, Kalb- oder Wildfleisch.

Würztipp

Vanille, Zitronensaft, gehackte Nüsse, Pistazien, geröstete Pinienkerne. Auch Curry in Verbindung mit Geflügel- oder Lammfleisch ist eine aparte Kombination.

Küchentipps

- ▶ Nehmen Sie Pfirsiche ½ Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank (Gemüsefach), damit sie ihr volles Aroma entfalten können.
- ▶ Aufgeschnittene Pfirsiche sollten mit etwas Zitronensaft beträufelt werden; sie verfärben sich sonst bräunlich.



Pfirsich-Sprossen-Salat

Für 4 Portionen

1 Römersalat (450 g)

100 g Sprossen (z. B. Sojasprossen oder selbstgezogene Alfalfasprossen, siehe Seite 429)

400 g feste Pfirsiche

Vinaigrette

75 ml Apfelsaft

3 EL Apfelessig

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

2 EL Rapsöl

25 g Sultaninen

1 Stiel Zitronenmelisse

50 g Haselnusskerne, blättrig geschnitten

■ 15 Minuten

■ Pro Portion etwa: 220 kcal, 4 g E, 13 g F, 19 g KH, 4 g B

1. Den Römersalat putzen, waschen, den Strunk entfernen. Vom Salatkopf die äußeren derben Blätter entfernen, das Salatherz heraustrennen, waschen und trocken schwenken. Den Salat einmal längs halbieren und die Hälften 2- bis 3-mal schräg schneiden.
2. Die Sprossen auf einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Pfirsiche mit kochendem Wasser übergießen, herausnehmen, kalt abschrecken, häuten und vom Stein in feine Spalten schneiden.
3. Apfelsaft, Apfelessig, Salz und Pfeffer verrühren; das Rapsöl tropfenweise einrühren. Den Salat, die Sprossen, die Sultaninen und einen Teil der Pfirsichspalten mit der Hälfte der Vinaigrette mischen.
4. Die Zitronenmelisse abbrausen, trocken schwenken, die Blätter in Streifen schneiden.
5. Zum Servieren die beiseitegelegten Pfirsichspalten auf dem Salat anrichten, die Haselnusskerne und die Zitronenmelisse darübergeben und mit restlicher Salsauce beträufeln.

Tipps

- Anstelle von Pfirsichen harmonieren auch Nektarinen oder Birnen.
- Statt Rapsöl können Sie auch andere neutrale Pflanzenölsorten wie Sonnenblumenöl verwenden. Rapsöl ist allerdings wegen seiner Omega-3-Fettsäuren besonders gesund.
- Bereits blättrig geschnittene Haselnusskerne gibt es in gut sortierten Supermärkten.

Pfirsichauflauf

Für 4 Portionen

4 reife Pfirsiche

etwas Butter zum Einfetten

2 gehäufte EL Crème fraîche

1½ TL Honig (z. B. Lindenblütenhonig)

1½ EL Mandelblättchen

■ 15 Minuten + 20–30 Minuten Backen + 5 Minuten Grillen

■ Pro Portion etwa: 120 kcal, 2 g E, 7 g F, 13 g KH, 2 g B

1. Die Pfirsiche mit kochendem Wasser übergießen, kalt abschrecken, häuten, halbieren und den Stein entfernen.
2. Den Backofen auf 170 °C (Gas Stufe 2, Umluft 150 °C) vorheizen.
3. Eine feuerfeste Form mit wenig Butter einfetten und die Pfirsichhälften mit der Schnittfläche nach unten hineinsetzen.
4. Crème fraîche und Honig verrühren und über die Pfirsiche verteilen. Mit Mandelblättchen bestreuen.
5. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten etwa 20 bis 30 Minuten garen. Zusätzlich eventuell in den letzten 5 Minuten den Grill einschalten, damit die Oberfläche etwas gebräunt wird.

Tipps

- Besonders gut schmecken weiße Pfirsiche aus Südfrankreich. Leider sind sie bei uns seltener zu bekommen, und wenn, sind sie im Preis höher.
- Statt Pfirsiche können Sie auch Nektarinen oder süße Birnen verwenden.
- Gehaltvoller wird das Rezept, wenn unter die Crème-fraîche-Honig-Mischung etwas Marzipanrohmasse gebrösel wird. Dann zu jeder Portion etwas Vanilleeis servieren.

247

Pfirsiche

Pfirsich in Weißwein und Melisse gedünstet

Für 4 Portionen

6 weiffleischige Pfirsiche

1 Bund Zitronenmelisse

250 ml trockener Weißwein

Mark einer Vanilleschote

200 ml Läuterzucker (Barsirup, in gut sortiertem Getränkehandel)
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone

Außerdem

4 Kugeln Zitronensorbet (fertig gekauft)

50 g Pistazien, gehackt

🕒 35 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 342 kcal, 4 g E, 6 g F, 58 g KH, 5 g B

1. Die Pfirsiche waschen und trocken tupfen. Zitronenmelisse abbrausen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stielen zupfen. Die Hälfte der Melisseblätter mit Weißwein, Vanillemark, Läuterzucker, Zitronensaft und -schale in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen.
2. Zwei Pfirsiche halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch würfeln, pürieren und mit dem eingekochten Sirup verrühren, noch einmal aufkochen lassen und durch ein Sieb passieren.
3. Die restlichen 4 Pfirsiche kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, 2 Minuten unter Wenden in dem heißen Wasser liegen lassen. Dann in eiskaltem Wasser abschrecken, häuten und halbieren.
4. Pfirsichhälften in die pürierte Pfirsichsauce setzen und 5 Minuten darin leicht köcheln lassen. Mit einem Hölzchen eine Garprobe machen. Die Pfirsichhälften in dem Sud auskühlen lassen.
5. Die Pfirsichsauce in tiefe Teller geben, je eine Pfirsichhälfte in die Mitte setzen.
6. Zum Anrichten in jede Pfirsichhälfte 1 kleine Kugel Zitronensorbet geben, mit gehackten Pistazien bestreuen und mit den restlichen Zitronenmelisseblättern garnieren. Sofort servieren.

Servierempfehlung

Zum Anrichten die Pfirsiche mit bunten Blüten von Kräutern garnieren, wie z. B. wilden Stiefmütterchen oder Gänseblümchen.

Variante

Statt Zitronenmelisse können Sie auch Estragon verwenden.

Info

Statt Läuterzucker können Sie auch weißen Rohrzuckersirup verwenden. Läuterzucker lässt sich auch selbst machen. Dazu 100 g Zucker in einem kleinen Topf mit 100 ml Wasser bei geringer Hitze auflösen und so lange kochen, bis alles dick- bis zähflüssig ist.



249

Pfirsiche

Stachelbeeren

250

Sommer

Ob von Heckenbeere, Krausbeere oder Klosterbeere die Rede ist, immer handelt es sich um die Stachelbeere. Sie wird in allen gemäßigten Klimazonen angebaut. Die kugeligen oder eiförmigen Beeren haben eine feine und feste Schale, die mal glatt, mal mehr oder weniger borstig behaart ist. Ihre Farbe variiert von weißlich-grün über goldgelb oder hellbraun bis rot. Je nach Sorte und Reifegrad schmecken die Beeren sauer oder süß. Übrigens: Reife Stachelbeeren haben den höchsten Zuckergehalt aller heimischen Beerenfrüchte.

Stachelbeeren werden als einzige Frucht auch unreif geerntet und verarbeitet; daher die längere Erntesaison. Die grün geernteten Beeren sind wesentlich kleiner als die voll ausgereiften Früchte, aber geschmacksintensiver und vielseitig weiterzuverarbeiten.

Gut für die Verdauung

Der säuerliche Geschmack von Stachelbeeren beruht auf ihrem Gehalt an Oxal-, Wein-, Apfel- und Zitronensäure. Sie sind reich an Vitamin C (34 mg pro 100 g). Die Ballaststoffe in Schale und Kernen wirken sich positiv auf die Darmtätigkeit aus. Unreife grüne Stachelbeeren sind allerdings roh schwer verdaulich. 100 g enthalten 155 kJ/37 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

An Stachelbeeren kann man sich ungefähr von Ende Mai bis August erfreuen. Die Früchte sollten gleichmäßig groß und prall, die Härchen sowie die Blüten- und Stängelsätze nicht schlaff sein. Bei reifen Früchten ist die Schale dünn, durchscheinend und glatt. Leider werden Stachelbeeren heute selten ganz reif angeboten; sie würden den Transport nicht überstehen. Grüne Beeren halten sich bis zu drei Wochen im Kühlschrank (Gemüsefach). Sie sind gefriergeeignet. Reife Stachelbeeren sollten zügig verbraucht werden.

Allgemeine Zubereitung

Die Früchte waschen, Stiele und Blütenansätze abknippen und in wenig Wasser, gegebenenfalls unter Zusatz von Süßungsmitteln, etwa 10 bis 12 Minuten zugedeckt dünsten.

So schmecken Stachelbeeren

- ▶ als Grütze, gekocht in Flüssigkeit (Wasser oder Apfelsaft), gesüßt nach Geschmack und warm oder kalt mit Vanillesauce.
- ▶ als Kompott, Konfitüre, Kuchen- und Tortenbelag.
- ▶ als Süßmost, Wein, Schnaps, Likör.
- ▶ als pikante süßsaure Sauce zu Kalbsbraten (eine Thüringer Spezialität).
- ▶ als Chutney zu Fleisch-, Fisch- und Eierspeise, eingekocht mit Ingwer, Rosinen, etwas Salz, Honig und vor allem viel Curry.

Küchentipps

- ▶ Grüne Beeren müssen etwas stärker gesüßt werden.
- ▶ Stachelbeeren enthalten viel Pektin. Sie gelieren deshalb besonders gut.



Stachelbeer-Relish

Für ca. 4 Gläser (je 450 ml)

1 kg grüne Stachelbeeren

1 Bio-Zitrone

500 g Zwiebeln

100 g brauner Zucker

500 ml Wasser

50 g Ingwerknolle in Sirup

1 TL Senfkörner

½ TL Cayennepfeffer

1 TL Curry, scharf

1 TL Kurkuma

1 EL Salz

5 EL Weinessig

🕒 60 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 18 kcal, 0 g E, 0 g F, 4 g KH, 1 g B

1. Stachelbeeren waschen, von Stiel und Blüte befreien, Stachelbeeren in Stücke schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, fein abreiben und auspressen.
2. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Zucker in 500 ml Wasser aufkochen. Die Stachelbeeren darin weich kochen.
3. Ingwerknolle sehr fein schneiden. Mit Zwiebelwürfeln, Zitronensaft und -schale, Gewürzen und Essig zu den Stachelbeeren geben, alles offen bei kleiner Hitze etwa 45 Minuten dicklich einkochen lassen. Dabei hin und wieder umrühren.
4. Heißes Relish in vorbereitete Schraubgläser füllen und sofort mit Deckeln verschließen. Kühl und dunkel lagern.

Beilagenempfehlung

Stachelbeer-Relish passt gut zu gebratenem Fleisch, z. B. Lamm- oder Schweinefleisch.

Tipp

Wer mag, kann 250 g Rosinen mit den Zwiebelwürfeln in das Relish geben. Dazu die Rosinen vorher waschen und gut trocken tupfen.

251

Stachelbeeren

252

Sommer



Stachelbeer-Crumble

Für 4 Portionen

500 g reife Stachelbeeren

100 g Butter

150 g Zucker

150 g Mehl

1 Messerspitze Zimt

abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone oder -Orange

Vanillesauce

500 ml Milch

Mark von 1 Vanilleschote

30 g Zucker

1 EL Speisestärke

100 g Magerquark

■ 15 Minuten + 45 Minuten Backen

■ Pro Portion etwa: 614 kcal, 11 g E, 27 g F, 102 g KH, 6 g B

1. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3½, Umluft 180 °C) vorheizen.
2. Die Stachelbeeren putzen, waschen, trocken tupfen. Die Auflaufform mit ca. ¼ der Butter ausstreichen. Die Stachelbeeren darin verteilen und mit der Hälfte des Zuckers bestreuen.
3. Die Form in den Backofen auf die mittlere Schiene setzen und alles 15 Minuten backen.
4. Inzwischen restliches Fett, Mehl, Zucker, Zimt und Zitronenschale mit kühlen Händen zu Streuseln verkneten. Gleichmäßig über die Stachelbeeren verteilen. Das Ganze bei gleicher Temperatur im Backofen weitere 30 Minuten backen.
5. Für die Sauce etwas von der Milch abnehmen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Die Schote und das Mark in die restliche Milch geben. Den Zucker einstreuen und die Milch aufkochen. Die Vanilleschote herausnehmen.
6. Die beiseitegestellte Milch und die Speisestärke verquirlen und in die heiße Milch rühren. Einmal aufkochen lassen. Von der Herdstelle nehmen, in ein flaches Gefäß gießen, unter Rühren abkühlen lassen. Den Quark einrühren.
7. Die heißen Stachelbeeren sofort mit der Sauce servieren.

Tipps

- Die Milch brennt nicht an, wenn Sie den Zucker in die kalte Milch streuen. Dann nicht umrühren, bis die Milch kocht.
- Sie können den Stachelbeer-Crumble auch als kalte Süßspeise servieren und statt Vanillesauce gesüßte Schlagsahne reichen.
- Als Dessert reicht der Auflauf für 8 Portionen.

253

Stachelbeeren

Kalbskoteletts mit Stachelbeersauce

Für 6 Portionen

600 g frische rote Stachelbeeren

4 EL Wasser

2 EL Rohrohrzucker oder brauner Zucker

1 TL Holunderessig oder dunkler Balsamessig

3 Messerspitzen Muskatnuss, gerieben

etwas Salz

Fleisch

6 Kalbskoteletts (je 230 g)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

4 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

6 Schalotten

1 EL Zucker

½ TL Zimt

150 ml Kalbsfond (Glas) oder Rinderkraftbrühe

100 g Crème double

■ 40 Minuten

■ Pro Portion etwa: 627 kcal, 65 g E, 27 g F, 27 g KH, 5 g B

1. Die Stachelbeeren von Stielenden und Blütenansätzen befreien. In einem Topf mit Wasser, Zucker, Essig und Gewürzen aufkochen, Stachelbeeren zufügen und 15 bis 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. 3 EL Stachelbeeren abnehmen und beiseitestellen. Restliche Beeren im Topf zerdrücken. Alles in ein Sieb, mit einem Topf darunter, geben und durchpassieren.

2. Koteletts waschen, gut trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Koteletts darin von jeder Seite kurz anbraten, Hitze reduzieren und bei milder Hitze von jeder Seite etwa 5 Minuten braten. Die Koteletts in Folie wickeln und warm stellen.

3. Restliches Öl in die Pfanne geben, Schalotten unter ständigem Wenden darin glasig braten, mit Zucker, Zimt, Salz und Pfeffer bestreuen. Mit Stachelbeersud und Kalbsfond ablöschen und noch 5 Minuten köcheln lassen. Fleischsaft aus der Folie zu den Beeren geben.

4. Beiseitegestellte Stachelbeeren unterrühren, alles erhitzen, abschmecken und Crème double einrühren. Mit den Kalbskoteletts anrichten.

Stachelbeergrütze mit Sago

Für 4 Portionen

500 g Stachelbeeren

250 ml Wasser

1 Päckchen Vanillezucker

70–100 g Zucker oder Apfeldicksaft

40 g Sago

■ 20 Minuten + 3 Stunden Kühlen

■ Pro Portion etwa: 160 kcal, 1 g E, 0 g F, 36 g KH, 4 g B

1. Stachelbeeren waschen, von Stiel und Blüte befreien, Stachelbeeren in Stücke schneiden. Stachelbeeren und Wasser, Vanillezucker und Zucker oder Apfeldicksaft aufkochen lassen, Sago einstreuen und 20 Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen, bis der Sago glasig ist.

2. Die Grütze in eine Schüssel füllen, erkalten lassen. Im Kühlschrank etwa 3 Stunden vollständig durchkühlen lassen.

Tipp

Sago wird aus granulierter Stärke in 1 bis 3 mm großen Kugeln hergestellt. Statt Sago können Sie auch 60 g Speisestärke mit etwas Fruchtsaft verrühren und damit die Grütze sämig machen.

254

Sommer

Herbst

Die ersten Kürbisse rollen. Maroniduft zieht über den Markt. Äpfel, Birnen – so knackig wie nie – dazu Pflaumen, Zwetschgen und Quitten, lagerfähige Kartoffeln sowie Süßkartoffeln läuten die heimelige Jahreszeit ein. Pfifferlinge und Steinpilze gibt's vom Markt, Birken- und Butterpilze oder die Krause Glucke zum Selbersuchen. Gratis vom Wegesrand: Holunderbeeren, Ebereschen und Hagebutten. Wer sich einen Vorrat anlegen will, hat viel zu tun. Nüsse gibt es auch bald.

Brokkoli

Zu Beginn des vorigen Jahrhunderts tauchte Brokkoli in Kochbüchern unter der Bezeichnung Spargelkohl auf. Nach Ende des Ersten Weltkriegs verschwand er wieder und kam erst in den 1960er-Jahren erneut in den Handel: zunächst nur tiefgefroren – später auch frisch.

Brokkoli wird auch Brökelkohl, Brokkerl, Sprossenbrokkoli und Grüner Blumenkohl (nicht zu verwechseln mit dem Romanesco, einer Blumenkohlsorte) genannt. Er stammt, wie sein weißer Verwandter, der Blumenkohl, aus Kleinasien.

256

Herbst

Wirkt schützend

Im Brokkoli stecken wesentlich mehr Nährstoffe als in Blumenkohl. Er ist reich an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink. Bemerkenswert ist der Gehalt an Vitamin C, Vitamin K, Folsäure und Karotinoiden (30-mal mehr Karotin als Blumenkohl).

Gerade Karotinoide sind wichtig, denn sie bekämpfen zellschädigende Sauerstoffradikale. Solche sekundären Pflanzenstoffe wirken auch krebsvorbeugend (antikanzerogen) und antimikrobiell. 100 g Brokkoli enthalten 108 kJ/26 kcal.

Das sollten Sie wissen

Die Vitamine sind hitzeempfindlich. Deshalb gilt: Je kürzer gegart wird, desto wertvoller das Gemüse. Bissfest ist völlig ausreichend.

Einkauf und Aufbewahrung

Im Sommer und Frühherbst gibt es Brokkoli frisch aus heimischem Anbau, als Import aus Italien, Holland und Spanien ist er ganzjährig erhältlich. Die winzigen Blütenknospen müssen blaugrün und geschlossen, die Blätter und Stiele kräftiggrün und knackig sein. Nur wenn die Schnittflächen frisch sind, hat die Ware noch nicht zu lange im Laden gelegen. Gelblich grüne Blüten schmecken bitter. Im Kühlschrank (Gemüsefach) bleibt Brok-



koli, mit Frischhaltefolie umwickelt, 1 bis 2 Tage frisch. Das Gemüse ist gefriergeeignet.

Allgemeine Zubereitung

Vom Brokkoli können Sie alles essen: Blütenknospen, Blätter und Stiele, soweit sie nicht holzig sind. Die festen Stielenden werden wie Spargel geschält. Brokkoli wird gegart oder nur blanchiert und nach Belieben weiterverarbeitet.

Blüten und Stiele haben eine unterschiedliche Garzeit: Die Knospen benötigen nur 5 bis 8 Minuten, die Stiele 10 bis 15 Minuten. Daher ist es günstig, die Stiele separat vorzukochen oder zumindest zu blanchieren und die Blütenknospen und Blätter später hinzuzugeben.

Brokkoli vorbereiten

Brokkoli putzen, waschen und die Röschen von den Stielen trennen. Von den dicken Stielen mit dem Sparschäler die Haut abziehen. Dann die Stiele in Scheiben oder Stücke schneiden.

Brokkoli blanchieren

Noch zarter schmeckt Brokkoli, wenn er vor dem Dünsten kurz blanchiert wird. Dazu den geputzten Brokkoli 2 Minuten in kochendes gesalzenes Wasser geben, herausheben und kurz in eine Schüssel mit sehr kaltem Wasser tauchen.

So schmeckt Brokkoli

- ▶ als Salat, gekocht und abgekühlt, z. B. mit Möhren und Blumenkohl, in einer Essig-Öl-Sauce oder mit gekochten Kartoffelwürfeln in einer Roquefort-Creme-Sauce.
- ▶ roh als Salat, aber nur die kleinen, zarten Röschen mit Pinienkernen oder Walnüssen in einer Marinade, bestehend aus mildem Weinessig, Nussöl oder Kürbiskernöl sowie Salz und Pfeffer.
- ▶ zu Suppe püriert oder als Einlage in einer klaren oder einer Cremesuppe.
- ▶ als Beilage, gedünstet mit einer holländischen Sauce, polnisch (mit zerlassener Butter, gehacktem Ei, Semmelbröseln), römisch (Sardellen, Knoblauch, Olivenöl) oder mit Käsesauce übergossen und überbacken.

- ▶ als Auflauf, mit gekochtem Schinken und Käse überbacken.
- ▶ als Füllung für pikante Torten.
- ▶ als Eintopf, mit anderen Gemüsesorten zu Rind-, Lamm- oder Hackfleisch oder mit Grießklößchen.

Würz-Tipp

- ▶ Brokkoli sollte nicht zu stark gewürzt werden, ein Hauch Muskatnuss genügt. Weitere empfehlenswerte Zutaten sind Weißwein, Zitronensaft, Butter und Käse.

Küchen-Tipp

- ▶ Brokkolisalat schmeckt am intensivsten, wenn Sie eine Essig-Öl-Sauce über den lauwarmen Brokkoli gießen.

258

Herbst



Brokkolitarte

Für 6 Portionen

1 Packung Tiefkühl-Blätterteig (450 g)

500 g Brokkoli

150 g gekochter Schinken

80 g Parmesan im Stück

10 g Butter

125 ml Gemüsebrühe

200 g Sahne

3 Eier (Gr. M)

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuss, frisch gerieben

etwas Mehl

3 EL Vollkornsemmelbrösel

🕒 35 Minuten + 20 Minuten Backen

🍽️ Pro Portion etwa: 562 kcal, 21 g E, 36 g F, 35 g KH, 4 g B

1. Blätterteigscheiben auseinanderlegen und auftauen lassen. Brokkoli waschen, putzen. Die Röschen von den Stielen trennen. Die Stiele wenn nötig schälen und in Streifen schneiden. Beides beiseitelegen.
2. Schinken würfeln. Käse fein reiben. Butter in einer Pfanne zerlassen. Brokkolistiele darin 2 bis 3 Minuten unter Wenden dünsten. Brühe und Sahne zugeben und 50 g Parmesan unterrühren. Eier und restliche Sahne verschlagen, mit Salz und Muskat würzen und unter die Käsesauce rühren.
3. Blätterteigscheiben mit etwas Wasser bestreichen, aufeinanderlegen und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zur Größe von etwa 32 cm Durchmesser ausrollen. Eine mit kaltem Wasser ausgespülte Tarteform (Ø 26 cm) damit auslegen. Einen Rand formen. Boden mehrmals einstechen. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
4. Den Tarteboden mit Semmelbröseln bestreuen, Schinkenwürfel und Brokkoliröschen und -stiele darüber verteilen. Mit Sauce begießen, restlichen Parmesan darüber streuen. Die Form im vorgeheizten Backofen erst auf der untersten Schiene etwa 20 Minuten backen. Danach auf der zweiten Schiene von unten weitere 10 Minuten backen.

Tipp

Statt Brokkoli können Sie auch Rosenkohl verwenden. Der sollte vorher etwa 5 bis 8 Minuten in kochendem Salzwasser vorgekocht werden.

Brokkolipasta

Für 4 Portionen

1 kg Brokkoli

2 l Wasser

Salz

400 g Nudeln (z. B. Orecchiette)

60 g Pinienkerne

1–2 getrocknete Chilischoten

2 EL Olivenöl

80 g Parmesan, gerieben

1 EL Rosinen

🕒 20 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 625 kcal, 26 g E, 23 g F, 77 g KH, 12 g B

1. Brokkoli putzen, waschen und die Röschen von den Stielen trennen. Die Stiele am unteren Ende mit einem Sparschäler dünn schälen und klein schneiden.
2. Wasser und Salz in einem großen Topf aufkochen. Die Brokkoliröschen hineingeben und 4 Minuten bissfest garen. Herausheben, abtropfen lassen und warm stellen.
3. Die Nudeln in das kochende Gemüsewasser geben und nach Packungsaufschrift bissfest (al dente) garen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen, mit den Brokkoliröschen mischen und warm stellen. Etwa $\frac{1}{4}$ l Nudelwasser abnehmen und beiseitestellen.
4. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, herausnehmen und beiseitestellen. Die Chilischoten entstielen und zerkrümeln.
5. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Brokkolistiele darin unter Wenden bei mittlerer Hitze anbraten, mit einem Teil des beiseitegestellten Nudelwassers aufgießen und etwa 8 bis 10 Minuten zugedeckt garen.
6. Die Brokkolistiele mit dem Pürierstab zerkleinern, Chilischoten, Parmesan, Rosinen und Pinienkerne zufügen, umrühren und eventuell mit etwas Nudelwasser verdünnen. Die Sauce sollte nicht zu dickflüssig sein, damit sie die Nudeln vollständig umhüllt.
7. Die Sauce über die Nudel-Brokkoli-Mischung geben und sofort servieren.

Tipps

- Sie können auch tiefgefrorenen Brokkoli verwenden.
- Orecchiette, eine Pasta-Art (Muschelnudeln, Öhrchen) aus Apulien in Süditalien, nimmt die Sauce bestens auf. Wenn Sie sie frisch verwenden, verringert sich die Kochzeit um etwa 3 Minuten.

259

Brokkoli

Brokkoli-Eintopf mit gelben Linsen

Für 4 Portionen

200 g gelbe Linsen

2 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

1 TL Kurkuma

Salz

500 ml Wasser

500 g Brokkoli

150 g Möhren

1 Knoblauchzehe

1 EL Garam Masala (indische Gewürzmischung)

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

500 ml Gemüsebrühe

1 kleines Bund Koriandergrün

🕒 40 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 220 kcal, 15 g E, 6 g F, 25 g KH, 12 g B

1. Linsen in einem Sieb mit fließend kaltem Wasser abbrausen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Linsen, Kurkuma und 1 TL Salz kurz darin andünsten. Mit Wasser aufgießen und 20 Minuten zugedeckt garen.
2. Brokkoli waschen, putzen. Die Röschen von den Stielen trennen. Die Stiele wenn nötig schälen und in Streifen schneiden. Mit den Röschen beiseitelegen.
3. Möhren putzen, waschen und würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken.
4. Restliches Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch glasig werden lassen. Brokkolistiele und Möhrenwürfel zugeben und unter Rühren andünsten. Garam Masala und Kreuzkümmel hinzufügen, umrühren, mit der Brühe aufgießen und etwa 20 Minuten zugedeckt garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Brokkoliröschen hinzufügen. Linsen unter das Gemüse heben. Mit Salz abschmecken.
5. Koriandergrün abbrausen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Zum Anrichten die Korianderblätter unterheben.

Brokkoli – asiatisch

Für 4 Portionen

600 g Brokkoli

1 Stück Ingwer (30 g)

3 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 kleine rote Chilischote

1 grüne Paprikaschote

3 Stiele Koriandergrün

3 EL Keimöl

200 ml heiße Gemüsebrühe

3 EL süße Sojasauce (Ketjap manis)

🕒 35 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 125 kcal, 5 g E, 8 g F, 7 g KH, 5 g B

1. Brokkoli waschen, putzen. Die Röschen von den Stielen trennen. Die Stiele wenn nötig schälen und in Streifen schneiden.
2. Ingwer schälen, sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.
3. Chilischote längs halbieren, entkernen und sehr fein schneiden. Paprikaschote waschen, vierteln, den Stiel, die weißen Kerne und Trennwände entfernen. Paprikaschotenviertel in feine Streifen schneiden.
4. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schwenken, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
5. Den Wok oder eine große Pfanne erhitzen und Öl hineingeben. Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch, Chilischote und Paprikastreifen darin 1 Minute pfannrühren. Brokkolistiele zufügen und weitere 2 Minuten herumwirbeln lassen.
6. Zum Schluss die Brokkoliröschen hineingeben, noch 2 Minuten unter Pfannrühren garen. Gemüsebrühe und Sojasauce zum Gemüse geben, mit Koriandergrün bestreuen, umrühren und abschmecken.

Variation

Das vegetarische Gericht kann bei Bedarf mit Fleisch erweitert werden: 200 g Putenschnitzel in feine Streifen schneiden und in 2 EL Keimöl im Wok oder in einer großen Pfanne anbraten, warm stellen und zum Schluss mit dem Gemüse mischen. Dann nur 300 g Brokkoli verwenden.



Kürbis

Kürbisse wurden von Kolumbus in Amerika entdeckt. Andere Eroberer brachten die Samen dann bald in alle Welt. Angebaut wird er heute z. B. in Asien, Osteuropa, Südamerika und in den Mittelmeerländern.

Der Kürbis ist das größte Mitglied in der Familie der Gurken- und Melonengewächse (cucurbitacea). Riesige Exemplare von über 50 kg sind keine Seltenheit. Es gibt etwa 250 verschiedene Speisekürbisse. Grob unterscheidet man zwischen Garten-, Zier- und Ölkürbis sowie Riesen- und Speisekürbis. Außer dieser botanischen Einteilung wird je nach Wachstumsform und Lagerfähigkeit unterschieden.

Kleine Kürbiskunde

Riesen- und Speisekürbis: Sie haben von September bis November Saison, sind meist kugelig bis walzenförmig und enorm groß: bis zu 1½ m Umfang und 55 kg Gewicht. Größere Exemplare werden auch bereits geschnitzt angeboten. Die Schale ist derb, fest und ungenießbar. Sie bedeckt das weiche, faserige, saftige, weiße, gelbe oder orangefarbene Fruchtfleisch. In dessen Mitte befinden sich 3 bis 5 Fächer mit zahlreichen Kernen.

- Zu den kleineren Speisekürbissen zählen:

Spaghettikürbis: längliche Form, 1,5 bis 2,5 kg, faseriges Fleisch, neutraler Geschmack. Erntezeit: Ende Juli bis Ende September.

Muskatkürbis: 5 bis 18 kg. Fleisch dunkelorange, süßlich, leicht nussiges Aroma.

Turbankürbis: turbanartige Form, bis 5 kg, Fleisch fest, dunkelgelb, aromatisch.

Pâtisson (Bischofsmütze, Squash): weiße, hellgrüne, gelbe oder elfenbeinfarbene diskusförmige Früchte, flach mit gewelltem Rand, milder Geschmack. Gewicht 300 g. Hochsaison: Mitte Juli bis Oktober.

Hokkaido (orange und grün): zwiebförmig, 2 bis 4,5 kg, sehr hoher Karotingehalt, Fleisch orange, maronenartiger Geschmack.

Pumpkin Carnival: bis 3,5 kg, Fleisch orange, aromatisch. Kann ungeschält verwendet werden.

- ▶ **Kürbisblüten** – leider nur mit Vorbestellung in guten Gemüsegeschäften zu haben – können zum Füllen oder Frittieren verwendet werden.

Wasserreich

Mit Kürbis kann man nicht viel falsch machen: Er enthält wenig Eiweiß, kaum Fett, dafür Ballaststoffe und Kohlenhydrate, ist kalorienarm (103 kJ/25 kcal pro 100 g) und wasserreich (etwa 92%). Der Vitamingehalt ist aufgrund des hohen Wasseranteils jedoch nicht sehr hoch. In nennenswerten Mengen sind die Mineralstoffe Kalium und Eisen enthalten.

Einkauf und Aufbewahrung

Unabhängig von der Sorte sollten Kürbisse glatt und frei von braunen Flecken (Druckstellen) sein und einen Stiel haben. Wenn Sie beim Beklopfen einen hohlen Ton wahrnehmen, sind die Früchte reif. Bei angeschnittenen Kürbissen muss das Fleisch saftig und schnittfrisch sein.

Frische ganze Kürbisse lassen sich nach der Ernte kühl und trocken bis zu 4 Wochen lagern. Aufgeschnittene Exemplare sollten umgehend verwendet werden. Pâtissons sind nur 4 bis 8 Tage haltbar. Kürbismus lässt sich gut einfrieren.

Allgemeine Zubereitung

Die Frucht von der Schale und den weichen inneren Faserteilen mit Kernen befreien, in gleich große Würfel oder Streifen schneiden. Vom Pâtisson und Hokkaido kann die Schale mitgegessen werden. Kürbiskerne, getrocknet und leicht geröstet, lassen sich gut knabbern. Sie sind gute Energiespender und enthalten reichlich Mineralstoffe, Folsäure sowie viel Vitamin B₁ und B₂.

Besondere Zubereitung

Pâtissons und Hokkaido: Waschen, würfeln oder in Scheiben schneiden und wie Zucchini zubereiten. Die Pâtissons können ausgehöhlt und mit einer Fleisch- oder Gemüsemasse gefüllt werden. Die Kochzeit ist relativ kurz. Sie lassen sich auch in Folie backen oder zusammen mit anderen Gemüsesorten schmoren.

Spaghettikürbis: Waschen, unzerlegt 20 bis 30 Minuten in Wasser kochen, aufschneiden und die Fäden, die sich gebildet haben, herauslöffeln oder mit einer Gabel herausziehen. Man kann sie warm wie Spaghetti, mit Sauce oder Butter übergossen und mit Parmesan bestreut, oder auch kalt mit einer pikanten Sauce essen.

So schmeckt Kürbis

- ▶ als Suppe, gedünstet mit Kartoffelwürfeln, streifig geschnittenem Lauch, Korianderkörnern und Pfeffer, dann püriert und verfeinert mit flüssiger Sahne.

- ▶ als Eintopf, mit anderen Gemüsesorten wie Tomaten, Paprikaschoten und Zucchini.
- ▶ als Beilage in fingerdicken Stücken, vorgegart, paniert in Ei und Semmelbröseln und in Butterschmalz gebraten oder mit Pflanzenöl bestrichen und unter dem Grill goldgelb gebräunt.
- ▶ als Kuchen (Pumpkin-Pie), mit Gewürznelken.
- ▶ als Dessert, geschmort mit Crème fraîche.
- ▶ als Beilage, gedünstet und süßsauer abgeschmeckt.
- ▶ als Chutney, mit Rosinen, Äpfeln und Zwiebeln, etwas Essig und Zucker.

Würz-Tipp

Kürbisfleisch hat ein mildes, wenig ausgeprägtes Aroma. Deshalb bekommt ihm kräftige Würzung gut. Man kann es sowohl deftig-pikant als auch lieblich-süß zubereiten. Kürbis verträgt sich mit Dill, Borretsch, Thymian, Koriander, Vanille, Zimt, Ingwer und Curry. Zu Pumpkin-Pie passen Nelken.

Küchen-Tipp

Da alle Kürbissorten viel Wasser enthalten, sollten Sie mit der Flüssigkeitszugabe sparsam sein. Bei sehr wasserreichen Exemplaren empfiehlt sich: etwas Salz auf die Kürbisstücke streuen, 30 Minuten ziehen lassen und die Flüssigkeit dann abtupfen. Salz entzieht Wasser, jedoch auch Nährstoffe.



Wildreissalat mit Kürbis und Papaya

Für 4 Portionen

100 g Wildreis

375 ml Gemüsebrühe

300 g Kürbisfleisch (z. B. Muskatkürbis)

½ Papaya (150 g), ersatzweise 1 Apfel

1 Frühlingszwiebel

20 g Kürbiskerne oder Mandelstifte oder Mandeln, gehackt

Sauce

3 EL Zitronensaft

½–1 TL Senf, mittelscharf

1 Messerspitze Ingwerpulver

1 EL Pflanzenöl

1 EL Haselnuss- oder Walnussöl

■ 50–60 Minuten

■ Pro Portion: 181 kcal, 4 g E, 8 g F, 22 g KH, 3 g B

1. Den Wildreis gründlich waschen und in die kochende Gemüsebrühe geben. 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Anschließend zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 40 bis 45 Minuten garen. Nach dieser Zeit soll das Wasser aufgesogen sein.

2. Inzwischen das Kürbisfleisch entkernen, schälen und würfeln. Papaya oder Apfel schälen, entkernen und würfeln oder in Streifen schneiden.

3. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Alles mit dem abgekühlten Wildreis mischen.

4. Die Kürbiskerne, Mandelstifte oder gehackte Mandeln darüberstreuen.

5. Für die Salatsauce Zitronensaft, Senf, Ingwerpulver und Öle verrühren. Vorsichtig unter die Zutaten mischen.

Beilagenempfehlung

Gebratene Tiefseekrabben, gebeizter Lachs, mit Essig und etwas Olivenöl marinierte Mozzarellascheiben, warmer Reis

Tipps

- ▶ Noch besser schmeckt es, wenn statt Ingwerpulver frisch geschälter und geriebener Ingwer verwendet wird.
- ▶ Kürbis wird meist ab 500 g oder kiloweise verkauft. Aus restlichem Kürbisfleisch kann eine Suppe bereitet werden. Dazu z. B. das Kürbisfleisch kurz in Fett dünsten, mit etwas Brühe aufgießen, pürieren und mit Salz, Pfeffer und frischem Majoran würzen.

264

Herbst



Kürbisscheiben mit Pilzkruste

Für 4 Portionen

1 kg Kürbis (z. B. Hokkaido)

Salz

1 EL Butter

3 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer, grob gemahlen

150 g Champignons

abgeriebene Schale und Saft einer ½ Bio-Zitrone

100 g Schalotten

1 Knoblauchzehe

4 Stiele glatte Petersilie

4 EL Parmesan, frisch gerieben

5 EL Vollkornsemelbrösel

30 g Butterflöckchen

■ 25 Minuten + 45 Minuten Backen

■ Pro Portion etwa: 311 kcal, 8 g E, 22 g F, 19 g KH, 5 g B

1. Kürbis waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen, in eine Schale legen und 10 Minuten Saft ziehen lassen. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen. Eine feuerfeste längliche Auflaufform mit Butter einstreichen.
2. Kürbisscheiben trocken tupfen. Überlappend in die Auflaufform legen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, pfeffern. Kürbisscheiben im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen.
3. Für die Pilzkruste die Champignons trocken abtupfen, erst in Scheiben schneiden, dann fein hacken und mit Zitronensaft beträufeln. Schalotten und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.
4. Petersilie abbrausen, die Blätter fein hacken. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig werden lassen, die Champignons zufügen und mitdünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Petersilie und Zitronenschale unterrühren, salzen, pfeffern. Parmesan und Vollkornsemelbrösel mischen. Temperatur auf 220 °C (Gas Stufe 3–4, Umluft 200 °C) stellen.
5. Die Pilzmasse über die Kürbisscheiben verteilen, mit der Käsemischung bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Die Form im vorgeheizten Backofen auf die obere Schiene stellen und etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Kürbissuppe

Für 4 Portionen

1 kg reifer Kürbis (z. B. Hokkaido)

2 mittelgroße Zwiebeln

1 EL Butter

1 kräftige Prise Curry

½ l Gemüsebrühe

1 TL Ingwer

100 ml Orangensaft

Salz, 1 Prise Zucker

75 g Sahne

2 EL Kürbiskerne, grob gehackt

■ 35 Minuten

■ Pro Portion: 165 kcal, 3 g E, 11 g F, 10 g KH, 1 g B

1. Den Kürbis putzen, vierteln und Kerne entfernen. Die Kürbisviertel (ein reifes größeres Stück beiseitelegen) klein schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein schneiden.
2. Die Butter in einem Topf schwach erhitzen, die Zwiebeln zugedeckt darin glasig werden lassen. Mit Curry bestäuben und unter Wenden kurz mitdünsten. Kürbisstücke zufügen, mit der Gemüsebrühe auffüllen und 8 bis 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die Suppe mit dem Pürierstab durchmischen, mit Ingwer, Orangensaft, Salz und Zucker abschmecken.
4. Die Sahne halb steif schlagen und kurz vor dem Servieren unterheben. Zum Servieren beiseitegestellte Kürbisstücke in feine Streifen hobeln und mit den Kürbiskernen auf die Suppe streuen.

Beilagenempfehlung

Geröstete Baguettescheiben

Tipps

- Wenn Curry mitgedünstet wird, darf die Hitze nicht zu stark sein, sonst verbrennt das Gewürz und schmeckt bitter.
- Auch grob gehackte Pistazien, Pinienkerne oder Mandelblättchen, in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldgelb geröstet, können verwendet werden.
- Ein gewürfelter Apfel als Zutat in der Suppe unterstreicht das fruchtige Aroma.
- Zum Garnieren der Suppe eignen sich 1 bis 2 Minze- oder Zitronenmelisseblättchen.

265

Kürbis

Lauch

Bereits die alten Ägypter, Griechen und Römer kannten Lauch oder Porree. Bei dem Gemüse handelt es sich um die Zuchtform einer ursprünglich südeuropäischen Lauchart.

Lauch besitzt ein pikant-herbes, leicht zwiebelähnliches Aroma. Je nach Erntezeit unterscheidet man Frühjahrs-, Sommer-, Herbst- und Winterporree. Frühjahrs- und Sommerporree haben einen längeren Schaft, die Blätter sind hellgrün. Die Herbst- und Wintersorten besitzen dagegen meist einen kürzeren, dicken Schaft und dunkelgrüne Blätter.

266

Herbst

Ätherisch, wertvoll, gut

Lauch gehört zu den „schlanken“ Gemüsesorten, denn 100g haben nur 103kJ/25kcal. Wie alle Zwiebelgewächse liefert Lauch die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen. Nennenswert ist der Gehalt an Vitamin B₆, Folsäure, Niacin sowie Vitamin K, Provitamin A (Betacarotin) und Vitamin C. Der gesundheitliche Wert ergibt sich vor allem aus seinen schwefelhaltigen ätherischen Ölen (Allyl-Senföl), die auch für den typischen Geschmack ausschlaggebend sind. Den Ölen werden keimhemmende Wirkungen zugeschrieben.

Einkauf und Aufbewahrung

Frühlingsporree, unter Glas oder Folie gezogen, ist im Mai und Juni erhältlich (dünn-schaftig, hellgrün), Sommerporree von Juni bis September, Herbstporree von September bis November und Winterporree von November bis ins Frühjahr. Zusätzliche Importe aus den Niederlanden, Frankreich, Italien und der Türkei vervollständigen das Angebot.

Lauch wird stangenweise, Frühjahrs- und Sommerware gelegentlich auch bundweise verkauft. Die Blattspitzen sollten frisch und fest sein. Im Kühlschrank (Gemüsefach) ist Porree bis zu 5 Tage haltbar. Wegen des intensiven Geruchs sollte er nicht mit aromaempfindlichen Lebensmitteln (z. B. Milchprodukten) lagern.

Allgemeine Zubereitung

Für Gerichte aus ganzen Porreestangen empfehlen sich die langen, dünnen Stangen, für Gerichte mit kleingeschnittenem Porree die dickeren. Winterporree wird meist gedünstet, zarter Sommerporree lässt sich auch roh essen. Zur Vorbereitung die beiden äußeren Blätter entfernen, das Wurzelende und die harten dunkelgrünen Teile abschneiden. Je nach Geschmack nur den weißen Schaft oder auch einige Zentimeter der grünen Blätter verwenden. Lauch gründlich waschen, da zwischen den Blättern Sand sitzt. Dazu die Stauden längs aufritzen, um sie mit der Spitze nach unten und breit auseinandergedrückt unter fließend kaltem Wasser auszuspielen.

Vier Freunde

Dünne Lauchstangen werden mit Möhren (Karotten), Knollensellerie und Wurzelpetersilie zusammengebunden und ergeben das beliebte Bündel, das Suppen so kräftig macht. In Berlin heißt es Suppengrün, in Bremen Suppenkraut, in Hamburg Suppenbund (und Suppengrün), Gewerzel in Frankfurt.

So schmeckt Lauch

- ▶ als Einlage in klarer Suppe oder püriert, mit Crème fraîche oder Sahne.
- ▶ als Gemüsebeilage, gedünstet und in Butter geschwenkt.
- ▶ als Auflauf, mit Käse bestreut und überbacken.
- ▶ als Ragout oder Gemüse-Gulasch mit Fleisch.
- ▶ als Eintopf mit Möhren, Sellerie, Champignons, Tomaten und Kartoffeln.
- ▶ als Salat mit rohem oder gekochtem Schinken, gekochtem Rindfleisch, Kasseler oder gedünstetem Fisch.

Tipps

- ▶ Lauch wird milder, wenn er kurz in leicht gesalzenem Wasser blanchiert wird. Für den empfindlichen Magen ist er dann verträglicher, außerdem behält er so seine schöne hellgrüne Farbe.
- ▶ Dünsten Sie Lauch mit etwas Weißwein. Das unterstreicht das spezifische Aroma.



Lauchcremesuppe

Für 4 Portionen

600 g Lauch

1 mittelgroße Zwiebel

1 EL Butter

2 große Kartoffeln, mehligkochend

1 kräftige Prise Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

375 ml Geflügelbrühe

250 ml Milch (1,8 % Fett)

200 g Sahne

2–3 Tropfen Zitronensaft

1 kräftige Prise Zucker

1 Bund Schnittlauch

🕒 25 Minuten + 25 Minuten Kochen

🍴 Pro Portion etwa: 272 kcal, 6 g E, 20 g F, 15 g KH, 3 g B

1. Vom Lauch das Wurzelende entfernen und nur den weißen Teil abschneiden. Den grünen Teil anderweitig verwenden (s. Tipp). Lauch längs halbieren und gründlich waschen. Weiße Lauchteile in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

2. Butter in einem Topf leicht erhitzen. Zwiebelwürfel zugeben und glasig werden lassen. Lauchstreifen zugeben und darin unter Wenden Farbe nehmen lassen.

3. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe aufgießen. Alles 25 Minuten köcheln lassen. Danach etwas abkühlen lassen, in einen Mixbecher geben, fein pürieren und durch ein Sieb in einen Topf streichen.

4. Die Suppe erneut erhitzen. Milch und Sahne zugeben, aber nicht mehr kochen lassen und mit dem Pürierstab aufschäumen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Schnittlauch abbrausen, trocken schwenken und in feine Röllchen schneiden. Die Suppe mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Beilagenempfehlung

Kartoffelchips oder Blätterteigstangen

Tipps

- Die Suppe schmeckt auch kalt: Dazu 100 g Sahne halb steif schlagen und so unter die Suppe ziehen, dass sie noch sichtbar ist.
- Lauch auf Vorrat: Die nicht verwendeten grünen Lauchspitzen fein schneiden und auf einem kleinen Tablett im Tiefkühlgerät einfrieren. Danach in einem Gefrierbeutel zugebunden aufbewahren.

267

Lauch



Lauchsalat mit Pinienkern-Brotbröseln

Für 4 Portionen

2 Scheiben Vollkornbrot (etwa 3 Tage alt)

50 g Pinienkerne

750 g dünne Lauchstangen (oder Lauchzwiebeln)

1 l Wasser

Salz

Salatmarinade

3 EL Weißweinessig

2 EL trockener Weißwein

3 EL Wasser

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Muskatnuss, frisch gerieben

1 Prise Zucker

5 EL Olivenöl

🕒 20 Minuten + 8 Minuten Backen

🍴 Pro Portion etwa: 266 kcal, 7 g E, 19 g F, 15 g KH, 5 g B

1. Brotstücken im vorgeheizten Backofen 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C), auf einem Rost auf der mittleren Schiene etwa 8 Minuten kross backen. Herausnehmen und auf einem Brett mit einem großen Messer fein zerkrümeln.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb werden lassen. Die Vollkornbrösel zugeben, umrühren, dabei kurz mitrösten. Herausnehmen und warm stellen.
3. Lauchstangen oder Lauchzwiebeln putzen, längs halbieren, waschen und gut abtropfen lassen. Wasser und Salz in einer großen Pfanne aufkochen. Die Lauchstangen darin etwa 3 Minuten, bei Frühlingszwiebeln nur 2 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen.
4. Lauchstangen in 3 cm lange Stücke, Frühlingszwiebeln in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Noch warm auf eine vorgewärmte Platte legen.
5. Für die Salatsauce Weißweinessig, Weißwein, Wasser, Gewürze und Zucker verrühren, Olivenöl unterschlagen. Einen Teil der Pinien-Vollkornbrösel unterrühren. Die Marinade über das Gemüse geben, mit restlichen Pinienkern-Brotbröseln bestreuen.

Lauchtorte

Für 8 Portionen

200 g Mehl

1 gestrichener TL Backpulver

1 Ei (Gr. M)

2 EL Wasser

100 g Butter oder Margarine

1 Prise Salz

Belag

1,2 kg Lauch

1 gestrichener EL Butter oder Margarine

Eier-Schmand-Masse

100 g Appenzeller oder anderer Hartkäse

3 Eier (Gr. M)

je 1 Prise geriebene Muskatnuss und Zimt

250 g Schmand (ersatzweise Crème fraîche)

Salz

Außerdem

Mehl zum Ausrollen

🕒 20 Minuten + 30 Minuten Kühlen + 45 Minuten Backen

🍴 Pro Stück (ohne Beilage): 330 kcal, 12 g E, 25 g F, 17 g KH, 3 g B

1. Alle Zutaten für den Teig mit dem Knethaken des Handrührgeräts in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Mürbteig mischen, dann mit der Hand verkneten, zu einer Kugel formen, flach drücken und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

2. Inzwischen Lauch putzen, von den Lauchstangen jeweils das Wurzelende und den grünen Teil abschneiden, sodass nur noch die weißen und hellgrünen Teile übrig bleiben. Die Stangen der Länge nach einritzen, gründlich waschen und in fingerbreite Stücke schneiden.

3. Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen und die Lauchstücke darin zugedeckt 3 bis 4 Minuten dünsten, dann abkühlen lassen.

4. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.

5. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in Größe der Springform (Ø 26 cm) ausrollen, die Springform mit dem Teig auskleiden und dabei einen etwa 3 cm hohen Rand formen. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen, damit er sich nicht wölbt.

6. Den Käse reiben. Mit Eiern, Gewürzen und Schmand (oder Crème fraîche) gut verquirlen und mit dem abgekühlten Lauch mischen. Diese Mischung auf dem Boden gleichmäßig verteilen.

7. In den vorgeheizten Backofen auf die zweite Schiene von unten setzen und etwa 45 Minuten backen. Die Torte in Stücke schneiden und noch warm servieren.

Beilagenempfehlung

Grüner Salat in einer Essig-Öl-Sauce

Tipps

► Sie können den Teigboden auch 3 cm größer als die Form ausrollen, ihn mithilfe eines Nudelholzes aufwickeln und dann auf dem Springformboden entrollen.

► Die Lauchtorte lässt sich gut vorbereiten. Dazu nur 30 Minuten backen und danach abgekühlt in den Kühlschrank stellen (oder auch einfrieren). Zum Servieren 15 Minuten im vorgeheizten Backofen fertig backen.

► Variante mit 8 großen Zwiebeln (von je etwa 200 g): Diese abziehen, grob würfeln und in Butter oder Margarine nicht ganz weich dünsten. Alles Weitere wie im Rezept angegeben.

269

Lauch



270

Herbst

Mangold

Noch vor 300 Jahren zählte das herbwürzige Mangoldgemüse zu den bekanntesten Gemüsesorten. Seine Popularität musste der Mangold dann allerdings an den Spinat abtreten. Erst durch den Einfluss französischer und italienischer Köche kehrte das Gemüse in den letzten Jahren in die Küchen zurück.

Mangold wird auch unter den Bezeichnungen Schnitt-, Stiel-, Stängel-, Rippen- oder Schweizer Mangold angeboten sowie als Beißkohl, Römischer Kohl oder Römische Bete. Botanisch ist er mit Rote Bete verwandt, küchentechnisch und geschmacklich spielt diese Verwandtschaft jedoch keine Rolle, denn nicht die Knollen, sondern die Blätter werden verwendet. Sie schmecken etwas würziger als Spinat und können für dieselben Gerichte verwendet werden. Die Stiele erinnern geschmacklich an Spargel. Das macht Mangold sehr vielseitig.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Mangold ist kalorienarm und verfügt über einen hohen Gehalt an Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Folsäure und Vitamin B₁, B₂, Provitamin A (Betacarotin) sowie reichlich Vitamin C. Darüber hinaus finden sich in Mangold eine Reihe bioaktiver Substanzen, denen verschiedene krankheitsvorbeugende Wirkungen zugesprochen werden. Außerdem enthält dieses Gemüse, ebenso wie Spinat und Rhabarber, Oxalsäure. 100 g Mangold haben 58 kJ/14 kcal.

Das sollten Sie wissen

Mangold kann wie Spinat und Rote Bete unter Umständen viel Nitrat enthalten, das sich in gesundheitsschädliches Nitrit umwandeln kann. Daher sollten Sie gegarten Mangold nicht warm halten und reichlich Zitronensaft an Gemüse und Salate geben. Auch eine dazu gereichte Paprikaschote oder ein Vitamin-C-haltiges Getränk kann die Nitritbildung reduzieren.

Einkauf und Aufbewahrung

Heimische Ware ist von Juni bis September erhältlich. Importe, hauptsächlich aus Frankreich, Italien und Spanien, gibt es fast rund ums Jahr. Blatt- oder Schnittmangold hat breite Blätter (sie werden wie Spinat verwendet) und schmale Stiele. Stiel- oder Rippenmangold hat lange, breite und fleischige Stiele, die silberweiß, gelb oder rötlich sein können. Eine Neuzüchtung ist roter Mangold mit leuchtend roten Stängeln und Blättern. Alle Sorten schmecken leicht säuerlich und nussig.

Das Gewicht einer Mangoldstaude variiert zwischen 300 g und 1 kg. Frische Ware zeichnet sich durch knackige Stiele und Blätter ohne braune Flecken aus. In ein feuchtes Tuch gewickelt, hält sich Mangold im Kühlschrank (Gemüsefach) etwa 2 Tage.

Allgemeine Zubereitung

Beim Stiel- beziehungsweise Rippenmangold werden Stiele und Blätter wegen der unterschiedlichen Garzeiten getrennt zubereitet. Mangold muss gründlich gewaschen werden, weil sich in den Rillen der Blätter und zwischen den Stielen Sand befindet.

Mangoldstaude putzen, Wurzelansatz von den Stielen abschneiden, die Stiele von den Blättern trennen und die faserige Haut von den Rippen entfernen. Erst längs in 2 bis 3 cm dicke Streifen, dann quer in 2 cm große Stücke schneiden. Die Mangoldblätter grob schneiden. Die in Stücke geschnittenen Mangoldstiele in Pflanzenöl 5 bis 10 Minuten zugedeckt dünsten. Danach die gehackten Blätter zufügen und weitere 4 Minuten dünsten. Die Garzeit von Mangold unterscheidet sich je nach Sorte.

So schmeckt Mangold

- ▶ als Gemüse (Stiele und Blätter), gedünstet oder in einer hellen Sauce, mit Crème fraîche verfeinert.
- ▶ als Suppe, püriert und mit Sahne, Crème fraîche oder Schmand verrührt.
- ▶ als Roulade (Schinken, Goudascheiben und Mangold) mit einer feinen Rahmsauce.
- ▶ als Eintopf, klein geschnitten mit gewürfeltem Speck und gekochten Kartoffelwürfeln.
- ▶ als Gratin, gedünstet mit gegarten Kartoffelscheiben oder Nudeln eingeschichtet.

Tipps

- ▶ Wenn Sie ganze Blätter für Rouladen verwenden, sollten Sie diese vorher kurz blanchieren.
- ▶ Fügen Sie Zitronensaft oder Essig erst zum Schluss hinzu, die Blätter werden sonst grau.

Mangold mit Balsamknoblauch

Für 4 Portionen

1 Mangoldstaude (ca. 750 g)

1 Zwiebel

2 Knollen Soloknoblauch

3 EL Olivenöl

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 TL brauner Zucker

150 ml Gemüsebrühe

4 EL dunkler Balsamessig

■ 40 Minuten

■ Pro Portion etwa: 120 kcal, 4 g E, 8 g F, 7 g KH, 4 g B

1. Mangoldstaude putzen, Wurzelansatz entfernen. Die Blätter einzeln waschen. Die Stiele von den Blättern trennen. Die Stiele erst längs in 2 bis 3 cm dicke Streifen, dann quer in 2 cm große Stücke schneiden. Die Mangoldblätter fein schneiden.
2. Zwiebel und Soloknoblauch abziehen. Die Zwiebel fein würfeln. Die Knoblauchknollen vierteln.
3. Das Öl erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauchviertel darin unter Rühren glasig braten. Die in Stücke geschnittenen Mangoldstiele zufügen und 5 bis 10 Minuten zugedeckt dünsten. Danach die gehackten Blätter zugeben, salzen und pfeffern, mit Zucker bestreuen, etwas karamellisieren lassen.
4. Mit Gemüsebrühe und Balsamessig ablöschen, offen weitere 4 Minuten dünsten. Die Knoblauchviertel mit einer Gabel zerdrücken und in dem Fond verrühren.

Beilagenempfehlung

Lammkotelett oder Schweinerückensteak und Kartoffelpüree

Info

Soloknoblauch ist die Handelsbezeichnung für Knoblauch, der aus einer einzigen Knolle ohne einzelne Zehen besteht. Er wird aus China eingeführt.

Mangold-Kartoffel-Pfanne

Für 4 Portionen

500 g Kartoffeln, festkochend

100 g durchwachsener Speck

1 Mangoldstaupe (ca. 650 g)

1 EL Öl (z. B. Rapsöl)

125 ml Gemüsebrühe

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Bund Schnittlauch

4 Eier (Gr. M)

4 EL Sahne

🕒 30 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 312 kcal, 16 g E, 18 g F, 17 g KH, 5 g B

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Speck fein würfeln.
2. Mangoldstaupe putzen, Wurzelansatz entfernen. Die Blätter einzeln waschen. Die Stiele von den Blättern trennen. Die Stiele erst längs in 2 bis 3 cm dicke Streifen, dann quer in 2 cm große Stücke schneiden. Die Mangoldblätter fein schneiden.
3. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Speckwürfel darin ausbraten. Kartoffelwürfel zufügen, Brühe zugießen. Zugedeckt 10 Minuten garen. Die Mangoldstiele zufügen und 5 bis 10 Minuten zugedeckt dünsten. Danach die gehackten Blätter unterheben, salzen und pfeffern. Je nach Mangoldsorte weitere 4 Minuten dünsten.
4. Schnittlauch abbrausen, trocken schwenken und in feine Röllchen schneiden. Eier und Schlagsahne verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauchröllchen über das Gemüse geben und einrühren. Mit einem Löffel Mulden drücken, die Eirmischung darübergießen und darin stocken lassen. Sofort servieren.

Lachsfilet im Mangoldmantel

Für 4 Portionen

6–8 mittelgroße Mangoldblätter

400 g Lachsfilet, ohne Haut

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL Zitronenöl (oder: 1 EL Rapskernöl und 3 TL Zitronensaft)

2 EL Öl (z. B. Rapsöl)

🕒 25 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 258 kcal, 21 g E, 18 g F, 0 g KH, 2 g B

1. Von vier großen Mangoldblättern die dicken Stiele flach schneiden. Die Blätter mit den Rändern leicht übereinander auf ein feuchtes Geschirrtuch legen.
2. Das Lachsfilet salzen, pfeffern und mit Zitronenöl beträufeln. Das Filet auf die übereinandergelegten Mangoldblätter setzen, seitlich einschlagen und mithilfe des Geschirrtuches aufrollen.
3. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Die Roulade darin rundherum anbraten, bei kleiner Hitze pro Seite etwa 2 Minuten ziehen lassen. Der Lachs sollte innen noch rosa sein. Zum Anrichten die Lachsroulade zweifingergerdick schräg aufschneiden.

Beilagenempfehlung

Bulgur-Gemüse-Salat (siehe Seite 362)



273

Mangold

Mangoldröllchen

Für 4 Portionen

125 g Hirse

375 ml Gemüsebrühe

125 g kleine Champignons

2 TL Butter

80 g Appenzeller, gerieben

Salz

Muskatnuss, gerieben

1 Stauden Mangold (etwa 800 g)

4 EL Crème fraîche

Außerdem

Eiswürfel

Butter für die Form

🕒 30 Minuten + 30 Minuten Backen

📊 Pro Portion etwa: 303 kcal, 14 g E, 15 g F, 27 g KH, 6 g B

274

Herbst

1. Die Hirse in ein Sieb geben, mit heißem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen.
2. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Die Hirse hineingeben und zugedeckt 15 Minuten ausquellen lassen.
3. Inzwischen die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Champignons darin unter Wenden andünsten. Die gequollene Hirse und den geriebenen Appenzeller unterheben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
4. Die Mangoldstauden waschen, den Wurzelansatz von den Stielen abschneiden; die Stiele von den Blättern trennen und die faserige Haut von den Rippen entfernen. Erst längs in 2 bis 3 cm dicke Streifen, dann quer in 2 cm große Stücke schneiden.
5. Die Blätter auf einem sauberen, trockenen Geschirrtuch ausbreiten, die dicken Blattrippen flach schneiden.
6. In einem Topf 500 ml leicht gesalzenes Wasser erhitzen; darin Stiele 3 Minuten und Blätter 1 Minute ziehen lassen und in eine mit Eiswürfeln und Wasser gefüllte Schüssel geben. Danach herausnehmen und abtropfen lassen.
7. Den Backofen auf 170 °C (Gas Stufe 2, Umluft 150 °C) vorheizen.
8. Die Hirse-Champignon-Masse gleichmäßig auf die Blätter verteilen. Seitlich einschlagen, dann eng aufrollen.
9. Die feuerfeste Form leicht einfetten und die Röllchen mit den Stielen hineinsetzen, 3 EL Wasser zufügen. Die Röllchen obenauf mit Crème fraîche bestreichen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Baguette, Kartoffelpüree oder kleine Pellkartoffeln

Tipps

- Mangoldstiele können auch sehr klein geschnitten und mit den Champignons gedünstet in die Füllung gegeben werden.
- Sie eignen sich auch als Salat: Klein geschnittene Mangoldstiele etwas dünsten, abkühlen lassen, mit Tomatenscheiben vermischen und mit einer klassischen Salatsauce, einem Joghurt- oder einem Senfdressing (siehe Seite 90) servieren.



Okra

Ursprünglich stammt die Okra aus Äthiopien, im Hochland von Ostafrika. Dort wurde sie schon im zweiten Jahrtausend v. Chr. gegessen, was sie zu einem der ältesten Gemüse macht. Okras sind die Früchte einer prächtigen Pflanze, die zur selben Familie wie Malve, Hibiskus und Baumwolle gehört.

Dieses Gemüse ist nicht nur in Afrika, sondern auch in Asien, den USA, auf dem Balkan und in den Mittelmeerlandern beliebt. Einzug hielt die Okra (essbarer Eibisch, Gombo, Gumbo, Rosenpappel, Ladyfinger) in Deutschland mit den griechischen und türkischen Gastarbeitern.

Die schotenartigen Früchte sind schmal, sechseckig und fingerlang – vielleicht werden sie deshalb auch Ladyfingers genannt. Ihre Schale ist gelbgrün bis dunkelgrün und von einem feinen Flaum bedeckt. Das weiche Fleisch im Innern und die kleinen, runden, weißen Samenkörnchen sind essbar. Geschmacklich sind Okras recht neutral, mild, leicht herb, ein wenig säuerlich-pikant.

Kalziumspender

Okras enthalten Kalzium, Eisen, Provitamin A (Betacarotin), die Vitamine B₁ und B₂ und 30 mg Vitamin C pro 100 g. Die Schoten sind leicht verdaulich und kalorienarm: 100 g haben 79 kJ/19 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Okras sind ganzjährig vor allem bei griechischen und türkischen Gemüsehändlern zu haben. Importe stammen aus Kenia, Thailand, Brasilien und den Mittelmeerlandern. Dosenware stammt hauptsächlich aus Bulgarien und Griechenland. Dosen-Okra aus Ägypten sind meist in Tomatensaft sterilisiert, damit sie fest bleiben. Die Okraschoten müssen prall, gleichmäßig gefärbt und fleckenfrei sein. Fingerlange Okras sind die zartesten, längere können holzig sein. Sie werden nach Gewicht verkauft. Frische, ganze Schoten halten sich etwa 2 Tage im Kühlschrank (Gemüsefach). Blanchiert kann man sie wie grüne Bohnen einfrieren.

275

Okra

Allgemeine Zubereitung

Okras waschen und abtropfen lassen. Die Stielansätze am dicken Ende abschneiden. Die Schoten entweder ganz lassen oder in Stücke schneiden.

So schmecken Okras

- als Salat, roh oder 10 Minuten gegart, mit einer pikant abgeschmeckten Salatsauce mit Senf, Zitronensaft, Olivenöl, gehackten Zwiebeln und viel gemischten, gehackten Kräutern.
- als pikante, kleine Appetithäppchen, sauer wie Kapern eingelegt zu Grillgerichten.
- gebraten in Butterschmalz, mit Zwiebeln, Knoblauch und Garam Masala (indische Gewürzmischung) gewürzt oder im Ganzen frittiert oder in fingerdicke Stücke geschnitten und in Olivenöl gebraten.
- als Suppe oder Eintopf, mit Zwiebeln, Tomaten, Paprika, Sellerie, Möhren (Karotten), Kohl, mit Graupen oder Naturreis.
- als mexikanischer Eintopf, mit weißen Bohnen, Tomaten und Garnelen.
- auf amerikanische Art: Okraschoten durch verquirltes Ei ziehen, dann in Maismehl panieren und in heißem Öl in der Bratpfanne braten. Dazu: pikant abgeschmeckter Reis.
- auf mediterrane Art: Knoblauch, Peperoni und geröstete Pinienkerne.
- als Auflauf: Gewürztes Rinderhack, Knoblauch, Tomatenmark, Joghurt und geschmorte Okraschoten einschichten und überbacken.
- als Beilage zu Fleischragouts und Schmorgerichten, z. B. in Öl angebraten, wenn gewünscht mit Zwiebelwürfeln, mit wenig Flüssigkeit (Brühe oder Tomatensaft) oder gedünstet und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Küchen-Tipps

- Die unreif geernteten, nicht ausgewachsenen Okraschoten sondern beim Kochen und auch beim langsamen Schmoren einen milchigen Schleim ab. Dieser Schleim kann zum Binden von Suppen und Eintöpfen verwendet werden.
- Frittiert oder in heißem Öl gebraten, sind die Schoten so „versiegelt“, dass sie knackig und trocken bleiben.

Würz-Tipps

Okras passen zu Tomaten, Zwiebeln, Paprikaschoten, Auberginen, gewürzt mit Pfeffer, Chili, Curry, Koriander, Oregano, Zitrone und Essig oder für indische Zubereitungen zusammen mit Kreuzkümmel, Ingwer, Chili und Kurkuma.

Okra-Lamm-Eintopf

Für 4 Portionen

500 g Okraschoten

2 große Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

500 g Lammfleisch aus der Schulter

2 EL Öl

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Koriander, gemahlen

1 rote Chilischote

300 g Tomaten

knapp 500 ml Gemüsebrühe

■ 20 Minuten + 60 Minuten Schmoren

■ Pro Portion etwa: 374 kcal, 25 g E, 27 g F, 6 g KH, 7 g B

1. Okra putzen, unter kaltem Wasser gründlich waschen. Die Stielansätze mit einem spitzen Messer heraus schneiden. Okraschoten mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
3. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig werden lassen. Lammwürfel zufügen, unter Wenden goldgelb braten. Alles mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.
4. Die Chilischote längs halbieren, entstielen und entkernen. Schote sehr fein würfeln und zum Fleisch geben.
5. Tomaten waschen, vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Tomatenviertel würfeln, in den Topf geben und unter Wenden 5 Minuten braten. Gemüsebrühe zugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 60 Minuten schmoren lassen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Okra zufügen.

Tipp

Wer mag, kann die Tomaten vorher mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Allerdings sind Tomaten aus der Dose, auch wenn sie geschält sind, geschmacklich am besten. Denn sie sind in der Sonne voll ausgereift.



Geschmorte Okra mit Knoblauch und Tomaten

Für 4 Portionen

750 g kleine Okraschoten (z. B. aus orientalischem Gemüseladen)

1 Knoblauchknolle

5 EL Olivenöl

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

5 mittelgroße Tomaten

1 Bund Koriandergrün

Saft von 1 Zitrone

- 🕒 15 Minuten + 30 Minuten Schmoren
- 📊 Pro Portion etwa: 195 kcal, 6 g E, 13 g F, 11 g KH, 12 g B

1. Okra putzen, unter kaltem Wasser gründlich waschen. Die Stielansätze mit einem spitzen Messer herausschneiden. Okraschoten mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Knoblauchknolle in Zehen zerlegen und abziehen. Die einzelnen Knoblauchzehen grob hacken.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Wenden etwa 10 Minuten anbraten.
3. Tomaten waschen, vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Viertel klein schneiden, mit den Okraschoten dazugeben und weitere 20 Minuten zugedeckt schmoren lassen.
4. Koriander abbrausen, die Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und darüberstreuen. So lange weiterköcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Danach mit Zitronensaft beträufeln. Das Gericht heiß servieren.

Beilagenempfehlung

Fladenbrot

Tipp

Größere Schoten können in zwei oder drei Stücke geschnitten werden.

Okra – knusprig gebraten

Für 4 Portionen

800 g Okraschoten

ca. 150 ml Sonnenblumenöl

🕒 25 Minuten

🍲 Pro Portion etwa: 200 kcal, 3 g E, 19 g F, 3 g KH, 8 g B

1. Okra putzen, unter kaltem Wasser gründlich waschen. Die Stielansätze mit einem spitzen Messer herausschneiden. Okraschoten mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Beide Enden kurz abschneiden.
2. Die Okra in sehr dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden. Das Pflanzenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Die Okrastücke hineingeben, etwa 1 Minute braten. Auf mittlere Hitze reduzieren und Okrastücke etwa 10 Minuten knusprig braun braten.
3. Okrastücke mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier absetzen.

278

Herbst

Okrasalat

Für 4 Portionen

1 kg frische Okraschoten

1 EL Salz

1 Knoblauchzehe

Saft von 1 Zitrone

¼ TL Koriander, gemahlen

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

2 EL Pflanzenöl

🕒 25 Minuten + 30 Minuten Marinieren

🍲 Pro Portion etwa: 92 kcal, 5 g E, 5 g F, 5 g KH, 10 g B

1. Okra putzen, unter kaltem Wasser gründlich waschen, Stielansätze herausschneiden. Okraschoten mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen.
2. Okraschoten mit Wasser und Salz bedecken, aufkochen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis sie weich sind.
3. Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln. Mit Zitronensaft und Gewürzen mischen, mit Öl verrühren.
4. Gegarte Okraschoten aus dem Topf nehmen, gut abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit der Marinade übergießen und alles gut mischen. 30 Minuten durchziehen lassen.



Paksoi

Paksoi wird bereits seit 2000 Jahren als Gemüse in China angebaut. Holländische Kaufleute sollen die Samen Mitte des 18. Jahrhunderts aus ihrer ostasiatischen Kolonie nach Europa gebracht haben.

Paksoi (Pak-Choi, pak-choy oder chinesischer Senfkohl) sieht ein bisschen aus wie Mangold, schmeckt wie eine milde Variation von Chinakohl und roh, beispielsweise als Salat, leicht bitter wie Endivie. Die Blätter sind dunkelgrün, zart, glatt, glänzend mit auffallend breiten, weißen, fleischigen Rippen und Stielen, ohne Strunk.

Bekömmlicher Kohl

Paksoi ist verhältnismäßig reich an Kohlenhydraten und Mineralstoffen, besonders Kalzium und Eisen, dazu kommen B-Vitamine und Vitamin C. In 100g stecken 25mg. Am wertvollsten sind die Blattrippen. Sie enthalten viele hochwertige Aminosäuren (das Blatteiweiß macht 2% aus!). Die Senföle der Kohllart fördern die Verdauung und stimulieren die Abwehr von Infektionen. Im Gegensatz zu anderen Kohlsorten bläht Paksoi nicht und ist auch für empfindliche Mägen verträglich. 100g haben 50 kJ/12 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Paksoi ist ganzjährig erhältlich, schwerpunktmäßig im April und Mai. Er kommt vor allem aus den Niederlanden. Kleine Mengen kommen aus heimischem Anbau von September bis November. Frischer Paksoi hat knackige, feste Blattrippen; die Blätter sollten keine braunen Flecken haben. Der Kohl lässt sich in feuchtes Papier gewickelt bis zu 3 Tage im Kühlschrank (Gemüsefach) aufbewahren.

Allgemeine Zubereitung

Paksoiblätter vom unteren Wurzelende abschneiden, die Blattstiele lösen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Stiele in dünne Scheiben, die Blätter in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden. Wenn Rippen und Blätter zusammen zubereitet werden sollen, einfach

die etwas härteren Rippen von den Blättern abtrennen, die Blätter 5 Minuten in kochendem Wasser garen und anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Die fleischigen Blattrippen kann man auch garen und wie Spargel zubereiten. Paksoi ist ideal für Wokgerichte.

So schmeckt Paksoi

- ▶ als Salat, roh, mit Karotten-, Sellerie- oder Rettichraspeln mit einer pikanten klaren Marinade oder mit Joghurt und etwas Mayonnaise vermischt.
- ▶ als Gemüse, gedünstet wie Mangold, Spinat oder Wirsing, entweder als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten oder mit anderen Gemüsen wie Paprikaschoten, Tomaten als vegetarisches Gericht.
- ▶ als Hauptgericht aus dem Wok: Dazu die Paksoistiele und anderes buntes Gemüse (z.B. Tomaten, Paprikaschoten) in wenig Öl im Wok pfannenrühren, mit etwas Sojasauce garen, eventuell mit vorher pfannengerührten Fisch-, Puten- oder Hühnerfleischstreifen mischen. Scharf würzen.

Küchen-Tipps

- ▶ Paksoi als Gemüse nur wenig salzen, damit sein Eigengeschmack nicht zerstört wird. Für eine asiatische Note mit Fisch- oder Sojasauce würzen.
- ▶ Paksoisalat schmeckt gut, wenn süßer, milder Essig und Kräuter oder ausgelassener Speck verwendet werden.

Paksoi mit Pinienkernen

Für 4 Portionen

1 kg Paksoi

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Butter

½ TL Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Messerspitze geriebene Muskatnuss

3 EL Sahne

einige frische Minzblätter

2 EL Pinienkerne

🕒 20 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 158 kcal, 4 g E, 13 g F, 4 g KH, 5 g B

1. Paksoi putzen, das Wurzelende abschneiden. Blattstiele lösen. Blätter waschen und abtropfen lassen. Die Stiele quer in dünne Streifen schneiden, die Blätter in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem großen flachen Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig werden lassen. Erst die Stiele dazugeben und unter Wenden 3 Minuten dünsten, danach zwei Drittel der Paksoiblätter unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Restliche Paksoiblätter beiseitelegen.
3. Paksoi in dem Topf zugedeckt noch 1 Minute dünsten. Sahne und die restliche Butter in kleinen Flöckchen unterrühren.
4. Minzblätter abrausen, trocken tupfen und grob hacken. Mit den beiseitegelegten Paksoiblätter mischen und alles in den Topf geben.
5. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne leicht anrösten und über das fertige Gericht geben.

Beilagenempfehlung

In wenig Öl gebratene Weizenvollkornbrot-scheibe

Gebratener Reis mit Paksoi

Für 4 Portionen

250 g Langkornreis (Patna-Reis)

600 ml Wasser

Salz

1 mittelgroße rote Zwiebel

2 Scheiben gekochter Schinken (ohne Fettrand)

1 Staude Paksoi (ca. 300 g)

2 EL Rapsöl

2 EL Sojasauce

🕒 35 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 302 kcal, 8 g E, 6 g F, 51 g KH, 3 g B

1. Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abrausen, bis das Wasser klar ist. Reis gut abtropfen lassen, in einem Topf mit Salzwasser etwa 2 bis 3 Minuten aufkochen lassen. Topf verschließen und bei geringer Hitzezufuhr etwa 20 Minuten ausquellen lassen.
2. Topf vom Herd nehmen, zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Danach den Deckel abnehmen. Der Reis sollte die Flüssigkeit aufgenommen haben. Es sind kraterförmige Löcher im Reis sichtbar.
3. Inzwischen die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Den gekochten Schinken in feine, etwa 4 cm lange Streifen schneiden.
4. Paksoi putzen, das Wurzelende abschneiden. Blattstiele lösen. Wasser und Salz in einem Topf erhitzen, die Blätter darin etwa 5 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und in eiskaltem Wasser abschrecken.
5. Die Blätter gut abtropfen lassen und ausdrücken, dann die Blätter von den Stielen längs abschneiden. Erst die Stiele in kleine Stücke, danach die Blätter in dünne Streifen schneiden.
6. In einem Wok oder einer tiefen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Paksoistiele unter Rühren etwa 1 Minute anbraten, herausnehmen. Restliches Öl zufügen und erhitzen, die Blätter und Zwiebeln zufügen und erneut unter Rühren 1 Minute braten. Den gelockerten Reis unterheben und 2 bis 3 Minuten braten. Danach Paksoi und gekochten Schinken unterheben. Alles vorsichtig wenden und mit Sojasauce abschmecken.



281

Paksoi

Paksoi in Kokosmilch

Für 4 Portionen

500 g Paksoi

150 g Möhren (Karotten)

1 Zwiebel

2 kleine Chilischoten

2 EL Pflanzenöl

1 TL scharfes Currypulver (Bombay-Curry)

200 ml Kokosmilch (Dose)

Saft und Schale einer ½ Bio-Zitrone

Muskatnuss, gerieben

3 EL Kokosnuss, geschabt, oder Kokoschips

🕒 20 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 277 kcal, 4 g E, 25 g F, 6 g KH, 8 g B

1. Paksoi putzen, zerteilen und waschen. Die Stiele in größere Stifte und die Blätter grob schneiden. Die Möhren putzen, waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Chilischoten waschen, entstielen, längs halbieren, entkernen und die Hälften in dünne Streifen schneiden.
3. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Möhrenstifte und Curry zugeben und unter Wenden 3 Minuten zugedeckt dünsten. Die Paksoistiele und Chilischotenstreifen zugeben, mit Kokosmilch auffüllen und weitere 3 Minuten zugedeckt garen. Die Paksoiblätter unterheben und noch 1 Minute zugedeckt dünsten. Mit Zitronensaft und -schale sowie Muskatnuss abschmecken.
4. Zum Servieren von der Kokosnuss mit einem Sparschäler dünne Späne abhobeln und über das Gericht verteilen.

Beilagenempfehlung

Basmatireis oder Glasnudeln

Tipps

- ▶ Als zusätzliche Würze eignen sich Ingwer und Zitronengras.
- ▶ Kokosmilch lässt asiatische Gerichte sanfter schmecken. Sie wird wie Sahne verwendet. Die Milch ist aus der fetthaltigen Kokosnuss hergestellt und ist reich an gesättigten Fettsäuren.
- ▶ Statt der frischen, geschabten Kokosnuss oder Kokoschips, die Sie im Bioladen oder in guten Gemüsegeschäften bekommen, können Sie auch feine Kokosflocken verwenden.
- ▶ Weniger scharf wird es mit dem mildaromatischen Madras-Curry oder dem mildfruchtigen Indien-Curry statt des Bombay-Currys.

282

Herbst



Petersilie

Diese weltweit verbreitete Küchenpflanze stammt vermutlich aus Sardinien. Am geschmacksintensivsten ist Wurzelpetersilie, gefolgt von dem glatten und dem krausen Petersilienkraut. Alle drei gehören zur gleichen Familie.

Von Blattpetersilie wird nur das Grün verwendet, von Wurzelpetersilie hauptsächlich die Wurzel, die zusammen mit Möhren, Sellerie und Lauch ein Bestandteil von Suppengrün ist. Die Wurzel ist außen weißlich-gelb bis hellbraun, das Fruchtfleisch ist weißlich. Die Wurzelpetersilie hat glatte Blätter, die wie Blattpetersilie verwendet werden können.

Sagenhaft

Im Mittelalter hieß es, Petersilie hätte die Gabe, Männer stark und Frauen schwach zu machen. Wie dem auch sei – Petersilie hat sicherlich einiges zu bieten. Bekannt ist der hohe Vitamin-C-Gehalt, nur wenige frische Kräuter oder Gemüsesorten haben so viel davon. Nennenswert ist auch der Anteil an Betacarotin (die Vorstufe von Vitamin A). Petersilie ist zudem vergleichsweise reich an Kalzium, Kalium und Eisen sowie an den Vitaminen B₁, B₂ und E, an Folsäure, Vitamin K und Niacin.

Das Kraut gilt seit jeher auch als wertvolle Heilpflanze: als harntreibendes Mittel bei Wassersucht, Nieren- und Blasenentzündungen. Auch andere Heilwirkungen werden ihr nachgesagt. Allerdings reichen die üblichen Verzehrsmengen dafür nicht aus. Petersilie kann zudem große Mengen an Nitrat speichern und sollte daher nicht kiloweise verzehrt werden. 100 g Petersilienwurzeln enthalten 168 kJ / 40 kcal, Blätter 214 kJ / 50 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Blattpetersilie (glatt oder kraus) aus dem Freiland ist von Juni bis Oktober/November erhältlich. Haupterntezeit der Petersilienwurzeln ist Oktober/November. Unter Glas gezogen sind beide Sorten ganzjährig. Blattpetersilie gibt es bundweise, als Topfpflanze, gehackt und tief-

gefroren sowie gefriergetrocknet im Glas. Bei Frischware sollten Stiele und Blätter knackig sein, keine welken oder gelben Spitzen haben. Glatter Petersilie ist der Vorzug zu geben: Sie schmeckt nicht nur kräftig, ihr Aroma ist auch würziger und zugleich feiner. Allerdings ist es etwas empfindlicher als das von krauser Petersilie.

Wurzelpetersilie lässt sich gut lagern. Den Frischegrad erkennt man an dem Blattgrün, das noch an der Wurzel sitzt. Aber auch ohne Grün sollte die Wurzel knackig, fest und ohne Risse sein. Weiche schrumpelige Wurzeln sind alt und haben kaum Geschmack. Petersilienwurzeln werden einzeln oder nach Gewicht verkauft.

Von der Blattpetersilie direkt nach dem Kauf die Stielenden kürzen und ins Wasser stellen. Oder die frischen Petersilienstiele angefeuchtet in eine aufgebläute, verschlossene Frischhaltetüte geben. So können die Kräuter im Kühlschrank (Innentür oder Gemüsefach) etwa 3 Tage aufbewahrt werden. Gehackte Petersilie sollte mit Folie abgedeckt oder eingefroren werden. Petersilienwurzel übersteht feucht eingewickelt im Kühlschrank (Gemüsefach) etwa 1 Woche. Petersilie in Töpfchen gut gießen und regelmäßig ernten. Neue Zweige wachsen nach.

Allgemeine Zubereitung

Blattpetersilie: Petersilie abbrausen, trocken schwenken. Blätter von den Stielen zupfen. Gehackte Blätter immer erst kurz vor dem Servieren an die Gerichte geben.

Petersilienwurzel: Mit dem Sparschäler schälen, abspülen; im Ganzen oder klein geschnitten etwa 5 bis 8 Minuten in Brühe zugedeckt garen.

So schmeckt Petersilie

- als Salat, gehackt mit gerösteten Sonnenblumenkernen in einer Knoblauch-Olivenöl-Sauce oder als zentraler Bestandteil des Tabouleh-Salats.
- als Gemüsebeilage (Wurzelpetersilie), gekocht und in kleine Stücke oder Streifen geschnitten, eventuell mit Sahne oder Crème fraîche verfeinert.
- als Beilage, mit Kartoffeln, in wenig Brühe gegart und püriert oder durch dünnen Eierkuchenteig gezogen und frittiert.

- ▶ als Einlage für klare Suppen, solo oder zusammen mit Möhren, Lauch oder Erbsen.
- ▶ in Cremesuppen, zusammen mit Kartoffeln in Brühe gegart, püriert und mit Sahne verfeinert.
- ▶ als Garnierung (Schnittpetersilie), in Salaten, Marinaden, Suppen, Saucen, Füllungen, Eintöpfen, Eier-, Fisch- und Gemüsegerichten und zu Kartoffeln.
- ▶ im Suppengrün (Wurzelpetersilie) in Kombination mit Möhren, Sellerie und Lauch und als Gewürz für Fonds, Brühe oder Suppen.

Küchen-Tipps

- ▶ **Kochen Sie das Grün der Wurzelpetersilie nicht mit, sondern hacken es fein und streuen es erst zum Schluss über das Gericht.**
- ▶ **Kochen Sie abgezupfte Petersilienstiele in Brühen oder Fonds mit. Das ergibt einen guten Geschmack. Sie können sie auch zusammengebunden zu Beginn der Kochzeit an Suppen, Saucen oder Fonds geben und später wieder entfernen.**
- ▶ **Gut für das Aroma: Hacken Sie die Blätter erst kurz vor dem Verwenden.**
- ▶ **Tiefgefrorene und getrocknete Petersilie einmal aufkochen lassen.**

Petersiliensuppe – zweifarbig

Für 4 Portionen

700 g Petersilienwurzeln

1 EL Butter oder Margarine

1 l Gemüsebrühe

75 g Schlagsahne

1 Prise Muskatnuss

3 Stiele Petersilie, gehackt

■ 20 Minuten

■ Pro Portion etwa: 160 kcal, 6 g E, 10 g F, 10 g KH, 7 g B

1. Die Petersilienwurzeln putzen, waschen, schälen, eventuelle Petersilienstängel entfernen. Die Wurzel in kleine Stücke schneiden.
2. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, die Petersilienwurzelstücke darin unter Wenden andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, etwa 15 Minuten kochen. Sahne einrühren und mit Muskatnuss würzen.
3. Mit dem Pürierstab alles sehr fein zerkleinern. Für die grüne Petersiliensuppe etwa 500 ml Suppe mit der gehackten Petersilie pürieren.
4. Die heiße weiße Petersiliensuppe in vorgewärmte Teller geben, die grüne Suppe hineinlaufen lassen, mit einem Löffelstiel leicht verrühren. Das ergibt ein grün-weißes Marmormuster.

Beilagenempfehlung

Leicht geröstetes Baguette mit ein wenig zerdrücktem Knoblauch bestrichen

Tipps

- ▶ Zweifarbig angerichtete Kräuter- oder Gemüsesuppen sehen appetitlich und sehr dekorativ aus. Hier einige Kombinations-Vorschläge für Ihre nächsten Suppen: Brokkoli-Blumenkohl-Suppe, Kräuter-Kartoffel-Suppe, Tomaten-Basilikum-Suppe.
- ▶ Eine Kräuter- oder Tomatensuppe kann auch mit einem Schuss flüssiger, erwärmter Schlagsahne marmoriert werden. Die Konsistenz beider Mischungen sollte ähnlich sein.

Petersiliensalat

Für 4 Portionen

75 g Bulgur

Salz

100 ml Wasser

200 g Möhren

100 g Gemüsezwiebel (oder 2 Speisezwiebeln)

4–6 Bund glatte Petersilie (250 g)

4–6 EL Zitronensaft

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

3 EL Pflanzenöl

Garnieren

1 mittelgroße Tomate

4 große Salatblätter

■ 15 Minuten + 60 Minuten Quellen

■ Pro Portion etwa: 168 kcal, 5 g E, 8 g F, 18 g KH, 6 g B

1. Bulgur in einer Schüssel mit leicht gesalzenem kaltem Wasser mindestens 60 Minuten quellen lassen.
2. Die geschälten Möhren grob raspeln. Zwiebeln und Petersilie fein hacken.
3. Für die Salatsauce Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Mit dem gequollenen Bulgur, den Möhren, den Zwiebeln und der Petersilie mischen.
4. Die Tomate vierteln, dabei die Stängelansätze entfernen. Die Salatblätter abbrausen und trocken schwenken.
5. Den Petersiliensalat jeweils auf einem Salatblatt anrichten und mit den Tomatenstücken garnieren.

Tipps

- ▶ Selbstverständlich kann auch krause Petersilie verwendet werden; sie ist aber längst nicht so würzig wie glatte. Die milde Gemüsezwiebel passt geschmacklich besser zu diesem Rezept.
- ▶ Die restliche Zwiebel kann in Würfel geschnitten und eingefroren werden. Vorweg können Sie eine klare Gemüsebouillon mit hauchdünn geschnittenen Streifen unterschiedlicher Gemüse servieren.

Petersilienwurzeln mit rosa Pfeffer

Für 4 Portionen

750 g Petersilienwurzeln

2 EL Pflanzenöl

2 TL rosa Pfefferkörner

Salz

■ 10 Minuten + 60 Minuten Backen

■ Pro Portion etwa: 98 kcal, 4 g E, 5 g F, 8 g KH, 6 g B

1. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
2. Die Petersilienwurzeln putzen, waschen; mit dem Sparschäler dünn schälen, mit Öl bestreichen und auf die blanke Seite eines Bogens Alufolie legen, mit rosa Pfeffer und Salz bestreuen und die Folie locker zu einem Paket verschließen.
3. Das Folienpaket auf dem Rost im Backofen auf der mittleren Schiene 60 Minuten backen.

Servierempfehlung

Für ein kaltes Buffet mit Püree aus Avocado, Joghurt und gemahltem rosa Pfeffer oder als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch oder zu auf der Haut gebratenem Zander

Pfeffer, der keiner ist

Der süßlich-milde rosa Pfeffer ist, botanisch gesehen, gar kein Pfeffer. Er stammt von dem südamerikanischen Schinus-Pfefferbaum. Frisch gemahlen hebt er beispielsweise das Aroma von süßen Früchten wie Ananas oder Erdbeeren. Allgemein verdanken wir die Schärfe der Pfefferkörner dem Inhaltsstoff Piperin. Diese Substanz regt zusammen mit den ätherischen Ölen den Speichelfluss, die Magensaftbildung und die Darmbewegung an. Außerdem wirkt Pfeffer auch desinfizierend.

Tipps

- ▶ Statt der Petersilienwurzeln können auch kleine Pastinaken (siehe Seite 420) verwendet werden.
- ▶ Anstelle der Alufolie eignet sich eine Auflaufform mit Deckel.

285

Petersilie

286

Herbst



Petersilientörtchen

Für 6 Portionen

6 Scheiben Toastbrot

1 Bund glatte Petersilie

6 kleine Roma-Tomaten

2 EL Gouda, mittelalt

200 g Frischkäse

2 Eier (Gr. M)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Außerdem

Butter für die Förmchen

■ 25 Minuten + 15 Minuten Backen

■ Pro Portion etwa: 247 kcal, 9 g E, 16 g F, 14 KH, 2 g B

1. Den Backofen auf 160 °C (Gas Stufe 1–2, Umluft 140 °C) vorheizen. Sechs feuerfeste Förmchen (Ø ca. 7 cm) mit Butter ausstreichen.
2. Toastbrotstreifen entrinden und auf einer Arbeitsfläche leicht ausrollen. Die Förmchen damit auskleiden, dabei vorsichtig hineindrücken. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 8 Minuten mehr trocknen als backen.
3. Inzwischen Petersilie abbrausen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Tomaten waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln, dabei die Stielansätze entfernen.
4. Den Gouda reiben. Mit Frischkäse und Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie unterrühren.
5. Die Förmchen aus dem Backofen nehmen, die Masse in die Mulden füllen. Obenauf mit Tomatenstücken belegen. Noch einmal im Backofen auf der zweiten Schiene von unten 15 Minuten backen. Sofort servieren.

Tipp

So geht's leichter: die Toastscheiben zwischen zwei Blatt Frischhaltefolie ausrollen.

Pilze werden gerne als „Fleisch des Waldes“ bezeichnet. Viele Pilzliebhaber durchstreifen im Sommer und Herbst die Wälder auf der Suche nach Pfifferlingen, Steinpilzen, Maronen und anderen essbaren Sorten. Ungeübte Sammler sollten keinesfalls Pilze essen, die sie nicht eindeutig bestimmen können. Zwar sind nur wenige heimische Arten wirklich giftig, aber viele sind ungenießbar.

Wer Pilze sucht, muss auch darauf achten, dass er die Naturschutzbestimmungen einhält. Denn in manchen Ländern und Gegenden ist das Pilzesammeln auf geringe Mengen und einzelne Wochentage beschränkt, damit die Bestände nicht zu sehr ausgedünnt werden.

Versuche, die vielen essbaren Waldpilze zu kultivieren, sind mit ein paar Ausnahmen fehlgeschlagen: Zu den wenigen Zuchtpilzsorten gehören Champignons und Austernpilze. Sie werden neben Pfifferlingen auch am häufigsten auf Märkten und in Geschäften angeboten.

Eine Gruppe für sich

Pilze sind kein Gemüse, sie werden als eigenständige Gruppe neben der Pflanzen- und Tierwelt klassifiziert. Von den Nährwerten her ähneln sie Gemüse zwar, unterscheiden sich aber auch in vielen Punkten. So sind sie reich an Mineralstoffen, hauptsächlich Kalium und Eisen. Bei den Vitaminen ist vor allem das in Gemüse nur selten vorkommende Vitamin D hervorzuheben (Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze). Einige Sorten liefern auch größere Mengen Vitamin B₁ und B₂. Pilze können Spuren der toxischen Schwermetalle Cadmium und Quecksilber anreichern, bei Zuchtpilzen ist dies nicht der Fall. An Pilzen wird nicht nur der Geschmack geschätzt, sondern auch ihr geringer Kaloriengehalt: 100 g haben durchschnittlich 11 bis 27 kcal bzw. 47 bis 113 kJ.

Das sollten Sie wissen

Die Zellwände der Pilze enthalten neben Zellulose auch Chitin, das für den menschlichen Magen nicht auf-

schließbar ist. Daher sind sie schwer verdaulich. Wildpilze können mit Kadmium und Quecksilber belastet sein, das sie über den Boden aufnehmen. Erwachsene sollten daher pro Woche nicht mehr als 200 bis 250 g davon essen; Kinder noch weniger. Hinsichtlich der Strahlenbelastung herrschen hingegen kaum mehr Bedenken. Die Becquerel-Werte liegen mittlerweile fast überall weit unter der zulässigen Höchstgrenze.

Einkauf und Aufbewahrung

Frische Pilze sollten möglichst rasch verwendet werden. Müssen sie dennoch gelagert werden, dann im Kühlschrank (Gemüsefach) für höchstens 1 bis 2 Tage. Ganz oder teilweise in Folie verpackte Pilze sofort herausnehmen, damit sie Luft bekommen.

Wer die Pilze nicht so schnell verbrauchen kann, kann sie einfrieren. Tiefgefrorene Pilze dann am besten aufgetaut verwenden. Eine andere Konservierungsmöglichkeit ist das Trocknen (siehe Seite 298). Getrocknete Pilze können bis zu ein Jahr aufbewahrt werden. Sie schmecken besonders intensiv und eignen sich gut zum Verfeinern von Saucen und Suppen oder für ein Risotto. Vor der Verwendung 20 bis 25 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen.

Allgemeine Zubereitung

Bedingt durch die lockere Zellstruktur saugen alle Pilze Flüssigkeit wie ein Schwamm auf und verlieren dadurch an Aroma. Deswegen ist es besser, beim Säubern möglichst auf Wasser zu verzichten. Bei Zuchtpilzen ist das kein Problem; sie sind von Haus aus sauber.

Entfernen Sie den unteren Teil des Stieles und eventuell dunkel gefärbte Stellen. Anschließend die Pilze trocken putzen, das heißt, trocken „abpinseln“ oder, wenn sie schmutzig sind, kurz unter fließendem Wasser abspülen und sehr gut – z. B. mit einem sauberen Geschirrtuch – trocken tupfen. Keinesfalls in Wasser legen. Pilze werden in der Regel bei starker Hitze gebraten, sonst tritt zu viel Flüssigkeit aus. Am besten ist es, wenn sie dabei nicht übereinanderliegen, also große Pfannen oder bei größeren Mengen auch zwei Pfannen verwenden. Den austretenden Pilzsaft in jedem Fall verdampfen lassen, erst dann, wenn gewünscht, Sahne oder Crème fraîche zufügen und die Flüssigkeit erneut reduzieren.

So schmecken Pilze

- ▶ als Einlage für klare oder Cremesuppen, Eintöpfe, Nudel- und Reisgerichte.
- ▶ als Beilage, gebraten, gedünstet, geschmort, gegrillt (Austernpilze) zu Fleisch- oder Fischgerichten.
- ▶ als Beilage, wie ein Schnitzel paniert (große Austernpilze).

- gedünstet, als Füllung für pikante Torten (Quiches), Omeletts, Blätterteigpasteten.
- in heller oder dunkler Sauce als Beilage zu Fleisch- oder Gemüseragouts.
- feingehackt, mit gewürfelter Zwiebel und in Butter leicht gedünstet, als Füllung für Gemüse (Kohlrabi, Zucchini, Tomaten).
- als Würze für Bratensaucen und Fonds (Champignons, Pfifferlinge).
- eingelegt in Essig oder Öl mit Gewürzen und Kräutern (Champignons, Pfifferlinge).
- gefüllt mit gemischtem Hackfleisch oder gehacktem Gemüse, Gewürzen und Kräutern (Riesenchampignons).
- als Hauptgericht, mit viel gehackter Petersilie (Champignons, Pfifferlinge).

Küchentipps

- Wer vermeiden möchte, dass die Pilze eher gedünstet als gebraten werden, kann den beim Braten austretenden Pilzsaft abgießen und später wieder zufügen oder für eine Sauce verwenden.
- Pilze immer erst nach dem Anbraten salzen, aber nie zu viel, damit ihr Eigengeschmack erhalten bleibt.
- Pilzgerichte möglichst frisch zubereitet essen. Dann schmecken sie am besten.
- Bei Raumtemperaturen werden Pilzgerichte schnell schlecht, denn das enthaltene Eiweiß ist leicht verderblich – daher Reste rasch abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen. Dort nur kurze Zeit aufbewahren. Beim Aufwärmen sollten Pilzgerichte auf mindestens 70°C erhitzt werden.

Die beliebtesten Pilzsorten

Austernpilze

Der vermutlich aus Ostasien stammende Speisepilz wird auch Kalbfleischpilz, Austernseitling, Baumpilz oder Rostling genannt. Wild wächst der Austernpilz in Mitteleuropa auf Laubbaumstümpfen. Zuchtpilze haben auf gehäckseltem, fermentiertem, feuchtem Stroh ihr Zuhause. Das Eiweiß des Austernpilzes ist leicht verdaulich. Im Gegensatz zu anderen Pilzarten ist er daher gut bekömmlich. Er liefert die Vitamine B₂ und D sowie Kalium. Austernpilze sind kalorienarm. 100 g enthalten etwa 47 kJ/11 kcal. Wegen des Puringehaltes sind Austernpilze für Gichtkranke allerdings weniger geeignet. Austernpilze werden als ganze Pilze entweder mit oder ohne Stielansatz angeboten. Sie haben eine saftige, fleischige Konsistenz. Die Pilze können äußerlich weiß oder gelblich sein, aber auch blaugrau bis braun. Die weißen

Lamellen sind von Anfang an sichtbar und weit herablaufend. Der Hutrand junger Pilze ist nach unten geneigt, später waagrecht. Ist der Pilz überlagert, neigt sich der Hut nach oben: eine Folge des Feuchtigkeitsverlustes. Kleine und mittelgroße Exemplare sind zu bevorzugen. Die Pilze sollten sich beim Einkauf fest anfühlen.

Champignons

Champignons wurden erstmals in der Zeit des französischen Königs Ludwig XIV. (1638 bis 1715) in Höhlen außerhalb von Paris kultiviert. Von dort breitete sich diese Anbauform weltweit aus. Der Champignon – ob weiß- oder braunköpfig – stammt heute meist aus der Zucht und ist weniger aromatisch als seine wilden Verwandten. Frische Pilze sollten fest sein (Hut, Stiel, Lamellen), die Hüte ohne Flecken oder Druckstellen und am Rand weder welk (kraus) noch ausgefranst. Bei ganz jungen (kleinen) Pilzen ist der Hut geschlossen, die Lamellen sind sehr hell. Bei reiferen (größeren) Pilze ist der Hut geöffnet, die Lamellen sind dunkler. Am aromatischsten sind die reiferen (großen) und die dunklen Sorten.

Es werden drei Sorten von Champignons unterschieden:

Weißer Champignons haben ein zartes Aroma.

Braune (auch rosa) Champignons sind aromatischer als die weißen, schnell wachsenden Champignons.

Riesenchampignons sind eine eigenständige Sorte mit einem Hutdurchmesser von rund 10 cm.

Champignons liefern Eiweiß mit essenziellen Aminosäuren, die Vitamine D und K sowie B-Vitamine und Niacin; außerdem enthalten sie Ballaststoffe und die Mineralstoffe Kalium und Eisen. 100 g haben 66 kJ/16 kcal.

Maronen

Sie lassen sich von Juli bis zum ersten Raureif im Oktober in Nadelwäldern sammeln, vor allem an moosigen Stellen in Fichtenwäldern oder älteren Kiefernwäldern. Wichtigste Merkmale: Der Hut hat bis zu 12 cm Ø, ist recht dick und farblich kastanienbraun. Jung ist der Hut feinsamtig, später glatt und manchmal leicht schmierig. Der Stiel wird zwischen 6 und 10 cm lang, bis zu 2 cm dick und ist gelb-braun, fein gestreift. Die Röhren sind hellgelb, später gelbgrün. Bei Druck verfärben sie sich blaugrün. Die Poren sind gleichfarbig und fein (jung), später mittelweit. Junge Maronen haben blassgelbes Fleisch, das fest ist und beim Schneiden blau anläuft. Ihr Geschmack ähnelt Steinpilzen: nussig, mild, pilzig.

Der Nährwert stammt hauptsächlich aus dem Pilzeiweiß, in 100 g sind 4,5 g enthalten. In Sachen Vitamine haben es Pilze in sich. Sie enthalten Vitamine der B-Gruppe (Niacin, Pantothensäure, Folsäure), Vitamin D (gut für die Haut), dazu Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen, Phosphor, Selen und Mangan.

Der Maronenröhrling ist ein Pilz, mit dem man alles machen kann – außer roh essen. Er eignet sich zum Braten und Dünsten, mit Zwiebelchen. Aber auch eine Suppe daraus kann hervorragend sein.

Pfifferlinge

Diese Pilze wachsen in Nadel- und Laubwäldern, aber durch übereifrige Sammler sind sie in manchen Regionen selten geworden. Verkauft werden sie von Juni bis September, Hauptexportländer sind Polen, Tschechien und Österreich. Die Herkunft muss ausgewiesen sein.

Von guter Qualität sind gleichmäßig kleine und trockene Exemplare, die knackig sind, wenn man sie bricht, und angenehm duften. Roh schmecken sie pfefferig-scharf. Bewahren Sie Pfifferlinge im Kühlschrank (Gemüsefach) zwischen zwei Tüchern, in Papier oder in einem Pappschälchen 1 bis 2 Tage auf. Sie eignen sich auch gut zum Einfrieren oder Trocknen. Pfifferlinge liefern neben relativ hochwertigem Pilzeiweiß (2,4 g auf 100 g) Vitamin B₂, Niacin, Folsäure und Biotin sowie Betacarotin und Vitamin D. Dazu enthalten sie reichlich Eisen. Der Eisengehalt ist wichtig für Vegetarier, da Eisen sonst überwiegend aus Fleisch und Fleischprodukten sowie Eiern stammt. Am besten sollten Pfifferlinge zusammen mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln, also etwa Fruchtsaft oder Paprikaschoten, verzehrt werden. Vitamin C hilft dem Körper, das Eisen besser zu verwerten. Mit nur 200 g Pfifferlingen lässt sich der gesamte Tagesbedarf an Eisen und Vitamin D abdecken. 100 g haben 63 kJ/15 kcal.

Steinpilze

Von Sommer bis Herbst ist er in Nadel- und Laubwäldern zu finden. Der Sommersteinpilz wächst unter Buchen und Eichen, der Kiefernsteinpilz meist unter Kiefern. Sie treten jedes Jahr an den gleichen Stellen auf, merken Sie sie sich. Die wichtigsten Erkennungsmerkmale: Ihr Hut hat bis zu 25 cm Ø, ist gewölbt, polsterförmig, hell- bis dunkelbraun, glatt bis etwas schmierig – der des Sommersteinpilzes ist dazu fein samtig. Der Stiel hat eine Länge von 8 bis 15 cm, ist 3 bis 8 cm dick, meist keulig bis dickbauchig, fein bis grob weiß oder braun genetzt. Röhren und Poren sind fest, kernig, weiß bis gelbgrün. Das Fleisch ist bei einem jungen Pilz fest, kernig und weiß. Der Anschnitt verfärbt sich nicht. Bei älteren Exemplaren die grünlichen Röhren unter dem Hut entfernen.

Steinpilze enthalten zu 90 Prozent Wasser, dazu kommen 5,4 g Pilzeiweiß, das nur teilweise verwertet wird. Sie enthalten fast kein Fett, einige Spuren von B-Vitaminen sowie an Mineralstoffen Kalium und Eisen. Und sie sind kalorienarm: 100 g haben 27 kcal.

Achtung: Steinpilze können leicht mit dem ungenießbaren Gallenröhrling verwechselt werden.

Austernpilze – gedünstet

Für 4 Portionen

1 kg mittelgroße Austernpilze

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Butter oder Pflanzenöl

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

■ 30 Minuten

■ Pro Portion ohne Beilage etwa: 105 kcal, 5 g E, 9 g F, 1 g KH, 11 g B

1. Die Austernpilze putzen, am Stielende abschneiden. Kleinere Pilze halbieren oder vierteln, größere in Streifen oder in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.

2. Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig werden lassen. Die Pilze zugeben, salzen und pfeffern und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten garen; zwischendurch wenden. Sofort servieren.

Beilagenempfehlung

Feldsalat mit Möhren und knuspriges Vollkornbaguette oder Salzkartoffeln

Tipps

- ▶ Wer mag, kann auch gehackte Petersilie oder Schnittlauchröllchen auf die Pilze streuen.
- ▶ Sollten die Pilze kurze Stiele haben, diese abschneiden, in Scheiben schneiden und zuerst in die Pfanne geben. Dann die geschnittenen Pilzkappen zufügen.
- ▶ Estragon oder Basilikum geben den Austernpilzen einen besonderen Geschmack.

290

Herbst



Wraps mit Pilzfüllung

Für 4 Portionen

150 g Weizenmehl (oder z. B. Buchweizenmehl)

1 großes Ei (Gr. L)

300 ml Milch (1,5% Fett)

Salz

1 Prise Muskatnuss, gerieben

Füllung

½ Bund Schnittlauch (oder 2 EL Petersilie oder Spinat)

2 kleine Frühlingszwiebeln

100 g Mungobohnensprossen

1 Zwiebel

300 g braune Champignons

2 Tomaten (150 g)

20 g Margarine oder Butter

1 EL helle Sojasauce

1 EL Petersilie, gehackt

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Zum Ausbacken

3 EL Pflanzenöl

■ 35 Minuten

■ Pro Portion etwa: 270 kcal, 10 g E, 10 g F, 33 g KH, 6 g B

1. Für den Teig alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen Schnittlauch und Frühlingszwiebeln abbrausen, trocken schwenken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Von den Frühlingszwiebeln das Grün entfernen; den weißen Teil in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Sprossen auf einem Sieb abbrausen, gut abtropfen lassen. Längere Sprossen klein schneiden.
3. Die Champignons putzen und blättrig schneiden, die Scheiben eventuell halbieren. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden, dabei den Stängelansatz entfernen.
4. Den Wrap-Teig umrühren. In einer beschichteten oder gusseisernen Pfanne (Ø 15 cm) etwas Öl erhitzen und nacheinander beidseitig 12 Teigfladen goldgelb backen. Diese (zwischen Back- oder Pergamentpapier) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und bei 50 °C warm halten.
5. Margarine oder Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Pilze zufügen, unter Wenden hell braten, Frühlingszwiebelringe, Tomatenwürfel und Sprossen unterheben und alles 2 bis 3 Minuten zugedeckt garen. Gemüse mit Sojasauce und wenig Pfeffer würzen. Petersilie und Schnittlauch darübergeben, vorsichtig wenden.
6. Die Füllung auf die Teigfladen verteilen, aufrollen oder falten und sofort anrichten.

291

Pilze

292

Herbst



Gebratene Roastbeefscheiben mit Pfifferlingen

Für 4 Portionen

600 g Roastbeef (vom Metzger in je 75 g dicke Scheiben
geschnitten)

50 g Butterschmalz

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

4 kleine Schalotten

2 EL Rapsöl

600 g Pfifferlinge

50 g Butterschmalz

200 ml Pilzfond (Glas)

1 Bund glatte Petersilie

einige Tropfen dunkler Balsamessig

30 g Parmesan, im Stück

🕒 30 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 488 kcal, 37 g E, 36 g F, 1 g KH, 5 g B

1. Die Fleischscheiben waschen, sehr gut trocken tupfen. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Fleischscheiben darin von beiden Seiten scharf anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in der Pfanne ruhen lassen und warm stellen.
2. Schalotten abziehen und fein würfeln und in 2 EL Öl in einer 2. Pfanne unter Rühren glasig braten, herausnehmen und warm stellen. Diese Pfanne mit Küchenpapier auswischen.
3. Restliches Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Die Pfifferlinge bei starker Hitze unter Wenden etwa 2 Minuten braten, Schalotten zufügen. 200 ml Pilzfond angießen. Die Pilze zugedeckt bei kleiner Hitze 4 bis 8 Minuten garen. Leicht mit Pfeffer würzen.
4. Petersilie abbrausen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken und unter die Pfifferlinge heben. Die Fleischscheiben mit Balsamessig beträufeln und mit den Pfifferlingen anrichten. Obenauf Parmesan grob darüberreiben. Sofort anrichten.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Baguette

Pfifferlinge – pur

Für 4 Portionen

600 g Pfifferlinge

100 g durchwachsener Speck

3 Zwiebeln

1 Bund glatte Petersilie

2 EL Butterschmalz

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

🕒 40 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 183 kcal, 8 g E, 15 g F, 2 g KH, 6 g B

1. Pfifferlinge putzen, mit Küchenpapier trocken abtupfen, eventuell halbieren oder vierteln. Den Speck fein würfeln. Die Zwiebeln abziehen und ebenfalls würfeln.
2. Petersilie abbrausen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Speck in einer Pfanne scharf anbraten. Herausnehmen und im Speckfett die Zwiebeln glasig braten. Ebenfalls herausnehmen und mit den Speckwürfeln mischen und warm stellen.
3. In die Pfanne 3 EL Wasser geben und den Bratensatz damit lösen. Herausnehmen und zur Speck-Zwiebel-Mischung geben. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen.
4. Butterschmalz in die Pfanne geben, erhitzen und portionsweise die Pfifferlinge bei starker Hitze etwa 4 bis 5 Minuten anbraten, bis sie ihren typischen „Pfeifton“ abgeben. Die Speck-Zwiebel-Mischung ohne Flüssigkeit unterheben, ein wenig salzen und pfeffern und noch 1 Minute braten. Die Flüssigkeit und gehackte Petersilie zufügen. Sofort servieren.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Baguette oder kleine, in der Schale gekochte Kartoffeln

Info

Pfifferlinge heißen so, weil ihr Geschmack pfeffrig ist. Aber sie können auch pfeifen. Wenn sie in der Pfanne bei starker Hitze angebraten werden, ist der Pfeifton hörbar. Ist das nicht der Fall, bleiben sie zäh und fest. In der Saison ist der Geschmack bei guter Qualität so einzigartig, dass auf jede andere Beilage verzichtet werden kann. Wer es vegetarisch mag, lässt den Speck weg und brät in Öl an. Auch dann pfeifen die Pfifferlinge.

293

Pilze

Champignonquiche

Für 8 Portionen

150 g Mehl (Type 1050)

½ Päckchen Backpulver

75 g Magerquark

4 EL Milch

4 EL Pflanzenöl

1 Prise Salz

Belag

3 Zwiebeln (ca. 150 g)

1 kg kleine Champignons

20 g Butter oder Margarine

etwa 10 Salbeiblättchen

400 g Sauerrahm

4 Eier (Gr. M)

125 g mittelalter Gouda, fein gerieben

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Muskatnuss, gerieben

Außerdem

Mehl zum Ausrollen

🕒 20 Minuten + 30–40 Minuten Backen

🍴 Pro Portion etwa: 325 kcal, 16 g E, 20 g F, 17 g KH, 4 g B

294

Herbst

1. Für den Teig Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Quark, Milch, Öl und Salz darüber geben. Mit dem Handrührgerät (Knethaken) erst auf niedriger Schaltstufe, dann kurz auf höchster Schaltstufe zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Für den Belag die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Champignons putzen, gut trocken abtupfen und in Scheiben schneiden. Kleine Exemplare ganz lassen.
3. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
4. Butter oder Margarine (etwas zum Einfetten der Springform übrig lassen) in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln zugedeckt darin glasig werden lassen. Die Champignonscheiben zugeben und unter Wenden vorsichtig ohne Deckel anbraten, bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist. Dies kann einige Minuten dauern. Dann beiseitestellen und abkühlen lassen.
5. Die Salbeiblättchen abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Sauerrahm, Eier und geriebenen Käse in einem Gefäß verrühren. Salbei und Gewürze zugeben und kräftig abschmecken.
6. Den Teig auf leicht bemehlter Fläche ausrollen, die eingefettete Springform (Ø 26 cm) damit belegen, den Rand etwas hochziehen. Die abgekühlten Champignons daraufgeben. Die Eier-Sauerrahm-Mischung gleichmäßig darüber verteilen.
7. In den vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, setzen und etwa 30 bis 40 Minuten backen. Sofort anrichten.

Beilagenempfehlung

Kopfsalat mit Radieschen in einer Essig-Öl-Sauce

Tipps

- Eine sehr leckere, aber fettere Teig-Variante: 100 g Butter zerlassen, aber nicht bräunen; 150 g Weizenvollkornmehl, 100 g Hafermehl, je ½ TL gemahlene Koriander, Kümmel und Piment in einer Schüssel mischen; die zerlassene Butter zugeben und alles mit den Fingern zerreiben. Das mit 6 EL Wasser aufgelöste Salz zugeben. Alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen, flach drücken und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kühl stellen. Danach ausrollen und die Springform auskleiden.
- Folgende Kräuter eignen sich für Champignons: Thymian, Basilikum, Estragon, Pimpernelle.
- Auch gut: Tomatenwürfel, Schinkenstreifen und Frisch- oder anderer milder Käse.

Pfifferlinge mit Käse überbacken

Für 4 Portionen

500 g Pfifferlinge

1 mittelgroße Zwiebel oder 2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 Bund glatte Petersilie

20 g Butter oder Margarine

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

3 EL Crème fraîche

50 g Pecorino, gerieben

🕒 15 Minuten + 5–8 Minuten Backen

🍳 Pro Portion etwa: 137 kcal, 7 g E, 11 g F, 2 g KH, 6 g B

1. Pfifferlinge putzen, die Stielenden abschneiden, kurz in Wasser schwenken, auf einem Sieb abtropfen lassen und trocken tupfen.
2. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
3. Zwiebel oder Schalotten und Knoblauchzehe abziehen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauchzehe zerdrücken. Petersilie abbrausen, trocken schleudern und fein hacken.
4. Gut die Hälfte der Butter oder Margarine in einem flachen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel und Knoblauch darin glasig werden lassen. Pfifferlinge zufügen und unter Wenden in 5 Minuten fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche und gehackte Petersilie zugeben und unterrühren.
5. Mit der restlichen Butter oder Margarine eine feuerfeste Auflaufform einfetten. Die Pilze darin verteilen. Mit Pecorino bestreuen.
6. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 5 bis 8 Minuten überbacken, bis der Käse zerläuft. Dann sofort anrichten.

Beilagenempfehlung

Kopfsalat in einer Essig-Öl-Sauce, knuspriges Baguette oder Rehsteak und Salzkartoffeln

Tipp

Pfifferlinge nicht überwürzen. Der Eigengeschmack geht leicht verloren. Diese Gewürze passen: Knoblauch, (Frühlings-)Zwiebeln, Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Majoran.

Pfifferlinge in Essig

1 Glas mit 500 ml

250 g Pfifferlinge

1 l Wasser

Salz

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

50 g Staudensellerie

500 ml Weißweinessig

250 ml Wasser

5 schwarze Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

2 TL Zucker

4 Wacholderbeeren

🕒 40 Minuten

🍳 Pro Portion (bei 4) etwa: 20 kcal, 2 g E, 0 g F, 2 g KH, 2 g B

1. Pfifferlinge nur trocken abtupfen. 1 Minute in kochendes Salzwasser geben, danach herausnehmen und kalt abschrecken.
2. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und in grobe Streifen schneiden. Staudensellerie waschen und in Stifte schneiden.
3. Weißweinessig und 250 ml Wasser, die Zwiebel, Knoblauchzehen und Sellerie mit den schwarzen Pfefferkörnern, den Lorbeerblättern, Zucker und Wacholderbeeren in einem Topf aufkochen lassen.
4. Die Pfifferlinge in ein sauberes Glas geben, den Gewürz-Sud darübergießen, anschließend das Glas mit einem Twist-off-Deckel verschließen.

Beilagenempfehlung

Die abgetropften Pilze als Beilage zu gebratenem Wildsteak.

295

Pilze

Auf in die Pilze

Pilze sammeln wird immer beliebter. Wenn im Herbst die Sonne scheint und es fast so warm ist wie am letzten Sommertag, dann wird es Zeit, „in die Pilze zu gehen“. Bevor Sie losziehen, sind ein paar Informationen zu Pilzen wichtig. Wenn man weiß, wo und wie sie wachsen, stellt sich das Sammlerglück ganz von selbst ein.

296

Herbst



Was sind eigentlich Pilze?

Pilze werden wie Gemüse zubereitet, sind aber eigentlich eine eigenständige Lebensform. Unterirdisch wächst das Myzel, ein oft weitgespanntes und zum Teil sehr langlebiges Fadengeflecht. Der essbare Teil der Pilze ist lediglich der Fruchtkörper, der nur zu bestimmten Zeiten ausgebildet wird.

Die richtige Jahreszeit

Dass es fast das ganze Jahr über Pilze gibt, ist wenig bekannt. Tatsächlich gibt es bei uns im Herbst die meisten Pilze. Aber einige Sorten wachsen auch in den Frühlings-, Sommer- und Wintermonaten. Anhand der Tabelle können Sie sehen, welche Pilze wann zu finden sind. Die Wachstumsmonate der Pilze können sich allerdings witterungsbedingt – z. B. durch Kälte- oder Trockenperioden – völlig verschieben. So kann die Tabelle nur eine ungefähre Orientierung sein.

Pilze – übers Jahr verteilt

- **Frühling** Austernseitling, Judasohr (Chinamorchel oder Mu-Err), Mairitterling, Speisemorchel, Spitzmorchel, Stockschwämmchen
- **Sommer** Birkenpilz, Butterpilz, Fichten-Steinpilz, Judasohr, Krause Glucke, Mairitterling, Maronenröhrling, Pfifferling, Rotkappe, Schopftintling, Sommersteinpilz, Stockschwämmchen, Wiesenchampignon
- **Herbst** Austernseitling, Birkenpilze, Butterpilz, Fichten-Steinpilz, Judasohr, Krause Glucke, Maronenröhrling, Herbsttrompete, Pfifferling, Rotkappe, Schopftintling, Stockschwämmchen, Wiesenchampignon
- **Winter** Austernseitling, Judasohr

Pilze haben ein Verhältnis mit ihrem Wald

„Alte Sammler-Hasen“ kennen ihre Plätze. Manche Pilze bevorzugen Wiesen, manche Viehweiden, Dünen sand, Schotterwege oder auch Parkwiesen, andere Pilze wachsen nur in Gemeinschaft mit bestimmten Bäumen. Auch die Beschaffenheit des Bodens spielt für den Pilz eine wichtige Rolle. Dazu zählen Nährstoffgehalt, Säuregrad und vor allem Feuchtigkeit.

Wer die Ansprüche der Pilze kennt, wird sie auch besser finden. Viele Pilze leben mit Bäumen in einer Gemeinschaft. Das Pilzgeflecht (Myzel) umschließt die Baumwurzel: Vom Baum bekommt es Kohlenhydrate und bietet ihm dafür Wasser und Nährsalze. Birkenreizer, Lärchenröhrlinge und Espenrotkappe tragen die Namen ihrer Lebenspartner. Andere sind flexibler und können mit verschiedenen Baumarten eine Symbiose eingehen. Steinpilze etwa wachsen unter Kiefern, Fichten und Tannen, man findet sie aber auch unter Buchen und Eichen.

Das richtige Wetter

Pilze lieben es feucht und warm. Bei zu kühlem Wetter ist die Pilzernte entsprechend gering. Ideale Temperaturen für Pilze liegen zwischen 18 und 27°C. Also, beim richtigen Wetter auf Pilzsuche gehen.

So sammeln Sie richtig

Pilze nie aus dem Pilzgeflecht reißen, sondern mit einem Messer abschneiden, damit das Myzel nicht verletzt wird. Falls doch eine Stelle geöffnet ist, sofort wieder mit dem entsprechenden Erdreich schließen.

Die Pilze in einem Korb oder einer Pappschachtel transportieren, auf keinen Fall in einer Plastiktüte. Darin bildet sich Kondenswasser, was die Pilze feucht werden und faulen lässt.

Als Ausrüstung sind ratsam: wetterfeste Kleidung, ein Korb oder eine Pappschachtel, ein kleines scharfes Messer und ein Pilzbuch.

Giftig oder ungiftig?

Hände weg von Pilzen, die Sie nicht kennen. Es gibt keine optischen Hinweise, ob ein Pilz giftig oder ungiftig ist, zudem besteht bei einigen Sorten große Verwechslungsgefahr. Bei Unsicherheit sollte ein Pilzsachverständiger aufgesucht werden. Eine Liste kann bei der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e. V. (siehe Seite 298) erfragt werden.

Was tun, wenn man den falschen Pilz gegessen hat?

Der wilde Champignon etwa kann von ungeübten Sammlern leicht mit dem giftigen weißen Knollenblätterpilz verwechselt werden. Sicherheitshalber sollte man seinen Fund immer in der Pilzsammelstelle überprüfen lassen. Wenn trotzdem ein nicht essbarer Pilz, ein falsch gelagerter Pilz oder ein nicht richtig gegartes Pilzgericht die Ursache für eine Vergiftung sein sollte, sind folgende Schritte zu unternehmen:

- Sofort mit der **Giftnotrufzentrale (Tel.: Ortsvorwahl plus 19240)** in Verbindung setzen oder direkt ins nächste Krankenhaus fahren. Keine Selbstbehandlung durchführen.
- Versuchen Sie sich selbst und alle Beteiligten zu beruhigen.
- Ein Pilzsachverständiger (siehe Seite 298) kann gegessene Pilze anhand des Pilzes, der Putz- und Speisereste identifizieren.

Pilze stehen unter Artenschutz

Pilze haben für Bäume und Waldflächen lebenswichtige Versorgungsfunktionen. Übermäßiges Sammeln stört das sensible ökologische Gleichgewicht der Baumlandschaft. Deshalb sind laut Bundesartenschutz-

verordnung die einheimischen Pilze wie Steinpilz, Pfifferling, Schweinsohr, Brätling, Rotkappe, Birkenpilz und Morchel geschützt. Das heißt, es ist zunächst verboten – nach dem Bundesnaturschutzgesetz (§ 42 Abs. 1 Nr. 2 und Abs. 2) –, Pilze dieser Arten zu sammeln, zu verarbeiten oder zu verkaufen. Diese Regelungen sollen Sorge tragen, dass der einheimische Pilzbestand auf lange Sicht nicht gefährdet wird. Da der Gesetzgeber den Bürgern das Sammeln von Pilzen dennoch ermöglichen möchte, sieht er in der Bundesartenschutzverordnung (laut § 2) eine Ausnahmeregelung vor: Die erwähnten Pilzarten dürfen in geringen Mengen und nur für den Eigenbedarf gesammelt werden. Erlaubt sind pro Person und Tag 2 kg.

Pilze sofort auspacken und vorbereiten

Pilze sollten sofort nach dem Sammeln geputzt werden. Dazu die Schmutzteilchen mit einem feuchten Tuch oder einem Pilz-Pinsel, der nur dafür bestimmt ist, säubern. Niemals in Wasser legen oder ausgiebig abbrausen. Sonst saugen sie sich voll Wasser und verlieren an Geschmack.

Pilze zum Dünsten, Braten und Überbacken

Pilze bestehen zu 90% aus Wasser. Deshalb kann auf die Zugabe von Flüssigkeit verzichtet werden. Es reicht, wenn Pilze in Öl oder Butter angebraten und im eigenen Saft zubereitet werden. Auch durchwachsener Speck bringt ein gutes Aroma an den Pilz. Die Hüte großer Pilze (z. B. Champignons) eignen sich gut zum Füllen und können dann im Ofen überbacken werden. Bleibt von einem Pilzgericht etwas übrig, sollte es im Kühlschrank aufbewahrt und am nächsten Tag verzehrt werden. Entgegen früherer Meinung ist aufwärmen erlaubt – aber nur ein Mal! Das Gericht bei etwa 70°C gut durcherhitzen.

Vorrat anlegen

Will man einen kleinen Vorrat selbst gesammelter Pilze anlegen, so eignet sich am besten das Tiefgefrieren und Trocknen. Dafür die Pilze putzen, in Scheiben oder Stücke schneiden.

- **Einfrieren:** Pilze nach dem Putzen in Scheiben schneiden. Kurz blanchieren, also kurz in kochendes Wasser geben, dann herausnehmen und kalt abschrecken. Danach sehr gut abtropfen, am besten jedes Stück einzeln trocken tupfen. Auf einem Tablett in das Gefriergerät stellen und etwa 2 bis 3 Stunden einfrieren. Danach in Gefrierdosen oder -beutel geben und

verschließen. So verpackt können sie im Gefriergerät 3 bis 4 Monate lagern. Eingefrorene Pilze zum Verwenden nicht auftauen, sondern gleich verwenden.

- **Trocknen:** Im Winter ist das Pilzaroma aus getrockneten Pilzen in der Sauce oder Suppe besonders schmackhaft. Die Pilze werden nach dem Putzen in Scheiben geschnitten. Danach die Scheiben in kleinen Abständen auf einen Baumwollfaden fädeln und zum Trocknen an einem warmen, schattigen Ort aufhängen.

- **Dörrapparat und Herd:** Sehr gut gelingt das Trocknen auch im Dörrapparat. Wenn keiner vorhanden ist, geht es alternativ auch im Backofen bei 75 °C (Ober- und Unterhitze). Bei Gasherden ist oft bereits die niedrigste Stufe zu heiß, sie eignen sich daher nicht gut zum dörren. Im Heißluftherd haben die Roste auf zwei Ebenen Platz. Die ständige Luftzirkulation beschleunigt die Verdunstung. Dafür die Roste (Gitter) mit Backpapier auslegen und die Pilzscheiben so darauflegen, dass sie sich nicht berühren. Im Heißluftherd bei 50 bis 60 °C dauert der Vorgang 6 bis 8 Stunden. Während der ersten halben Stunde die Backofentür einen Spalt offen lassen, damit zusätzliche Feuchtigkeit entweichen kann. Während des Trockenvorganges die Pilze zwischendurch wenden. Zum Schluss müssen sie rascheln. Danach in luftdichte Gläser geben und dunkel aufbewahren.

Die getrockneten Pilze vor dem Verwenden gründlich waschen, danach in Wasser quellen lassen. So können sie für Saucen oder Suppen verwendet werden.

Wichtige Adressen

Pilzberatung

Deutsche Gesellschaft für Mykologie e V.
Grottenstraße 17, 82291 Mammendorf
www.dgfm-ev.de

Giftnotzentralen

Die meisten Giftnotzentralen haben den Giftnotruf: 19240, mit der entsprechenden örtlichen Vorwahl.

Auf <http://www.vergiftungszentrale.de/vergz.html> können Sie die örtliche Giftnotzentralen ersehen.



Rosenkohl

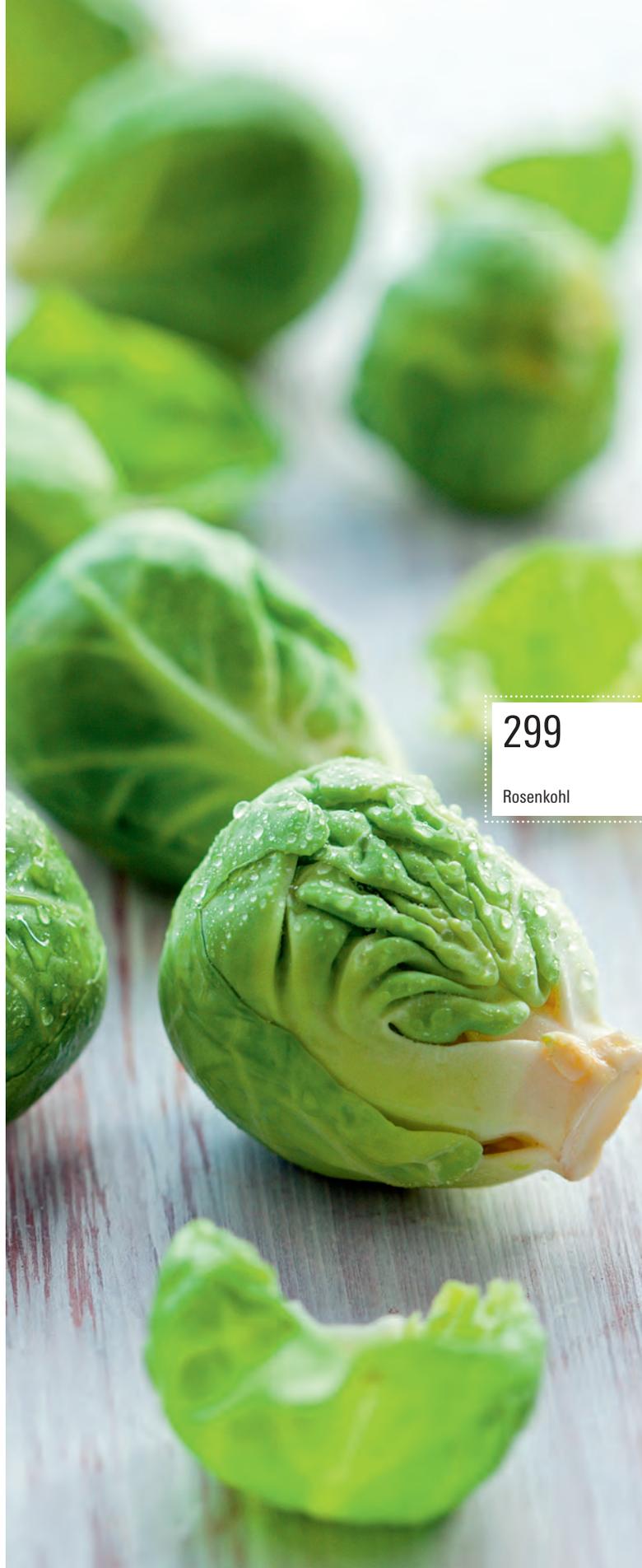
Mit dem Anbau von Rosenkohl wurde erst im 19. Jahrhundert in Belgien begonnen. Deshalb trägt er auch den Namen Brüssler Sprossen. Heute kommen die kleinen Röschen allerdings hauptsächlich aus den Niederlanden, Einheimischen aus Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern. Die Mini-Kohlköpfe wachsen an einem etwa 80 bis 100 cm hohen Rosenkohlstrunk.

Je nach Sorte können die Röschen einen Durchmesser von über 4 cm erreichen. Rosenkohl, auch Rosenwirsing, Brabanter Kohl oder Kohlsprossen genannt, ist ein typisches Herbst- und Wintergemüse und sollte schon etwas Kälte abbekommen haben. Leichter Frost macht das Aroma noch nussartiger, denn dabei findet eine Umwandlung von Stärke in Zucker statt. Auch wird die in den Blättern steckende Cellulose leichter verdaulich.

Fit in die kalte Jahreszeit
Rosenkohl liefert wie alle Kohlsorten viel Vitamin C, dazu B-Vitamine und Vitamin K sowie wichtige Mineralstoffe. 100 g haben 151 kJ / 36 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung
Rosenkohl gibt es von Ende August bis Dezember; an günstigen Standorten wird er bis März oder April geerntet. Die größten Anbauflächen liegen in Schleswig-Holstein (176 ha) und in Mecklenburg-Vorpommern (120 ha).
Die Röschen sollten fest sein und hell- oder dunkelgrüne Hüllblätter haben. Gelbliche Blätter sind ein Zeichen von Überlagerung. Pro Portion werden etwa 250 g Rohware benötigt. Frischer Rosenkohl sollte im Kühlschrank (Gemüsefach) nicht länger als 2 Tage lagern. Er eignet sich (geputzt und blanchiert) zum Einfrieren.

Allgemeine Zubereitung
Rosenkohl putzen, das heißt, von jedem Röschen den Strunk und die äußeren angewelkten Blätter entfernen. Die Röschen waschen und abtropfen lassen. 1 kg Rosen-



299

Rosenkohl

kohl in 125 ml bis 250 ml wenig gesalzenem Wasser zuge-
deckt etwa 15 Minuten dünsten oder tropfnass in einen
Topf mit zerlassener Butter geben, salzen und zugedeckt
etwa 10 bis 15 Minuten (je nach Größe der Röschen)
dünsten. Alternativ kann Rosenkohl in einen Topf mit
wenig gesalzenem Wasser in einem Dämpfeinsatz zube-
reitet werden.

So schmeckt Rosenkohl.....

- ▶ als Beilage, gedünstet, mit Semmelbröseln bestreut, zu kurz gebratenem Fleisch oder mit einer Käsesauce zu gekochten Eiern.
- ▶ als Beilage, gedünstet (nur 10 Minuten), in Fett und Zucker karamellisiert, mit Maroni gemischt.
- ▶ als Suppe, gedünstet und dann püriert, mit Brühe und Sahne verfeinert.
- ▶ als Eintopf, mit Kartoffeln und Fleischklößchen.
- ▶ als Füllung mit einer pikanten Eier-Sahne-Mischung für einen Blätterteig- oder Mürbeteigkuchen.
- ▶ als Auflauf, z. B. mit gekochtem Schinken.

Würztipps

- ▶ Eine Prise Zucker macht Rosenkohl lieblicher.
- ▶ Gängig ist geriebene Muskatnuss und/oder frisch gemahlener weißer Pfeffer.
- ▶ Frischer Thymian und geriebener Parmesan sorgen für italienisches Flair.
- ▶ Flämische Art: frischer Thymian und Majoran in einer hellen Sauce.
- ▶ Ein Spritzer Zitronensaft oder auch ein Schuss Weißwein frischt Rosenkohl auf.

Küchentipps

- ▶ Rosenkohl wird gleichmäßig gar, wenn Sie den Strunk unten kreuzweise einritzen.
- ▶ Mehr Arbeit, die sich aber lohnt: Alle Rosenkohlblätter von den Röschen trennen, die Blätter in zerlassener Butter schwenken, dann zugedeckt etwa 3 bis 4 Minuten dünsten. Oder auch in einem Topf, mit wenig Salzwasser, und einem Dämpfeinsatz darüber, garen.

Rosenkohl und Maroni mit Honigsauce

Für 4 Portionen

250 g Maroni

Salz

750 g Rosenkohl

ca. 150–200 ml Gemüsebrühe

50 g Butter

3 EL Honig

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Muskatnuss, frisch gerieben

■ 50 Minuten

■ Pro Portion etwa: 279 kcal, 8 g E, 11 g F, 33 g KH, 11 g B

1. Die Maroni am spitzen Ende kreuzweise einschneiden. In 250 ml kochendem Salzwasser 15 Minuten garen.
2. Inzwischen Rosenkohl putzen, waschen, die Strünke glattschneiden und kreuzweise einritzen. Rosenkohl in Salzwasser aufsetzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten dünsten. Den Rosenkohl auf einem Sieb abgießen, abtropfen lassen. Das Gemüsewasser aufbewahren, eventuell mit Gemüsebrühe auf 250 ml ergänzen.
3. Die Maroni abgießen und schälen, sodass die braune Außenhaut und die innere helle Haut entfernt werden.
4. In einem Topf 40 g Butter und Honig unter ständigem Rühren erhitzen. Die Maroni hinzufügen. Aufbewahrtes Gemüsewasser erhitzen, zu den Maroni gießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen. Maroni herausnehmen, warm stellen.
5. Die Flüssigkeit stark einkochen. Maroni wieder hineingeben und braun glänzend braten. Rosenkohl zu den Maroni geben. Restliche Butter darüber schmelzen lassen und mit erhitzen, Muskatnuss darüber reiben.

Beilagenempfehlung

Zu Gänse-, Enten- oder Wildbraten



301

Rosenkohl

Rosenkohl-Champignon-Blättchen mit Oregano-Orangen-Butter

Für 4 Portionen

500 g Rosenkohl (möglichst große Röschen)

Salz

250 g braune Champignons

1 EL Butterschmalz

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Muskatnuss, frisch gerieben

Oregano-Orangen-Butter

½ Bund Oregano

1 kleine Bio-Orange

2 EL Butter

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Muskatnuss, frisch gerieben

eventuell 1 Prise Zucker

🕒 40 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 150 kcal, 7 g E, 10 g F, 6 g KH, 5 g B

1. Rosenkohl putzen, waschen, Strünke glatt schneiden. Die Röschen in einzelne Blätter zerteilen. Dazu immer etwas vom Strunk abschneiden.
2. Die Blättchen in kochendem Salzwasser nur etwa 1 Minute ziehen lassen, sofort vorsichtig in einem Sieb abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken. Die Rosenkohlblättchen herausnehmen und sehr gut abtropfen lassen.
3. Champignons trocken abtupfen, den Stiel glattschneiden. Die Pilze in dünne Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Pilzscheiben portionsweise goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Rosenkohlblättchen vorsichtig unterheben und alles warm stellen.
4. Oregano abrausen, trocken schwenken, die Blättchen abtupfen. Orange waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.
5. Butter in einer Pfanne aufschäumen, Oregano-blättchen einrühren, Orangensaft und -schale zufügen, umrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, eventuell noch eine winzige Prise Zucker unterheben.

Rosenkohlartete

Für 6 Portionen

200 g Mehl sowie Mehl für die Arbeitsfläche

100 g kalte Butter sowie Butter für die Form

Salz

3 EL eiskaltes Wasser

750 g Rosenkohl

4 EL Mandelblättchen

2 Zwiebeln

150 g gekochter Schinken

weißer Pfeffer, frisch gemahlen, Muskatnuss, frisch gerieben

2 Eier (Gr. M)

200 g Crème fraîche

einige Blättchen Majoran oder Thymian

🕒 15 Minuten + 30 Minuten Ruhen + 30 Minuten Backen

🍽️ Pro Portion etwa: 495 kcal, 18 g E, 32 g F, 32 g KH, 6 g B

1. Für den Teig Mehl, Butter, ½ TL Salz und eiskaltes Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, flach drücken und in Folie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.
2. Quicheform (Ø 26–28 cm) einfetten. Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
3. Für die Füllung Rosenkohl putzen, waschen, die Strünke glatt schneiden und kreuzweise einritzen. Rosenkohl in Salzwasser aufsetzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8–10 Minuten dünsten. Röschen auf einem Sieb abgießen, abtropfen lassen.
4. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldgelb werden lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
5. Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Schinken klein würfeln. In einer Pfanne die Schinkenwürfel unter Wenden anbraten. Zwiebeln zufügen, glasig braten und mit Schinkenwürfeln mischen. Mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
6. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Quicheform mit dem Teig auslegen und einen Rand hochziehen. Boden mit einer Gabel einstechen, einen Teil der Mandeln darauf verteilen. Darüber Rosenkohl und Schinken-Zwiebel-Mischung verteilen. Zwischendurch restliche Mandeln streuen.
7. Für den Guss die Eier verquirlen, Crème fraîche und Majoran- oder Thymianblättchen unterrühren und über die Zutaten geben.
8. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten 25 bis 30 Minuten backen.

302

Herbst



Rotkohl

Rotkohl, auch Rotkraut, Blaukraut, Roter Kappes oder Rotkabis genannt, ist eigentlich nicht rot, sondern blauviolett. Rot wird er erst, wenn sein Farbstoff Anthocyan mit Säuren in Berührung kommt.

Kochen schadet nicht

Rotkohl ist seinem Verwandten, dem Weißkohl, hinsichtlich der Inhaltsstoffe geringfügig überlegen. Vor allem enthält er Vitamin C, B₆, K und E. Pro 100 g hat Rotkohl 90 kJ/22 kcal.

Wie bei allen Kohlsorten ist Ascorbigen enthalten, eine Vorstufe des Vitamin C. Wird Ascorbigen erhitzt, entsteht Vitamin C. Rotkohl enthält außerdem einen sekundären Pflanzenstoff, das Glucosinolat, das den typischen Kohlgeschmack ausmacht und eine wichtige krankheitsvorbeugende Bedeutung haben soll.

Einkauf und Aufbewahrung

Rotkohl gibt es ganzjährig. Frührotkohl hat Ende Juni Saison, mittelfrüher Rotkohl von Juni bis September, Herbst- und Dauerrotkohl von November bis März.

Die Köpfe sind zwischen 500 g und 2 kg schwer und sollten gut geschlossen, unbeschädigt und ohne braune Flecken oder Risse sein. Die äußeren Blätter sind meist bewachst; ist das nicht der Fall, wird der Kopf „geputzt“ angeboten. Frühe Sorten sind zum alsbaldigen Verzehr bestimmt. Spätere Sorten können bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt einige Monate aufbewahrt werden.

Allgemeine Zubereitung

Die Hüllblätter sollten auf jeden Fall entfernt werden. Sie sind hart und können Umweltschadstoffe enthalten. Den Kohlkopf waschen, in Viertel schneiden. Dann von der Spitze her quer in Streifen schneiden. Der nicht verwertbare Strunk bleibt übrig.

So schmeckt Rotkohl

- ▶ als Rohkost-Salat.
- ▶ als Gemüse, geschmort.
- ▶ als Roulade (oder Kohlbeutelchen), mit Fleisch- oder Gemüsefarce gefüllt.

Würztipps

- ▶ In Margarine angedünstet bekommt Rotkraut einen neutralen Geschmack, in Butter einen feineren und in Gänseeschmalz einen intensiveren.
- ▶ Zitronensaft oder Essig gibt ihm Säure, und Honig, Zucker, Johannisbeer- oder Erdbeerkonfitüre runden ihn lieblich ab.
- ▶ Wer mag, gibt eine mit 1 bis 2 Nelken gespickte, geschälte Zwiebel hinzu. Auch Kümmel wird gern genommen; dann ist Rotkohl leichter verdaulich.

Küchentipps

- ▶ Der in Rotkohl enthaltene Farbstoff Anthocyan lässt sich schlecht von Brettern, Tischplatte und Händen entfernen. Feuchten Sie die Arbeitsgeräte vor der Arbeit an, damit der Rotkohlsaft nicht so intensiv eindringen kann. Reiben Sie die Hände mit Zitronensaft ab.
- ▶ Gibt man Rotkraut beim Kochen zu früh Säure bei, verlängert sich die Kochzeit.

Rotkohl-Endivien-Salat

Für 4 Portionen

1 kleiner Rotkohl (etwa 400 g)

½ Kopf Endivie (Escarol- oder Frisée-Salat)

½–1 TL eingelegte Ingwerknollen

Sauce

2 EL Zitronensaft (oder Balsamessig)

2 TL Ingwersirup

1 Prise Salz, frisch gemahlener Pfeffer

3 EL Pflanzenöl

3 Orangen

30 g Walnusskerne, grob gehackt

1 kleines Bund glatte Petersilie

■ 25 Minuten

■ Pro Portion etwa: 183 kcal, 2 g E, 12 g F, 14 g KH, 4 g B

1. Den Rotkohl putzen, abspülen, trocken tupfen, vierteln und fein hobeln. Die Ingwerknollen fein schneiden und beiseitestellen.
2. Endivie putzen, abbrausen, trocken schleudern, halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.
3. Zitronensaft oder Essig, Ingwersirup, Salz, Pfeffer und Öl verrühren, mit den gehobelten Rotkrautstreifen mischen und durchziehen lassen.
4. Inzwischen die Orangen schälen, die weiße Haut dabei entfernen. Die Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennwänden heraus-schneiden. Vorsichtig unter den Salat heben.
5. Den Salat mit dem fein geschnittenen Ingwer und den Walnusskernen auf vier Tellern anrichten. Mit abgespülten, trocken geschwenkten Petersilienblättern garnieren.

Servierempfehlung

Zu Gänsebrust (siehe Seite 495)

Tipps

- ▶ Als Alternative zu Ingwersirup kommen Ingwerkonfitüre oder fein gehackte kandierte Ingwerknollen infrage.
- ▶ Wer keinen Ingwer mag, verwendet in Fruchtsaft eingelegte Rosinen.
- ▶ Statt Orangen schmecken auch Apfel-, Birnen- oder Ananasstücke zu diesem Salat.
- ▶ Wenn Sie 2 EL Pflanzenöl und 1 EL Nussöl nehmen, schmeckt das Gericht runder und nussiger.



Fruchtiger Rotkohlsalat mit Walnüssen

Für 4 Portionen

500 g Rotkohl

2 kleine Äpfel (z. B. Jonathan)

1 Birne (z. B. Conference)

2 EL Walnusskerne

Sauce

3 EL Zitronensaft

3 EL Orangensaft

1 Messerspitze Zimt

5 EL Olivenöl

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 kräftige Prise Zucker

■ 20 Minuten + 60 Minuten Marinieren

■ Pro Portion etwa: 260 kcal, 3 g E, 18 g F, 20 g KH, 5 g B

1. Rotkohl waschen, vierteln oder achteln, den Strunk keilförmig heraus schneiden. Je nach Größe von der Spitze her quer in sehr feine Streifen schneiden oder fein hobeln.

2. Äpfel und Birne waschen und vierteln, dabei Blütenansatz und Kerngehäuse entfernen. Die Fruchtviertel quer in Scheiben schneiden. Walnusskerne grob hacken.

3. Für die Salatsauce Zitronen- und Orangensaft mit Zimt verrühren. Olivenöl einschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit den Salatzutaten mischen, zugedeckt 60 Minuten durchziehen lassen. Zum Anrichten erneut abschmecken und mit Walnusskernen bestreut servieren.

Weißkohl

Bei Weißkohl, auch Kappes, Kraut oder Weißkraut genannt, handelt es sich um einen festen, weißen bis hellgrünen runden Kohlkopf, dessen Blätter ganz fest aufeinandergepresst sind. Wie alle Kohlsorten stammt vermutlich auch er vom Wildkohl ab, der unter anderem an den Mittelmeerküsten und an der europäischen Atlantikküste wächst.

Die Köpfe der verschiedenen Sorten unterscheiden sich in der Form. Sie variiert von rund über plattrund bis spitz. Weißkohl aus deutschen Landen ist rund. In Norddeutschland hat er sehr gute Wachstumsbedingungen: Hier findet er nährstoffreichen Boden und gedeiht in der Küstenregion von Schleswig-Holstein, an der „Kohlstraße“ im Kreis Dithmarschen bis hinauf nach Husum hervorragend. Aber auch in anderen Gegenden wie z. B. auf der Insel Rügen gibt es im Herbst Kohl, so weit das Auge reicht. Auf den Fildern, einer Hochebene im Süden der baden-württembergischen Landeshauptstadt Stuttgart, befindet sich gar das größte Kohlanbaugebiet Deutschlands.

Kochen tut gut
Weißkohl kommt ohne größeren Vitaminverlust ins Haus. Er enthält vor allem Vitamin C, E und K, Folsäure sowie Mineral- und Ballaststoffe. 100 g rohes Weißkraut liefern etwa die gleiche Menge Vitamin C wie ein kleines Glas Orangensaft. Beim Kochen nimmt sein Vitamin-C-Gehalt sogar zu. Den im Weißkraut enthaltenen Senfölen wird eine krebsvorbeugende und antimikrobielle Wirkung zugeschrieben. 100 g haben 104 kJ / 25 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung
Frühweißkohl (Frühkraut) gibt es von April bis Juni (Gewicht etwa 1,5 kg), mittelfrühen von Juni bis September, Herbstweißkohl von September bis Dezember und Dauerweißkohl (Spätkraut) von November bis Juni (Gewicht jeweils etwa 2 kg).

Weißkohlköpfe müssen blank, frei von Flecken oder Fraßstellen sein. Sommersorten sind im Kopf meist lockerer und im Grün intensiver als die festen gelblichen Herbstsorten. Halbierete oder geviertelte Köpfe können mit Frischhaltefolie bedeckt im Gemüsefach des Kühlschranks etwa 1 Woche aufbewahrt werden. Die Herbstsorten lassen sich im Keller mehrere Wochen lang lagern.

Allgemeine Zubereitung
Kohlkopf putzen, das heißt die welken Blätter entfernen, waschen, vierteln oder achteln, den Strunk keilartig herauschneiden und die Kohlstücke quer in dünne Streifen schneiden.

So schmeckt Weißkohl
▶ als Suppe, z. B. Borschtsch.
▶ als Eintopf, z. B. in Irish Stew (Lammschulter, Zwiebeln, Kartoffelstückchen, Lorbeerblatt und Nelke), im Flämischen Suppentopf (Rinderbrust, Möhren, Zwiebeln, Lauch, Kartoffeln), in Pichelsteiner Fleisch oder im spanischen Olla podriga (verschiedene Fleischsorten, Würste, weiße Bohnen, Kichererbsen, Tomaten, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch).
▶ als Rouladen, gefüllt mit Hackfleisch oder Gemüse.
▶ als Salat, fein streifig geschnitten, blanchiert, in einer Essig-Öl-Sauce und mit ausgebratenem durchwachsenen und gewürfeltem Speck vermischt.
▶ als Hauptgericht, z. B. asiatisch zubereitet: mit dünnen Fleischstreifen, Möhren, Bambussprossen und mit Sojasauce abgeschmeckt.

Küchentipps

- ▶ Blanchierter, eingefrorener Weißkohl hat kaum noch blähende Wirkung.
- ▶ Kümmel zum Kohl ist verdauungsfördernd.
- ▶ Zu Weißkohl passen Kümmel, Curry und Paprika. Er kann auch exotisch zubereitet werden, z. B. mit Ingwer, Sojasauce, etwas Zucker und Weißwein.

306

Herbst



Weißkohl mit Entenbrust

Für 4 Portionen

800 g Weißkohl

1 große Gemüsezwiebel (250 g)

1 Entenbrust (ca. 400 g)

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

750 ml Geflügelbrühe

3 Zweige Thymian

500 g Kartoffeln

1 TL Pflanzenöl

🕒 20 Minuten + 40 Minuten Garen

📊 Pro Portion etwa: 304 kcal, 23 g E, 11 g F, 25 g KH, 7 g B

1. Weißkohl putzen, in Achtel schneiden, dabei den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Kohlachtel von der Spitze aus in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Spalten schneiden.
2. Die Haut von der Entenbrust entfernen und beiseitelegen. Das Fleisch würfeln. Entenhaut in einem großen Topf erhitzen, bis etwa 2 EL Fett herausgebraten sind. Dann die Haut herausnehmen und entfernen. Entenfleischwürfel in das Fett geben und rundherum anbraten.
3. Weißkohl und Zwiebelspalten portionsweise in das heiße Entenfett zum Fleisch geben, zwischendurch wenden. Salzen und pfeffern. Mit Brühe aufgießen und bei schwacher Hitze 20 Minuten garen.
4. Thymian abbrausen, trocken schwenken, die Blättchen von den Stielen zupfen, eventuell hacken und in den Eintopf geben. Die Stiele beiseitelegen.
5. Kartoffeln schälen, waschen, 2 Stück beiseitelegen. Die anderen würfeln, zum Eintopf geben und weitere 20 Minuten garen.
6. Die beiseitegelegten Kartoffeln 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit einer Reibe direkt in den Eintopf reiben. Das bringt Bindung.
7. Zum Anrichten die Thymianstiele in einer beschichteten Pfanne in etwa 1 TL Öl braten und auf der Suppe anrichten.

307

Weißkohl

308

Herbst



Weißkohlrouladen mit Reis-Tomaten-Füllung

Für 4 Portionen

1 Weißkohlkopf (ca. 1,5 kg)

2–3 l Wasser

1 TL Kümmel

Salz

150 g Langkornreis oder Naturreis

3 Fleischtomaten (ca. 750 g)

200 g Zwiebeln

150 g Emmentaler, im Stück

3 Salbeiblätter

4 EL Rapsöl

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Ei (Gr. M)

125 ml Gemüsebrühe

3 EL Tomatenpüree

125 g Sahne

1 Prise Zucker

■ 30 Minuten + 35–40 Minuten Schmoren

■ Pro Portion etwa: 550 kcal, 19 g E, 33 g F, 42 g KH, 6 g B

1. Kohlkopf putzen, waschen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Kohl in Wasser mit Kümmel und Salz aufkochen und etwa 8 Minuten kochen lassen, bis sich die äußeren Blätter lösen.
2. Den Kohl herausnehmen, etwa 8 große Blätter lösen und in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Danach die dicken Rippen flach schneiden. Je 2 Blätter auf einem nassen Geschirrtuch übereinanderlegen. Die restlichen Kohlblätter klein schneiden.
3. Reis in Salzwasser 10 Minuten garen, abgießen und abtropfen lassen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, herausnehmen, häuten, achteln und entkernen. Die Tomatenachtel würfeln. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Käse grob reiben. Salbeiblätter waschen und fein schneiden.
4. Für die Füllung in einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Tomatenwürfel von zwei Tomaten zugeben, restliche Tomatenwürfel beiseitestellen. Tomaten-Zwiebel-Masse mit Salz und Pfeffer würzen, etwa 5 Minuten unter Rühren einkochen. Salbei unterrühren und mit Reis, Ei und Käse gut mischen und alles pikant abschmecken. Die Füllung in 4 gleichmäßige Portionen teilen. Jeweils eine Portion auf zwei Blätter verteilen, Blätter seitlich überschlagen und möglichst fest aufrollen. Mit Küchengarn fixieren.
5. Restliches Öl in einem großen flachen Topf erhitzen, die Rouladen darin rundherum goldbraun anbraten, restliche Tomatenwürfel zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe zugießen, die Kohlrouladen etwa 35 bis 40 Minuten zugedeckt schmoren lassen.
6. Rouladen herausnehmen, Saucenfond durch ein Sieb in einen kleinen Topf streichen, Tomatenpüree einrühren und etwas einkochen lassen. Sahne einrühren, 3 Minuten kochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Tipp

Restliche klein geschnittene Kohlblätter entweder anderweitig als Gemüse zubereiten oder mit den Kohlrouladen anbraten.

309

Weißkohl

Weißkrautsalat mit Birnen und Blauschimmelkäsesauce

Für 4 Portionen

1 kleiner Weißkohl (ca. 900 g)

2 l Wasser

Salz

2 Birnen (Williams Christ)

Saft einer ½ Zitrone

3 EL weißer Balsamessig

3 EL trockener Weißwein

4 EL Wasser

1 TL Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

Sauce

5 Stiele Petersilie

je 50 g Blauschimmelkäse und Frischkäse

5 EL Gemüsebrühe und Milch (1,9 % Fett)

3 EL Olivenöl

🕒 30 Minuten + 35 Minuten Marinieren

📊 Pro Portion etwa: 258 kcal, 7 g E, 16 g F, 19 g KH, 7 g B

1. Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen, Kohl vierteln, die Strünke keilförmig ausschneiden. Von der Spitze jedes Kohlviertel in feine Streifen schneiden.
2. Wasser und Salz in einem Topf aufkochen, die Kohlstreifen darin etwa 3 bis 4 Minuten vorgaren. Herausnehmen, gut abtropfen lassen.
3. Birnen waschen, entkernen, quer in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.
4. Balsamessig, Weißwein und Wasser verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Damit die gut abgetropften Weißkohlstreifen in einer Schüssel zudeckt 15 Minuten marinieren.
5. Für die Blauschimmelkäsesauce Petersilie abbrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Blauschimmelkäse, Frischkäse, Gemüsebrühe, Milch und Olivenöl cremig verrühren. Die Hälfte der Petersilie unterrühren. Weißkohlstreifen wenden, mit einem Schaumlöffel aus der Schüssel nehmen, abgetropft in einer anderen Schüssel anrichten, Birnenstücke daraufsetzen und die Käsesauce darübergeben. Zum Anrichten mischen und mit restlicher Petersilie bestreuen.

310

Herbst



Wirsingkohl

Im Gegensatz zum Rot- oder Weißkohl ist der Wirsingkopf insgesamt lockerer, dabei unterschiedlich stark gerippt und gekraust. Die Köpfe können ganz kugelrund oder abgeflacht sein.

Wirsingkohl kommt als Früh- und Herbst- beziehungsweise Winterwirsing auf den Markt. Anders als der kräftige Winterkohl ist Sommerwirsing ein zartes Feingemüse. Deshalb wird er auch in Gourmetküchen gern zubereitet. Die Farbe ist kein Qualitätsmerkmal, sondern erntezeitabhängig. Sie variiert zwischen gelblich-grün (frühe Ernte) und dunkelgrün (späte Ernte).

Viel Vitamin C

Wie alle Kohllarten ist auch Wirsingkohl ein ausgesprochen gesundes Gemüse. Er enthält reichlich Ascorbigen, das durch Kochen gespalten wird und Vitamin C entwickelt. Daneben verfügt er über die Vitamine B₆, E, K und viel Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen. In 100 g Wirsing stecken 105 kJ/25 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Wirsingkohl wird ganzjährig angeboten. Die frühe Ernte ist von Mai bis Juni erhältlich, die mittlere von Juni bis Oktober und die späte Ernte von November bis Dezember. Neben heimischer Ware gibt es auch Importe. Frühwirsing (Frühkohl) ist hellgrün mit goldgelben Innenblättern, der Kopf ist noch nicht fest geschlossen. Frühwirsing ist nicht ganz billig und eignet sich gut für Krautsalate und feinere Gerichte.

Herbst- und Winterwirsing (Herbst- und Winterkohl) ist würziger und hat einen kohltypischen Geschmack. Die Köpfe sind sattgrün und fester geschlossen. In jedem Fall sollten die Blätter knackig sein und der Strunk eine saftige Schnittstelle haben. Herbstsorten halten sich im Kühlschrank (Gemüsefach) bis zu eine Woche, Frühsorten nur 2 bis 3 Tage.

Allgemeine Zubereitung

Wirsingkohl putzen, das heißt, welke Blätter entfernen, anschließend waschen. Diese feine Kohlsorte darf nicht, wie früher üblich, „totgekocht“ werden, sondern sollte maximal 10 bis 12 Minuten (in Viertel geschnitten) beziehungsweise 5 bis 8 Minuten (streifig geschnitten) in wenig Salzwasser (7 bis 9 EL) gegart werden.

Streifig schneiden

Den Wirsingkohl in Stücke (Viertel oder Achtel) zerteilen, den harten Strunk keilförmig heraus schneiden. Jedes Viertel quer in feine Streifen schneiden.

Für Kohlrouladen

Die großen, äußeren Blätter abschneiden. Den Strunk kreuzweise tief einschneiden. Den verbleibenden ganzen Kohlkopf in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und darin etwa 4 bis 6 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen. Blätter vorsichtig ablösen und in Eiswasser geben.

Abgekühlte Blätter auf ein Handtuch legen, trocken tupfen. Die dicken, aufragenden Rippen flach schneiden. Die Blätter lassen sich dann besser einrollen. Anschließend beliebig belegen und aufrollen.

So schmeckt Wirsing

- als Suppe, klar oder püriert mit Sahne.
- als Eintopf, mit anderen Gemüsesorten.
- als Roulade, mit Fleisch- oder Gemüsefüllung.
- als ganzer Kopf, gefüllt mit Hackfleisch.
- als Beilage, geviertelt und gedünstet, eventuell mit ausgelassenen Speckwürfeln.
- als Füllung für eine pikante Torte.

Würztipps

- Ideale Gewürze sind Muskatnuss, Nelken, Lorbeerblätter, Kümmel, Curry, Paprika edelsüß.
- Ideale Kräuter: Schnittlauch, Koriander, Thymian.
- Mit Speck oder Schmalz zubereitet wird der Wirsinggeschmack intensiviert.
- Ein Schuss Sahne macht Wirsing milder.

Küchentipps

- Für die ungeliebten Duftschwaden gekochten Kohls sind Schwefelverbindungen verantwortlich, die auch den typischen Geschmack ausmachen. Dieser Geruch wird vermieden, wenn Sie Töpfe mit dicht schließenden Deckeln verwenden und den Topf bis zum Ende der Garzeit geschlossen halten.
- Ansonsten können Sie den Kohlgeruch reduzieren, wenn Sie das Gemüse in Folie oder im Schnellkochtopf zubereiten oder etwas Kümmel dazugeben. Letzteren geben Sie in ein Säckchen, wenn Sie die Körner nicht mitessen möchten. Kümmel macht Wirsingkohl auch bekömmlicher.



Pochiertes Schweinefilet mit Koriander-Wirsing

Für 4 Portionen

1 Schweinefilet (ca. 500 g)

750 ml Gemüsefond (Glas)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Bund Suppengrün (1 Möhre, 1 Stück Sellerieknolle, 1 kleine Petersilienwurzel)

1 Wirsingkohl (ca. 700 g)

¼ TL Koriander, gemahlen

2 EL Butter

200 g Sahne

🕒 40 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 400 kcal, 34 g E, 25 g F, 9 g KH, 5 g B



1. Das Fleisch waschen, sehr gut trocken tupfen. In einem Topf den Fond aufkochen. Gemüfefond mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Das Suppengrün schälen, waschen und klein schneiden. Mit dem Gemüfefond in einem Topf erhitzen, aufkochen und noch 15 Minuten garen.

3. Klein geschnittenes Suppengrün in einem Sieb über einem großen Topf abgießen. Fond erneut erhitzen, Temperatur reduzieren. Das Filet in Folie wickeln, wie einen Bonbon verschließen. Küchengarn am Topfgriff locker befestigen, sodass das eingewickelte Fleisch in der Brühe hängt und nicht den Boden berührt. Bei etwa 70°C das Fleisch in der Brühe etwa 10 bis 12 Minuten zugedeckt pochieren.

4. Inzwischen den Wirsingkohl putzen, waschen und in Viertel schneiden. Strunk keilförmig herausschneiden, dicke Rippen entfernen. Ein Wirsingviertel beiseitelegen. Restliche Viertel von der Spitze her streifig schneiden.

5. In einem Topf 1 EL Butter leicht erhitzen. Wirsingstreifen hineingeben, unter Wenden Farbe nehmen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen, mit etwas Brühe aufgießen und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. 100 g Sahne einrühren, noch 5 Minuten offen garen, danach abschmecken.

6. Restliche Butter in einem Topf erhitzen. Beiseitegelegtes Wirsingviertel klein schneiden und unter Wenden goldgelb anbraten, mit etwas Gemüfefond aufgießen, mit dem Pürierstab zerkleinern. Eventuell noch etwas Brühe (aus dem Topf) zugeben. Restliche Sahne einrühren, kurz aufkochen lassen und würzen.

7. Das Fleisch aus dem Topf und der Folie nehmen und in fingerdicke Scheiben schneiden, mit der Sauce und dem Wirsingkohl servieren.

Krautwickel mit feiner Senfsauce

Für 4 Portionen

1 Wirsingkohl (etwa 800 g)

1 Zwiebel

100 g (rosa) Champignons

2 EL Pflanzenöl

1 kleiner Zweig frischer Salbei oder 1 Prise Salbei, getrocknet

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

100 g mittelalter Gouda

2 EL Butter

Senfsauce

2 Eigelb (Gr. M)

2 TL milder Senf

250 g Schmand (ersatzweise Crème fraîche)

🕒 25 Minuten + 20–30 Minuten Backen

🍴 Pro Portion: 385 kcal, 14 g E, 31 g F, 10 g KH, 3 g B

314

Herbst

1. Die großen äußersten Kohlblätter entfernen. Den Strunk flach abschneiden und kreuzweise einritzen. Den Kohlkopf in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und darin 4 bis 6 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.
2. Vom abgekühlten Kohlkopf die äußeren 8 Blätter vorsichtig ablösen und in eine Schüssel mit Eiswasser geben, danach abtropfen lassen, die dicken Rippen flach abschneiden und 4-mal je 2 Blätter für die Füllung übereinanderlegen. Die inneren Kohlblätter klein schneiden.
3. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Champignons putzen und klein hacken.
4. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen, die Pilze zugeben und anbraten, die gehackten Kohlstücke und die grob geschnittenen, frischen Salbeiblätter zufügen und alles wenige Minuten zugedeckt dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 160 °C) vorheizen.
6. Den Gouda reiben und bis auf 3 EL unter die Gemüsemischung heben, dann auf die Wirsingblätter verteilen. Diese seitlich einschlagen, zu Rouladen aufrollen und wenn nötig mit Rouladenklammern oder Küchengarn zusammenhalten.
7. Eine flache, feuerfeste Form mit wenig Butter einfetten, die Rouladen hineinsetzen und mit restlicher Butter bestreichen. Restlichen Käse darüberstreuen.
8. Die Form in den vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten 20 bis 30 Minuten garen.
9. Inzwischen Eigelb und Senf in einem kleinen Topf verquirlen, Schmand einrühren und mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) so lange rühren, bis die Masse schaumig und das Eigelb gestockt ist. Keinesfalls kochen lassen!

Tipps

- Für die Sauce müssen Sie unbedingt frische Eier verwenden, um eine eventuelle Salmonellengefahr auszuschließen.
- Für die Senfsauce können Sie den Topf auch in einen mit heißem Wasser gefüllten größeren Topf stellen und die Masse darin zur gewünschten Konsistenz cremig schlagen.
- Wenn Sie es vollwertig mögen, können Sie die Rouladen auch mit einer Grünkernmischung füllen: dazu 100 g Grünkerngrütze in 300 ml Gemüsebrühe kochen. Dahinein kommen 2 Eier, Salz und reichlich gemischte Kräuter. Diese Mischung verteilen Sie auf die Wirsingblätter und verfahren wie im Rezept angegeben weiter.

Wirsing mit Orangensauce

Für 4 Portionen

1 mittelgroßer Wirsingkohl (etwa 1,5 kg)

2 EL Butter oder Margarine

375 ml Wasser

Salz

Currypulver

2 knapp gehäufte EL Mehl

150 ml Milch

Saft von 2 Orangen (etwa 150 ml)

4 EL Sahne

Garnieren

4 gehäufte EL Mandelblättchen

1 kleine Bio-Orange

■ 35 Minuten

■ Pro Portion: 282 kcal, 11 g E, 16 g F, 21 g KH, 7 g B

1. Wirsing putzen, die äußeren, dunkelgrünen Blätter entfernen, den Kopf waschen, in Viertel oder Achtel teilen und den Strunk keilförmig herausschneiden.
2. Eine großflächige Pfanne oder einen flachen Topf mit der Hälfte der Butter oder Margarine einfetten. Die Kohlstücke zusammen mit leicht gesalzenem Wasser zufügen und darin zugedeckt etwa 10 bis 12 Minuten dünsten.
3. Restliches Fett in einem Topf zerlassen, Curry und Mehl zugeben, anschwitzen lassen. Die Milch nach und nach unter Rühren angießen. Unter ständigem Rühren 5 Minuten kochen lassen. Orangensaft und Sahne zugießen. Mandelblättchen ohne Fett in einer kleinen Pfanne unter ständigem Wenden hellgelb rösten, herausnehmen und beiseitestellen.
4. Orange heiß abwaschen, gut trocken tupfen. Mit einem Zestenreißer dünne Spiralen von der Schale abziehen. Die Orange wie einen Apfel schälen, die weiße Haut entfernen. Die Orangenspalten zwischen den Trennwänden mit einem scharfen Messer herausschneiden. Mit der Hälfte der Orangenschalen auf den Wirsingkohl setzen und leicht erwärmen.
5. Die Wirsingstücke mit der Sauce auf einer vorgewärzten Platte anrichten, die Mandelblättchen darüberstreuen. Mit den Orangenfilets und den restlichen Orangenschalen garniert servieren.

Beilagenempfehlung

Naturreis oder Vollkornbrötchen

Tipps

- Wenn kein Zestenreißer vorhanden ist, kann die Schale auch mit einer Rohkostreibe abgeraspelt werden, oder die Orange dünn schälen und die Orangenschale in feine Streifen schneiden. In jedem Fall bis zum Verwenden zugedeckt oder in Frischhaltefolie gewickelt aufbewahren, damit die Schale saftig bleibt.
- Je nach Geschmack können Sie auch 2 TL Rosinen in die Sauce rühren.
- Nachdem der Orangensaft zugefügt wurde, sollte die Sauce nicht mehr kochen, da sich sonst der Vitamin-C-Gehalt verringert.

315

Wirsingkohl

Wirsingkohl mit getrockneten Tomaten

Für 4 Portionen

1 kg Wirsingkohl

Salz

3 EL Olivenöl

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

100 g getrocknete Tomaten

2 Knoblauchzehen

125 ml Gemüsebrühe

80 g Parmesan im Stück

🕒 40 Minuten

🍏 Pro Portion etwa: 213 kcal, 12 g E, 14 g F, 8 g KH, 6 g B

1. Wirsingkohl putzen, waschen, trocken tupfen, in Achtel schneiden. Mit Salzwasser bedeckt in einem Topf etwa 4 Minuten vorgaren. Danach herausnehmen, gut abtropfen lassen.
2. Kohlachtel nebeneinander in eine feuerfeste Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, Knoblauch abziehen und würfeln. Beides über die Kohlachtel verteilen. Brühe zugießen und zugedeckt etwa 15 bis 20 Minuten dünsten.
4. Zum Anrichten grob gehobelten Parmesankäse obenauf geben.

Beilagenempfehlung

Stampfkartoffeln mit Majoranblättchen

Tipp

Statt der getrockneten Tomaten können Sie auch 120 g mageren rohen Schinken verwenden, den Sie vorher in einer Pfanne anbraten und zum Schluss zum Kohl geben.



Äpfel

Der Apfel als Kulturpflanze hat ein wahrhaft biblisches Alter. Bereits vor 5000 Jahren brachten die Perser Äpfel aus Kleinasien nach Ägypten. Von den Pharaonen wurde der Apfelanbau sehr gefördert. Die Römer kultivierten 600 v. Chr. sechs verschiedene Apfelsorten. Auch in unseren Breiten waren schon sehr früh mindestens drei Wildsorten bekannt, wie Funde aus vorchristlichen Siedlungen in Süddeutschland belegen.

Mittlerweile gibt es durch Veredeln weltweit 20000 Apfelsorten – 1500 davon in Deutschland. Das Angebot in den Supermärkten beschränkt sich allerdings meistens auf fünf bis sechs Sorten. Auf Bauernmärkten und in Obstanbaugebieten ist mehr Vielfalt zu haben. Immerhin 60 Apfelsorten sind heute von wirtschaftlicher Bedeutung. Wobei der Trend zu Neuzüchtungen geht, die wenig Säure und mehr Süße bieten: Äpfel, die nur als Tafelapfel taugen, aber einem Apfelkuchen nur wenig Geschmack verleihen. „Pink Lady“ ist ein Beispiel.

Doch es gibt sie noch, die Apfelbauern, die die alten Sorten anpflanzen und veredeln. Allerdings gehen von der EU immer wieder Initiativen aus, Landwirten und Bauern die Verwendung von einheitlichem Saatgut vorzuschreiben.

An apple a day ...

„An apple a day keeps the doctor away“ lautet ein englisches Sprichwort – ein Apfel täglich hält den Doktor fern. Das bezieht sich vor allem auf die Schale. Dort stecken 70% der Vitamine und gesunde sekundäre Pflanzenstoffe. Äpfel also am besten immer ungeschält essen – aber das Waschen nicht vergessen! Neben Vitaminen finden sich in diesen Früchten wertvolle Ballast- und Mineralstoffe. Besonders wichtig aber ist das Pektin, das durch seine Quellwirkung die Verdauung fördert und das Sättigungsgefühl steigert. Pektin wird unter anderem auch eine cholesterinsenkende Wirkung zugeschrieben.

Außerdem sind Äpfel gut für die Verdauung. Forscher vermuten, dass die Pektine in der Schale dafür verantwortlich sind. 100g Äpfel enthalten etwa 225 kJ / 54 kcal.

Pflück- und Genussreife

Pflückreife ist bei Äpfeln nicht immer mit Genussreife gleichzusetzen. Manche Sorten brauchen noch einige Zeit, bis sie richtig schmecken. Frühe Äpfel wie Elstar, Goldparmäne, Gravensteiner, Holsteiner Cox, Jamba und James Grieve sind bereits genussreif, wenn sie ab August geerntet werden.

Golden Delicious, Jonagold, Boskop, Cox Orange und andere Lagertypen müssen unterschiedlich lang nachreifen. Importware aus fernen Ländern wie Chile, Argentinien, Südafrika, Neuseeland und Australien wird reif geerntet und per Luftfracht eingeflogen. Während dieser Zeit wird den Äpfeln Sauerstoff entzogen und Stickstoff zugeführt, damit der weitere Reifeprozess hinausgezögert wird.

Einkauf und Aufbewahrung

Form und Farbe sollten sortentypisch sein. Vollreife Äpfel, besonders im Herbst und Winter, sind meist gelblich oder rot. Ein Zeichen für Reife ist auch der Duft. Bei abgepackter Ware auf Faul- und Druckstellen achten. Früher wurden Äpfel auf Vorrat gekauft. Das ist heute nicht mehr notwendig. Äpfel können im Haushalt ein bis zwei Wochen kühl und luftig lagern – aber auf keinen Fall im Kühlschrank.

Allgemeine Zubereitung

Apfelringe: Apfel abspülen, trocken reiben; mit dem Apfelsausstecher vom Stiel zur Blüte nach unten das Kerngehäuse ausstechen. Eventuell schälen; dann in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden.

Apfelspalten, -würfel, -stifte: Apfel abspülen, eventuell schälen und vierteln. Das Kerngehäuse herausschneiden. Die Viertel in Spalten, Würfel oder Stifte schneiden.

So schmecken Äpfel

- als Rohkost.
- im Obstsalat oder im klassischen Waldorfsalat.

- ▶ als Aebleskiver (dänisches Apfelgemüse mit Speck).
 - ▶ als Füllung für Enten und Gänse.
 - ▶ als Beilage zu Wildgerichten.
 - ▶ als Zutat für Matjesfilet in Sahnesauce (Hausfrauenart).
 - ▶ in Apfel- Meerrettich oder Rotkohl.
 - ▶ in Kuchen, Apfelstrudel und Torten.
 - ▶ im Kartoffelsalat, mit Gewürzgurken.
 - ▶ als Dessert, z. B. im Schlafrock oder als Bratapfel.
- Verschleiertes Bauernmädchen: Geröstete Pumpernickelbrösel und Apfelmus in ein Glas schichten, mit Himbeerkonfitüre überziehen und mit Schlagsahne garnieren.
- ▶ als Apfelmus, Gelee oder Chutney und eingemacht.
 - ▶ als Saft, Most, Wein, Cidre, Essig, Schnaps.

Kleine Apfelkunde

In guten Geschäften und auf Märkten finden Sie einige Sorten aus deutschen Landen:

Boskop

Frucht: sehr groß, ziemlich raue, grünlichgelbe bis rötliche Schale, mürbes, saftiges, Fleisch, säuerlicher Geschmack. **Reifezeit:** pflückreif Ende September bis Mitte Oktober, genussreif November bis April. **Eignung:** Tafelapfel, zum Kochen, Backen, für Kompott, Mus.

Cox Orange

Frucht: klein bis mittelgroß, Schale orangefarben bis rot, weißgelbliches Fleisch, saftig frisch, süßes, würzigfruchtiges Aroma. **Reifezeit:** pflückreif Mitte September bis Anfang Oktober, genussreif Oktober bis März. **Eignung:** Tafelapfel, zum Backen, Bratapfel, für Kompott.

Elstar

Frucht: mittelgroß, Schale grüngelb, sonnenseits rot marmoriert, saftiges, feinsäuerliches Fleisch. **Reifezeit:** pflückreif Mitte bis Ende September, genussreif September bis Februar. **Eignung:** Tafelapfel, zum Kochen, Backen, für Kompott, Mus.

Gloster

Frucht: mittel bis groß, dunkelrot oder grüngelb, saftiges, mildes Fleisch. **Reifezeit:** pflückreif Mitte bis Ende Oktober, genussreif November bis Mai. **Eignung:** Tafelapfel, Bratapfel, für Kompott.

Golden Delicious

Frucht: mittelgroß, goldfarben, saftiges, süß-aromatisches Fleisch mit wenig Säure. **Reifezeit:** pflückreif Anfang bis Ende Oktober, genussreif ab Ernte bis Juli. **Eignung:** Tafelapfel, für Kompott und Apfelmus.

Granny Smith

Frucht: mittelgroß, fest, knackig und saftig, grünlichweißes Fleisch, nicht so aromatisch. **Reifezeit:** in günstigen Lagen Deutschlands Anfang November pflückreif, genussreif Dezember bis April. **Eignung:** Tafelapfel.

Gravensteiner

Frucht: mittel bis groß, gelblichgrüne, sonnenseits rote Schale, knackiges, weißes Fleisch mit intensivem, süß-säuerlichen und würzigen Aroma. **Reifezeit:** pflückreif Ende August bis Mitte September, genussreif ab Ernte bis November. **Eignung:** Tafelapfel, zum Backen und Kochen.

Ingrid Marie

Frucht: mittelgroß, grüngelbes, mürbes Fleisch, später trocken, mildes feinsäuerliches Aroma. **Reifezeit:** pflückreif Mitte September bis Anfang Oktober, genussreif von Oktober bis März. **Eignung:** Tafelapfel, zum Kochen und Backen.

Jonathan

Frucht: klein bis mittelgroß, grüngelbe Schale, sonnenseits rot, weißgrünes Fleisch, leicht säuerlich, mildes Aroma. **Reifezeit:** pflückreif Ende September bis Anfang Oktober, genussreif November bis Mai. **Eignung:** Tafelapfel, für Mus.

Jonagold

Frucht: Kreuzung aus Jonathan und Golden Delicious, groß, grüngelbe Schale, gelbliches Fleisch, saftig, sehr aromatisch. **Reifezeit:** pflückreif Anfang bis Ende Oktober, genussreif Ende Oktober bis Juni. **Eignung:** Tafelapfel, zum Backen und Kochen.

Jonathan

Frucht: klein bis mittelgroß, grüngelbe Schale, sonnenseits rot, weißgrünes Fleisch, leicht säuerlich, mildes Aroma. **Reifezeit:** pflückreif Ende September bis Anfang Oktober, genussreif November bis Mai. **Eignung:** Tafelapfel, für Mus.

Klarapfel

Frucht: klein bis mittelgroß, grüne Schale, weißes, lockeres Fleisch, leicht säuerlich, wird schnell weich und mehlig. **Reifezeit:** pflückreif Ende Juli bis Anfang August, sofort genussreif. **Eignung:** ausgesprochener Tafelapfel für den sofortigen Frischverzehr.

Pink Lady

Frucht: mittelgroß, rötliche Schale, weißes Fleisch, fest, süß wenig Säure. **Reifezeit:** pflückreif ab Ende Oktober, genussreif sofort. **Eignung:** Tafelapfel.

Pikanter Apfelaufbau

Für 4 Portionen

100 g Rosinen, 4 EL heißes Wasser

1 EL Butterschmalz, etwa Butterschmalz für die Form

1 kleine Zwiebel

150 g Frühstücksspeck (Bacon)

500 g Äpfel (z. B. Elstar)

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Zucker

375 ml Milch (1,8 % Fett)

5 altbackene Brötchen

125 g Sahne

2 Eier (Gr. M)

■ 25 Minuten + ca. 45 Minuten Backen

■ Pro Portion etwa: 674 kcal, 22 g E 31 g F, 74 g KH, 5,5 g B

1. Rosinen im Wasser einweichen. Ofenfeste Form (Ø 26 cm) mit Butterschmalz ausstreichen. Zwiebel abziehen, fein hacken. 100 g Speck fein würfeln. Äpfel vierteln, entkernen, in dünne Spalten schneiden.
2. In einer großen Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Speck darin anbraten, Zwiebelwürfel zugeben, glasig werden lassen. Mischung herausnehmen, beiseite stellen. Apfelspalten in das Fett geben, bei mittlerer Hitze beidseitig anbraten, leicht salzen, pfeffern. Mit Zucker bestreuen, leicht karamellisieren lassen.
3. Die Milch in einem Topf erwärmen. Brötchen in 5 mm dicke Scheiben schneiden, die Auflaufform dachziegelartig damit auslegen. Mit etwas heißer Milch tränken und einige Minuten einweichen lassen.
4. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen. Rosinen abtropfen lassen, unter die Zwiebel-Speckmischung mischen.
5. Die Hälfte der Apfelscheiben auf den Brotscheiben verteilen. Die Hälfte der Rosinen-Zwiebel-Speckmischung über den Apfelscheiben verteilen. Darauf erneut eine Schicht Brotscheiben geben, leicht salzen, wieder mit der Milch beträufeln. Mit restlichen Apfelscheiben und Rosinen- Zwiebel-Speckmischung bedecken. Brot erneut tränken.
6. Restliche Milch, Sahne, Eier verrühren, über den Auflauf gießen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten ca. 35 bis 40 Minuten backen.
7. Restlichen Speck großzügig schneiden und ohne Fett knusprig braten. Auf den Auflauf geben.

Apfelgemüse

Für 4 Portionen

500 g Zwiebeln

500 g Äpfel (z. B. Cox Orange)

2 EL Butter

Salz

abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone

1 kräftige Messerspitze Ingwerpulver

1 Messerspitze Safran oder Kurkuma

1 EL Crème fraîche

■ 20 Minuten

■ Pro Portion etwa: 170 kcal, 2 g E, 8 g F, 22 g KH, 6 g B

1. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Äpfel abspülen, trocken tupfen und achteln, dabei das Kerngehäuse entfernen.
2. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Zwiebelstreifen darin glasig werden lassen. Äpfel hinzugeben, mit Salz, Zitronenschale und Gewürzen bestreuen, eventuell 3 bis 4 EL Wasser zufügen. Zugedeckt 5 Minuten dünsten. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Crème fraîche unterheben.

Servierempfehlung

Passt zu kurz gebratenem Fleisch oder Fisch oder zu gebratener Kalbsleber.

Tipps

- Ein Stück frische Ingwerwurzel, geschält und gerieben, macht den Geschmack noch intensiver.
- Ein altbekanntes Rezept ist „Himmel und Erde“, zur einen Hälfte aus mehligkochenden, gewürfelten Kartoffeln und zur anderen aus in Stücke geschnittenen Äpfeln. Gekocht wird es mit etwas Zitronensaft, Zucker und Pfeffer. Zum Servieren gebräunte Zwiebeln darübergeben.

319

Äpfel

Apfelcrisp

Für 8 Portionen

1 kg mürbe Äpfel (z. B. Boskop)

50 g Butter

1 EL Zitronensaft

150 g kernige Haferflocken

1 TL Zimt

50 g Honig

2 EL Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

🕒 10 Minuten + 30–40 Minuten Backen

🍴 Pro Portion etwa: 208 kcal, 3 g E, 8 g F, 30 g KH, 3 g B

1. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelstücke in dünne Spalten schneiden.
2. Den Backofen auf 170 °C (Gas Stufe 2, Umluft 150 °C) vorheizen.
3. Eine feuerfeste Form mit wenig Butter ausstreichen und die Apfelstücke schuppenartig einschichten. Mit Zitronensaft beträufeln.
4. Haferflocken, Zimt, restliche Butter und Honig in einem Gefäß mit einer Gabel mischen und über die Äpfel verteilen. Die Sonnenblumen- oder Kürbiskerne obenauf streuen.
5. Den Apfel-Crisp im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten 30 bis 40 Minuten backen.

Servierempfehlung

Als Dessert mit Vanillesauce oder Vanilleeis

Tipps

- ▶ Apfelkompott schmeckt nicht nur süß zubereitet, z. B. zum Kartoffelpuffer. Sehr gut ist auch eine Mischung mit gehackten Zwiebeln, frisch geriebenem Ingwer, gewürzt mit Salz, ein wenig Curry und Chili. Stärker eingekocht, mit etwas Essig und Zucker, wird aus diesem exotischen Kompott ein Chutney.
- ▶ Eine andere Apfel-Chutney-Variante: 375 g Äpfel und 100 g Zwiebeln sehr klein schneiden und 1 zerkrümelte Chilischote, 100 ml Rotweinessig, 5 g Salz, 10 g Senfkörner und 60 g Sultaninen in einem Topf 15 Minuten durchziehen lassen; 20 bis 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt, danach 10 Minuten offen kochen lassen.
- ▶ Chutneys sofort in Gläser mit luftdicht schließendem Schraubdeckel füllen, verschließen, umdrehen und 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen. Chutneys passen gut zu Kurzgebratenem, zu gedünstetem Fisch oder einem Braten.

Französische Apfeltorte (Tarte Tatin)

Für ca. 8 Stücke

150 g Mehl

100 g Butter

2 EL Zucker

1 Prise Salz

1 Eigelb (Gr. M)

Belag

4 gleich große Äpfel (z. B. Boskop oder Elstar)

Saft einer ½ Zitrone

4 EL Rosinen

2 EL Calvados

100 g Butter

100 g Zucker

🕒 25 Minuten + 30 Minuten Kühlen + 50 Minuten Backen

🍴 Pro Stück etwa: 418 kcal, 3 g E, 21 g F, 49 g KH, 3 g B

1. Mehl, Butter, Zucker, Salz und Eigelb zu einem Mürbeteig verkneten. In Folie eingewickelt 30 Minuten kühl stellen.
2. Inzwischen die Äpfel schälen, vierteln, entkernen. In Zitronensaft in einer Schüssel wenden. Rosinen in Calvados einlegen. Die Butter in einer Pizzaform (Ø max. 24 cm) auf dem Herd aufschäumen lassen. Zucker einrühren und darin karamellisieren lassen. Die Apfelviertel darin, mit der Rundung nach unten, dicht nebeneinandersetzen. Die Rosinen darauf verteilen.
3. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
4. Den Teig auf leicht bemehlter Fläche knapp ½ cm dick ausrollen und als „Deckel“ auf die Äpfel legen. Dabei rundherum einschlagen, sodass der Teig die Äpfel umschließt.
5. Die Torte im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten 50 Minuten backen. Die Form herausnehmen, eine passende Tortenplatte darauflegen, Platte mit der Form kopfüber umdrehen. Zum Servieren die Tarte mit Puderzucker bestäuben.

Servierempfehlung

Diese Tarte Tatin schmeckt besonders gut, wenn sie lauwarm mit Crème double serviert wird.

320

Herbst



321

Äpfel

Bananen

Erwähnung finden Bananen bereits in den buddhistischen Pali-Texten des 6. Jahrhundert v. Chr. und in den indischen Nationalepen. Als ursprüngliche Heimat der Frucht wird Südostasien vermutet. Arabische Sklaven- und Elfenbeinhändler verbreiteten die Bananenpflanze in Ostafrika und durch den Kontinent bis zur Atlantikküste.

322

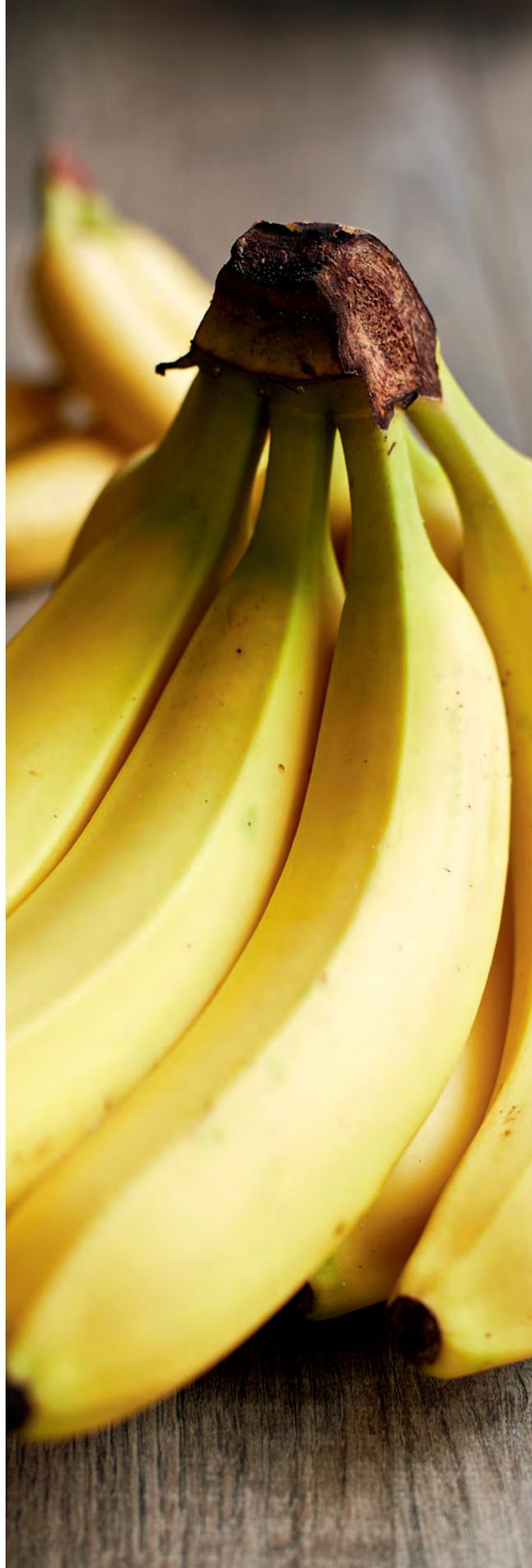
Herbst

Die Deutschen konnten die goldgelben Tropenfrüchte – auch Adams-, Paradies- oder Pisangfeige genannt – erstmals im Jahr 1892 essen. Hierzulande verbreitet sind sogenannte Obstbananen. Sie werden stets grün geerntet, da sie sonst beim Transport verderben. In speziellen Klimakammern reifen die Früchte 5 bis 6 Tage künstlich. Die Stärke im Fruchtfleisch wandelt sich dabei in Frucht-, Trauben- und Rohrzucker um, es entstehen Fruchtsäuren, die zusammen mit dem Zucker und den sich bildenden Aromastoffen den beliebten Geschmack der Banane ergeben. Von der Ernte bis zum verkaufsgerechten Reifegrad vergehen meistens 20 bis 24 Tage. Dann sind die Früchte gelb und haben grünliche Spitzen.

Bananen gelten als unbedenkliches Produkt – ihre Schale schützt das Fruchtfleisch vor Verunreinigungen. Doch in Bananenplantagen wird per Flugzeug mit Pestiziden gespritzt. Deshalb sollte man nicht in die Bananenschale beißen und sich nach dem Anfassen die Hände waschen.

Nährhafte Kost.....

Bananen haben einen hohen Kohlenhydratgehalt und enthalten relativ wenig Wasser. Außerdem bieten Bananen Vitamin B₆ und Vitamin C sowie einige Mineralstoffe, wie Kalium, Magnesium und Mangan. Die Früchte sind natriumarm und können somit auch von Nieren- und Gichtkranken als Schonkost gegessen werden. Wegen des geringen Säureanteils tun sie Magen und Darm gut. Sie sind leicht verdaulich, wirken aber in größeren Mengen genossen etwas stopfend. 100g Bananen enthalten 369 kJ/ 88 kcal.



Einkauf und Aufbewahrung

Bananen sind ganzjährig im Angebot. Hauptexportländer sind Ecuador, Costa Rica, Kolumbien, Honduras, Panama, Guatemala und die Philippinen. Es gibt auch Biobananen und „Trans-Fair-Bananen“, bei denen auf faire Arbeitsbedingungen und Bezahlung bei den einheimischen Arbeitern geachtet wird.

Eine reife Banane ist goldgelb. Beim Einkauf darf die Schale jedoch einige kleine braune Punkte haben, was auf einen hohen Zuckergehalt hindeutet. Früchte mit größeren braunen Flecken sollten sofort verzehrt werden. Bananen nur bei Raumtemperatur lagern (nicht unter 12 °C), unreife Früchte reifen nach – am schnellsten in einem Korb mit Äpfeln.

So schmecken Bananen

- ▶ in Obst- und Blattsalaten.
- ▶ als Einlage für Suppe aus sämigem Fruchtsaft.
- ▶ als Vorspeise, gedünstet und mit Curry bestäubt.
- ▶ als Beilage, gedünstet zu würzigen Hähnchen- und Fleischgerichten.
- ▶ in Kuchen, z. B. Rührkuchen mit Bananenfüllung.
- ▶ als Dessert mit Joghurt oder Crème fraîche, anderen Früchten und zerlassener Schokolade oder als Eiscremezubereitung.
- ▶ zum Schokoladenfondue.
- ▶ im Milchmischgetränk, abgeschmeckt mit Zitronensaft.

Sortenvielfalt

Apfelbananen: eine Mutante der gelben, uns bekannten Bananensorte, 8 bis 10 cm lang. Werden roh gegessen und schmecken etwas säuerlich apfelig.

Babybananen: sehr aromatisch. Werden hauptsächlich als Dessert, z. B. zum Flambieren, verwendet.

Koch-, Gemüse-, Mehl- oder Pferdebananen: kantige Form, grün, gelb, rot oder rötlichviolett, sehr groß. Sie werden unreif zu Brei gekocht oder wie Bratkartoffeln geschnitten und frittiert.

Rote Bananen: rötlich braune Schale, schwach gerötetes Fruchtfleisch. Sie werden roh verzehrt.

Küchentipps

- ▶ Da in den Spitzen der Bananen auch unter der Schale Keime oder Reste von Pestiziden sitzen können, sollten Sie die Spitzen nach dem Schälen entfernen.
- ▶ Einige Tropfen Zitronensaft verhindern braune Verfärbungen bei geschälten oder zerdrückten Bananen.

Würztipp

Curry, Paprika, Cayennepfeffer, Nüsse, Kokosraspeln

Bananensuppe – indisch

Für 4 Portionen

2 Pfirsiche oder 1 Mango

3 große, nicht überreife Bananen

1 Spritzer Zitronensaft

2 mittelgroße Zwiebeln

1½ EL Butter

etwa 3 TL Curry

1 l Gemüsebrühe

100 g Crème fraîche

Salz

Tabascosauce oder Cayennepfeffer

1 Prise Zucker

Garnieren

4–5 TL Kokosflocken

3 Stiele Zitronenmelisse

🕒 20 Minuten

🍳 Pro Portion etwa: 313 kcal, 5 g E, 16 g F, 32 g KH, 4 g B

1. Die Pfirsiche abspülen, entsteinen, klein schneiden – bzw. Mango schälen und in Stücken vom Kern schneiden. Bananen schälen, in Stücke schneiden.
2. Die Pfirsich- oder Mangostücke zusammen mit den Bananenstücken und etwas Zitronensaft mit dem Pürierstab fein zerkleinern.
3. Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel zugelegt glasig werden lassen. Curry einrühren. Mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die pürierte Fruchtmasse zugeben. Gut durchrühren und erhitzen. Crème fraîche einrühren. Mit wenig Salz, Tabascosauce oder Cayennepfeffer und Zucker würzen und abschmecken.
4. Mit Kokosflocken und frischen Zitronenmelisseblättchen garniert servieren.

Beilagenempfehlung

Frisches Brot mit Butter

Tipps

- ▶ Sollte die Pfirsichhaut zu dick sein, kann die Frucht kurz in kochendes Wasser getaucht und danach gehäutet werden.
- ▶ Nimmt man statt eines ganzen Liters nur 500 ml Gemüsebrühe, ergibt dies eine hervorragende Sauce zu Geflügelragout oder einem vegetarischen Gericht.

324

Herbst



Gebratene Bananen mit Schinken

Für 4 Portionen

4 reife Bananen

4 EL Zitronensaft

2 EL Butterschmalz

4 Scheiben magerer gekochter Schinken

3 EL geriebenen Käse (z. B. mittelalter Gouda)

Außerdem

Cocktailspieß

■ 20 Minuten + 5 Minuten Backen

■ Pro Portion etwa: 239 kcal, 10 g E, 12 g F, 20 g KH, 2 g B

1. Bananen schälen, mit Zitronensaft beträufeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Bananen darin rundherum goldgelb braten. Den Backofen auf 240 °C (Gas Stufe 4–5, Umluft 220 °C) vorheizen.
2. Schinkenscheiben vom Fettrand befreien, die mageren Schinkenscheiben um die Bananen wickeln und in eine flache feuerfeste Form legen. Jede umwickelte Banane mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa 5 Minuten backen.
3. Zum Servieren die Bananen in etwa 4 cm dicke Stücke schneiden. In jedes Stück einen Cocktailspieß stecken.

Tipp

Statt gekochten Schinken können Sie auch mild geräucherten rohen Schinken, Parmaschinken oder Bacon verwenden.

Beilagenempfehlung

Vollkorntoastbrot

Bananen in Currysahne

Für 4 Portionen

1 Knoblauchzehe

500 g Gemüsebananen (z. B. grüne Apfelbananen)

2 TL Zitronensaft

3 EL Butterschmalz

1 EL Curry, mild

Muskatnuss, frisch gerieben

1 kräftige Prise Salz

1 Prise Zucker

250 g Sahne

■ 10 Minuten + 15 Minuten Braten

■ Pro Portion etwa: 368 kcal, 2 g E, 30 g F, 20 g KH, 2 g B

1. Knoblauchzehe abziehen. Bananen schälen. Die Schale sitzt oft sehr fest. Bananen halbieren. Mit einem Küchenmesser die Schale längs vorsichtig viermal einritzen. Dann die Finger unter die Schale schieben und die Schale abheben.
2. Bananenstücke in Scheiben schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Bananenscheiben darin goldgelb braten. Curry und Muskatnuss zugeben und unterrühren. Knoblauch darüberpressen. Mit restlichem Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken.
3. Die Sahne einrühren und 5 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Beilagenempfehlung

Zu gekochtem oder gebratenem Fleisch oder Fisch

Tipps

- Statt milden können Sie auch scharfen Curry verwenden.
- Gemüsebananen lassen sich auch wie Salzkartoffeln kochen.

325

Bananen

Birnen

Die Birne stammt aus Persien und war bereits den alten Griechen und Römern bekannt. Kultiviert wurde die Frucht auf der Peloponnes, die deshalb auch den Beinamen Apia (Birnenland) erhielt.

Heute wachsen über 1500 Sorten, überall dort, wo das Klima gemäßigt ist. Weltweit beträgt die Birnenernte allerdings nur ein Viertel der Apfelernte. Ein Grund ist ihre Empfindlichkeit: Birnen eignen sich nicht so gut für Transport und Lagerung.

326

Herbst

Mild und wertvoll

Birnen sind leicht verdaulich und bekömmlich. Sie haben wenig Fruchtsäure, aber reichlich Vitamin C und Kalium. Zudem sind sie mit 231kJ/55 kcal pro 100 g kalorienarm und ebenso wie Äpfel und Bananen gut als Zwischenmahlzeit geeignet.

Einkauf und Aufbewahrung

Birnen werden in Deutschland nach Sommer-, Herbst- und Winterbirnen unterteilt. Die beste Qualität gibt es im September aus heimischen Anbaugebieten. Importe aus Italien, Frankreich, Spanien, Belgien, Holland, Südafrika und dem Süden Amerikas sind das ganze Jahr über erhältlich.

In guten Gemüsegeschäften und auf Märkten finden Sie die wichtigsten Sorten aus deutschen Landen (Genussreife in Klammern):

Alexander Lucas (November bis Januar): groß, stumpfkegelförmig, grünbraunrot; Fruchtfleisch weiß, saftig, süß, leicht würzig.

Bürgermeister oder Köstliche von Charneux (September bis Februar): mittelgroß, glockenförmig, gelb, saftig, süß, festes Fruchtfleisch.

Clapps Liebling (Juli bis September): mittelgroß, dickbauchig, hellgelb bis grün, rot gestreift oder marmoriert, etwas beulig, Fruchtfleisch gelblich weiß, fein würzig.



Conference (November bis März): mittelgroß, lang, Schale hellgelb bis rostfarben; Fruchtfleisch weiß, saftig, zart, gute Haltbarkeit.

Gellerts Butterbirne (September bis November): mittelgroß, gelblich grün, saftig, würzig.

Gute Luise (September bis Januar): mittelgroß, länglich, gelbgrüne Grundfarbe, sonnenseits rot punktiert, Fruchtfleisch weiß, saftig, schmelzend.

Williams Christ (August bis September): groß, glockenförmig, gelb, eventuell etwas matt gerötet, saftig.

Kaufen Sie nur Früchte ohne äußere Verletzungen und Flecken. Birnen gehören zu den Obstsorten, die gut nachreifen. Lassen Sie sie zu diesem Zweck bei Zimmertemperatur 2 bis 3 Tage liegen, im Gemüsefach des Kühlschranks 5 bis 6 Tage. Aber Achtung: Birnen werden schnell überreif. Spät- und Lagerbirnen dagegen reifen nicht am Baum, sondern müssen auf jeden Fall nachreifen.

Allgemeine Zubereitung

Birnen mit Schale essen oder mit einem Sparschäler schälen, halbieren/vierteln und mit einem Messer keilförmig Stielansatz und Kerngehäuse ausschneiden.

So schmecken Birnen

- ▶ als Beilage, gedünstet in Teig mit Schweinefleisch und Semmelknödeln.
- ▶ roh, als Beilage zu kräftigen Käsesorten, z. B. Blauschimmelkäse, oder luftgetrocknetem Schinken oder in Spalten geschnitten zu geräuchertem Schweine- und Putenfleisch.
- ▶ als Beilage, süßsauer eingelegt, zu Wild.
- ▶ als Dessert, in Zuckersirup gedünstet und nach dem Erkalten auf Vanilleeis angerichtet und mit heißer Schokoladensauce bedeckt.
- ▶ als Kuchen- oder Tortenbelag.
- ▶ in Eiszubereitungen.
- ▶ als Gelee oder Saft.

So reifen Birnen noch schneller

Geben Sie die noch nicht voll ausgereifte Birne zusammen mit einem Apfel in eine geschlossene Papiertüte

und stechen Sie diese einige Male ein. Das natürliche Gas Äthylen, das im Apfel steckt, lässt die Birnen schneller reifen.

Küchentipps

- ▶ **Beträufeln Sie Birnen nach dem Aufschneiden sofort mit Zitronensaft. Sie verfärben sich sonst schnell braun.**
- ▶ **Frühbirnen, wie Clapps Liebling und Williams Christ, eignen sich vor allem zum rohen Verzehr. Sie schmecken nach dem Kochen fad.**

Würztipps

- ▶ **Zum Aromatisieren eignen sich die Gewürze Zimt, Nelken, Ingwer und Vanille. Ingwer gibt Birnen eine pikante Note.**
- ▶ **Geeignete Kräuter sind Rosmarin, Zitronenmelisse und Minze.**
- ▶ **Zum Dünsten geeignet ist Zitronensaft, aber auch Sherry, Portwein sowie Weiß- oder Rotwein machen sich gut.**

328

Herbst



Roquefort-Torte mit Birnen

Für 8 Portionen

250 g Weizenmehl

3 EL kaltes Wasser

125 g Butter

Salz

Belag

100 g Walnusskerne

800 g reife, nicht zu weiche Birnen

3 Eier (Gr. M)

100 g saure Sahne

1 Prise geriebene Muskatnuss

Pfeffer, frisch gemahlen

200 g Roquefort

Außerdem

Fett für die Springform

Mehl zum Ausrollen

■ 20 Minuten + 30 Minuten Kühlen + 45 Minuten Backen

■ Pro Portion: 506 kcal, 14 g E, 32 g F, 36 g KH, 5 g B

1. Alle Zutaten für den Mürbeteig in einer Schüssel mit dem Handrührgerät (Knethaken) mischen, mit den Händen verkneten, zu einer Kugel formen, flach drücken und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.
2. Inzwischen die Walnusskerne hacken. Die Birnen waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die Birnenviertel in Scheiben schneiden.
3. Für den Belag die Eier trennen; Eigelb, saure Sahne und Gewürze verrühren. Den Käse mit einer Gabel zerdrücken und unter die Eigelbmasse rühren.
4. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und mit einem Kochlöffel unter die Käsemasse heben.
5. Den Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 160 °C) vorheizen.

6. Eine Springform (Ø 26 cm) wenig einfetten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche, etwas größer als die Form, ausrollen, die Springform damit auskleiden und dabei einen 2 cm hohen Rand formen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Zwei Drittel der Walnüsse auf dem Teigboden verteilen.
7. Die Birnenscheiben darauf fächerartig anordnen, die Käsemasse obenauf verteilen.
8. Die Form in den vorgeheizten Backofen auf die zweite Schiene von unten setzen und 30 Minuten backen. Die restlichen Walnüsse über die Torte streuen und weitere 15 Minuten backen.
9. Die Torte aus dem Backofen nehmen, mit einem spitzen Messer den Teigrand vorsichtig lockern und den Springformrand lösen. Die Torte in Stücke schneiden und noch warm servieren.

Beilagenempfehlung

Gemischter Blattsalat mit einer Kräutervinaigrette

Tipps

- Statt Roquefort können Sie auch milden italienischen Gorgonzola nehmen.
- Zum Verrühren des Roqueforts keinen Schneebesen oder Elektroquirl verwenden, sondern einen Rührlöffel. Die Masse kann sonst unappetitlich graugrün werden.
- Die Kombination Roquefort und Birnen harmoniert bestens. Probieren Sie z. B. in Rotwein gedünstete Birnenviertel mit einer passierten Roquefort-Sahne-Sauce zu gebratener Entenbrust.
- Roquefort oder andere Edelschimmelkäse eignen sich gut für cremige Salat- und Pastasaucen, besonders in Verbindung mit Nüssen oder einigen Tropfen Nussöl.
- Den Käse für Saucen sollten Sie durch ein Plastiksieb streichen, das die sichtbaren Pilzbestandteile zurückhält. Das verhindert, dass sich die Sauce graugrün färbt.

329

Birnen

Birnen-Schicht-Dessert

Für 4 Portionen

550 g fast reife kleine Birnen (z. B. Williams Christ)

1 EL Zitronensaft

100 ml Birnensaft oder Apfelsaft

1 EL flüssiger Honig

30 g getrocknete Cranberrys (ungeschwefelt)

1 Packung Frischkäse (200 g, 20 % Fett)

1 Becher fettarmer Joghurt (150 g, 1,5 % Fett)

2 Messerspitzen Vanillearoma, pulverisiert

50 g Amarettini (italienische Mandelkekse)

Garnieren

4 Amarettini

4–6 kleine Zitronenmelisseblättchen

🕒 15 Minuten + 35 Minuten Kühlen

📊 Pro Portion etwa: 246 kcal, 10 g E, 7 g F, 35 g KH, 5 g B

1. Birnen schälen, vierteln, entkernen. Viertel in feine Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Mit Fruchtsaft und Honig in einem Topf etwa 10 Minuten (je nach Festigkeit der Früchte) weich garen. Cranberrys unterheben und etwa 20 Minuten kalt stellen.
2. Frischkäse, Joghurt und Vanillearoma verrühren. Mit Birnen-Cranberry-Mischung, Saft und Amarettini abwechselnd in vier Gläser schichten und 15 Minuten kühl stellen. Zum Servieren mit Amarettini und Zitronenmelisseblättchen garnieren.

Varianten

- ▶ Statt Birnen- oder Apfelsaft können Sie auch lieblichen Weißwein verwenden.
- ▶ Für dieses Dessert eignen sich auch andere Früchte wie z. B. Pflaumen oder Aprikosen.
- ▶ Amarettini lassen sich auch durch Zwieback ersetzen.

Birnen-Kartoffel-Gratin

Für 4 Portionen

800 g Birnen, nicht zu weich (z. B. Williams Christ)

800 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend

1 kleines Stück Ingwer

1 TL Öl (z. B. Rapsöl)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

200 g Sahne

125 ml Milch

🕒 15 Minuten + 40–50 Minuten Backen

📊 Pro Portion etwa: 390 kcal, 6 g E, 20 g F, 51 g KH, 9 g B

1. Birnen und Kartoffeln schälen. Birnen vierteln, entkernen, die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Ingwerwurzel schälen und fein reiben.
2. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl einfetten. Die Kartoffel- und Birnenscheiben abwechselnd schuppenartig einschichten. Lagenweise mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen.
3. Sahne und Milch verrühren und über die Zutaten gießen. Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene stellen. Den Auflauf 40 bis 50 Minuten backen.

Beilagenempfehlung

Grüner Salat

Tipps

- ▶ Statt des Ingwers können Sie auch 100 g Blauschimmelkäse (Gorgonzola, Danablu oder Roquefort) in dünne Scheiben schneiden und 10 bis 15 Minuten vor Ende der Garzeit auf die Zutaten legen.
- ▶ Wenn gekochte Kartoffeln vorrätig sind, lassen die sich geschält in dünne Scheiben schneiden und mit den rohen, dann nicht zu harten Birnenscheiben in die Auflaufform schichten. Die Garzeit verkürzt sich um etwa 20 Minuten.
- ▶ Generell sollten beim Dünsten von Birnen immer ein paar Tropfen Zitronensaft hinzugefügt werden. Auf diese Weise verfärben sie sich nicht, außerdem gibt der Saft den Früchten die fehlende Säure und hebt das Aroma.



Maroni

Diese Nussfrüchte stammen von einem bis zu 30 Metern hoch wachsenden Kastanienbaum, der allerdings nicht mit der bekannten Rosskastanie verwandt ist.

Die Früchte sitzen, ähnlich wie bei unseren Kastanien, in einer mit langen dünnen Stacheln versehenen lederartigen Fruchthülle. Jede Fruchthülle enthält eine oder 2–3 ein- oder beidseitig abgeplattete Nüsse.

Maroni zählen zu den Obstarten, genauer zu den Esskastanien. Es gibt allerdings Unterschiede:

Maroni sind ei- oder herzförmig und haben eine flache, dreieckige Unterseite sowie eine glänzende, rötlich braune Schale mit dunklen Streifen. Das Fleisch schmeckt sahnig, besonders, wenn man es röstet.

Gewöhnliche Esskastanien sind größer, rundlich und einseitig abgeflacht. Das Fleisch lässt sich schwer von der inneren Haut lösen und ist nicht so schmackhaft wie das der Marone.

Die Marone stammt aus dem Schwarzmeergebiet. Heute wächst sie nicht nur in Nordamerika, Japan, China und im südlichen Europa wild, sondern auch in Deutschland: am Bodensee, im Rheinland, am Main und in geschützten Lagen Norddeutschlands. Die meisten Früchte werden jedoch aus den Mittelmeerländern importiert.

Kohlenhydrate gegen den Herbstblues

Maroni sind reich an Kohlenhydraten, die erst durch Rösten oder Kochen aufgeschlossen werden. Kohlenhydrate heben in der lichtarmen Zeit den Serotoninspiegel und tun somit Körper und Seele gut. Darüber hinaus enthalten Maroni viel Kalium und Magnesium sowie B-Vitamine, Vitamin C, Folsäure und Vitamin E. 100 g Maroni haben 818 kJ/196 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Gewöhnliche Esskastanien haben Ende September Saison, Maroni, hauptsächlich aus Italien, der Türkei und Südfrankreich, im September und Oktober. Dauer-maroni müssen länger am Baum hängen und sind im

November und Dezember im Angebot. Außerdem gibt es Kastanienmehl und -flocken, hauptsächlich in der italienischen und schweizerischen Küche verbreitet. Dieses steht auch in Deutschland in Bioläden in den Regalen. Gegerate Maroni werden als Konserve und in Vakuumverpackung verkauft. Frische Maroni sollten kühl lagern und bald zubereitet werden. Überlagerte und keimende Maroni schmecken muffig. Rohe und auch gegarte Früchte lassen sich gut einfrieren.

Allgemeine Zubereitung

Maroni kochen: Die Schale an der spitz zulaufenden Seite mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Portionsweise in kochendes, gesalzenes Wasser geben, 2 bis 3 Minuten darin ziehen lassen, herausnehmen, abtropfen lassen und in ein Tuch geben. Das an der Einschnittstelle entstandene „Hütchen“ abziehen. Die Frucht herauspressen.

Maroni rösten: Die kreuzweise eingeritzten Maronen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Gas Stufe 3–4, Umluft 200 °C) 7 bis 8 Minuten backen. Die noch warmen Kastanien aus der Schale brechen. Den braunen Filz von den gelblichen Kernen abziehen. Wenn die Maroni frisch sind, löst sich das braune Häutchen, das den weißen Kern umgibt, von selbst.

So schmecken Maroni

- ▶ im Backofen gebacken.
- ▶ als Dessert (Mont Blanc): süßes Maronenpüree z. B. mit etwas Kirschwasser aromatisieren und mit geschlagener Sahne vermischen. Oder: die Maroni im Ganzen kochen und in Zucker oder Sirup einlegen.
- ▶ als Kastanienreis.
- ▶ als Suppe, mit Crème fraîche.
- ▶ als Füllung: für Torten (z. B. Maroni-Gâteau), für Geflügel.

Küchentipps

- ▶ **Maroni zum Knabbern** bereitet man am besten in einer schweren gusseisernen Pfanne mit fest schließendem Deckel: Bei hoher Temperatur die Kastanien 10 Minuten offen schwenken, dann 10 Minuten mit Deckel ohne Hitzezufuhr quellen lassen und häuten.
- ▶ Im Backofen zubereitet können sie leicht zu trocken werden. Daher immer ein Schälchen mit Wasser in den Ofen stellen.

Würztipp

Salz, Honig, Ahornsirup, Sahne, Nüsse, weißer Portwein, Kirschwasser, Orangenlikör, Preiselbeeren.

Maroni mit Feldsalat

Für 4 Portionen

200 g Feldsalat

2 EL Preiselbeerkompott (50 g)

2 EL Weißweinessig

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

3 EL Pflanzenöl

250 g gegarte Maroni

1 EL Butter

■ 20 Minuten

■ Pro Portion: 231 kcal, 2 g E, 12 g F, 27 g KH, 4 g B

1. Den Feldsalat verlesen, die kleinen Wurzeln entfernen, größere Pflänzchen zerteilen, den Salat gründlich waschen, trocken schwenken oder gut abtropfen lassen.
2. Preiselbeerkompott, Weißweinessig, Salz und Pfeffer in einem Gefäß zu einer Salatsauce verrühren, das Pflanzenöl einrühren und den Salat mit der Sauce mischen.
3. Die Maroni jeweils in etwa 5 Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Maronischeiben darin unter Wenden leicht bräunen und über dem Feldsalat verteilen.

Beilagenempfehlung

Dazu passen dünn geschnittene und leicht geröstete Vollkornciabattascheiben.

Tipp

Sie können für dieses Gericht die Maroni selbst garen oder bereits gegarte vakuumverpackte Maroni verwenden.



Pikantes Maronipüree

Für 4 Portionen

500 g Maroni in der Schale

2 EL Butter (20 g)

1 EL flüssiger Honig

125 ml Fleischbrühe

6 EL Milch

100 g Sahne

Salz

Chiliflocken

1 TL Zitronensaft

■ 50 Minuten

■ Pro Portion etwa: 396 kcal, 4 g E, 23 g F, 42 g KH, 8 g B

1. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen. Maroni obenauf kreuzweise einschneiden, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene so lange rösten, bis sich die Schalen nach außen biegen. Das dauert etwa 10 Minuten. Danach kurz abkühlen lassen.

2. Die Maroni herausnehmen und die braune Außenhaut und die innere helle Haut schälen.

3. Butter in einem Topf erhitzen. Maroni hineingeben und unter Rühren 10 Minuten rundherum anbraten. Honig einlaufen lassen und die Maroni unter Wenden karamellisieren. Fleischbrühe und Milch zugießen und bei kleiner Hitze in 30 Minuten gar kochen. Alles mit dem Pürierstab fein zerkleinern.

4. Die Sahne steif schlagen und unter das Maronipüree heben. Mit Salz, Chiliflocken und Zitronensaft abschmecken.

Beilagenempfehlung

Das Maronipüree passt gut zu Wildgerichten, wie z. B. Hasen- oder Rehbraten oder Wildente.

Tipp

Wer mag, kann 1 Glas (2 cl) Madeira unter das Püree rühren. Bei Wildgerichten harmoniert das sehr gut.

Maroni-Apfel-Gemüse

Für 4 Portionen

150 g Korpflaumen

5 EL Sherry Fino

500 g Maroni

300 g Äpfel

20 g Butter

1 Prise Salz, grob geschroteter schwarzer Pfeffer

🕒 20 Minuten + 7–8 Minuten Backen

🍴 Pro Portion: 326 kcal, 4 g E, 6 g F, 61 g KH, 6 g B

1. Den Backofen auf 220 °C (Gas Stufe 3-4, Umluft 200 °C) vorheizen.
2. Die Korpflaumen in einer Schüssel mit Sherry begießen und zugedeckt durchziehen lassen.
3. Die Schale der Maroni mit einem scharfen Küchenmesser auf der spitzen Seite kreuzweise einschneiden.
4. Die Maroni auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 7 bis 8 Minuten backen. Die noch warmen Früchte aus der Schale brechen. Den braunen Filz vom gelblichen Kern abziehen.
5. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, in Achtel schneiden und beiseitelegen.
6. Die Butter in einer Pfanne schwach erhitzen, die geschälten Maroni zugeben und darin rundherum anrösten. Die Apfelspalten dazugeben und 2 Minuten zugedeckt dünsten.
7. Die eingeweichten Pflaumen ebenfalls zugeben und darin erhitzen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Servierempfehlung

Als Beilage zu Kalbs-, Kaninchen- oder Wildbraten

Maroni-Sahne-Dessert

Für 6 Portionen

500 g Maroni in der Schale

375 ml Milch (3,5% Fett)

60 g Rohrzucker

1 Päckchen Vanillezucker

50 g gehackte Mandeln

125 g Sahne, gut gekühlt

🕒 40 Minuten + 30 Minuten Kühlen

🍴 Pro Portion etwa: 372 kcal, 6 g E, 20 g F, 40 g KH, 6 g B

1. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen. Maroni obenauf kreuzweise einschneiden, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene so lange rösten, bis sich die Schalen nach außen biegen. Kurz abkühlen lassen.
2. Die Maroni herausnehmen und die braune Außenhaut und die innere helle Haut schälen.
3. Milch, 50 g Zucker und Vanillezucker in einem Topf aufkochen lassen. Kastanien darin bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen lassen. Danach die Kastanien in der Flüssigkeit mit dem Pürierstab zerkleinern.
4. Mandeln unterrühren und für 30 Minuten kühl stellen. Die Sahne ebenfalls im Kühlschrank kühlen.
5. Sahne und restlichen Zucker in einer Schüssel steif schlagen. Die Hälfte mit einem Rührlöffel unter die Kastanienmasse rühren. Restliche Sahne in einen Spritzbeutel (mittlere Zackentülle) füllen. Das Maronenpüree in Teller füllen und mit der Schlagsahne garniert sofort servieren.

Info

In Frankreich heißt dieses Dessert *Vermicelles*, das heißt übersetzt Würmchen. Wer eine Spätzle- oder Kartoffelpresse hat, kann das Püree spaghettiartig auf einen großen Teller pressen.



Pflaumen

Von der „Urpflaume“, die irgendwo zwischen Kaukasus und Kaspischem Meer wuchs, ist nicht mehr viel übrig: Seit ihrer Kultivierung wurde die Frucht oft gekreuzt und veredelt. Heutzutage gibt es weltweit unüberschaubar viele Sorten – so werden z. B. allein in Nordamerika über 2000 Sorten kultiviert.

Zu den Pflaumen im engeren Sinn zählen längliche, runde und ovale Sorten, die drei Merkmale haben: Sie sind an den Enden nicht spitz, sondern abgerundet, haben eine Fruchtnaht und ihr Kern sitzt fest. Unter der Bezeichnung Pflaume lassen sich folgende Fruchtarten zusammenfassen: Sommer- und Eierpflaumen, Mirabelen, Renekloden und Zwetschgen.

Die normalen Haus-Zwetschgen gehören zu den spätesten reifenden Pflaumen. Sie haben spitze Enden, keine Fruchtnaht und ihr Fleisch haftet nicht am Stein. Von allen Pflaumensorten weisen sie den niedrigsten Wasser- und den höchsten Fruchtzuckergehalt auf. Sie lassen sich am vielseitigsten in der Küche verwenden.

Bringt die Verdauung in Schwung

„Nimm Pflaumen für des Alters morsche Last, denn sie lösen den hart gespannten Bauch“, schrieb schon vor fast 2000 Jahren der römische Schriftsteller Marcus Valerius Martial. Tatsächlich regen Pflaumen die Verdauung an, ihre Fruchtsäure kann leicht abführend wirken. Wir kennen diesen Effekt vor allem von getrockneten Pflaumen. 100 g der frischen Früchte haben 203 kJ/ 49 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Die ersten Pflaumen sind hierzulande schon im Juli reif, Haupternte ist im September. Bereits ab Mai gibt es Importe aus Italien, Frankreich und Spanien, im Winter aus Südafrika, Argentinien und den USA. Die Früchte sollten (auch am Stielansatz) prall sein. Pflaumen von guter Qualität sind mit einer wachsartigen Schicht umgeben. Dieser „Duftfilm“ oder „Reif“ verhindert, dass die Frucht zu schnell welkt. Einwandfreie Früchte sind

ungewaschen im Gemüsefach des Kühlschranks 3 bis 4 Tage haltbar. Pflaumen lassen sich gut einfrieren, am besten ohne Stein.

Allgemeine Zubereitung

Zum Kochen und Kuchenbacken eignen sich vor allem späte Pflaumen, Zwetschgen und Renekloden. Die Früchte erst kurz vor dem Zubereiten waschen und entsteinen. Zum Belegen von Kuchen an den Spitzen fächerartig einschneiden. So kann man sie auch einzeln einfrieren. Für ein Kuchenblech werden etwa 1,5 kg Früchte (mit Stein) benötigt.

Mirabellen

Sie sind kirschgroß, kugelig und haben meistens eine grünliche bis leuchtend goldgelbe Haut, hier und da mit zarten rötlichen Punkten. Die Mirabelle hat nicht die geringste Ähnlichkeit mit Pflaumen, ist aber trotzdem eine Verwandte. Sie enthalten reichlich Zucker, Mineralstoffe und Fruchtsäuren. Frisch sind sie nicht besonders lange haltbar.

Renekloden

Diese Unterart der Pflaumen ist kugelig rund, mit Bauchnaht, etwas größer als Mirabellen, mit einer grüngelben Haut und hellem Fruchtfleisch. Im Geschmack sind sie süß-säuerlich und sehr aromatisch. Renekloden und Mirabellen kommen hauptsächlich aus Süddeutschland. Angeboten werden sie, je nach Witterung, von Juli bis September. Beide Früchte lassen sich zum Rohverzehr, zum Einmachen, als Kompott und Dessert verwenden.

Die Pflaumen-/Zwetschgenfamilie

- ▶ Bühler Frühzwetschgen
- ▶ Pflaumen
- ▶ Spilling
- ▶ Trockenpflaumen (Kurpflaumen)
- ▶ Zwetschgen/Zwetschken

So schmecken Pflaumen

- ▶ als Kompott, Mus, Konfitüre.
- ▶ als Kuchenbelag, in Zwetschgenknödeln.
- ▶ als Bratenfüllung.
- ▶ als Rumtopf.
- ▶ in Fruchtgrütze.



Rehrücken mit Pflaumen-Schalotten-Sauce

Für 4 Portionen

600 g Rehrücken, ohne Knochen

250 ml trockener Rotwein

400 ml Wildfond (Glas)

6 EL Olivenöl

Schale einer ½ Bio-Zitrone

4 Wacholderbeeren

2 mittelgroße Möhren

300 g Schalotten

400 g Pflaumen

2 EL Rohrzucker

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

eventuell 2–3 EL Crème fraîche

■ 20 Minuten + 20 Minuten Backen + 12 Stunden Marinieren

■ Pro Portion etwa: 455 kcal, 35 g E, 20 g F, 26 g KH, 4 g B



1. Das Rehfleisch waschen, trocken tupfen. Rotwein, Wildfond und 3 EL Olivenöl verrühren. Zitronenschale und zerdrückte Wacholderbeeren hinzufügen. Rehfilet darin wenden und zugedeckt über Nacht marinieren.

2. Möhren putzen, waschen, würfeln. Schalotten abziehen. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und, bis auf 4 Stück, würfeln.

3. Backofen auf 120 °C (Gas Stufe 1, Umluft 100 °C) vorheizen. Rehfleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

4. In einem Bräter 2 EL Olivenöl erhitzen. Das Fleisch rundherum etwa 4 Minuten scharf anbraten, Möhrenwürfel zugeben und mit anbraten. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 15 bis 20 Minuten braten. Danach herausnehmen, in Folie wickeln.

5. Restliches Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin unter Wenden anbraten, mit etwas Zucker bestreuen, die gewürfelten und die beiseitegelegten Pflaumen unterrühren, 3 Minuten braten. Die ganz gebliebenen Pflaumen herausnehmen, warm stellen.

6. Alles mit durchgeseihter Marinade ablöschen, salzen, pfeffern und noch 10 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Die ganz gebliebenen Schalotten

mit einem Schaumlöffel herausnehmen und warm stellen. Den Bratfond noch 5 Minuten stark kochen lassen.

7. Bratfond mit Möhren und Pflaumen mit dem Pürrierstab zerkleinern und alles durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Rehfleisch aus der Folie nehmen, ausgetretenen Fleischsaft in die Sauce rühren. In die Sauce eventuell Crème fraîche einrühren. Das Fleisch in 8 Scheiben schneiden und mit den beiseitegestellten Schalotten, Pflaumen und der Sauce anrichten.

Tipp

Rehfleisch gilt als das edelste Wildfleisch, denn es ist fein und hat einen leichten Wildgeschmack. Durch Einlegen erhält es einen pikant-würzigen Geschmack. Fälschlicherweise wird das Fleisch aus dem Rücken als Filet bezeichnet. Das Rehfilet liegt unter dem Rücken und wiegt nur ca. 70 g.

Beilagenempfehlung

Risotto oder kleine, in der Schale gegarte Kartoffeln

Zwetschkuchen

Für ca. 20 Stücke

300 g Mehl

21 g frische Hefe (etwa ½ Würfel)

30 g Zucker

150 ml lauwarme Milch

30 g Butter

1 Prise Salz

Belag

1,5 kg Zwetschgen

2–3 EL Johannisbeergelee

Außerdem

2 TL Butter für das Backblech

Mehl zum Ausrollen

1 EL Milch zum Bestreichen

🕒 25 Minuten + 30 Minuten Backen

🍷 Pro Stück etwa: 116 kcal, 2 g E, 1,5 g F, 23 g KH, 2 g B

1. Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte die zerbröckelte Hefe mit einer Prise Zucker und etwas lauwarmen Milch geben. 15 Minuten zugedeckt gehen lassen.
2. Den fertigen Vorteig zusammen mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Mit dem Handrührgerät (Knethaken) so lange rühren, bis der Teig glänzt und sich vom Schüsselrand löst.
3. Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche von Hand durchkneten. Zugedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.
4. Die Zwetschgen abspülen, der Länge nach aufschneiden, entsteinen und an den Spitzen ein Drittel einschneiden.
5. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
6. Den Teig noch einmal gründlich mit der Hand durchkneten und schlagen. 5 Minuten ruhen lassen.
7. Das Blech einfetten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche ausrollen und auf das Backblech legen, dabei den Rand hochziehen. Den Teig dünn mit Milch bestreichen. Die Zwetschgen nebeneinander schuppenartig auf den Teig setzen.
8. Das Blech im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 30 Minuten backen.
9. Das Johannisbeergelee in einem kleinen Topf verrühren, aufkochen und die Zwetschgen rasch damit bestreichen.

Tipps

- Wird Zucker über die Früchte gestreut, sammelt sich Saft an. Werden sie dagegen mit verrührtem Johannisbeergelee bestrichen, wird die Saftbildung verhindert. Auch glänzen die Früchte schön, Konsistenz und Aroma werden so aufgepeppt.
- Als Belag schmecken die späten Zwetschgen am besten; sie haben mehr Aroma, sind süßer und verlieren beim Backen weniger Saft.
- Damit der Fruchtsaft nicht vom Kuchen läuft, können Sie den Teig, bevor Sie ihn mit den Zwetschgen belegen, auch mit Semmelbröseln, geriebenen Mandeln oder Nüssen bestreuen.

Mirabellen in Weißwein

Für 2 Gläser (je ca. 500 ml)

1 kg feste Mirabellen

500 g Zucker

je 250 ml Weinessig (7% Vol.) und trockenen Weißwein
(z. B. Riesling)

6 Nelken

1 Stück Zimt

- 30 Minuten + 60 Minuten Einkochen + mehrere Tage Kühlen
- Pro Portion etwa: 138 kcal, 0 g E, 0 g F, 32 g KH, 1 g B

1. Mirabellen entstielen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Jede Mirabelle mit einer Nadel bis zum Kern einstechen.
2. Die Mirabellen in einen großen Topf geben und mit Zucker bestreuen. Weinessig und Weißwein in einem Topf mischen, Nelken und Zimt zufügen und die Mirabellen damit übergießen, sodass die Früchte vollständig bedeckt sind.
3. In einem weiteren Topf Wasser erhitzen. Den Topf mit Mirabellen gefüllt hineinstellen, sodass er mindestens bis zur Hälfte der Topfhöhe reicht. In dem Wasserbad etwa 60 Minuten leicht köcheln lassen. Die Früchte in dem Topf abkühlen lassen. Den Topf mit den Früchten 10 Tage an einen kühlen Ort stellen. Täglich einmal durchschütteln, damit die Früchte mit Flüssigkeit bedeckt sind.
4. Danach die Früchte mit Flüssigkeit in Twist-off-Gläser füllen und mit Deckeln verschließen.

Beilagenempfehlung

Zu gegrilltem Fleisch und Fisch

Tipps

- ▶ Auch ein Stück geschälten Ingwer können die Mirabellen vertragen.
- ▶ Sollten Sie keinen großen Topf haben, kochen Sie die Mirabellen in zwei Schritten.

Reneklodencreme

Für 4 Portionen

650 g Renekloden

5 EL Wasser oder Apfelsaft

50 g Zucker

1 TL Vanillezucker

4 Blatt helle Gelatine

250 g Schlagsahne

- 30 Minuten + 30 Minuten Kühlen
- Pro Portion etwa: 350 kcal, 4 g E, 20 g F, 37 g KH, 2 g B

1. Alle Früchte entstielen, waschen, abtropfen lassen und entsteinen. 500 g Renekloden in einer Schüssel mit einem Pürierstab zerkleinern. Wasser oder Apfelsaft, Zucker und Vanillezucker hinzufügen und aufkochen lassen.
2. Gelatine kalt einweichen, ausdrücken und in der heißen Fruchtmasse auflösen, kalt stellen.
3. Sahne in einer Schüssel steif schlagen, etwas zum Garnieren beiseitestellen. Sobald das Fruchtmark zu Gellieren beginnt, die Sahne mit einem Rührlöffel unterheben. Die Fruchtcreme in eine Schüssel füllen und im Kühlschrank völlig erstarren lassen.
4. Zum Anrichten die Renekloden-Creme mit Sahnetupfen und beiseitegelegten Renekloden garnieren.

339

Pflaumen

Quitten

340

Herbst

Die alten Griechen sahen in dieser betörend duftenden Frucht ein Symbol für Liebe und Fruchtbarkeit und weihten sie der Liebesgöttin Aphrodite. Quitten stammen aus Zentralasien, dem östlichen Kaukasus. Hierzulande ist das Fruchtfleisch meist körnig, fest, sehr herb und roh kaum genießbar. Gekocht entfalten sie jedoch einen wunderbaren Geschmack. In südlicher Wärme, z. B. am Mittelmeer, sind Quittensorten so weich und süß, dass man sie frisch vom Baum essen kann.

Es gibt Apfel- und Birnenquitten. Die Apfelquitte ist rund wie ein Apfel, hat hartes, trockenes, rötliches Fruchtfleisch und ein herb-würziges Aroma. Die Birnenquitte hat eine Birnenform, jedoch weicherer, saftigeres, hellrotes Fruchtfleisch. Der Geschmack ist lieblicher. Reife Quitten haben eine zitronengelbe Schale mit einem leichten weißgrauen Flaum. Bedingt durch die meist weiten Transportwege werden Quitten häufig unreif gepflückt und grasgrün angeboten. Sie reifen nach und entwickeln erst dann ihr volles Aroma.

Pektine zum Gelieren
Quitten liefern viele Mineralstoffe und Vitamine. Ihr Pektingehalt – gut zum Gelieren – ist besonders hervorzuheben. 100 g Quitten haben 159 kJ / 38 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung
Einheimische Früchte gibt es von September bis November, vor den ersten Frösten geerntet. Sie werden auf Märkten, in Bioläden, guten Gemüse- und Obstgeschäften und immer häufiger auch schon in Supermärkten angeboten.

Die Früchte sollten ohne Risse und Flecken sein. Quitten können Sie auf Vorrat einkaufen. Kühl gelagert halten sie sich etwa einen Monat. Wegen des intensiven Duftes sollten sie nicht mit anderen, empfindlichen

Lebensmitteln gelagert werden, Aroma- und Duftstoffe werden sonst übertragen.

Allgemeine Zubereitung
Den weichen Flaum von der Schale mit einem sauberen Küchentuch abreiben. Die Frucht auf eine rutschfeste Unterlage (leicht angefeuchtetes Geschirrtuch) legen und mit einem großen, schweren Messer halbieren, mit der Schnittfläche auf ein Brett legen und in Spalten teilen. Schale und Kerngehäuse großzügig entfernen. Dieser Arbeitsgang erübrigt sich für Gelee und Konfitüren.

- So schmecken Quitten**
- ▶ als Gelee, Konfitüre und Mus.
 - ▶ als Kompott (mit Äpfeln).
 - ▶ als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch, besonders Wild.
 - ▶ als Tortenbelag.
 - ▶ als Dessert, halbiert mit Fruchtsaft und etwas Butter in einer feuerfesten Form gebacken.
 - ▶ als Konfekt.

Würztipps

- ▶ Zum Würzen bieten sich Zimt, Gewürznelken, Zitronen- und Orangensaft sowie Sternanis an.
- ▶ Kombinationen mit Rosinen, Äpfeln und Birnen sind möglich.

Küchentipps

- ▶ Der pelzige Flaum auf der Schale muss weggewischt werden, weil er Saucen und Suppen trübe macht.
- ▶ Für Quittenscheiben können Sie das Kerngehäuse der Quitte mit einem scharfen Apfelausstecher entfernen.
- ▶ Quittenstücke verfärben sich nach dem Schneiden. Das verliert sich während des Kochens jedoch.
- ▶ Für Gelees und Konfitüren die Früchte nicht schälen: Das gelierfähige Pektin steckt in den Schalen.
- ▶ Sollen Torten mit Quittenscheiben belegt werden, müssen Sie die Scheiben vorgaren, wenn es sich nicht um reife, weiche Früchte handelt.



Gedünstete Quitten mit Pistazieneis

Für 4 Portionen

5 Quitten (z. B. Birnenquitten)

500 ml Wasser

250 ml trockener Weißwein

200 g Zucker

1 Vanillestange

3 Gewürznelken

1 Stück Zimtstange

Außerdem

etwas Butter für die Form

4 Kugeln Pistazieneiscreme oder Apfelsorbet

🕒 30 Minuten + 30 Minuten Backen

🍴 Pro Portion etwa: 350 kcal, 3 g E, 10 g F, 55 g KH, 15 g B

1. Die Quitten schälen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden. Die Quitten mit einem scharfen Messer in Spalten schneiden. In einen Topf mit kochendem Wasser geben, kurz aufkochen lassen, herausnehmen und kalt abschrecken. So bleiben die Quitten hell.
2. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
3. In einem Topf 500 ml Wasser und Weißwein in einem Topf aufkochen. Den Zucker mit einem Schneebesen einrühren. Vanillestange aufschlitzen, Vanillemark herauskratzen. Mit der aufgeschlitzten Vanillestange und den Gewürzen zur Weißweinflösung geben und so lange kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Eine feuerfeste Form mit etwas Butter ausstreichen, die Quittenscheiben nebeneinanderlegen, mit der Flüssigkeit begießen. Die Auflaufform mit Folie verschließen und im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 30 Minuten garen.
5. Die Quitten im heißen Saft erkalten lassen. Die Gewürze entfernen. Quitten aus dem Saft nehmen, auf Dessertteller setzen und etwas Saft darüberträufeln. Neben die Fruchtstücke entweder Pistazieneiscreme oder Apfelsorbet setzen.

342

Herbst



Quittentorte mit Rahmguss

Für 12 Stücke

250 g Mehl

1 Messerspitze Backpulver

50 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

120 g Butter oder Margarine

1 Ei (Gr. M)

Belag

1 kg Quitten

250 ml Wasser

3 EL Zitronensaft

etwas Zimt

3 Eier (Gr. M), getrennt

75 g Puderzucker

200 g saure Sahne

1 EL Speisestärke

Außerdem

Fett für die Springform

getrocknete Erbsen zum Blindbacken

1 Bogen Pergamentpapier (Ø 24 cm)

■ 30 Minuten + 30 Minuten Kühlen + 30–35 Minuten Backen

■ Pro Stück etwa: 277 kcal, 5 g E, 13 g F, 35 g KH, 2 g B

1. Aus Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Butter bzw. Margarine und Ei einen glatten Mürbeteig kneten, zu einer Teigkugel formen, flach drücken, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen.
2. Mit einem weichen Tuch den Flaum von den Quitten gründlich abreiben. Die Stiele und Blütenansätze entfernen. Die Früchte waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die Fruchtstücke in dünne Spalten schneiden.
3. Wasser und Zitronensaft in einem Topf aufkochen, die Quittenspalten darin 5 Minuten zugedeckt dünsten. Mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und beiseitestellen.
4. Den Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 160 °C) vorheizen.
5. Den Teig ausrollen, die gefettete Springform (Ø 26 cm) mit zwei Dritteln des Teiges auslegen. Aus dem restlichen Teig eine Rolle formen und den Rand damit auskleiden; eventuell leicht hochziehen. Den Boden unregelmäßig mit einer Gabel einstechen, Pergamentpapier auf den Teig legen. Getrocknete Erbsen darauf verteilen.
6. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 10 bis 15 Minuten vorbacken.
7. Pergamentpapier und Erbsen entfernen, wegwerfen. Die Quittenspalten fächerartig auf dem Teig verteilen und mit Zimt bestäuben.
8. Eiweiß und Zucker schnittfest schlagen. Eigelb, Sauerrahm und Speisestärke verrühren und vorsichtig mit dem Eiweiß mischen. Den Guss gleichmäßig über die Quitten verteilen. Die Form in den Backofen auf der zweiten Schiene von unten weitere 20 Minuten backen.

Tipps

- Wenn Sie weiche, reife Quitten verwenden, ist das Vorgaren nicht notwendig.
- Die getrockneten Erbsen setzen sich nicht im Teig fest, wenn Sie ein Stück Pergamentpapier auf den Teigboden geben, bevor Sie sie darauflegen.
- Eine Alternative: Den Mürbeteigboden mit den rohen Quittenspalten belegen, 30 Minuten vorbacken; den Rahmguss darauf verteilen und weitere 20 Minuten backen.
- Eine Variante ohne Sauerrahm: Die Quittenspalten in gesüßtem Zitronenwasser vorgaren und die Flüssigkeit mit Agar-Agar (Pflanzenstoff mit hoher Gelierkraft aus dem Reformhaus) und mit 2 EL Zucker verrührt als Guss zubereiten.

343

Quitten

Quitten – süßsauer

Für 3 Gläser (je 450 g)

1 kg Quitten

500 ml Wasser

500 ml Weißweinessig

350 g Rohrzucker

1 Vanillestange

3 Gewürznelken

1 Stück Zimtstange

■ 40 Minuten + 2 weitere Kochvorgänge nach je 24 Stunden

■ Pro Portion etwa (100 g): 70 kcal, 0 g E, 0 g F, 15 g KH, 5 g B

1. Die Quitten schälen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden. Die Quitten mit einem scharfen Messer in Spalten schneiden. In kochendes Wasser geben, kurz aufkochen lassen, herausnehmen und kalt abschrecken. So bleiben die Quitten hell.
2. In einem Topf 500 ml Wasser und Essig aufkochen lassen. Den Zucker mit einem Schneebesen einrühren. Vanillestange aufschlitzen, Vanillemark herauskratzen. Mit der Vanillestange und den Gewürzen zur Essiglösung geben und so lange kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Quitten hinzufügen und 12 bis 15 Minuten weich garen.
3. Quitten herausnehmen, in Gläser schichten, den Sud darübergießen. Am nächsten Tag den Sud wieder abgießen, noch einmal 4 bis 5 Minuten durchkochen lassen und wieder heiß über die Quitten gießen.
4. Diesen Vorgang nach 24 Stunden noch einmal wiederholen. Die Quitten müssen mit der Flüssigkeit gut bedeckt sein. Danach die vorbereiteten Gläser mit Twist-off-Deckel verschließen und kühl und dunkel aufbewahren.

Quittengelee

Für ca. 3 Gläser (je 200 ml)

2 kg Quitten (geputzt ca. 1,4 kg)

½ Zimtstange

2 Gewürznelken

Saft von 1 Zitrone

500 g Gelierzucker (2:1)

■ 60 Minuten + 100 Minuten Garen + 12 Stunden Entsaften

■ Pro Portion etwa (1 EL): 55 kcal, 0 g E, 0 g F, 14 g KH, 0 g B

1. Die Quitten mit einem feuchten Tuch abreiben, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden. Die Quitten mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden. Einige Kerne mit Gewürznelken und Zimt in ein Mulltuch geben, zubinden und zu den Quittenstücken geben.
2. Alles in einen Topf geben und mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 90 Minuten garen, bis die Quitten weich sind. Hin und wieder umrühren.
3. Das Mulltuch mit den Gewürzen entfernen. Ein Leinentuch über eine Schüssel spannen, mit Küchengarnt befestigen. Die Quitten daraufschütten und über Nacht den Saft ablaufen lassen. Die Quittenmasse leicht ausdrücken, damit der Saft klar bleibt. Den Saft abmessen. Die Quittenmasse anderweitig verwenden.
4. Den abgelaufenen Saft mit dem Zitronensaft in einen Topf geben. Gelierzucker einrühren und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe machen!
5. Das Gelee sofort in vorbereitete Gläser randvoll füllen und mit Twist-off-Deckel verschließen. Für 5 Minuten auf den Kopf stellen und wieder umdrehen.

Gelierprobe – so geht's

Etwas Geleeflüssigkeit auf eine kalte Untertasse geben, dabei leicht schräg halten. Die Flüssigkeit sollte sofort fest werden. Ist sie noch zu flüssig, noch etwas kochen lassen. Ist sie zu fest, ein wenig warmes Wasser zugeben.

Küchentipp

Quittenbrot aus den Rückständen: Die übrig gebliebene Masse abwiegen und Zucker im Verhältnis 1:1 dazugeben. Zucker und Fruchtmasse bei mäßiger Hitze und unter ständigem Rühren zu einer dicken Paste einkochen lassen. Dann zentimeterdick auf ein leicht gefettetes Backblech streichen und im leicht geöffneten Backofen bei kleinster Hitze einige Stunden weiter eintrocknen lassen. Danach in kleine Würfel schneiden und in Hagelzucker wälzen.

Wildfrüchte

Diese Beeren sind die essbaren Früchte von wildwachsenden Stauden, Hecken, Sträuchern, Bäumen und Büschen. Einige Zeit waren sie in Vergessenheit geraten. Nun werden sie wieder gesammelt, und einige Früchte werden auch hier und da auf Märkten verkauft. Wer mit der Natur vertraut ist, geht an diesen Früchten nicht vorbei, denn hier lassen sich natürliche Vitamine und Mineralstoffe ernten.

In der Küche lassen sich die Früchte vielfältig zubereiten: als Saft, Konfitüre oder Gelee. Mit ihrem angenehm süßherben Geschmack finden die kleinen Beeren großen Anklang. Je nachdem, wann Sie welche Wildfrüchte sammeln, werden Sie eventuell den Ihnen bekannten Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren begegnen (s. Erntekalender). Davon können Sie gern probieren, sie sind nicht giftig. Allerdings sollten auch diese mit Küchenpapier gründlich abgetupft werden, bevor sie verspeist werden.

Die Natur hält noch viele weitere schmackhafte Wildfrüchte bereit, bei denen sich Sammler jedoch oft nicht sicher sind. Ganz wichtig: Mit Ausnahme von Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren niemals Beeren roh essen. Sie schmecken oft gallebitter und verursachen Beschwerden. Beim Einkochen geht ein Teil der Bitterstoffe verloren.

Bevor Sie zur Ernte aufbrechen, gibt es hier noch einige weitere Tipps für den Weg:

Vorsicht beim Sammeln

Holunder- und Preiselbeeren gibt es auch beim Obst- und Gemüsehändler. Alle anderen Wildbeeren müssen meist selbst gepflückt werden. Sammeln Sie nur Beeren, die Sie kennen. Genau wie bei Pilzen gibt es auch hier magenverstimmende und sogar giftige Arten. Sammeln Sie zudem nicht am Rand stark befahrener Straßen: Die Abgase sind ungesund und verderben jedes Aroma.

Äußerst wichtig: Wie alle Pflanzen im Wald oder am Wegesrand sollten auch diese Wildfrüchte vom Bestand her geschützt werden. In einigen Bundesländern steht der Sanddorn auf der Roten Liste, d.h. er darf nicht gesammelt beziehungsweise abgeschnitten werden. Wie auch bei Pilzen sollte stets nur für den eigenen Verbrauch gesammelt werden. Selbst die Sanddornhecke im eigenen Garten sollten Sie aus Naturschutzgründen nur nach Vorschrift zurückschneiden.

Das benötigen Sie zum Sammeln:

- ▶ Praktische Kleidung, die auch wärmt. Einige Beeren werden besser erst nach dem ersten Frost geerntet.
- ▶ Einen Korb oder einen Eimer. Keine Plastiktüte verwenden, darin bekommen die Beeren keine Luft und faulen.
- ▶ Eine gute Küchen- oder Gartenschere zum Abschneiden der Zweige.
- ▶ Ein paar Leder- oder Gartenhandschuhe, dann gibt es keine Verletzungen.
- ▶ Ein feuchtes Tuch, um saftverschmierte Finger abzuwischen.
- ▶ Eventuell einige Pflaster, falls Sie sich verletzen.

So pflücken Sie die verschiedenen Beeren richtig

Berberitzen: Die dunkelroten Früchte sind meist Mitte bis Ende September reif.

Hierfür werden Handschuhe empfohlen, denn die Zweige haben Dornen. Die dünnen, im Bogen hängenden Zweige mit einer Hand festhalten, mit der anderen Hand die in kleinen Büscheln hängenden Beeren abpflücken.

Ebereschen (Vogelbeeren): lassen sich wie Holunderbeeren pflücken.

Hagebutten: die Früchte von Garten- und Heckenrosen mit einem kleinen Stück vom Stielende abbrechen oder abschneiden. Nicht reißen!

Holunderbeeren: Die gesamte Fruchtdolde mit einem Schnitt vom Zweig trennen. Die Beeren werden erst bei der Zubereitung von den Stielen gezupft.



Berberitze



Eberesche (Vogelbeere)



Hagebutte



Holunderblüte



Holunderbeere



Preiselbeere



Sanddorn



Schlehe



Walderdbeere

Preiselbeeren: Die Beeren einzeln abzupfen. Vorsichtig anfassen, damit sie nicht zerquetscht werden.

Sanddornbeeren: Drei bis vier Zentimeter lange Zweigstücke mit den daran sitzenden Beeren abschneiden und mit einem Küchenhandtuch auffangen, damit Sie sich nicht an den Dornen verletzen. Vorsicht bei Saftspritzern, sie hinterlassen hässliche gelbe Flecken an der Kleidung.

Schlehen: Die blauen Beeren einzeln von den Zweigen zupfen.

Rekordgehalt an Vitamin C.....
Hagebutten und Sanddornbeeren enthalten zubereitet mehr Vitamin C als jedes andere Obst. Im Vergleich zu 100 g Orangensaft, frisch gepresst, der 50 mg Vitamin C hat, enthält 100 g Sanddornsafte mehr als das Fünffache: 266 mg Vitamin C.

Wann sind welche Wildfrüchte reif?

Sorte	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Berberitzen												
Brombeeren												
Eberesche												
Hagebutten												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Holunderblüten												
Preiselbeeren												
Sanddorn												
Schlehen												
Walderdbeeren												

Berberitzen

An sonnigen Hängen mit kargem Boden ist der dornige Berberitzenstrauch zu finden. Mitte August bis September reifen hier die orangefarbenen bis scharlachroten kleinen Trauben mit länglichen Beeren. Beim Einkochen gelieren sie sehr schnell und lassen sich gut mit Apfel

und Birne kombinieren. Berberitzen werden auch Sauerdorn genannt. Auch mit noch so viel Zucker sind Berberitzen immer ein säuerlich-frisches Erlebnis. 100 g Beeren enthalten 1264 kJ/302 kcal.

Ebereschen (Vogelbeeren)

Ebereschen, auch Vogelbeeren genannt, werden erst nach den ersten Frösten geerntet. Das Gerücht, die Vogelbeeren seien giftig, ist falsch. Rohe Beeren enthalten allerdings einen Stoff, der zu Magenproblemen führen kann, gekocht sind die Beeren gut verträglich. Es gibt zwei Sorten: die gewöhnlichen Ebereschen, die überall wild wachsen, und Edelebereschen, auch Mährische Eberesche genannt, die kultiviert werden und in Gärten anzutreffen sind. Essbar sind beide Sorten. Tatsächlich sind Vogelbeeren aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts sehr gesund und waren früher ein wichtiges Mittel gegen Skorbut. Die gewöhnliche Eberesche ist bitterherb. Zum Entbittern über Nacht in vierprozentiges Essigwasser legen. 100 g Beeren enthalten bis zu 100 mg Vitamin-C, davon wird beim Kochen etwa ein Drittel abgebaut. 100 g Beeren enthalten 416 kJ/99 kcal.

Hagebutten

Die rot leuchtenden Früchte der Heckenrose sind im August und September häufig an Wald- und Feldrändern, in Gebüsch und an sonnigen Hängen zu finden. Aus den Früchten können Mark, Konfitüre, Gelee, Suppen und auch Likör zubereitet werden. Getrocknete Früchte sind gut für Hagebuttentee. 100 g Beeren enthalten 452 kJ/106 kcal.

Holunderbeeren

Sie heißen auch Fliederbeeren und man kennt sie in ganz Europa. Zu finden sind sie in Flachland und Hochgebirge. Im Juni und Juli sind sie an ihren weiß blühenden Büschen an Wandrändern, Mauern und Zäunen zu erkennen. Von August bis Ende September können die blauen Früchte an den Fruchtdolden entweder selbst geerntet werden oder man kauft sie in guten Gemüsegeschäften und auf dem Wochenmarkt. Vollreife Früchte müssen schnell verarbeitet werden. Frisch können Sie Suppe, Saft, Gelee und Konfitüre daraus zubereiten. Ihre duftenden Blütendolden lassen sich, durch Pfannkuchenteig gezogen, in Öl ausbraten. Knusprig landen sie mit Puderzucker bestäubt auf dem Teller. Aus den getrockneten Dolden kann Tee zubereitet werden. Holunder enthält wertvolle Inhaltsstoffe: organische Säuren, die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Phosphor,

Eisen und Provitamin A, Vitamin B und C. In 100 g stecken 228 kJ/54 kcal. Holundersaft enthält 26 mg Vitamin C in 100 g.

Extratipp

Unreife Holunderbeeren enthalten das Blausäure spaltende Sambuigrin, einen Stoff, der Übelkeit und Verdauungsstörungen hervorrufen kann. In vollreifen Beeren ist dieser Stoff kaum noch enthalten, und durch Erhitzen werden letzte Reste dieses Giftes zerstört. Bei der Vorbereitung zum Einkochen sollten dennoch grüne Beeren entfernt werden.

Preiselbeeren

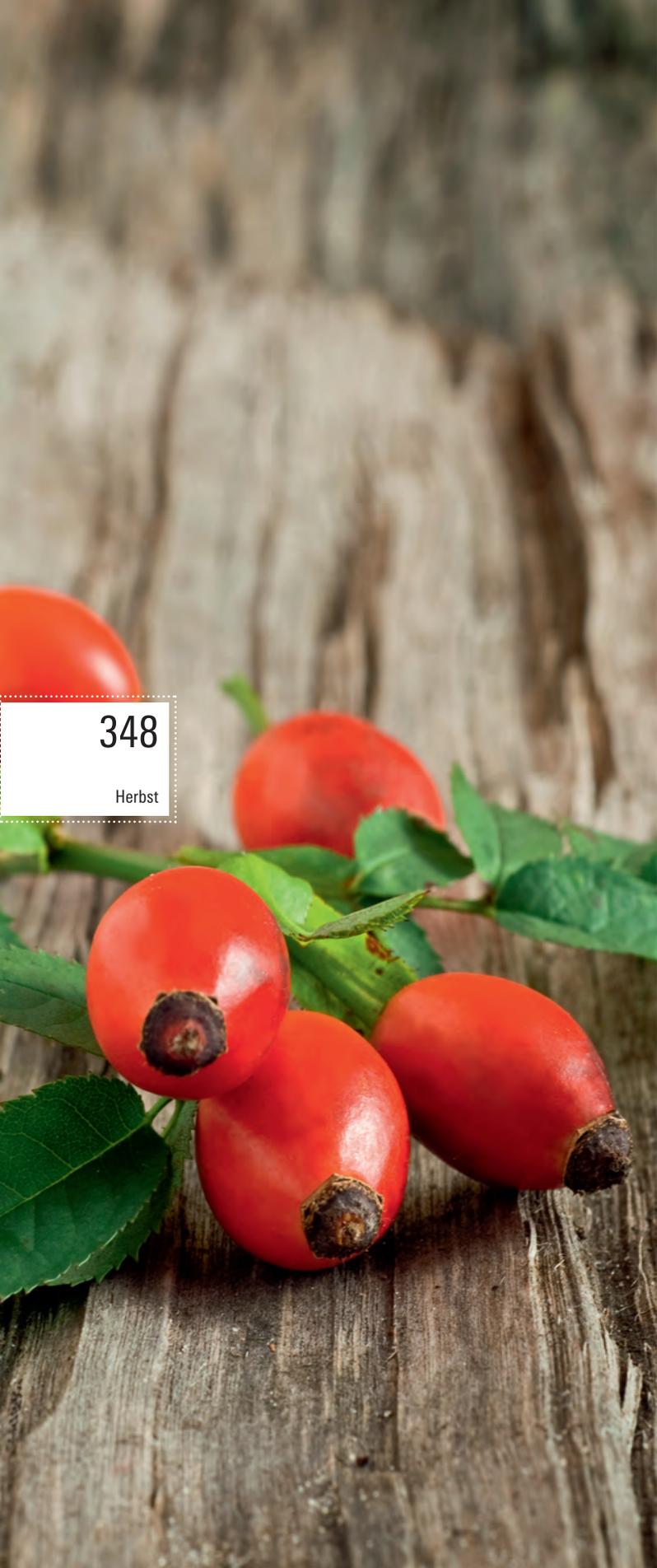
Sie heißen auch Kronsbeeren und sind in trockenen, lichten Wäldern zu finden – von August bis September. Die scharlachroten Beeren wachsen an strauchähnlichen Büschen, ähnlich wie die der Heidelbeeren, nur etwas niedriger. Reif gepflückt sind die Beeren hart. Erst durch Kochen erhalten sie ihren typisch herben Geschmack. Ihr Pektingehalt lässt Konfitüren gut gelieren. Preiselbeeren passen zu Wild- und Geflügelgerichten. 100 g Beeren enthalten 126 kJ/30 kcal.

Sanddorn

Sanddornsträucher mit ihren kleinen, orangefarbenen Beeren wachsen an Ufern von Gebirgsbächen, in Flusstälern und besonders an den Küstenstreifen von Nord- und Ostsee. Die 3 bis 4 cm langen Zweigstücke mit den daran sitzenden Beeren sind sehr dornenreich und die kleinen Beeren platzen rasch auf. Deshalb bei der Ernte die Zweigstücke abschneiden und auf einem großen Tuch auffangen. Erst mit Zucker eingekocht bekommen die säuerlich schmeckenden Beeren einen richtig guten Geschmack. Wegen seines hohen Vitamine-C-Gehaltes (siebenmal höher als Zitrone) ist Sanddorn sehr gesund. 100 g Beeren enthalten 176 kJ/42 kcal.

Schlehen

Sie heißen auch Schwarzdornbeeren. Mit der Blüte im April und Mai naht der Frühling. Die blau bereiften Beeren können im September/Oktober geerntet werden. Ihr Geschmack ist sehr herb. Erst nach den ersten Frösten mildert sich der Geschmack. 100 g Beeren enthalten 289 kJ/69 kcal.



348

Herbst

Hagebuttensuppe

Für 4 Portionen

750 g Hagebutten

250 g Äpfel (z. B. Boskop)

1 Bio-Zitrone

1,5l Wasser

1 kleines Stück Zimtstange

1–2 EL Vollrohrzucker

1 Messerspitze Vanillepulver

250 ml trockener Weißwein oder Apfelsaft

200 g Kochsahne (15% Fett)

🕒 40 Minuten + 20–30 Minuten Kochen

📊 Pro Portion etwa: 265 kcal, 4 g E, 8 g F, 29 g KH, 6 g B

1. Die Hagebutten waschen, knapp mit Wasser bedecken, Äpfel waschen und vierteln. Die Apfelviertel zufügen. Alles 20 bis 30 Minuten weich kochen, bis die Hagebutten platzen. Alle Früchte mit Flüssigkeit durch ein Sieb streichen.
2. Zitrone waschen, trocken tupfen und von einer Seite der Zitrone ein Stück Schale abschneiden, von der anderen Seite eine Hälfte fein abreiben und zugeeckt beiseitestellen.
3. Hagebutten-Apfel-Mischung verrühren, aufkochen lassen, das Stück Zitronenschale und Zimtstange hinzufügen, kurz mitkochen lassen. Zucker und Vanillepulver einrühren und unter Rühren auflösen.
4. Weißwein oder Apfelsaft zugießen, umrühren und erhitzen. Die Kochsahne einrühren, mit dem Pürierstab aufschäumen. Sofort in tiefe Teller geben und obenauf mit beiseitegelegter Zitronenschale bestreuen.

Tipp

Wer die Suppe etwas sämiger mag, kann etwas in Wasser angerührte Speisestärke zur Flüssigkeit geben und noch einmal aufkochen lassen.

Hagebuttenmus

Für 2 Gläser (je ca. 270 ml)

750 g frische Hagebutten

300 ml Wasser

180 g Zucker

- 25 Minuten+ 20–30 Minuten Kochen
- Pro EL etwa: 40 kcal, 0 g E, 0 g F, 9 g KH, 1 g B

1. Die Hagebutten von Blüten und Stielen befreien. Die Früchte waschen, knapp mit Wasser bedecken und 20 bis 30 Minuten weich kochen, bis sie platzen. Dann abtropfen lassen und durch ein Sieb streichen. Die verbleibenden Kerne und Härchen entfernen
2. Das gewonnene Hagebuttenmus abwägen, es sollten etwa 375 g sein, und mit Zucker in einem Topf verrühren. Über Nacht abgedeckt stehen lassen. Am nächsten Tag aufkochen lassen und unter Rühren etwa 5 Minuten kochen lassen. Sofort in vorbereitete Schraubgläser füllen, mit einem Deckel verschließen.

Tipps

- Im Schnellkochtopf zubereitet brauchen die Hagebutten nur ein Drittel der Kochzeit.
- Hagebutten mit Wasser bedeckt über Nacht ruhen lassen. Dann werden sie mürbe. Mit dem Einweichwasser 20 bis 30 Minuten weich kochen.

Beilagenempfehlung

Hagebuttenmus passt zu verschiedenen Gerichten wie z. B. zu Hagebuttensuppe, als Dessert, zu pikantem Käse, als Brotaufstrich, zu gebratenem Wild. Eine Verfeinerung tut dem Hagebuttenmus gut. Fügen Sie noch einige Tropfen Zitronensaft, Portwein oder auch Olivenöl hinzu. Auch mit körnigem Senf, etwas Himbeergelee, Orangenmarmelade oder etwas Chilipulver bekommt Hagebuttenmus eine besondere Note.

Holunderbeersaft

Für 2 Flaschen (je ca. 375 ml purer Saft)

2 kg Holunderbeerendolden (ergibt ca. 500 g Beeren)

250 ml Wasser

1 Bio-Zitrone

ca. 200 g Einmachzucker

- 45 Minuten + 25 Minuten Kochen + 10 Minuten Ruhen
- Pro Portion (100 ml) etwa: 128 kcal, 1 g E, 0 g F, 29 g KH, 0 g B

1. Die Holunderbeerendolden waschen, gut abtropfen. Die reifen Beeren mit einer Gabel von den Stielen streifen. Die Bio-Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale rundherum abschneiden und in große Stücke schneiden.
2. Die Beeren und Zitronenschalenstücke in einen Topf geben, mit 250 ml Wasser auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze so lange kochen, bis die Beeren geplatzt sind. Vom Herd nehmen und 10 Minuten stehen lassen. Ein Sieb mit einem feuchten Passier- oder Geschirrtuch auslegen, darunter einen Topf stellen. Den Fruchtbrei hineingeben und ablaufen lassen.
3. Den heißen Saft entweder pur in vorbereitete Flaschen füllen und verschließen oder mit dem Zucker verrühren, aufkochen lassen und 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den Saft in vorbereitete Flaschen füllen und sofort verschließen.

Tipps

- Wenn der Saft pur zubereitet wird, d. h. ohne Zucker, ist er weniger lange haltbar und muss rasch verbraucht werden. Oder: nur mit 50 bis 100 g Zucker aufkochen lassen und die verschlossenen Flaschen 25 Minuten bei 75 °C im Backofen sterilisieren.
- Mit Mineralwasser oder Apfelsaft aufgegossen wird Holunderbeersaft zum Erfrischungsgetränk oder im Winter heiß getrunken ein vorbeugendes Mittel gegen Erkältungen.

Holunderbeersauce zu Putenleber

Für 4 Portionen

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Äpfel

4 EL Pflanzenöl

125 ml Holunderbeersaft (ungesüßt)

50 g Crème fraîche

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

400 g Putenleber

1 EL Mehl

2 Stiele Zitronenmelisse

🕒 25 Minuten

📊 Pro Portion etwa (ohne Beilage): 311 kcal, 24 g E, 17 g F, 13 g KH, 2 g B

1. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Die Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebelringe darin unter Wenden glasig werden lassen. Die Apfelscheiben zufügen, den Holunderbeersaft angießen. Zugedeckt etwa 2 bis 3 Minuten köcheln lassen, dann Crème fraîche unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Putenleber kurz abspülen, in ihre natürlichen Hälften teilen, eventuell häuten, in Scheiben schneiden, trocken tupfen, leicht salzen und in Mehl wenden. Im restlichen Öl von beiden Seiten kurz braten.
4. Die Putenleber auf vorgewärmte Teller legen, mit der Sauce und den Apfelscheiben anrichten. Mit den Zitronenmelisseblättchen garniert servieren.

Beilagenempfehlung

Frisches Baguette

Schlehensirup

Für 2 Flaschen (je ca. 375 ml)

1 kg Schlehen

375 g Einmachzucker

Saft von 1 Bio-Zitrone

🕒 20 Minuten + 10 Minuten Kochen (dieser Vorgang wird 3-mal wiederholt)

📊 Pro EL etwa: 24 kcal, 0 g E, 0 g F, 6 g KH, 0 g B

📊 Pro 100 ml etwa 236 kcal, 0 g E, 0 g F, 55 g KH, 0 g B

1. Die Schlehen verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. In einen Topf geben und mit kochendem Wasser bedecken. Über Nacht abgedeckt stehen lassen.
2. Am nächsten Tag die Beeren mit Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf abgießen. Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen und wieder über die Früchte geben. Diesen Vorgang in den nächsten zwei Tagen zweimal wiederholen. Ein großes Sieb mit einem feuchten Passier- oder Geschirrtuch auslegen. Den Saft hineingießen und ablaufen lassen.
3. Den abgelaufenen Saft, etwa 375 ml, in einem Topf erhitzen. Den Zucker einstreuen und unter Rühren so lange kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Zitrone auspressen und den Saft einrühren. Heiß in vorbereitete Flaschen füllen und verschließen.

Tipps

Die Schlehen sollten nach dem ersten Frost geerntet werden.

Wenn nicht, kommen sie für eine Stunde ins Gefrierfach.

Schlehensirup ist herb. Mit Mineralwasser aufgegossen ist er erfrischend. Mit Sekt kann er ein wohlschmeckender Aperitif sein.

Konfitüren und Gelees aus Wildfrüchten

Berberitzenkonfitüre: Für 6 Gläser von je ca. 250 g – **1 kg Berberitzenbeeren** waschen und gut abtropfen lassen. In einer Schüssel mit **300 g Haushaltszucker** vermischen und abgedeckt mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Anschließend in einen Topf geben, bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Fruchtmasse mit **etwas Zitronensaft** abschmecken. Die Konfitüre in vorbereitete Schraubgläser füllen, sofort verschließen. Gläser kopfüber 5 Minuten stehen lassen. Wieder umdrehen und die Konfitüre fest werden lassen.

Pro EL etwa: 33 kcal, 0 g E, 0 g F, 7 g KH, 0 g B

Tipp Auch wenn die Berberitzenmasse sehr säuerlich schmeckt, etwas Zitronensaft schwächt die Säure ab.

Berberitzen-Kürbis-Apfel-Konfitüre: Für 5 Gläser (je ca. 200 ml) – **300 g Berberitzenbeeren** waschen, abtropfen lassen und entstielen. In einem Topf mit etwa **200 ml Apfelsaft** oder Wasser bedecken und etwa 5 Minuten garen, bis die Beeren weich sind. Durch ein feines Sieb oder Passiertuch geben, den Saft ablaufen lassen. **2 Äpfel** (ca. 300 g, z. B. *Boskop*) und **400 g Kürbis** (z. B. *Hokkaido*) waschen. Die Äpfel vierteln, entkernen und in einen Topf mit **200 ml Apfelsaft oder Wasser** geben. Kürbis würfeln, zu den Apfelstücken geben und alles etwa 5 Minuten zu Mus kochen. Danach durch ein mit einem feuchten Passier- oder Geschirrtuch ausgelegtes Sieb mit einem Topf darunter geben und passieren. Apfel-Kürbis-Mischung, Berberitzenmark, **400 g Haushaltszucker** und **3 EL Zitronensaft** in einem Topf verrühren, aufkochen und etwa 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Sofort in vorbereitete Schraubgläser füllen und mit Deckeln verschließen.

Pro EL etwa: 47 kcal, 0 g E, 0 g F, 11 g KH, 0 g B

Ebereschen-Apfel-Gelee: Für 5 Gläser (je ca. 400 ml) – **1 kg Ebereschen** waschen, Beeren von den Dolden zupfen. **1 kg unreife Äpfel** (z. B. *Boskop*) waschen, entkernen und ungeschält in Stücke schneiden. **1 kleine Bio-Zitrone** waschen, trocken tupfen, rundherum dünn schälen. Die Ebereschen in einen Topf geben, darüber die Apfelstücke. Mit **750 ml Wasser oder Apfelsaft** aufgießen, Zitronenschalenstücke und **3 Gewürznelken** untermischen. Zugedeckt aufkochen lassen, bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen. Ein großes Sieb mit einem feuchten Passier- oder Geschirrtuch auslegen, Fruchtmasse hineingeben. Den abgelaufenen Saft abmessen und die gleiche Zuckermenge, **ca. 1 kg Gelierzucker (1:1)**, einrühren, aufkochen und etwa 10 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis die Menge zu gelieren beginnt. Die Zitronenstücke und Gewürznelken herausnehmen. Das Gelee in vorbereitete Schraubgläser füllen und sofort verschließen.

Pro EL etwa: 56 kcal, 0 g E, 0 g F, 13 g KH, 0 g B

Tipp Um den Beeren zuvor ihren bitteren Geschmack zu nehmen, können sie über Nacht in eine fünfprozentige Essiglösung eingelegt werden. Eine andere Methode ist, sie erst in heißes, dann in eiskaltes Wasser zu geben.

Ebereschen-Birnen-Konfitüre: Für 5 Gläser je ca. 400 ml – **250 g Ebereschen** waschen, Beeren von den Dolden zupfen und in **500 ml Wasser** etwa 20 Minuten weich kochen. **750 g Birnen** (z. B. *Williams-Christ*) schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Beeren durch ein Sieb rühren. Das Mus mit den Birnenstücken mischen, **ca. 1 kg Gelierzucker (1:1)** einrühren. Über Nacht abgedeckt stehen lassen. Am nächsten Tag **1 Bio-Orange** halbieren und auspressen. Den Saft durch ein Sieb geben. Die Fruchtmischung mit Orangensaft und **1 Messerspitze Ingwerpulver** verrühren, alles unter Rühren aufkochen, 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Fruchtmasse in vorbereitete Schraubgläser füllen und sofort verschließen.

Pro EL etwa: 56 kcal, 0 g E, 0 g F, 14 g KH, 0 g B

352

Herbst



Hagebuttenkonfitüre: Für 2 Gläser je ca. 250 ml – **1 kg Hagebutten** von Blüten und Stielen befreien, waschen, knapp mit etwa **je 500 ml Apfelsaft und Wasser** bedecken und in etwa 30 Minuten weich kochen. Anschließend alles durch ein Sieb streichen. Schalen und Kerne wegwerfen. Von dem gewonnenen Mark etwa 500 g abwiegen, abkühlen lassen. **200 g Einmachzucker** einrühren und unter Rühren etwa 4 Minuten kochen. **Saft von 1 Bio-Zitrone** auspressen, **½ Vanilleschote** auskratzen, beide Zutaten unterrühren. In vorbereitete Twist-off-Gläser füllen und sofort verschließen.

Pro EL etwa: 60 kcal, 0 g E, 0 g F, 14 g KH, 1 g B

Holunderbeerengelee: Für 4 Gläser von je ca. 450 ml – **2 kg Holunderbeerendolden** (ergibt ca. 500 g Beeren) abbrausen und abtropfen lassen. Die reifen Beeren mit einer Gabel von den Stielen streifen. Den **Saft von 2 Limetten** durch ein Sieb gießen. Die Beeren in einen Topf geben, mit **500 ml Wasser** auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze so lange kochen, bis die Beeren geplatzt sind. Vom Herd nehmen und 10 Minuten stehen lassen. Ein Sieb mit einem feuchten Passier- oder Geschirrtuch auslegen, darunter einen Topf stellen. Von den Beeren den Saft ablaufen und abkühlen lassen – es sollten etwa 750 ml sein. **1 kg Gelierzucker (1:1)** und Limettensaft verrühren, alles aufkochen lassen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Noch heiß in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen und mit Deckeln verschließen.

Pro EL etwa: 58 kcal, 0 g E, 0 g F, 14 g KH, 0 g B

Holunderblütensirup: Für 5 Flaschen (je ca. 550 ml) – **10 bis 12 Holunderblütendolden** ausschütteln, eventuell mit Küchenpapier leicht abtupfen. Nicht waschen. Die **4 Bio-Zitronen** waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Holunderblüten und Zitronenscheiben in ein Gefäß geben, mit **1 l Wasser** übergießen und zugedeckt etwa 6 Tage kühl stellen. Danach die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf gießen, die Dolden und Zitronenscheiben wegwerfen. **250 ml guter Apfelessig** und **1,5 kg Einmachzucker** in den Topf einrühren, alles aufkochen lassen und etwa 10 Minuten leicht kochen lassen. Danach sofort in Flaschen füllen und verschließen.

Pro 100 ml etwa: 222 kcal, 0 g E, 0 g F, 54 g KH, 0 g B

Preiselbeer-Orangen-Konfitüre: Für 2 Gläser (je ca. 250 g) – **750 g Preiselbeeren** verlesen, abbrausen, gut abtropfen lassen, in einen Topf geben und mit dem Pürierstab grob zerkleinern. Saft und abgeriebene Schale von **2 Bio-Orangen** zu den Preiselbeeren geben. **250 g Gelierzucker (3:1)** in die Preiselbeer- masse einrühren, zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Preiselbeer- masse in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen und sofort mit Deckeln verschließen.

Pro EL etwa: 52 kcal, 0 g E, 0 g F, 12 g KH, 1 g B

Variante mit Birnen statt Orangen: **375 g Preiselbeeren** wie oben vorbereiten. **375 g Birnen** schälen, entstielen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Mit den Preiselbeeren mischen, **250 g Gelierzucker (3:1)** einrühren, in einem Topf zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. In vorbereitete Twist-off-Gläser füllen und verschließen.

Getreide

354

Herbst

Sanddorngelee: Für 5 Gläser (je ca. 200 ml) – Von **1 kg Sanddornzweigen** vorsichtig die Beeren sammeln, waschen, gut abtropfen lassen. In einem Topf mit **Wasser** bedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten durchkochen lassen. Ein großes Sieb mit einem feuchten Passier- oder Geschirrtuch auslegen und einen Topf darunterstellen. Beeren mit dem Saft in das Sieb geben, den Fruchtbrei ablaufen lassen und in dem Topf auffangen – es sollten etwa 500 ml sein. **Saft einer ½ Bio-Zitrone** und **500 g Gelierzucker (2:1)** einrühren, aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die heiße Flüssigkeit in vorbereitete Schraubgläser füllen. Mit Deckeln verschließen.

Pro EL etwa: 50 kcal, 0 g E, 0 g F, 12 g KH, 0 g B

Schlehen-Apfel-Konfitüre: Für 7 Gläser (je ca. 200 ml) – **500 g Schlehen** verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. In einen Topf mit **375 ml kochendem Wasser** geben und etwa 5 bis 10 Minuten kochen lassen, bis die Beeren aufplatzen. Ein großes Sieb mit einem feuchten Passier- oder Geschirrtuch auslegen und einen Topf darunterstellen. Beeren und Saft hineingeben und das Mark ablaufen lassen. Von dem Schlehenmark 375 g abmessen. **3 Äpfel (ca. 600 g, z. B. Boskop)** schälen, entkernen und grob reiben. Schlehenmark und Apfelmus in einem Topf mischen, alles aufkochen, **500 g Gelierzucker (z. B. 3:1)** zugeben und unter ständigem Rühren sprudelnd 4 Minuten kochen lassen. **3 EL Zitronensaft** einrühren. Die Fruchtmasse in vorbereitete Schraubgläser füllen und sofort verschließen.

Pro EL etwa: 45 kcal, 0 g E, 0 g F, 11 g KH, 0 g B

Tipp Sie können die Rückstände noch einmal mit 125 ml Wasser aufkochen, passieren und zu dem bereits entstandenen Mus geben.

Getreide ist seit Jahrtausenden die Nahrungsgrundlage der Menschen. In puncto Wert und Genuss stand das volle Korn schon immer hoch im Kurs: Nicht nur als Speise war es zu allen Zeiten begehrt, unseren Vorfahren diente es sogar als Maßeinheit und Zahlungsmittel.

Über Jahrtausende wusste der Mensch sprichwörtlich das zu schätzen, was „aus echtem Schrot und Korn“ war. Umso verwunderlicher, dass sich eine Entwicklung breitmachte, raffinierten Produkten aus weißem Mehl den Vorzug zu geben. Dabei brachte sich der „moderne“ Mensch nicht nur um wertvolle ernährungsphysiologische Vorteile, sondern auch um den einmaligen Geschmack der Getreidegerichte.

Mit der Rückbesinnung auf ältere Verzehrsgewohnheiten ist auch das Interesse an weniger alltäglichen Getreidearten gestiegen. Mittlerweile stehen neben den gängigen Sorten – Weizen, Roggen, Gerste und Hafer – auch Amaranth, Buchweizen, Hirse, Quinoa und Co. ganz selbstverständlich in den Regalen der Supermärkte, in Reformhäusern und Bioläden.

Darum ist Getreide so gesund

Getreide enthält relativ viel Eiweiß. Besonders viel steckt im Getreidekern und den Randschichten. Grund genug, Getreide als volles Korn zu essen und nicht nur als Auszugsmehl. Getreide ist auch eine Quelle für Vitamine – vor allem der B-Gruppe – sowie für Mineralstoffe, die ein reibungsloses Funktionieren des Stoffwechsels garantieren. Außerdem enthalten sind Kohlenhydrate und Fette, die gut zur Hälfte aus hochwertigen, die Arterien schützenden, mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen.

Mehr als erwähnenswert sind auch die Ballaststoffe, die nicht nur für eine geregelte Verdauung sorgen, sondern besonders satt machen, ohne Magen und Darm zu belasten. Aus diesem Grund halten Getreidegerichte lange vor.



355

Getreide

Weizen

Weizen ist eine der wichtigsten und mengenmäßig bedeutendsten Getreidearten. Es werden zwei Sorten unterschieden: Hartweizen und Weichweizen. Weizen ist in Form von ganzen Körnern, Schrot, Flocken und Mehlen im Handel. Außerdem werden Weizenkeime zu Öl verarbeitet. Weizen hat einen milden Geschmack und ist reich an Vitamin B₁, B₂, B₆, Karotin sowie verschiedenen Mineralien.

Hartweizen wächst in wärmeren Regionen Mitteleuropas, hat einen höheren Eiweißgehalt und eignet sich besonders gut zur Grieß- und Teigwarenherstellung. Gebackene Teige aus Hartweizen sind von der Konsistenz her sehr fest. Aus Hartweizen-Grieß lassen sich Grießbrei, Flammeries und Suppeneinlagen zubereiten.

Weichweizen wird in kälteren Regionen angebaut. Er enthält mehr Stärke. Aufgrund des hohen Gehaltes an Klebereiweiß (Gluten) hat dieser Weizen eine hohe Backfähigkeit und gibt Brot und Gebäck eine gute Elastizität und Festigkeit. Verwendet wird Weichweizen für Suppen, Salate und Aufläufe.

Vollkornmehle: Ob Weizen-, Dinkel- oder Roggenvollkornmehl – bei diesen Mehlen wird das komplette Getreidekorn vermahlen. Vollkornmehle brauchen mehr Flüssigkeit und die Backfähigkeit ist geringer als bei hellen Mehlen. Deshalb lassen sie sich nicht problemlos im Austausch für Weißmehl verwenden.

Auf die Type kommt es an

Mehl kommt mit Angabe verschiedener Typen-Bezeichnungen in den Handel. Die Typenzahl gibt die Mineralstoffmenge in mg pro 100 g Mehl an. Je niedriger die Typenbezeichnung, desto geringer ist der Anteil an diesen Bestandteilen. Bei einem Weizenmehl Type 405 sind also 405 mg Mineralstoffe in 100 g Mehl, Mehl der Type 1700 enthält pro 100 g 1,7 g. Mehlsorten mit hoher Typenzahl sind also gesünder als die mit niedriger Typenzahl. Allerdings lassen sie sich schwerer verbacken.

Die gängigsten Weizenmehltypen in Deutschland:

Type 405: (Auszugsmehl) für helles Feingebäck und Kuchen

Type 550: für nicht so helles Kleingebäck und Brötchen

Type 812: für kräftige Brötchen und dunkleres Kleingebäck

Type 1050: für Graubrote und dunklere Weizenbrote

Type 1600: für dunkle Mischbrote

Type 1700: Weizenbackschrot für Schrotbrote

Vollkornmehl kommt ohne Typenbezeichnung in den Handel.

Klassiker aus Mehl:

Pfannkuchen

- ▶ 150 g Mehl (Weizenmehl, Mehl Type 550 oder 1050 oder Vollkornmehl o. ä.), 2 Eier, 1 EL Zucker und 1 Prise Salz mit 375 ml Milch verrühren und in Fett portionsweise ausbacken.
- ▶ Mehl hat nicht immer das gleiche Quellvermögen. Für einen geschmeidigen Teig sollten Sie daher je nachdem mehr oder weniger Wasser zugeben.
- ▶ Pfannkuchen sind vielseitig: Teig ohne Zucker, aufgerollt und in Streifen geschnitten eignet sich als Einlage für Suppen, pikant mit Spinat gefüllt und überbacken als Hauptgericht oder Dessert.
- ▶ Crêpes (italienisch: Crespelle) sind ebenfalls Pfannkuchen, aber hauchdünn. Teig in die Pfanne geben, schwenken, damit er sich gleichmäßig verteilt, backen und vorsichtig wenden. Tipp: Etwas zerlassene Butter in den Teig geben.
- ▶ Pancakes, die amerikanische Variante, werden mit Ahornsirup serviert.
- ▶ Palatschinken sind in Österreich beliebt. Dafür Crêpes backen, mit Pflaumenmus oder Quarkcreme bestreichen, aufrollen und überbacken.
- ▶ Für alle Teige gilt: Vor dem Backen etwa 20 Minuten quellen lassen.

Bulgur

Bulgur ist ein Grundnahrungsmittel der orientalischen Küche. Zur Herstellung von Bulgur wird Weizen zunächst eingeweicht, über Dampf gegart, anschließend getrocknet und geschrotet.

Bulgur eignet sich als Hauptgericht, zubereitet wie Pilaw, in Suppen, Eintöpfen, süßen und würzigen Gerichten sowie als Salat zubereitet. Bulgur wird im Vergleich zu Couscous gröber gemahlen und ist noch als zerbrochenes Weizenkorn (Grütze) erkennbar. Weil Bulgur bereits vorgegart ist, hat er eine kurze Kochzeit: grober Bulgur etwa 15 Minuten, Schnell-Bulgur etwa 7 Minuten.

Bulgur ist nicht besonders lange haltbar – nach einem halben Jahr sollte er verbraucht sein!

Couscous

Der Name Couscous steht sowohl für das aus grobem Hartweizengrieß hergestellte Rohprodukt als auch für eine nordafrikanische Rezeptur, bei der der Couscous in Wasserdampf gegart und mit verschiedenen Fleischsorten serviert wird.

Für das Rohprodukt Couscous wird Hartweizengrieß (aber auch Grieß aus Hirse oder Gerste) traditionell angefeuchtet, von Hand zu Kügelchen gerieben und in der

Sonne getrocknet. Heute kommt Couscous meistens industriell vorgegart und erneut getrocknet in den Handel, und das auch als Instant-Couscous. Er muss nur noch in heißem Wasser aufquellen. Dazu etwa mit der doppelten Menge kochendem Wasser oder Brühe übergießen und 5 Minuten ziehen lassen oder in heiße Flüssigkeit einrühren.

Dinkel & Grünkern

Dinkel, auch Spelz genannt, ist eine Urform des heutigen Weizens. Ernährungsphysiologisch ist Dinkel wesentlich wertvoller als Weizen. Die Beschaffenheit seines Kornes hat vermutlich dafür gesorgt, dass der Dinkel vom Weizen verdrängt wurde. Der Name Spelz sagt es schon: Dinkel besitzt fest am Korn sitzende Spelzen, die nur mit einem speziellen Schälvorgang gelöst werden können. Das entspelzte Dinkeln Korn wird geschliffen und als „Dinkelreis“ oder Dinkel, schnell kochend, angeboten.

Dinkelmehl gibt es in verschiedenen Ausmahlungsgraden (z. B. in den Typen 630 und 1050) oder auch als Vollkornmehl. Als helles Mehl besitzt es ähnliche Backeigenschaften wie Weizenmehl der Type 405, hat aber einen etwas stärkeren Geschmack und gilt als besonders gut verträglich. Gebäck und Brot mit hohem Anteil an Dinkelmehl sind aromenreich und gut haltbar.

Grünkern ist ebenfalls Dinkel, allerdings frühzeitig, nämlich noch „grün“ geerntet – daher der Name. Um dieses Getreide lagerfähig zu machen, wurde es so lange per Röstvorrichtungen gedarrt, d. h. getrocknet, bis es „krachdürr“ geröstet ist. Das passiert entweder traditionell über Buchenholz oder heute per Heißluft.

Der typische Buchenholzrauch, der dem Grünkern sein Aroma und den würzig-nussigen Geschmack gibt, wird ihm separat von einem zusätzlich entfachten Holzfeuer zugeführt. Für die Weiterverarbeitung wird Grünkern noch geschält oder in einem Gerbvorgang von den Spelzen befreit.

Grünkern gibt es als ganze Körner, Grieß, Flocken, Schrot und Mehl. Er ist geeignet für Suppen, Klöße, Bratlinge, Grütze und für alle pikanten warmen Gerichte.

Die gängigsten Dinkelmehltypen in Deutschland

Type 630: Lässt sich zu Kuchen, Kleingebäck und Brot (als Beimischung) verarbeiten.

Typen 812 und 1050: herzhaftere Mehlsorten, als Beimischung: zum Backen von Brot.

Roggen

Das zweitwichtigste Brotgetreide nach Weizen ist der Roggen. Es hat einen würzig herzhaften Geschmack, ist ballaststoffreich und neben Vitamin B liefert er wertvolle Mineralien. Der Eiweißgehalt ist vollwertiger, der Mineral-

stoffgehalt höher als bei Weizen. Außerdem enthält Roggen besonders viel Eisen und Kalium, auch Phosphor und Magnesium. Roggen gibt es im ganzen Korn, als Schrot, Mehl, als Grieß, Grütze und als Flocken im Handel.

Einen porigen Teig bildet Roggen nur in Verbindung mit Säureeinwirkung, z. B. Sauerteig. Den gibt es entweder beim Bäcker oder im Reformhaus. Oder Sie stellen ihn selbst her. Wenn Sie Hefe zum Backen verwenden, ersetzen Sie Wasser durch Buttermilch oder Molke oder 2 Esslöffel Essig. Das verbessert die Backeigenschaft.

Die gängigsten Roggenmehltypen in Deutschland

Type 815: Das ganz helle Roggenmehl für helle (bayerische) Roggen- und Roggenmischbrote. Dieses Mehl hat beim Backen einen niedrigen Säurebedarf, ist also ideal für Brote mit mild säuerlichem Geschmack.

Type 997: in Süddeutschland verbreitet; zum Backen von Mischbrot, Hefe- und Sauerteigbrot und -brötchen. Meist mit Beimischung von Weizenmehl.

Type 1150: für Mischbrote mit Weizenmehl.

Type 1800: Roggenbackschrot wird in Mischung mit Roggen- und Weizenmehl für gröbere Sauerteigbrote verwendet.

Gerste

Dieses Getreide wächst auch auf den kargsten Böden. Bei uns spielt Gerste in erster Linie als Braugerste eine Rolle. Außerdem wird Malzkaffee daraus hergestellt. In der Küche kommt Gerste außer als Mehl und Flocken auch als Graupen (auch Rollgerste genannt) vor. Graupen sind geschälte, abgeschliffene und polierte Gerstenkörner. Sie verlieren bei dieser Prozedur einige ihrer Inhaltsstoffe. Die kleinen Perlgraupen haben die feinste Qualität.

Werden diese Körner geschnitten, erhält man Gerstengrütze in unterschiedlicher Körnung. Gerstenmehl wird nur in Verbindung mit Weizen- oder Roggenmehl zum Backen verwendet. Ernährungsphysiologisch enthält Gerste das für Nerven und Wachstum wichtige Vitamin Niacin und Vitamine der B-Gruppe.

Ganze Gerstenkörner brauchen ca. 30 Minuten zum Kochen und müssen weitere 60 Minuten auf der ausgeschalteten Kochstelle quellen. Graupen brauchen nur etwa 30 Minuten.

Mais

Aus Südamerika stammend, verbreitete sich Mais ab dem 16. Jahrhundert auch in Europa, vor allem im Mittelmeerraum. Wie beliebt Mais ist, zeigen Gerichte wie Polenta in Italien, Kukuruz in der Türkei oder Tortilla in Spanien. Maismehl enthält kaum Vitamine der B-Gruppe, dafür die Vitamine A und E, etliche Mineralstoffe und gut verträgliches Eiweiß. Der Vitamin-E-

Gehalt kommt uns vor allem im Maiskeimöl zugute. Zudem ist auch Mais frei von Gluten.

Cornflakes und Popcorn sind bei Weitem die beliebtesten Produkte aus Mais. Maisgrieß (fein) für Polenta, Maisgrieß (grob) für Kukuruz sowie Maismehl oder Maisstärke zum Backen und Binden ergänzen das Angebot. 100g Polenta enthalten 1419 kJ/339 kcal. Polenta-grieß ist auch als Instant-Produkt erhältlich. Dafür wird Maisgrieß vorher einem Dampfdruckverfahren unterzogen und sozusagen vorgekocht. Damit beträgt die Kochzeit etwa 10 Minuten.

Hirse

Hirse ist der Sammelbegriff für verschiedene Getreidepflanzen mit kleinen runden Körnern. Die bei uns erhältliche Rispenhirse (Goldhirse) enthält, wie alle Getreide, hauptsächlich Kohlenhydrate – fast 70%. Außerdem stecken rund 11% Eiweiß und 4% Fett (reichlich mehrfach ungesättigte Fettsäuren) in ihr. Dazu hat sie einen hohen Vitamin B-Gehalt. Der Eisengehalt ist mit 9 mg je 100g dreimal höher als bei Weizen. In 100g Hirse stecken 1462 kJ/350 kcal.

Hirse stärkt mit Fluor und Kieselsäure Zähne und Haare. Im Handel wird Hirse als ganzes, geschältes (entspelztes) Korn angeboten. Außerdem gibt es Hirseflocken und Hirsemehl. Hirsekörner müssen nicht vorquellen.

Küchentipp

Hirse wird nach dem Kochen noch körniger, wenn die Körnchen vor der Zubereitung „gedarrt“, also getrocknet werden. Dazu die gewaschene, abgetropfte Hirse auf einem Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Backofen bei ca. 80 °C etwa 30 bis 60 Minuten darran. Dabei ab und zu wenden. Wenn die Körner angenehm zu duften beginnen ist der richtige Zeitpunkt zum Herausnehmen. Danach wie im Rezept Seite 368 angegeben zubereiten. So kann man auch mit Buchweizen und Hafer verfahren.

Hafer

Er nimmt eine Sonderstellung unter den Getreidearten ein, da er außer den Vitaminen E, B₁, B₂, B₆, auch das seltene Biotin (Vitamin H), hochwertiges Pflanzenfett, biologisch wertvolles Eiweiß und zahlreiche Mineralstoffe bietet. Hafer enthält außerdem kein Gluten (Kleber-eiweiß), deshalb muss Hafermehl zum Backen mit Weizenmehl gemischt werden.

Hafer wird zu Flocken, Grütze, Grieß und Mehl verarbeitet. Für Haferflocken werden die Körner nach Größe sortiert, kurz gedämpft und gegart. Schließlich werden

die Körner zu Flocken gepresst. Für grobe Haferflocken werden die ganzen Körner ausgewalzt, für feine Flocken nur zerkleinerte Körner. Instant-Flocken sind aus Hafer-vollkornmehl.

Reis

Dieses Grasgewächs bringt unzählige Sorten hervor. Reis ist die wichtigste Kulturpflanze der Erde. Sie besitzt von allen Getreidesorten den niedrigsten Eiweißgehalt, lässt sich aber mit Milchprodukten, Eiern oder Hülsenfrüchten kombinieren.

Je nach Bearbeitung in der Reismühle unterscheidet man die Endprodukte: Braun- oder Naturreis und Weißreis.

Vollkorn- oder Naturreis ist nur von der Spelze, das heißt den äußeren Hüllblättern befreit. Es enthält noch alle Randschichten und den Keim. Das Silberhäutchen, unter dem die Vitamine, Mineralien, Eiweiß, Fett und die wertvollen Ballaststoffe stecken, bleibt erhalten. Vollkornreis enthält Vitamin E und Vitamine der B-Gruppe sowie viele Mineralstoffe.

Weißreis ist von allen dunklen Schalentteilen und vom Keim befreit. Mit dieser „Veredlung“ gehen leider die Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Eiweiß und Fett weitgehend verloren. Übrig bleibt der stärkereiche Kern.

Parboiled-Reis entsteht durch ein spezielles Verfahren, bei dem Vitamine und Mineralstoffe etwa zur Hälfte erhalten bleiben, aber die Ballaststoffe gehen verloren.

Weltweit gibt es mehrere Tausend verschiedene Reissorten. Diese werden entsprechend ihrer Kornform und -größe grob in drei Gruppen geteilt:

Langkornreis: Die bekanntesten Sorten sind Patna und Basmati.

Mittelkornreis: Typische Mittelkornreissorten sind Arborio und Vialone (für Risotto). Sie haben die gleiche Kocheigenschaft wie Rundkornreis.

Rundkornreis: Die runden Körner mit einem vergleichsweise weichen Kern geben beim Kochen bis zu 15% Stärke ab. Rundkornreis wird fast ausschließlich für süße Speisen verwendet.

So wird Reis gegart

Für **Wasserreis** wird der Reis in reichlich kochendem Salzwasser gegart. Die verbleibende Flüssigkeit gießt man ab.

Patna- und Parboiled-Reis benötigt eine Garzeit von 16 bis 18 Minuten.

Basmati-Reis ist in 15 Minuten gar.

Für **Risotto** wird roher Mittelkorn- oder Rundkornreis in Fett kurz glasig gebraten, dann mit Wasser, Wein oder Brühe aufgegossen. Der Reis muss dann unter Rühren quellen.

Für **Quellreis** gibt man Flüssigkeit (Wasser, Brühe oder Milch) und Reis im Verhältnis 2:1 in den Topf und lässt alles aufkochen. Den Reis bei geringer Hitzezufuhr ausquellen lassen. Da die Flüssigkeit vollständig aufgesogen wird, gehen beim Natur- und Parboiled-Reis keine Vitamine und Mineralstoffe verloren. Auf der Verpackung können noch weitere Zubereitungshinweise stehen.

Wildreis sind die Samen einer wildwachsenden Grasart und eigentlich kein Reis.

Pseudogetreide

Samenkörner von Pflanzen, die nicht zur Familie der Gräser gehören, werden als getreideähnliche Samen, Pseudogetreide oder Körnerfrucht bezeichnet. Dazu gehören Amaranth, Buchweizen und Quinoa.

Sie enthalten – wie auch Hirse, Mais und Reis – kein Gluten (Klebereiweiß) und sind für die Ernährung von Menschen mit Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie) besonders wertvoll. Für die Zubereitung dieser Getreide ist es wichtig, die Zubereitungsempfehlung auf der Packung nachzulesen.

Amaranth

Zu den ältesten kultivierten Pflanzen, den Fuchschwanzgewächsen, gehört der aus Südamerika stammende Amaranth. In den Anbaugebieten Südamerikas und Asiens werden neben den Samenkörnern auch die Blätter wie Spinat genutzt. In Europa wird Amaranth in Österreich, Ungarn, der Slowakei und nun auch in Deutschland angebaut.

Amaranth hat einen höheren Eiweiß- und Mineralstoffanteil als die meisten Getreidesorten. Der Reichtum an Lysin, einer essenziellen Aminosäure, macht das Amarantheiweiß besonders hochwertig. Mit dem Gehalt an Magnesium (308 mg/100 g) und Eisen (9 mg/100 g) übertrifft Amaranth sogar alle echten Getreidesorten um ein Vielfaches. Es gibt ihn als ganze Körner, gepoppt und als Mehl. Zum Backen von Brot oder Pfannkuchen ist nur eine 20-prozentige Beimischung von Amaranthmehl notwendig.

Wie Mais können die Amaranthsamen durch kurze trockene Hitze, ohne Fettzugabe, selbst gepoppt werden.

Buchweizen

Die Körner vom Buchweizen sind dreieckig und sehen aus wie kleine Bucheckern. Daher haben sie auch ihren Namen. Botanisch gehört Buchweizen zu den Knöterichgewächsen. Er wird als geschältes ganzes Korn, in Form von Grütze, Grieß, Flocken und Mehl angeboten.

Die Buchweizenkörner sind ähnlich zusammengesetzt wie Getreide und lassen sich auch wie diese ver-

wenden. Die Körner sondern beim Kochen viel Schleim ab. Deshalb die Körner vor und nach dem Garen heiß abbrausen.

Tipp

Ganze Buchweizenkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht angeröstet bekommen einen nussigen Geschmack.

Quinoa

In den Anden wurde diese Pflanze seit Jahrtausenden kultiviert. Quinoa (sprich: Kien-wah) heißt auch Reismelde, Reisspinat, Peru-Spinat oder Inkareis und gehört zu den Gänsefußgewächsen. Die krautige, einjährige Pflanze gedeiht auf kargen Böden in Südamerika, auf den Hochebenen der Anden, und kann bis zu zwei Meter hoch werden. In den Erzeugerländern werden auch die Blätter als Gemüse oder Salat zubereitet.

Quinoa enthält kein Gluten, aber viel mehr Eiweiß (15%), Mineralien (Magnesium, Zink, Phosphor und Kalzium), Vitamine (B, C und E) und pflanzliche Fette (mehrfach ungesättigt) als unsere bekannten Getreide. Sein Fettgehalt liegt bei von 5 bis 6%. Quinoakörner sind milchig-weiß bis rot gefärbt. Zum Backen muss Weizen-, Dinkel- oder Roggenmehl zugefügt werden.

Tipps

- ▶ Sie können die Quinoakörner in der dreifachen Menge Flüssigkeit garen. Wenn nach dem Garen nicht alle Flüssigkeit aufgesogen sein sollte, die Körner durch ein Sieb abgießen. Auf jeden Fall sollte bei kleinen Mengen die Flüssigkeit um etwa 50 bis 100 ml erhöht werden, sonst besteht die Gefahr, dass die Körner anbrennen. Bei diesen angegebenen Mengen sollte es ein kleiner Topf sein.
- ▶ Wer die Körner weicher haben möchte, kann sie auch noch etwas länger garen.
- ▶ Die Samenschale enthält bitter schmeckende Saponine. In Deutschland wird Quinoa zwar entbittert, trotzdem sollten die Körner gewaschen werden.
- ▶ Die DGE empfiehlt, Kindern unter zwei Jahren keine Quinoagerichte zuzubereiten. Es könnten noch Spuren von Saponinen enthalten sein. Diese können die Blutzellen schädigen und die Durchlässigkeit der Darmwand erhöhen.

Amaranthsuppe mit Juliennegemüse

Für 4 Portionen

100 g Amaranth

Salz

250 ml Wasser

2 Möhren (210 g)

1 Stück Sellerieknolle (120 g)

1 kleines Stück Lauchstange (100 g)

1 Tomate (50 g)

2 EL Öl (z. B. Maiskeimöl)

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1,2 l Gemüsebrühe

1 Bund Koriandergrün

■ 20 Minuten + 25 Minuten Quellen

■ Pro Portion etwa: 175 kcal, 6 g E, 7 g F, 21 g KH, 5 g B

1. Amaranth waschen, gut abtropfen lassen. Die Körner in kochendes Salzwasser einrühren, aufkochen und bei kleinster Hitze etwa 25 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen das Gemüse putzen, waschen. Möhren und Sellerieknolle schälen. Erst in dünne Scheiben, dann in Hälften oder Viertel, danach in streichholzdicke Streifen schneiden. Lauch zweimal längs schneiden, dann in dünne Streifen schneiden.
3. Die Tomate kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Dabei die Stielansätze und Kerne entfernen. Die Tomatenviertel würfeln.
4. Maiskeimöl in einem Topf erhitzen, die Gemüsestreifen nacheinander zugedeckt bissfest dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gegarten Amaranth zufügen, mit heißer Brühe aufgießen, 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Die Tomatenwürfel in die Suppe geben.
5. Koriander abbrausen, die Blätter von den Stielen zupfen, hacken und in die Suppe rühren.

Varianten

Als Einlage: Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Pastinaken, Paprikaschoten oder Zucchini passen in diese Suppe. Oder auch Spinat-, Mangold- oder Rote-Bete-Blätter, die vor dem Andünsten kurz in Salzwasser blanchiert werden.

Couscous mit Tomaten und Frühlingszwiebeln

Für 4 Portionen

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 mittelgroße Tomaten

500 ml kochendes Wasser

3 kleine Frühlingszwiebeln

1 Bund glatte Petersilie

2 EL Rapsöl

100 g Couscousgrieß

250 ml heiße Gemüsebrühe

1 TL Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

etwas Muskatnuss

■ 30 Minuten

■ Pro Portion etwa: 157 kcal, 4 g E, 5 g F, 21 g KH, 3 g B

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauchzehe halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen. Tomaten häuten, vierteln, dabei die Stielansätze und Kerne entfernen. Tomatenstücke würfeln.
2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schwenken und in feine Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchzehen darin glasig werden lassen. Mit Brühe ablöschen.
4. Couscous kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und in die Zwiebel-Knoblauch-Masse verrühren. Bei ausgestellter Kochplatte etwa 5 Minuten rühren, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.
5. Frühlingszwiebeln und Tomaten unter die Couscousmasse heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Petersilie bestreuen. Sofort anrichten.

Servierempfehlung

Als Beilage zu gedünstetem Spinat

360

Herbst



361

Getreide

Würziges Hafer-Quark-Brot

Für 20 Scheiben

30 g Butter

50 g Vollkornhaferflocken

3 EL Sonnenblumenkerne, gehackt

100 g feine Haferflocken

250 g Weizenmehl (Type 1050)

50 g Weizenvollkornschrot

je ½ TL Kümmel und Koriander, gemahlen

2 TL Salz

½ Würfel frische Hefe (21 g)

400 ml lauwarme Buttermilch

1 TL flüssiger Honig

50 g Speisequark (Magerstufe)

🕒 20 Minuten + 30 Minuten Gehen + 35 Minuten Backen

🍴 Pro Scheibe etwa: 110 kcal, 4 g E, 3 g F, 16 g KH, 2 g B

1. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Vollkornhaferflocken und Sonnenblumenkerne darin anrösten, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann mit feinen Haferflocken, Weizenmehl, Weizenvollkornschrot und Gewürzen mischen.
2. Hefe zerbröckeln und mit der lauwarmen Buttermilch verrühren, Honig einrühren. Speisequark hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
3. Zugedeckt in einer Schüssel bis zur doppelten Größe aufgehen lassen. Den Teig in die Kastenform geben und nochmals aufgehen lassen.
4. Backofen auf 175 °C (Gas Stufe 2, Umluft 150 °C) vorheizen. Eine Kastenform (30 cm Länge) mit Backpapier auslegen.
5. Im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene etwa 35 Minuten backen. Das Brot leicht abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter völlig auskühlen lassen.

Bulgur-Gemüse-Salat

Für 4 Portionen

150 g Bulgur

4 EL Öl (z. B. natives Olivenöl extra)

300 ml Gemüsebrühe

150 g Möhren

250 g Salatgurke

200 g Tomaten

500 ml kochendes Wasser

2 EL Zitronensaft

3 Stiele glatte Petersilie

🕒 25 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 239 kcal, 4 g E, 10 g F, 30 g KH, 3 g B

1. Bulgur kalt abbrausen, gut abtropfen lassen. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Bulgur einstreuen und unter Rühren 5 Minuten glasig werden lassen. Mit der Brühe aufgießen. 3 Minuten kochen lassen. Den Topf beiseitestellen und ohne Hitze 10 bis 15 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Danach abkühlen lassen.
2. Inzwischen Möhren und Gurke waschen, Möhren schälen, fein würfeln. Gurke längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln.
3. Möhren-, Gurken-, und Tomatenstücke mit dem Bulgur mischen. Zitronensaft und restliches Öl untermischen. Petersilie abbrausen, die Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und unterheben. Noch einmal abschmecken.

Beilagenempfehlung

Lachsfilet im Mangoldmantel (siehe Seite 272)

Bunter Wildreistopf

Für 4 Portionen

2 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

250 g Brokkoli

1 Fenchelknolle (ca. 300 g)

1 Stange Lauch (140 g)

je 1 rote und gelbe Paprikaschote (ca. 300 g)

250 g Reismischung (Langkorn- und Wildreis)

2 EL Olivenöl

250 ml trockener Weißwein

500–650 ml ungesalzene Gemüsebrühe

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

🕒 35 Minuten + 20 Minuten Quellen

📊 Pro Portion etwa: 340 kcal, 8 g E, 6 g F, 57 g KH, 6 g B

1. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Von den Brokkoliröschen die Stiele abtrennen, schälen und in Stifte schneiden. Von der Fenchelknolle das zarte Grün abschneiden, zugedeckt beiseitelegen. Fenchel waschen, die grünen Stängel und den Wurzelansatz entfernen. Die Knolle vierteln, den dicken Strunk keilförmig entfernen. Die Viertel streifig schneiden.
2. Lauchstange und Paprikaschoten waschen, Lauch erst längs halbieren, dann in dünne Streifen schneiden. Paprikaschoten vierteln, weiße Kerne und Trennwände entfernen. Die Viertel quer in Streifen schneiden. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
3. Den Reis waschen, gut abtropfen lassen. Öl in einem großen Topf (ohne Plastikgriffe) erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchzehen darin glasig werden lassen, den Reis zufügen und ebenso glasig werden lassen.
4. Fenchel, Paprikaschoten und Brokkolistiele nacheinander in den Topf geben und andünsten. Weißwein zugießen, 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. 500 ml Gemüsebrühe langsam zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Topf in den vorgeheizten Backofen auf die untere Schiene stellen und alles etwa 20 Minuten zugedeckt ausquellen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit eventuell 150 ml Gemüsebrühe zugeben und die Lauchstreifen und Brokkoliröschen hinzufügen.
6. Mit dem gehackten Fenchelgrün bestreut servieren.

Gefüllte Tomaten mit Buchweizen

Für 4 Portionen

150 ml Gemüsebrühe

75 g Buchweizengrütze

50 g Gouda- oder Emmentaler

4 Stiele glatte Petersilie

4 gleich große Fleischtomaten (je 150 g)

1 Ei (Gr. M)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

🕒 30 Minuten + 25 Minuten Backen

📊 Pro Portion etwa: 158 kcal, 7 g E, 6 g F, 17 g KH, 3 g B

1. Die Brühe in einem Topf aufkochen lassen. Buchweizengrütze in einem Sieb erst kalt, dann heiß abbrausen, gut abtropfen lassen. In die Brühe einrühren und zugedeckt 15 bis 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Auf ausgeschalteter Herdstelle nachquellen lassen. Nach dem Quellen heiß abbrausen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Käse reiben. Petersilie abbrausen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. Die Tomaten waschen, trocken tupfen. Oben einen Deckel abschneiden. Die Tomaten mithilfe eines Teelöffels aushöhlen. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
4. Tomatendeckel und Tomatenfleisch klein schneiden. Mit Buchweizen, Ei, Käse und Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer austreuen. Die Buchweizenmasse in die Tomaten füllen.
5. Die Tomaten in eine feuerfeste Form setzen und im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 25 Minuten überbacken.

363

Getreide

364

Herbst



Dinkelquiche mit Orangen und Fenchel

Für ca. 12 Stücke

100 g Weizenvollkornmehl

50 g Dinkel, geschrotet

½ Würfel frische Hefe (21 g)

1 TL Salz

etwas gemahlener Kümmel

2 EL Olivenöl

125 ml lauwarmes Wasser

Füllung

500 ml Wasser

Salz

2 EL Zitronensaft

1 kg Fenchel

2 Orangen

1 EL Rosinen

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

300 g Büffelkäse (z. B. Mozzarella)

1 EL Olivenöl

Außerdem

Mehl zum Bestäuben und Ausrollen

■ 25 Minuten + 40 Minuten Backen

■ Pro Stück etwa: 167 kcal, 7 g E, 8 g F, 15 g KH, 4 g B

1. Mehl und Dinkel, zerbröckelte Hefe, Salz, Kümmel, Öl und lauwarmes Wasser in einer Schüssel mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. An einem warmen Ort abgedeckt 20 Minuten gehen lassen.

2. Danach den Teig mit etwas Mehl bestäuben und erneut durchkneten. Auf einer bemehlten Fläche den Teig etwas größer als die Form ausrollen und eine feuerfeste Pie- oder Auflaufform (ca. 26 cm) damit auslegen. Einen Rand hochziehen. Den Teig in der Form erneut 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

3. Wasser, Salz und Zitronensaft in einem Topf aufkochen lassen. Den Fenchel waschen, die feinen grünen Stängel beiseitelegen, den Wurzelansatz entfernen. Die grünen Fähnchen abschneiden und hacken. Die Knolle halbieren, quer in Streifen schneiden, in das kochende Zitronenwasser geben und darin etwa 2 bis 4 Minuten vorgaren, herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

4. Die Orangen schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden und vierteln. Zwei Drittel des Käses würfeln, den Rest in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.

5. Teigboden mehrere Male einstechen. Abgetropfte Fenchelscheiben darauf verteilen, darüber Orangen und Rosinen geben. Zwischendurch pfeffern. Gewürfelten Käse in die Zwischenräume verteilen.

6. Mit den restlichen Käsescheiben die Quiche bedecken. Obenauf mit Öl beträufeln. Die Quiche im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 40 Minuten backen.

365

Getreide

Polenta mit Hackfleischsauce

Für 6 Portionen

1 l Wasser

Salz

300 g Maisgrieß (Polenta)

1 TL weiche Butter

1 Zwiebel

2 Möhren

1 schmaler Bleichselleriestiel

500 g Tomaten

1 grüne Chilischote

2 EL Olivenöl

300 g Rinderhackfleisch

6 EL Gemüsebrühe

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

120 g Pecorino, am Stück

Außerdem

Olivenöl zum Bestreichen

2 EL Butter

🕒 30 Minuten + 30 Minuten Backen + 60 Minuten Ruhen

🍴 Pro Portion etwa: 484 kcal, 21 g E, 25 g F, 41 g KH, 4 g B

1. Wasser und Salz aufkochen, Maisgrieß unter Rühren zugeben und 20 Minuten unter Rühren quellen lassen. Danach die Butter einrühren.
2. Eine Fettpfanne mit Öl einpinseln. Maisgrieß etwa 2 cm hoch in die Fettpfanne geben, obenauf glattstreichen und 60 Minuten fest werden lassen.
3. Inzwischen die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Möhren und Sellerie putzen, waschen. Möhren schälen und klein würfeln. Selleriestiel einmal längs halbieren, dann in kleine Stücke schneiden.
4. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, in kaltes Wasser tauchen, abtropfen lassen und häuten. Tomaten vierteln, Stielansätze entfernen. Tomaten klein würfeln. Chilischote entstielen, längs halbieren, entkernen und sehr fein hacken.
5. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel zugeben und glasig werden lassen. Möhren- und Selleriestücke zufügen, unter Rühren anbraten. Rinderhackfleisch und Chiliwürfel zufügen und krümelig braten, zwischendurch salzen und pfeffern.
6. Tomaten portionsweise in den Topf geben, zwischendurch umrühren. Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen lassen, 10 Minuten zugedeckt kochen. Danach etwa 5 bis 8 Minuten im offenen Topf unter Rühren köcheln lassen.
7. Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen. Pecorino fein reiben.
8. Polenta auf ein Brett stürzen, mit einem in kaltem Wasser angefeuchteten Messer in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit restlichem Öl ausstreichen. Abwechselnd Polentascheiben und Hackfleischsauce einschichten. Die Polentascheiben zwischendurch mit Pecorino bestreuen. Obenauf mit einer Polentaschicht abschließen. Mit Butterflöckchen belegen und mit dem restlichen Käse bestreuen.
9. Die Polenta im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 30 Minuten backen.

Grünkernbraten

Für 4 Portionen

500 ml Gemüsebrühe

175 g Grünkern, geschrotet

1 Zwiebel

1 große Karotte

1 kleine Stange Lauch (200 g)

30 g Butter oder Margarine

2 Eier (Gr. L)

100 g junger Gouda, grob gerieben

60 g Vollkornsemmelbrösel

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Muskatnuss, gerieben

3 Zweige frischer Thymian

4 EL tiefgefrorene Kräuter (Dill, Petersilie, Schnittlauch)

■ 80 Minuten

■ Pro Portion etwa: 407 kcal, 18 g E, 17 g F, 41 g KH, 7 g B

1. Die Gemüsebrühe aufkochen, den Grünkernschrot einrühren und in der heißen Flüssigkeit 10 bis 15 Minuten kochen, dann zugedeckt 10 bis 20 Minuten ausquellen lassen.

2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhre und Lauch waschen und sehr fein schneiden.

3. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Gemüse im Fett zugedeckt 4 Minuten dünsten. Mit dem ausgequollenen Grünkernschrot mischen und abkühlen lassen.

4. Dann mit den Eiern, dem geriebenen Käse, den Semmelbröseln, den Gewürzen und Kräutern zu einem geschmeidigen Teig verkneten und zu einem länglichen Laib formen.

5. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei etwa 180 °C (Umluft 160 °C, Gas: Stufe 2–3) etwa 35 Minuten backen.

6. Nach der Backzeit noch einige Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. Dann in fingerbreite Scheiben schneiden und anrichten.

Beilagenempfehlung

Gedünsteter Lauch oder gedünsteter Salat in einer Joghurtsauce und Kartoffelgratin

Tipps

► Sie können statt eines Bratens auch kleine Bratlinge (Laibchen) formen und in einer beschichteten Bratpfanne knusprig ausbraten. Diese schmecken auch kalt sehr gut.

► Wer ganze Grünkörner verwendet, gart diese etwa 50 Minuten zugedeckt in Wasser, gießt sie ab und zerkleinert sie grob in der Küchenmaschine.

► Ersatzweise können Sie auch Dinkelschrot verwenden.

► Besonders fein wird das Gericht, wenn Sie zusätzlich 50 g gehackte Mandeln unterkneten.

367

Getreide

Gemüse-Hirse-Auflauf

Für 4 Portionen

1 kleine Zwiebel

200 g Hirse (Goldhirse)

1 EL Sonnenblumenöl

500 ml Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

1 Prise Hefewürze

Meersalz

200 g Champignons

2 Möhren (150 g)

1 Knoblauchzehe

200 g Tiefkühl-Erbsen

10 g Sojamehl

½ Bund Petersilie

2 Eier (Gr. M)

2 EL Sahne

2 EL Wasser

1 Prise Muskatnuss

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

50 g Parmesan

🕒 20 Minuten + 30 Minuten Quellen + 15–20 Minuten Backen

📊 Pro Portion etwa: 385 kcal, 19 g E, 13 g F, 44 g KH, 7 g B



1. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Hirse in einem Sieb warm abbrausen, dann gut abtropfen lassen. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Hirse einrühren. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Lorbeerblatt hinzufügen, mit Hefewürze und Salz abschmecken. Bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte etwa 30 Minuten nachquellen lassen. Lorbeerblatt herausnehmen.

2. Champignons trocken abtupfen, Wurzelansatz entfernen. Champignons in Scheiben schneiden. Möhren waschen, grob raspeln. Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden. Alles mit Erbsen und Sojamehl mischen und unter die Hirsemischung geben.

3. Petersilie abbrausen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Mit Eiern, Sahne, Wasser, Muskatnuss, Salz und Pfeffer verrühren und unter die Hirse-Gemüse-Mischung geben.

4. Den Backofen auf 220 °C (Gas 3–4, Umluft 200 °C) vorheizen. Eine feuerfeste Auflaufform dünn einfetten. Die Hirse-Gemüse-Mischung in die Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten 15 bis 20 Minuten backen.



Herbstlicher Graupeneintopf

Für 4 Portionen

150 g Graupen (Perlgraupen)

3 Möhren

4 Weiße Rüben (z. B. Teltower Rübchen)

2 Pastinaken

150 g Knollensellerie

1 Petersilienwurzel

1 Stange Lauch

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

1 EL Öl (z. B. Rapsöl)

2 Lorbeerblätter

1,5 l Gemüsebrühe

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

150 g Tiefkühl-Brechbohnen

2 EL gehackte Tiefkühl-Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)

■ etwa 40 Minuten

■ Pro Portion etwa: 282 kcal, 9 g E, 4 g F, 49 g KH, 11 g B

1. Perlgraupen mit 1 l Wasser in einem großen Topf aufkochen, danach abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Das Gemüse gründlich waschen, Möhren, Rüben, Pastinaken, Sellerieknolle und Petersilienwurzel schälen, alles in kleine Würfel schneiden. Lauch längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Noch einmal gründlich waschen.
3. Knoblauch und Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen, Gemüse – außer Lauch und Bohnen – und Lorbeerblätter zufügen, das Gemüse unter Wenden im Topf Farbe nehmen lassen.
4. Die Graupen einstreuen. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 30 Minuten zugedeckt kochen lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Tiefkühl-Brechbohnen hinzufügen. Alles erneut aufkochen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Lauch dazugeben.
5. Vor dem Servieren den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Tipp

Statt der einzelnen Gemüse können Sie auch 2 Bund Suppengrün verwenden. Auch 50 g geriebener Käse (Parmesan- oder Pecorino) auf den Eintopf gestreut schmeckt sehr gut.

369

Getreide

Süßer Quinoa-Auflauf mit Birnen

Für 4 Portionen

100 g Quinoa

250 ml Wasser

etwas Butter

500 g reife, kleine Birnen (z. B. Williams Christ)

1 Vanilleschote

2 frische Eier (Gr. M)

2 EL Butter (20 g)

30 g Zucker

1 Prise Salz

200 g Speisequark (40 % Fett)

2 EL Puderzucker

🕒 60 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 370 kcal, 12 g E, 15 g F, 44 g KH, 5 g B

1. Quinoa in einem Sieb gründlich abbrausen und gut abtropfen lassen. In einem Topf mit Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen. Danach auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 160 °C) vorheizen. Eine feuerfeste Auflaufform (ca. 29 cm x 18 cm) leicht einfetten. Die Birnen waschen, achteln und entkernen. Die Birnenachtel quer halbieren.
3. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Die Eier trennen. Butter, Zucker, Vanillemark und Salz verrühren und weißcremig schlagen. Eigelb nacheinander unterrühren. Mit Quinoa und Speisequark unter die Eigelbmischung rühren. Eiweiß steif schlagen und unterziehen.
4. Die Hälfte der Quinoamasse in der Form verteilen, die Birnenstücke mit der Wölbung nach unten daraufsetzen, restliche Quinoamasse darübergeben und glatt streichen.
5. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 40 Minuten backen. Danach mit Puderzucker bestäuben.

Tipps

- ▶ -Der Auflauf lässt sich auch in kleineren Förmchen zubereiten. Das ist ein saftiges Dessert – auch für Gäste.
- ▶ -Im Sommer zubereitet, lassen sich statt Birnen auch Aprikosen verwenden.

Reisfrikadellen

Für 6 Portionen

80 g Mittel- oder Rundkornreis

250 ml Wasser

Salz

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

4 EL Butterschmalz

1 Bund Petersilie

500 g gemischtes Hackfleisch

1 EL scharfer Senf

1 EL Sojasauce, glutenfrei

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

etwas Cayennepfeffer

1 Prise Zucker

1 Ei (Gr. M)

🕒 20 Minuten + 20 Minuten Quellen

📊 Pro Portion etwa: 357 kcal, 18 g E, 25 g F, 12 g KH, 1 g B

1. Den Reis waschen, abtropfen, mit Wasser und Salz in einem Topf aufkochen lassen. Zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Danach bei geringer Hitzezufuhr 20 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch zerdrücken. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Zwiebelwürfel und Knoblauch darin glasig werden lassen. Danach abkühlen.
3. Petersilie abbrausen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Reis in einem Sieb abgießen, sehr gut abtropfen lassen.
4. Das Hackfleisch, Zwiebelmischung, Petersilie, Salz, Gewürze, Ei und Reis mischen. Den Fleischteig kräftig abschmecken und zu Frikadellen formen.
5. Restliches Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von jeder Seite 5 Minuten braten. Sofort warm oder auch kalt servieren.

370

Herbst

Weizenvollkornbrötchen

Kerbel-Eierkuchen

Für 4 Portionen

2 Eier (Gr. M)

500 ml Milch

250 g Weizenvollkornmehl

1 Prise Salz

4–10 EL Wasser

Zum Braten

1 EL Butterschmalz

Füllung

50 g Kerbel

200 g Schmand oder Crème fraîche

1 Prise Salz, frisch gemahlener Pfeffer

🕒 20 Minuten + 30–45 Minuten Quellen

🍴 Pro Portion etwa: 550 kcal, 16 g E, 30 g F, 45 g KH, 7 g B

1. Für den Teig die Eier und etwas Milch verrühren. Mehl, Salz, restliche Milch und das Wasser zugeben. Zugedeckt etwa 30 bis 45 Minuten quellen lassen.
2. Mit dem Butterschmalz eine beschichtete Bratpfanne einpinseln. Den Teig portionsweise mit einem kleinen Schöpflöffel in die Pfanne geben. Etwa 8 bis 10 Eierkuchen beidseitig darin backen. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm halten.
3. Inzwischen den Kerbel für die Füllung kurz abrausen, trocken tupfen und fein schneiden. Schmand oder Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schmand mit dem Kerbel verrühren, auf den Eierkuchen verteilen, einrollen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Beilagenempfehlung

Gemischter Blattsalat

Tipp

Statt Schmand oder Crème fraîche können Sie auch Sauerrahm gemischt mit Mascarpone verwenden.

Für 10 Brötchen

500 g frisch gemahlener Weizen (ersatzweise Weizenvollkornmehl)

1 Würfel frische Hefe (42 g)

350 ml Wasser

1 gestrichener TL Salz

1 EL Pflanzenöl

etwas Sesam oder Mohn

Sonnenblumenkerne

Außerdem

etwas Mehl zum Formen

🕒 15 Minuten + 45 Minuten Gehen + 12–15 Minuten Backen

🍴 Pro Brötchen etwa: 169 kcal, 6 g E, 2 g F, 31 g KH, 5 g B

1. Den gemahlene Weizen oder das Vollkornmehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde drücken. Die zerbröckelte Hefe mit Wasser, Salz und Öl hineingeben.
2. Mit dem Handmixer (Knethaken) erst auf kleinster Stufe, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen, bis er das doppelte Volumen erreicht hat. Anschließend nochmals durchkneten und zwei Rollen formen. Diese in fünf Stücke teilen und daraus mit leicht bemehlten Händen Brötchen formen.
4. Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Obenauf mit Wasser bestreichen und abwechselnd mit Sesam beziehungsweise Mohn und Sonnenblumenkernen bestreuen. Abgedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.
5. Backofen vorheizen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C). Die Brötchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 12 bis 15 Minuten backen.

Tipp

Brötchen immer in den vorgeheizten und mit „Schwaden“, das heißt mit Dampf gefüllten Backofen setzen. Dies ist notwendig, um die Hitze gleichmäßig zu verteilen. Die Feuchtigkeit verhindert die vorzeitige Krustenbildung, und der Teig kann besser aufgehen. Außerdem fördert der Dampf die gleichmäßige Bräunung des Gebäcks und gibt ihm eine glänzende Kruste. Dampf im Backofen erzeugen Sie, indem Sie während des Vorheizens und Backens ein hitzebeständiges flaches Gefäß, gefüllt mit 250 ml Wasser, auf den Boden des Backofens stellen. Es gibt allerdings auch Backöfen, die eine Dampfeinsprühvorrichtung haben.

371

Getreide

Leichte Pasta – hausgemacht

Ob selbstgemacht oder gekauft: Pasta steht für eine frische, leichte Küche, ist schnell zubereitet und zeichnet sich durch eine unendlich große Sortenvielfalt aus. Nicht nur das Aussehen, auch die Formen haben etwas mit Geschmack zu tun. Sie bieten Abwechslung und Stauraum für Saucen.

372

Herbst



Diese Sorten gibt es

Sie sind eigentlich eine ganz simple Mischung aus Mehl oder Grieß und Wasser, mal mit, mal ohne Ei: Deshalb lassen sich Nudeln sehr gut selbst herstellen. Die besten werden aus Weizengrieß, vor allem Hartweizengrieß (Durumweizen) hergestellt. Diese sind stärkeärmer, besonders eiweißreich mit hohem Kleberanteil – der sorgt für den Biss der Nudel. Hartweißengrieß hat von Natur aus einen gelblichen Farbton und gibt der Nudel daher auch ohne Eigelbzugabe ein appetitliches Aussehen.

Bunte Nudelvielfalt

Weichweizennudeln enthalten im Vergleich weniger Eiweiß und dafür mehr Stärke. Diese geht beim Kochen leicht ins Wasser über.

Vollkornnudeln aus Hartweizen oder Weichweizen werden aus dem vollen Korn gemacht. Ihre Färbung ist bräunlich, ihr Geschmack kräftig-nussig. Meistens enthalten sie kein Ei, dafür viele Ballaststoffe. Die Garzeit von Vollkornnudeln ist etwas länger. Es gibt aber auch Nudeln aus anderen Getreidesorten, wie z. B. Roggennudeln aus reinem, hochausgemahlenem Roggenmehl oder Hirsenudeln aus Hartweizengrieß mit 60 % Hirseanteil.

Asiatische Nudeln werden ebenfalls aus verschiedenen Getreidesorten hergestellt, z. B. aus Buchweizen oder Getreidemischungen – aber auch aus Soja. Asia-Nudeln gibt es nicht nur getrocknet, auch frisch sind sie im Supermarkt erhältlich.

Nudeln sind gesund

Der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch von Nudeln in Deutschland liegt gegenwärtig bei 7,7 kg. Auch Ernährungswissenschaftler empfehlen Nudeln, weil sie wenig Fett enthalten, dafür aber günstige Kohlenhydrate. In der Sporternährung sind sie daher ideale Energielieferanten. Besonders Eiernudeln sind ernährungsphysiologisch wertvoll. Sie enthalten mit Weizen- und Eiweißen eine besonders gut nutzbare Eiweißkombination. 100 g Eiernudeln haben 86 Milligramm Cholesterin und zählen damit zu den cholesterinarmen Nahrungsmitteln.

Mineralstoffe geben Power

Nudeln liefern lebenswichtige Vitamine und wertvolle Mineralstoffe. Besonders hervorzuheben sind Vitamin B₁, Fluor, Magnesium und Eisen. Eine Portion von Eierteigwaren, die ungekocht 100 g wiegt, deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Magnesium zu 19%. Magnesium ist wichtig bei der Übertragung von Nervimpulsen, für die Muskelspannung und für die

Enzymaktivierung im Energiestoffwechsel. Vitamin B₁ ist an wichtigen Reaktionen im Stoffwechsel beteiligt und wirkt auch an der Umsetzung von Kohlenhydraten in Energie mit. Eisen ist der Mineralstoff, der für den Sauerstoff im Blut zuständig ist. Eine Portion aus 100 g rohen Nudeln liefert mit 1,6 mg Eisen 11 % des täglichen Eisenbedarfs. Fluoride härten den Zahnschmelz und erhöhen die Widerstandsfähigkeit gegen Karies. Weiterhin ist Fluor am Aufbau der Knochen beteiligt.

Das ist drin

Eine gekochte Portion aus 100 g rohen Eiernudeln enthält: 350 kcal, 68 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 5 g Ballaststoffe, die Vitamine A, B₁, B₂ und Niacin und nur 2,8 g Fett und 17 mg Natrium.

Nudeln machen glücklich

Pastagerichte, die dem Gaumen schmeicheln, sind nicht nur wegen der Ernährungs-Pluspunkte beliebt, sie können noch viel mehr: schlechte Laune vertreiben, Seelentröster sein und glücklich machen. Da Nudeln reichlich Kohlenhydrate enthalten, stimulieren sie im Organismus die Bildung von Endorphinen und Serotonin, Stoffe, die vereinfacht gesagt für gute Laune sorgen.

Selbst gemacht

Für Nudel-Fans gibt es nichts Besseres als Nudeln selbst herzustellen, auch wenn das etwas zeitaufwendiger ist (s. Anleitung unten). Wer den Genuss selbst gemachter Pasta liebt, kann problemlos eine größere Menge Nudeln mit einer Nudelmaschine bereiten: Sie halten sich in einem zugedeckten Gefäß bis zu 2 Tage im Kühlschrank, im Gefrierfach* bis zu 7 Tagen, im **Fach bis zu 3 Wochen und im Tiefkühlgerät können sie bis zu 6 Monate lagern.

Nudeln kochen, aber richtig

Gekochte Nudeln wiegen etwa 2,3-mal mehr als rohe, 100 g Rohware wiegen auf dem Teller also etwa 230 g. Die Zauberformel für das Verhältnis von Wasser zu Pasta und Salz heißt: 1000:100:10. Das bedeutet: Auf 1 l Wasser kommen 100 g Nudeln und 10 g Salz. Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Kein Öl ins Wasser geben! Nudeln ins sprudelnde Wasser geben, umrühren, erneut aufkochen und ohne Deckel garen. Dabei ab und zu umrühren, dann kleben die Nudeln nicht aneinander.

Garprobe: Eine Nudel herausfischen. Sie ist „al dente“, wenn der Zahn noch etwas zu beißen hat. In der Mitte sollte noch „die Seele“, ein kleiner weißer Punkt, zu sehen sein.



Profis erkennen fertig gegarte Nudeln an der Biegungskurve über der Gabel. Wenn Spaghetti „al dente“ sind, hängen sie im eleganten Bogen über der Gabel, sind sie zu weich, hängen sie traurig nach unten. Selbstgemachte frische Nudeln brauchen weniger Zeit zum Garen als gekaufte Nudeln.

Leichte Kost.....

Nudeln sind keine Dickmacher: In 100 g Nudeln stecken nur rund 350 Kalorien. Die Sauce ist es, die – oftmals mit viel Sahne und Öl zubereitet – das

zum Wanken bringen kann. Dabei lassen sich schmackhafte Saucen auch mit kalorienarmen Zutaten zubereiten: viel Gemüse, mageres Fleisch und Fisch sowie fettreduzierte Milchprodukte. Ein Beispiel: Eine Portion von 100 g Nudeln plus Tomatensauce und geriebenen Käse hat etwa 450 Kalorien. Das entspricht einem Viertel des täglichen Energiebedarfs bei einer sitzenden Tätigkeit. Damit zählt ein Nudelgericht zu den leichtesten Mahlzeiten.

Nudeln – hausgemacht: Für 6 Portionen – 300 g feines Weizenmehl auf die Arbeitsfläche geben, in die Mitte eine Mulde drücken. 4 Eier (Gr. M), ½ TL Salz und 3 TL Pflanzenöl (z. B. Raps- oder Olivenöl) hinein geben. Von außen nach innen mit etwas Mehl bestäuben, zu einer bröseligen Masse verarbeiten und so lange kneten, bis der Teig elastisch und geschmeidig ist. Ist der Teig noch klebrig, eventuell etwas Mehl unterkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, flach drücken, in eine Frischhaltetüte geben und zubinden. 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen las-

sen. Dann erneut mit den Händen durchkneten, etwas flach drücken und in vier Portionen teilen. Drei Teigteile in eine Frischhaltetüte geben, damit sie nicht austrocknen.

Kräuternudeln: 6 EL frische Kräuter wie Basilikum, Thymian, Majoran, Petersilie zu den Eiern geben und mit den Zutaten verarbeiten.

Kurkumanudeln: 4 gestrichene Teelöffel Kurkuma hinzufügen.

Safrannudeln: 1 gestrichener TL Safran in 1 EL heißem Wasser verrühren. Mit den anderen Zutaten verkneten.

Sesamnudeln: Statt Olivenöl ein Schuss Sesamöl, der für kräftigen Geschmack sorgt.

Tomaten-Nudeln: 3 EL Tomatenmark mit den Eiern verrühren, zum Mehl geben und mit den anderen Zutaten verkneten.

Mit der Nudelmaschine.....

▶ Nudelmaschine und Teig ganz leicht mit Mehl bestäuben. Jeweils ein Teigstück auf größter Einstellungsstufe durch die Walze laufen lassen, danach die Walzen stufenweise enger stellen. Sobald der Teig zusammenhält, den Teig durch die Bandnudel- bzw. Spaghettinudelwalze drehen.

▶ **Bandnudeln** mit der Hand auffangen, großzügig zu Nudelnestern drehen, auf einem ausreichend großen, leicht bemehlten Geschirrtuch trocknen lassen.

▶ **Spaghetti** längs auf ein großes bemehltes Geschirrtuch legen oder zur Hälfte auf dem Geschirrtuch über einen Nudeltrockner (oder eine Küchenstuhllehne) hängen. Mit den restlichen drei Nudelteigen ebenso verfahren.



Mit der Hand.....

- ▶ Ein Teigteil zu einem Quadrat formen, auf leicht bemehlter Fläche mit einer Teigrolle unter Druck dünn ausrollen.
- ▶ Die Teigplatte gleichmäßig mit Mehl bestäuben, ganz locker zu einer Rolle aufrollen oder von beiden Seiten etwa 5 cm überschlagen und zusammenfallen. Mit einem langen scharfen Messer in Abständen von 5 mm breite Stücke schneiden.
- ▶ Die Nudeln mit bemehlten Händen vorsichtig auf einem ausreichend großen, mit Mehl bestäubten Geschirrtuch verteilen, dabei die Streifen etwas schütteln, damit sie sich voneinander lösen. So lange trocknen, bis die Nudeln hart sind. Dann wie gewohnt verwenden. Mit den restlichen drei Nudelteigen ebenso verfahren.

Extratipps

- ▶ Alternative: 180 g Weizenmehl und 120 g Hartweizengrieß, Salz, 4 Eier, Öl und 1 Esslöffel lauwarmes Wasser verkneten.
- ▶ Buchweizennudeln: 150 g feines Buchweizenmehl und 150 g Weizenmehl (Type 550), 3 Eier (Gr. M), 1 TL Olivenöl, ½ TL Salz verkneten.

So schmeckt Pasta

Für 4 Portionen: 4 l Wasser in einem großen Topf aufkochen lassen, 40g Salz hinzugeben. 400g Pasta zufügen, vorsichtig umrühren und „al dente“ garen.

Nuss-Sauce: 1 *Schalotte* abziehen und fein hacken. 150g *kleine Austernseitlinge* putzen. 100g *Walnushälften* grob hacken und in einer Pfanne fettfrei rösten. 1 *EL Öl* in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin andünsten. Pilze zufügen und 2 Minuten dünsten. Mit 50ml *Gemüsebrühe* ablöschen. Alles aufkochen. 100g *Sahne* zugießen, 3 Minuten einkochen. Mit *Salz* und *weißem Pfeffer* würzen. 30g *Pecorino* reiben. Die Nüsse zur Sauce geben. Pasta abgießen und gut abtropfen lassen. Mit Sauce und Käse anrichten.

Olivenpaste: 170g *schwarze, entsteinte Oliven* in Ringe schneiden. 1 *Knoblauchzehe* abziehen, grob schneiden. 2 *Sardellenfilets* kalt abspülen, trocken tupfen, mit Oliven und Knoblauchzehe in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. *Salzen* und *pfeffern*. Pasta abgießen und gut abtropfen lassen und zusammen mit der Olivenpaste anrichten.

Kürbis-Sauce: 10g *Butter* kalt stellen. 1 *Zwiebel* (40g) und 1 *Knoblauchzehe* abziehen, fein hacken. 400g *Kürbisfleisch* (z.B. *Hokkaido*) waschen, trocken tupfen und würfeln. 2 *EL Olivenöl* in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig braten, Kürbiswürfel unter Wenden zufügen. Mit 3 *EL Obstessig* ablöschen, 200 ml *Gemüsebrühe* aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Alles mit dem Pürierstab pürieren, dabei die kalt gestellte Butter flöckchenweise unterrühren, mit *Salz*, *weißem Pfeffer* und 2 *EL braunem Zucker* abschmecken. Pasta abgießen und gut abtropfen lassen, mit der Sauce anrichten.

375

Leichte Pasta
hausgemacht

Fisch

In den Monaten ohne „R“ kam früher in einigen Gegenden kein Fisch auf den Tisch. Der Ratschlag stammt aus einer Zeit, als es die geschlossene Kühlkette vom Fang zum Verbraucher noch nicht gab, denn Fisch ist empfindlich und verdirbt ungekühlt schnell. Heute wird er schnell und gut gekühlt bis in den Einzelhandel transportiert.

376

Herbst

Fische lassen sich je nach Herkunft in See- und Süßwasserfische einteilen. Rund 75 % der in Deutschland als Frischfisch, Tiefkühlfisch, Marinaden und Fischzubereitungen angebotenen Fische sind Seefische. Viele Fische stammen aus dem Nordost-Atlantik. Zu diesem gehört auch die Nordsee, in der z.B. Seelachs und Kabeljau gefangen werden, Sprotten, ein paar Makrelen, Plattfische wie z.B. Schollen und auch Hering (für Matjes, Seite 134) – der Hering für Rollmöpse und Heringskonserven wird im Atlantik gefischt. Aber auch in der Ostsee werden Kabeljau (hier Dorsch genannt), Sprotten und Heringe gefangen. Deutschland importiert gut 90 % seiner Fische, vor allem aus Polen, Norwegen, China, Dänemark und den Niederlanden. Am häufigsten findet sich der Alaska-Seelachs – nicht selten in Fischstäbchen-Form – in unseren Küchen, auf den Plätzen zwei, drei und vier folgen Hering, Thunfisch und Lachs.

Das sogenannte „Mittelmeer-Sortiment“, zu dem Goldbrasse (Dorade) und Wolfsbarsch gehören, kommt inzwischen überwiegend aus Zuchtanlagen, die allerdings im Mittelmeer liegen. Zander wird zum großen Teil aus Osteuropa eingeführt. Forellen und Karpfen stammen aus Teichwirtschaften. Zander, Saibling und Bachforelle gelten als die feinsten Fische.

Süßwasserfische sind im Geschmack zarter und milder als ihre Verwandten aus dem Salzwasser.

Seefische
Aal, Alaska-Seelachs, Dornhai, Flunder, Goldbarsch (Rotbarsch), Heilbutt (weiß und schwarz), Hering, Kabeljau (Dorsch), Katfisch (Steinbeißer), Knurrhahn, Lengfisch,

Makrele, Meerbarbe, Meerbrasse, Merlan (Wittling), Petersfisch (St. Pierre), Sardelle, Sardine, Schellfisch, Scholle (Goldbutt), Schwertfisch, Seehecht, Seelachs, See-teufel, Seezunge, Sprotte, Steinbutt, Thunfisch, Wolfsbarsch.

Süßwasserfische
Bachforelle, Barbe, Barsch, Blaufelchen, Brachsen (Blei), Hecht, Karausche, Karpfen, Lachs, Plötze (Rotaugen), Regenbogenforelle, Saibling, Schleie, Stint, Stör, Wels (Waller), Zander (Schill, Fogosch).

Barbe, Brachsen, Karausche und Plötze – aber eben auch Schleie – sind etwas für Süßwasserspezialisten. Sie haben viele Gräten, und es gibt sie eher selten zu kaufen.

Wann gibt es welchen Fisch?
Heutzutage sind die meisten Fische das ganze Jahr über in guter Qualität auf dem Markt. Die Fanggebiete wechseln so, dass sie immer zur rechten Zeit gefischt werden. Nur bei wenigen Arten gibt es noch eine echte Saison: **Plattfische, hier also Scholle und Seezunge:** Saison von Mai bis Oktober.

Deutscher Matjes (nicht der Hering): Saisonstart Ende Juni, holländischer Matjes Ende Mai/Anfang Juni.

Atlantischer Wildlachs: Überwiegend von August bis Oktober (Zuchtlachse gibt es das ganze Jahr).

So wird Fisch vorbereitet
Meist wird der Fisch heute küchenfertig angeboten. Sollten Sie einen selbst gefangenen Fisch in der Küche haben, gehen Sie folgendermaßen vor:

Säubern: Den ganzen Fisch mit dem Fischschupper oder mit dem Messerrücken unter fließendem Wasser vom Schwanz zum Kopf hin schuppen und gründlich abspülen. Die Rücken- und Schwanzflossen mit der Haushaltschere bis auf 1 cm abschneiden, damit das Fleisch nicht verletzt wird. Beim „Köpfen“ einen Schnitt jeweils rechts und links schräg hinter den Kiemen ansetzen und bis zur Wirbelsäule führen. Bei Forellen und Karpfen bleibt der Kopf dran. Danach den Fisch seitlich kurz hinter der Afteröffnung aufschneiden und die Eingeweide herausnehmen. Unbedingt darauf achten, dass die Galle beim



377

Fisch

Herausnehmen unversehrt bleibt. Auch die schwarzen und silbernen Bauchhäutchen abziehen.

Säuern: Früher ging man nach dem 3-S-System (säubern, säuern, salzen) vor. Heute werden frischer und auch Tiefkühlfisch nicht gleich, sondern (auf- oder angetaut und je nach Rezeptur) erst bei der Zubereitung gesäuert, also z. B. mit Zitronensaft beträufelt und mit Salz gewürzt.

Allgemeine Zubereitungen – Für je 4 Portionen

Fischfilet dünsten
2 **Zwiebeln** oder **Schalotten** abziehen, grob schneiden, in 1 **EL Öl** oder **zerlassener Butter** in einer großen Pfanne (mit Deckel) glasig werden lassen. 250 **ml Fischfond** oder **Weißwein** zugießen. Die Flüssigkeit aufkochen lassen, Zwiebelstücke entfernen. 4 **küchenfertige Fischfilets** (je 180–200 g) beidseitig leicht **salzen**. Filets in die Pfanne legen, mit Deckel verschließen und sie darin bei kleiner Hitze etwa 12 bis 15 Minuten gar ziehen lassen.

Fisch dämpfen
In einen großen, flachen Topf oder einen Fischtopf (mit Sieb- oder Dämpfeinsatz) etwa 3 cm hoch 500 **ml Fischbrühe** oder **-fond** oder **Weißwein** gießen und aufkochen lassen. 2 **küchenfertige Forellen** (je 350 g) oder 4 **Kabeljaukoteletts** oder 4 **Fischfilets** (je 180 g) innen und außen beziehungsweise rundherum wenig **salzen** und **pfeffern**. Die Fische in den Dämpfeinsatz setzen. Den Topf zudecken, aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze etwa 10 bis 15 Minuten dämpfen lassen, Fischfilet und -koteletts nur ca. 5 bis 8 Minuten.

Fisch pochieren
In einen großen Topf 1½ **l Wasser** mit 1 **TL Salz** aufkochen lassen, **Saft von 1 Bio-Zitrone** hinzufügen. Den Topf vom Herd nehmen. 4 **küchenfertige Fischkoteletts** (je ca. 300 g) hinzufügen. Topf wieder auf den Herd stellen und die Koteletts bei kleiner Hitze etwa 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Danach mit einem Schaumlöffel herausheben.

Fisch braten
4 **küchenfertige Fischfilets** (je 180 bis 200 g) kalt waschen, gut trocken tupfen. Beidseitig **salzen**, in 3–4 **EL Mehl** wenden, übriges Mehl abschütteln. In einer Pfanne 2 **EL Öl** erhitzen, die Filets portionsweise darin 5 bis 6 Minuten auf jeder Seite braten. Nach der Hälfte der Garzeit 1 **EL Butter** seitlich in der Pfanne schmelzen lassen.

Fisch panieren und braten
4 **küchenfertige Fischfilets** (je 150 bis 180 g) kalt waschen, trocken tupfen, **salzen**, **pfeffern** und in 3–4 **EL Mehl** wenden. 2 **Eier** (**Gr. M**) verquirlen. Die bemehlten Fischfilets erst vollständig durch die verquirlten Eier ziehen, dann in 5 **EL Semmelbrösel** wenden. In einer großen Pfanne 4 **EL Öl** oder 4 **gestrichene EL Butterschmalz** stark erhitzen. Fischfilets darin auf jeder Seite 5 Minuten goldbraun braten.

Fisch im Bratschlauch
600–800 g **küchenfertiger Fisch**, entweder **Schwanzoder Mittelstück** (**Kabeljau**, **Lengfisch**) kalt waschen, trocken tupfen. Innen und außen mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 1 **Möhre** und 1 **Stück Lauch** putzen, waschen, klein schneiden. 1 **Zwiebel** abziehen und würfeln. Den Bratschlauch auf einer Seite verschließen. Das Fischstück, Gemüse und 8–10 **EL Flüssigkeit** (**Fischfond**, **-brühe** oder **Weißwein**) in den Bratschlauch mit der Schweißnaht nach oben geben. Den Bratschlauch an der anderen Seite gut verschließen. Einige Male mit einer Messerspitze einstechen, damit der Dampf entweichen kann. Das Paket mit der Schweißnaht nach oben auf den kalten Bratenrost legen. Bei 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) etwa 25 bis 30 Minuten garen. Nach der Garzeit den Fisch herausnehmen, auf ein Backblech setzen, die Folie oben einschneiden und den Fisch mit Gemüse und Fond sofort auf vorgewärmte Teller setzen.

Fisch in Alufolie
2 **küchenfertige Forellen** (je etwa 350 g) waschen, trocken tupfen, **salzen** und **pfeffern**. Mit 4 **EL Zitronensaft** beträufeln. Zwei große Stücke Alufolie auf der glänzenden Seite mit 1 **EL Butter** bestreichen. Die Fische darauf legen. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Die Folie über den Fischen zusammen falten, ebenso an den Enden die Folie nach oben biegen. Die Fische auf den kalten Bratenrost setzen und im Backofen bei 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) etwa 30 Minuten garen.

Grillen im Elektrogrill (Backofen)
Den Rost einölen. Den **küchenfertigen Fisch** leicht mit **Pfeffer** bestreuen, daraufsetzen. Mit der Fettpfanne darunter unter den vorgeheizten Grill in den Backofen setzen. Je größer das Grillgut ist, umso größer muss der Abstand zum Grill sein. Nach dem Grillen **salzen** und je nach Geschmack und Rezeptur mit etwas **Zitronensaft** beträufeln.

Grillen auf dem Holzkohlegrill

Küchenfertige Portionsstücke (leicht **pfeffern** oder **kräutern**) oder kleine Fische (vorher im Inneren leicht **salzen**, pfeffern oder kräutern), **einölen** und ohne oder mit **dünnen durchwachsenen Speckscheiben** umwickelt auf eine Alu-Grillschale setzen, zwischendurch wenden. Oder in Alufolie einpacken und ebenfalls beidseitig grillen. Eventuell, wenn der Fisch nicht mit Speck umwickelt ist, nach dem Grillen, je nach Geschmack, leicht salzen und mit **Zitronensaft** beträufeln.

Küchentipps

- ▶ **Garen Sie Fisch möglichst kurz, sonst zerfällt das Fleisch oder es wird trocken. Es ist gar, wenn es milchigweiß und nicht glasig (durchsichtig) aussieht. Die Haut lässt sich leicht abheben. Bei ganzen Fischen lassen sich die Rückenflossen problemlos herausziehen.**
- ▶ **Zum Grillen und Braten eignen sich z. B. besonders: Aal, Makrele, Lachs, Hering, Forelle, Seeteufel, Sardinen, Thunfisch (als Steak), Scholle, Seelachsfilet.**
- ▶ **Zum Dünsten oder Pochieren eignen sich z. B. besonders: Heilbutt, Steinbutt, Zander oder Schellfisch, Kabeljau (Dorsch), Karpfen.**

Fisch ist gesund

Wer sich gesund ernähren möchte, sollte auf Fisch nicht verzichten. Er enthält etwa 20% biologisch hochwertiges Eiweiß. Meistens ist Fischfleisch fettarm. Aber keine Angst vor dem Fischfett! Der Fettanteil vieler Fische liegt zwischen 2 und 3 Prozent. Die Zusammensetzung des Fettes ist durch den Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren wertvoller als das bei Schlachttieren. Diese Omega-3-Fettsäuren helfen, überhöhte Blutfettwerte zu verringern und arteriosklerotischen Gefäßveränderungen vorzubeugen. Im Lachs, vor allem aber im Hering und der Makrele stecken besonders viel dieser für die Herzgesundheit so wichtigen Fettsäuren. Seefische sind zudem reich an Fluor und Jod, das von der Schilddrüse dringend benötigt wird. Weitere Pluspunkte: Fisch enthält viel Vitamin D, das nur in wenigen Lebensmitteln in nennenswerten Mengen vorkommt, sowie Vitamin B₁₂. Und: Entgegen landläufiger Ansicht sind Fische bis auf wenige Ausnahmen schadstofffrei.

Einkauf

Fische werden im Ganzen, küchenfertig ausgenommen oder bereits portioniert, das heißt filetiert oder als Kotelett, angeboten. Das A und O der guten Fischküche ist die Frische. Frischfische bleiben nach dem Fang unbe-

handelt oder werden nur gereinigt, ausgenommen, zerlegt und gekühlt, aber nicht eingefroren. Je schneller der Transport, desto frischer ist der auf Eis gelegte Fisch. Für eine Portion rechnet man 150 bis 200 g Filet oder 250 bis 300 g vom ganzen Fisch.

Daran können Sie frischen Fisch erkennen

- ▶ an hellroten Kiemen.
- ▶ an klaren, prallen und glänzenden Augen.
- ▶ an fest anliegenden Schuppen.
- ▶ am frischen Meer- oder Seegeruch (kein Fischgeruch!).
- ▶ am elastischen Fleisch.

Aufbewahrung

Am besten ist es, den Fisch am Einkaufstag auf den Tisch zu bringen und ihn bis zur Zubereitung ohne Papier oder Folie in einem Glas- oder Porzellangefäß zugedeckt im Kühlschrank aufzubewahren. Eventuell einen umgedrehten Teller in das Gefäß setzen, damit die austretende Flüssigkeit ablaufen kann und der Fisch trocken liegt. Tiefgefrorenen Fisch bei -18°C oder kälter lagern. Räucherfisch lässt sich nach dem Einkauf einen Tag, ebenfalls in einem Porzellangefäß zugedeckt im Kühlschrank (Gemüsefach), aufbewahren.

Fische aus Aquakulturen

Teichwirtschaften für Karpfen und Forellen sind allgemein bekannt. International spricht man von Aquakultur. Im Hinblick auf eine wachsende Weltbevölkerung und einen weiter zunehmenden Bedarf an Fisch tragen Aquakulturen zur Versorgung der Menschen mit tierischem Eiweiß bei.

Klimaveränderung, Umweltverschmutzung und die dringend nötige Bestandserhaltung vieler Meerestiere machen Aquakulturen immer wichtiger. Optimale Lebensbedingungen sind eine der Grundvoraussetzungen für erfolgreiche Aquakultur.

Der Vorwurf der Massentierhaltung ist heute nicht mehr haltbar. Maximal 25 kg Lachs sind pro Kubikmeter Wasser – z. B. in der norwegischen Aquakultur – zulässig. Das entspricht einem Wert von 2,5% Fisch auf 97,5% Wasser innerhalb eines Geheges. Weniger sollte es nicht sein, denn der Lachs braucht die Nähe zu Artgenossen.

Garantien für nachhaltige Fischerei und Aquakultur

Zum weltweiten Schutz der Meere setzte sich die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in ihrem 1995 verabschiedeten Verhaltenskodex mit über 200 Grundsätzen für eine nachhaltige, verantwortungsvolle Fischwirtschaft ein, einschließlich Aquakultur und Fischhandel. Der Kodex beinhaltet: Umweltschonende Nutzung der Meeresressourcen, Einsatz ökologisch vertretbarer Fang-

und Zuchtmethoden sowie Sicherung der gesundheitlichen Unbedenklichkeit. Alle Staaten sind aufgerufen, an der Erfüllung dieses Kodex mitzuwirken.

Mit dem blauen Umweltsiegel des Rates zur Bewahrung der Meere, MSC (Marine Stewardship Council) wurde 1997 ein weiterer Schritt gemacht. Das Zertifizierungsprogramm des MSC ist eine internationale, unabhängige und gemeinnützige Organisation, die mithilfe eines Zertifizierungsprogramms für nachhaltige Fischerei einen Beitrag für gesunde Weltmeere leistet. Eine Überfischung und Erschöpfung der Bestände soll so vermieden oder ausgeglichen werden.



Erzeugnisse aus Fangbetrieben, welche den MSC-Umweltstandard für nachhaltige Fischerei erfüllen, sind mit dem blauen MSC-Siegel gekennzeichnet und zeigen damit, dass sie auf nachhaltige Fischerei zurückgehen. Damit hat der Verbraucher die Sicherheit, dass der gekaufte Fisch aus einer vorbildlich und verantwortungsvoll geführten Quelle stammt.

380

Herbst

Die bekanntesten Fischarten

Lachs

Der Lachs ist meist nicht mehr das, was er früher einmal war: wild. Hierzulande wird überwiegend der Atlantische Lachs als Zucht- oder Farmlachs angeboten. Er stammt aus Norwegen, Chile, Schottland und Irland. Aus Kanada erreichen uns einige Pazifik-Lachsarten. Sie sind meist tiefer rot gefärbt als Atlantische und kräftiger im Geschmack.

Zuchtlachse werden mit etwa zwei Jahren geschlachtet, Wildlachse erst mit etwa vier Jahren. Es gibt auch Zuchtlachse aus Biofarmen.

Lachs auf einen Blick

Atlantische Lachse sind etwas rundlicher und haben eine abgerundete Schwanz- und Seitenflosse. Die Farbe des Fleisches wird durch die Fütterung mit karotinoidhaltiger Nahrung (Astaxanthin) beeinflusst, einem natürlichen, rötlich färbenden Farbstoff. Übrigens: Deutlich sichtbare helle Streifen zwischen den roten Muskelsegmenten zeigen an, dass der Lachs gut gezüchtet wurde.

Wildlachs ist eher stromlinienförmig und hat ausgeprägte Flossen. Die Farbe des Fleisches ist von der natürlichen Nahrung abhängig. Durch den Verzehr von rotschaligen Krebsen und Krabben, deren Schalen ein entsprechendes Karotinoid – ebenfalls Astaxanthin – enthalten, kann Wildlachs ebenso orangerot sein wie Zuchtlachs.

Die Lachsforelle ist eine nahe Verwandte des Lachses. Sie wiegt über 1,5 kg und wird meist ebenfalls astaxanthinhaltig gefüttert. Wenn sie und der Verbraucher großes Glück haben, ist sie in Meerwasser großgezogen. Lachsforellen sind eine gute, etwas fettärmere Alternative zum Lachs.

Lachs – Was darf's sein?

Lachs wird unterschiedlich portioniert angeboten:

- ▶ im Ganzen, geschuppt, ausgenommen, mit Kopf und Schwanz.
- ▶ als Kotelettstück (auch Tranchen genannt): zum Braten oder Grillen, bleibt gut in Form.
- ▶ als Filet: aus dem Vorder- und Mittelstück geschnitten, ohne Haut und Gräten. Geeignet zum Pochieren und Dünsten, aber auch zum Braten. Zum Beizen oder Räuchern bleibt das Filet auf der Haut.
- ▶ als Steak aus dem Schwanzstück: zum Braten geeignet.
- ▶ Lachsabschnitte erhält man, wenn die Filets gerade geschnitten werden. Es gibt sie auch einzeln beim Fischhändler zu kaufen. Diese Abschnitte lassen sich pürieren und für Lachsklößchen, Suppen oder Füllungen wie etwa Farcen verwenden.
- ▶ Lachs wird auch in sehr guter Qualität, portioniert (Lachstranchen) aus der Tiefkühltruhe angeboten.

Lachs – Zubereitung allgemein

Garen im Ganzen: Man schneidet den Lachs seitlich längs der Rückengräte etwa 2 cm tief ein. So kann die Haut beim Garen nicht aufplatzen.

Braten: Der Fisch wird an beiden Seiten in Abständen von 3 cm fast bis auf die Mittelgräte schräg eingeschnitten. Vorteil: Die Garzeit verringert sich um ein Drittel, der Lachs wird durch und durch gar und bleibt fest und saftig.

Garen in Pergamenthülle: Mehrere Lagen Pergamentpapier eingefettet aufeinanderlegen, die Fischportion darin einpacken und mit der Nahtseite nach unten in eine feuerfeste Form oder auf ein Backblech setzen. Gewürze und Kräuter können mit eingepackt werden.

Grillen: Portionsstücke (Koteletts) unter dem vorgeheizten Grill im Backofen oder auf dem Holzkohlengrill pur, gewürzt (mit Pfeffer und Kräutern) oder in Alufolie gewickelt grillen. Salz erst kurz vor Ende der Grillzeit (oder beim Essen) zugeben.

So schmeckt Lachs

- ▶ pochiert in Fischfond oder Brühe.
- ▶ pur mit gedünsteten Tomatenwürfeln, mit Senf- oder Kräutersauce.
- ▶ im Ganzen im Backofen gebacken oder als Tranche unter einer Kartoffel- oder Kräuterkruste gegart.

- ▶ als Einlage in Suppen, in Streifen geschnitten oder zu Klößchen geformt.
- ▶ als Graved Lachs (auch Gravlax, Gravad Lax), mit Salz, Zucker, Gewürzen und Dill gebeizt.
- ▶ gebraten oder gegrillt, mit Salzkartoffeln und frischem Salat.

Lengfisch

Er ist wie sein Verwandter, der Kabeljau, ein großer Räuber. Der Lengfisch lebt vor den Küsten Englands, Islands und Norwegens. Er kann eine Länge von bis zu 150 cm erreichen. Am Rücken zeigt er eine graue oder braune Färbung, die zum Bauch hin hell wird. Da seine Haut sehr dick ist, wird er hauptsächlich gehäutet als Filet angeboten.

Der Lengfisch ist ein Magerfisch mit einem zarten, festen Fleisch. Auch im Geschmack ähnelt der Lengfisch dem Kabeljau, allerdings ist er nicht so fein: Er schmeckt dezent salzig. Lengfisch eignet sich besonders gut zum Braten.

Hering

Ebenso wie Sardinen, Sprotten und Sardellen gehört auch der Hering zur Heringsfamilie. Er ist ein Schwarmfisch und daher nicht nur in Nord- und Ostsee zu Hause, sondern im gesamten Nordatlantik von Norwegen über Grönland bis zur amerikanischen Ostküste. Der Hering wird bis zu 40 cm lang. Sein Rücken ist meergrün, die Seiten schimmern silbrig. Gefangen wird er ganzjährig. Die Laichzeiten der verschiedenen Heringsbestände verteilen sich über das ganze Jahr.

Der sogenannte Herbstlaicher ist zu Beginn des Jahres noch sehr mager. Sobald sich das Meer erwärmt, das Nahrungsangebot für den Hering größer wird, futtert er mehr und sein Fettgehalt steigt. Von Juni bis August ist die Hauptfangzeit des Nordseeherings. Dann sind diese Fische besonders zart. Im August hat der Hering den höchsten Fettgehalt und beginnt nun Milch (Samen) und Rogen (Eier) auszubilden. Nach dem Ablaichen im Herbst beginnt der Wachstumszyklus von Neuem.

Scholle

Die Scholle ist wohl der bekannteste Plattfisch. Sie wird auch Goldbutt oder, jung und frisch im Mai gefangen, Maischolle genannt.

Auf der Oberseite ist sie bräunlich und hat gelb-orangefarbene Punkte. Die Unterseite ist hell. Schollen leben im Atlantik, in der Nord- und Ostsee. Die beste Schollenzeit geht von Mai bis September. Schollen eignen sich besonders gut zum Braten.

Forelle

Innerhalb dieser Art wird zwischen Bach-, Regenbogen- und Seeforellen unterschieden.

Die **Bachforelle** schwimmt in kalten, klaren, strömenden Gewässern, wird bis zu 40 cm lang und wiegt ausgewachsen etwa 1 kg.

Die **Regenbogenforelle** wird etwas größer und fühlt sich in wärmerem Wasser wohl. Deshalb eignet sie sich gut für die Teichzucht.

Seeforellen sind in Alpenseen beheimatet. Biologisch sind sie keine eigene Art, sondern grenzen sich vor allem durch ihren Lebensraum ab.

Da der Bedarf an Forellen gestiegen ist, wurde die Teichzucht, besonders für Regenbogenforellen, vergrößert. Aufgrund dessen gibt es Forellen ganzjährig. Am besten schmecken diese Fische dennoch von Mai bis Juni. Und Kenner bevorzugen immer noch die Bachforelle – aus ihrem Bächlein helle ...

Felchen

Je nach Region heißen sie Felchen, Blaufelchen, Renken, Maränen oder Schnäpel. Sie gehören zur großen Gruppe der Lachs- und Forellenfische. Als Süßwasserfische leben sie hauptsächlich in tiefen Seen Norddeutschlands und der Alpenregion bis hin zum Bodensee, in dem sie gezielt gezüchtet werden.

Die Fische haben festes Fleisch, sind zart und lassen sich wie Forellen zubereiten. Felchen schmecken am besten von Mai bis Juni.

Karpfen

Neben dem Schuppenkarpfen, dem man nachsagt, eine seiner Schuppen im Portemonnaie bringe Glück und Geldsegen, gibt es auch Spiegel- und Lederkarpfen. Der Spiegelkarpfen hat nur wenige, der Lederkarpfen gar keine Schuppen.

Der Karpfen lebt in Teichen und wird auch dort gezüchtet. Frisch gibt es Karpfen von September bis Mitte April.

382

Herbst



Pastinaken-Koriander-Püree mit gebratenem Zander

Für 4 Portionen

800 g Pastinaken

Salz

1 Bund Koriandergrün

4 küchenfertige Zanderfilets mit Haut (ca. 750 g)

etwas Mehl zum Wenden

2 EL Butterschmalz

je 50 ml Milch und Schlagsahne

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuss, frisch gerieben

2 Messerspitzen Korianderpulver

■ 20 Minuten + 15 Minuten Braten

■ Pro Portion etwa: 378 kcal, 39 g E, 13 g F, 22 g KH, 3 g B

1. Pastinaken waschen, dünn schälen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt etwa 15 Minuten garen.
2. Inzwischen Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. Zanderfilets waschen, gut trocken tupfen, die Hautseite mit einem scharfen Messer diagonal einritzen. Die Filets nur leicht in Mehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets mit der Hautseite in die Pfanne legen und 2 bis 3 Minuten braten, die Filets wenden, auf der Fleischseite salzen und pfeffern, noch einmal 2 bis 3 Minuten braten.
4. Die Milch und Sahne in einem Topf erhitzen. Pastinaken abgießen. Mit einem Pürierstab zerkleinern, die heiße Milch-Sahne-Mischung zugießen, zwei Drittel Koriandergrün zufügen und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Koriander abschmecken.
5. Zum Anrichten gebratenen Zander mit Pastinaken-Koriander-Püree anrichten, mit restlichem Koriandergrün bestreuen.

Tipp

Wer einen intensiveren Geschmack von Koriander mag, kann die Korianderstiele mit den Pastinaken in den Topf geben.

Beilagenempfehlung

Frisch geriebener Meerrettich mit etwas Schlagsahne gemischt

Heringsknusperstücke

Für 4 Portionen

3 küchenfertige Heringe ohne Kopf und Schwanz (je 200 g)

2 Eier (Gr. M)

4 EL Semmelbrösel

3 EL Butterschmalz

Außerdem

1 Bio-Zitrone

■ 35 Minuten

■ Pro Portion etwa: 440 kcal, 25 g E, 34 g F, 8 g KH, 0 g B

1. Die Heringe abbrausen, gut abtropfen lassen. Eventuell die Flossen abschneiden, die Mittelgräte vorsichtig abtrennen, die Fische in Filets teilen. Jedes Filet gut trocken tupfen und jeweils in drei Stücke teilen.
2. Die Eier verquirlen, Fischstücke durch das Ei ziehen, dann in Semmelbröseln wenden. Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Heringsstücke darin von jeder Seite etwa 1 Minute goldbraun braten. Danach herausnehmen, warm stellen und die restlichen Heringsstücke braten.
3. Zitrone waschen, trocken tupfen und in Achtel schneiden. Die Heringsfilets mit den Zitronenstückchen sofort anrichten.

Tipps

- Diese kleinen knusprigen Stücke lassen sich auch als Partysnack verwenden.
- Wer mag, brät die Heringe als Filets im Ganzen.

Beilagenempfehlung

Knusprige Bratkartoffeln mit Zwiebeln

383

Fisch

Bratheringe – eingelegt

Für 4 Portionen

8 küchenfertige grüne Heringe, ohne Kopf, aber mit Schwanz (ca. 1 kg)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

50 g Mehl

100 g Butterschmalz

Marinade

2 Zwiebeln

je 1 rote und grüne Chilischote

je 250 ml Weißweinessig und Wasser

2 Lorbeerblätter

1 EL Senfkörner

8 weiße Pfefferkörner

6 Wacholderbeeren

je 1 kräftige Prise Salz und Zucker

🕒 35 Minuten + 24 Stunden Marinieren

🍽️ Pro Portion etwa: 450 kcal, 24 g E, 34 g F, 10 g KH, 1 g B

1. Die Heringe waschen, sehr gut trocken tupfen. Eventuell Kopf abtrennen, die Schwänze bleiben dran, da sie knusprig gebraten und mariniert mitgegessen werden können. Heringe innen und außen salzen, pfeffern und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln.
2. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Heringe portionsweise darin von jeder Seite etwa 3 bis 5 Minuten goldbraun knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Chilischoten waschen, entstielen, längs aufschlitzen, entkernen und die aufgeschnittenen Chilis in sehr feine Würfel schneiden. Essig, Wasser, Gewürze in einem Topf aufkochen und abkühlen lassen. Heringe und Zwiebeln abwechselnd in ein Porzellangefäß schichten und mit der Marinade begießen. Zugedeckt kalt stellen und mindestens 24 Stunden darin marinieren lassen.

Beilagenempfehlung

Knusprige Bratkartoffeln oder mit Butter bestrichenes Vollkornbrot

Info

Als grüne Heringe werden frische Heringe bezeichnet. Der Name bezieht sich nicht auf ihre Farbe, sondern „grün“ bedeutet hier frisch, jung und unreif.

Herings-Kartoffelauflauf

Für 6 Portionen

5 küchenfertige frische Heringe ohne Kopf und Schwanz (je ca. 150 g)

500 g Pellkartoffeln, am Vortag gekocht

2 Zwiebeln

6 EL Butter (60 g)

4 Eigelb (Gr. M)

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Muskatnuss, frisch gerieben

2 Eiweiß (Gr. M)

2 EL Semmelbrösel

3 EL Gouda, grob gerieben

Außerdem

etwas Butter für die Form

🕒 25 Minuten + 50 Minuten Backen

🍽️ Pro Portion etwa: 420 kcal, 22 g E, 30 g F, 13 g KH, 1 g B

1. Die Heringe kalt abbrausen, gut abtropfen lassen. Eventuell noch die Flossen abschneiden, die Mittelgräte vorsichtig abtrennen, die Fische in Filets teilen. Jedes Filet in kleine Stücke schneiden.
2. Die Pellkartoffeln schälen, durch eine Presse drücken oder zerstampfen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten.
3. Die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin glasig und goldgelb braten. Den Backofen auf 220 °C (Gas Stufe 3–4, Umluft 200 °C) vorheizen.
4. In einer Schüssel 30 g Butter mit dem Eigelb schaumig rühren, Gewürze zufügen und die zerkleinerten Kartoffeln unterheben. Fischstücke noch einmal trocken tupfen und unter die Kartoffelmasse geben. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Alles in die Auflaufform verteilen. Mit Semmelbröseln und Käse bestreuen. Obenauf die restliche Butter in Flöckchen setzen.
5. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 50 Minuten backen.

Beilagenempfehlung

Frischer Kopfsalat in einer Essig-Öl-Marinade

384

Herbst

Felchen in Knoblauchöl aus dem Ofen

Für 4 Portionen

4 küchenfertige Felchen (je ca. 350 g)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Knoblauchöl

10 Knoblauchzehen

2 kleine Zwiebeln

je 1 Zweig Rosmarin und Thymian

1 Bio-Zitrone

5 EL Olivenöl

Außerdem

2–3 EL Mehl

1 EL Butter

■ 30 Minuten + 10 Minuten Backen

■ Pro Portion etwa: 357 kcal, 35 g E, 20 g F, 8 g KH, 0 g B

1. Die Fische waschen, abtropfen lassen. Innen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Für das Knoblauchöl die Knoblauchzehen und Zwiebeln abziehen. Zwiebeln in Spalten schneiden. Knoblauchzehen halbieren. Kräuter abbrausen, trocken schwenken. Rosmarinnadeln und Blättchen vom Thymian von den Zweigen zupfen. Die Zitrone abwaschen, trocken tupfen und vierteln.
3. In einem Bräter 2 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Kräuter unter Wenden zugeben, 2 Minuten dünsten und herausnehmen. Den Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 160 °C) vorheizen.
4. Die Fische beidseitig in wenig Mehl wenden. Restliches Olivenöl in einem großen Bräter erhitzen. Die Fische nacheinander darin von jeder Seite anbraten. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Kräuter und Knoblauch-Zwiebel-Mischung sowie die Zitronenstücke hinzufügen. Jeden Fisch mit etwas Butter belegen.
5. Den Bräter in den vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, setzen und etwa 8 bis 10 Minuten, je nach Größe der Fische, braten. Zwischendurch mit Bratöl beträufeln. Die Fische sofort servieren.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Baguette und ein grüner Salat

Tipp

Die Garzeit der Fische lässt sich an der Rückenflosse prüfen. Wenn sie sich leicht herausziehen lässt, ist der Fisch gar.

Lengfisch mit Gemüse im Päckchen

Für 4 Portionen

6 kleine Frühlingszwiebeln

400 g Tomaten

4–6 Estragonzweige

1 kg Lengfischfilet

1½ Bio-Zitronen

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

6 EL trockener Weißwein

4 EL Butter (ca. 40 g)

Außerdem

4 Doppelbögen Butterbrotpapier

■ 15 Minuten + 35–40 Minuten Backen

■ Pro Portion etwa: 324 kcal, 48 g E, 10 g F, 5 g KH, 2 g B

1. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen. Für jedes Fischfilet einen Bogen Butterbrotpapier in doppelter DIN-A4-Größe zurechtschneiden und aufeinanderlegen.
2. Die Frühlingszwiebeln abbrausen, trocken schwenken und grob schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Dabei den Stielansatz entfernen. 1 Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Estragonzweige abbrausen, trocken schwenken.
3. Fischfilet waschen, trocken tupfen und in vier Portionsstücke schneiden. In eine flache Schale setzen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Lengfischfilets auf je einen Bogen setzen, die Seiten etwas einknicken, mit Zwiebelstücken, Tomaten- und Zitronenscheiben belegen. Estragontiele darüber verteilen. Den Sud aus der Schale mit Weißwein mischen und über die Portionsstücke träufeln. Oben auf mit Butterflöckchen belegen. Die Päckchen einzeln wie einen Bonbon verschließen. In die Fettpfanne setzen und im vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, etwa 35 bis 40 Minuten garen.

Tipp

Wenn Sie den Fisch mit Kruste haben wollen, dann die Päckchen während der letzten 15 Minuten öffnen und eventuell kurz unter dem Grill bräunen.

385

Fisch

Lachs – gebeizt (Graved Lachs)

Für 4 Personen

500 g Lachskotelett im Stück mit Haut
(Mittelgräte entfernen lassen)

1–2 Bund Dill

3 EL grobes Salz

3 EL Zucker

1 EL schwarzer Pfeffer, grob geschrotet

Senfsauce

150 g Joghurt (3,5% Fett)

2 TL milder Senf

1–2 TL Honig

6 abgezogene Mandeln, fein gehackt

2–3 Stiele Dill, fein geschnitten

■ 35 Minuten + 2–3 Tage Marinieren

■ Pro Portion etwa: 296 kcal, 22 g E, 19 g F, 6 g KH, 0,2 g B

1. Den Fisch außen und innen abspülen und sehr gut trocken tupfen. Den Dill abrausen, trocken tupfen, die Dillspitzen von den Stielen abschneiden. Die Lachshälften auseinanderklappen, Innenseiten mit salzen, zuckern und pfeffern. Mit Dillspitzen belegen.
2. Die Hälften wieder zusammenklappen, den Fisch in einen Gefrierbeutel wickeln, in ein Gefäß (am besten einen kleinen Steintopf) legen und beschweren. An einem kühlen Ort (z. B. im Gemüsefach des Kühlschranks) etwa 2 bis 3 Tage ruhen lassen. Zwischen durch den Gefrierbeutel mit dem Fisch wenden, um die Lake zu verteilen.
3. Für die Senfsauce Joghurt, Senf und Honig verrühren, Mandeln und Dill einrühren.
4. Zum Anrichten den Fisch auseinanderklappen, Gewürze und Dill entfernen. Jede Hälfte schräg in Scheiben schneiden. Eventuell erneut mit geschnittenem Dill bestreuen. Mit der Senfsauce servieren.

Servierempfehlung

Als Vorspeise mit Vollkorn- oder Grahambrot und Feldsalat (Vogerlsalat). Als Hauptgericht serviert mit Senfsauce und Salzkartoffeln.

Tipp

Der Lachs kann zusätzlich mit zerdrückten Korianderkörnern oder Fenchelsamen gewürzt werden. Statt Dill passt auch Basilikum.

Selbst gebeizte Forelle

Für 6 Portionen

3 frische filetierte Forellen mit Haut (ca. je 250 g)

ca. 2 EL Salz

ca. 1 TL Zucker

3 Bund sehr frischer Dill

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Außerdem

4 Doppelbögen Butterbrotpapier

■ 25 Minuten + 12 Stunden Ruhen

■ Pro Portion etwa: 138 kcal, 24 g E, 3 g F, 2 g KH, 0 g B

1. Die Forellenfilets mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Für jedes Filet einen Bogen Butterbrotpapier zu einem Rechteck (24 cm x 20 cm) schneiden.
2. Salz und Zucker mischen. Dill abrausen, trocken schwenken und die Dillfähnchen fein schneiden. Forellenfilets mit der Hautseite nach unten auf das Butterbrotpapier legen. Mit reichlich Pfeffer und der Salz-Zucker-Mischung bestreuen. Den Dill darüber verteilen. Alles auf den Filets leicht festdrücken.
3. Das Butterbrotpapier erst von der einen, dann von der anderen Längsseite jeweils über das Forellenfilet einschlagen und festkniffen. Dann das Filet von der Kopfseite mithilfe des Papiers aufrollen. Auf diese Weise die anderen Filets aufrollen. Die Röllchen senkrecht in ein flaches Gefäß, z. B. in einen flachen Kochtopf stellen. Über Nacht zugedeckt im Kühlschrank durchziehen (beizen) lassen.
4. Die gebeizten Forellen erst kurz vor dem Servieren aus dem Papier nehmen. Das Fischfleisch mit einem scharfen Messer schräg in dünnen Scheiben von der Haut schneiden. Auf einer Platte anrichten.

Tipps

- Die Forellen sollten ganz frisch geschlachtet sein. Je frischer, desto besser der Geschmack. Lassen Sie die Fische vom Händler filetieren, auch wenn es etwas mehr kostet, so haben Sie auf jeden Fall schöne glatte Forellenfilets.
- Am bestem Sie bereiten dieses Gericht gleich für 12 Portionen zu. Die gebeizten Forellen können Sie in einem Topf im Kühlschrank etwa 5 Tage aufbewahren.

Beilagenempfehlung

Apfel-Meerrettich-Sahne (siehe Seite 445)

386

Herbst



388

Herbst



Fisch-Suppentopf

Scholle mit Speck – gebraten

Für 4 Portionen

4 küchenfertige Schollen (je 400–500 g)

2 Bio-Zitronen

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Mehl zum Wenden

200 g durchwachsener Speck

60 g Butterschmalz

1 Bund glatte Petersilie, gehackt

🕒 35 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 514 kcal, 43 g E, 33 g F, 9 g KH, 0 g B

1. Die Schollen waschen, trocken tupfen, mit dem Saft einer Zitrone beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in wenig Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abschütteln.
2. Den Speck fein würfeln und in einer Pfanne ausbraten. Die krossen Speckwürfel herausnehmen und warm stellen.
3. Portionsweise Butterschmalz in dem Speckfett erhitzen und nacheinander die Schollen mit der hellen Seite zuerst bei mittlerer Hitze pro Seite 6 bis 8 Minuten goldbraun braten.
4. Die Schollen mit der weißen Seite nach oben anrichten, mit den Speckwürfeln und mit gehackter Petersilie bestreut und mit Zitronenscheiben servieren.

Beilagenempfehlung

Lauwarmer Kartoffelsalat oder Salzkartoffeln und Kopf- oder Gurkensalat in einer Essig-Öl-Marinade

Tipp

Die Schollen entlang der Rückengräte einschneiden, damit die Fische besser durchbraten.

Für 4 Portionen

500 g Fischfilet (z. B. Seelachs oder Rotbarsch)

125 g Vollkornreis

1 l Gemüsebrühe

2 Zwiebeln

500 g Möhren

1 Fenchelknolle

1 Knoblauchzehe

50 g Butter oder Margarine

½–1 TL Curry

400 g Äpfel

1 EL Mehl

1 Prise Zimt

1–2 EL Zitronensaft

🕒 55 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 380 kcal, 27 g E, 19 g F, 26 g KH, 11 g B

1. Fisch abspülen, trocken tupfen, in große Stücke schneiden. Zugedeckt beiseitestellen.
2. Reis und 250 ml Gemüsebrühe in einem Topf 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Reis bei geringer Hitze zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen.
3. Die Zwiebeln abziehen, vierteln oder achteln. Vom Fenchel das zarte Grün abschneiden und beiseitelegen. Möhren in Scheiben schneiden, Fenchelknollen halbieren und dann ebenfalls in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken.
4. 40 g Fett in einem Topf erhitzen, Zwiebelstücke darin glasig werden lassen, zerdrückten Knoblauch und Curry einrühren. Möhren und Fenchel zufügen und etwa 6 Minuten zugedeckt dünsten.
5. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelstücke mit 750 ml Gemüsebrühe zum Gemüse geben. 3 Minuten köcheln lassen.
6. Restliches Fett mit dem Mehl verkneten, in die Brühe geben und leicht binden. 2 Minuten köcheln lassen. Mit dem Zimt abschmecken.
7. Die Fischstücke leicht mit Zitronensaft beträufeln und in die Suppe geben. Etwa 3 bis 4 Minuten ziehen lassen. Den ausgequollenen Reis als Einlage vorsichtig unter die Suppe heben. Mit dem grob geschnittenen Fenchelgrün bestreuen.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Baguette

389

Fisch

Karpfen blau mit Meerrettich-Apfel- Sauce

Für 4 Portionen

1 küchenfertiger Karpfen (ca. 1,5 kg)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

125 ml Weinessig

Kochsud

125 ml Weißwein

375 ml Wasser

1 gestrichenen TL Salz

2 Pimentkörner

3 Pfefferkörner

½ Bio-Zitrone

1 kleine Zwiebel

Sauce

1 Apfel (z. B. Boskop)

Saft einer ½ Zitrone

150 g frischer Meerrettich vom Stück

40 g Butter

30 g Mehl

je 250 ml Fischfond (Glas) und Milch

2–3 EL Schlagsahne

½ TL Zucker

Garnieren

1 Bio-Zitrone

½ Bund Petersilie

🕒 55 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 500 kcal, 49 g E, 24 g F, 19 g KH, 3 g B

1. Den Karpfen von innen gründlich waschen. Von außen abspülen, dabei darauf achten, dass die Schleimschicht nicht verletzt wird. Sonst wird der Karpfen später nicht richtig blau. Karpfen innen salzen und pfeffern. Mit der offenen Bauchhöhle auf eine Tasse setzen, damit er aufrecht steht, und in eine passende Schale setzen. Essig aufkochen und über den Karpfen gießen. Jetzt wird die Haut blau. Den Essig beiseitestellen.

2. Für den Sud Weißwein, Wasser und beiseitegestellten Weinessig, Salz, Gewürze, die abgezogene Zwiebel und Zitrone in einem Bräter oder Fischtopf (mit Einsatz) 10 Minuten kochen, dann die Gewürze entfernen. Den Fisch am besten auf einen Einsatz mit dem Sud daruntersetzen und bei kleinster Hitze 20 Minuten ziehen lassen. Der Fisch ist gar, wenn sich die oberste Flosse leicht nach oben ziehen lässt.

3. Für die Meerrettichsauce den Apfel waschen, schälen und fein reiben, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Ebenso den Meerrettich waschen, abschälen, rasch fein reiben und mit Zitronensaft beträufeln. Apfel- und Meerrettichgeriebenes verrühren.

4. Butter in einem Topf leicht erhitzen, das Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren hellgelb anschwitzen. Mit Fischfond und Milch ablöschen und unter ständigem Rühren 5 Minuten kochen lassen. Geriebenen Apfel-Meerrettich und Schlagsahne in die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Den Fisch mit zwei Schaumlöffeln oder mithilfe des Einsatzes aus dem Fischtopf herausheben. Auf eine vorgewärmte Platte setzen, mit Zitronenachteln und Petersilie garnieren. Die Sauce zum Karpfen reichen.

Beilagenempfehlung

Mit in Butter und gehackter Petersilie geschwenkten Salzkartoffeln servieren.

Info

Karpfenzeit ist von Mitte September bis April.

Winter

Angepasst an kalte Temperaturen gibt es deftiges Gemüse: Kohl, Wurzel- und Knollengemüse, auch Hülsenfrüchte haben Saison, nach dem ersten Frost dann Grünkohl. Salatfans können sich an Feldsalat und Endivie erfreuen. Auch Geflügel wie Gans und Ente haben jetzt Saison. Gute Lagertechnik lässt Äpfel und Birnen wie frisch gepflückt schmecken. Noch mehr Vitamine – die aber aus Übersee – liefern Zitrusfrüchte.

Avocados

Die Azteken nannten die Avocado die „Butter des Waldes“. In Deutschland war sie bis vor 30 Jahren nur als Luxusartikel zu finden.

Die Früchte haben je nach Sorte eine hell- bis dunkelgrüne oder auberginefarbene bis braune, leicht gerunzelte Schale. Das Fruchtfleisch ist weißlich grün oder gelblich und birgt einen großen, bräunlichen Stein, der mit einer ledrigen Haut überzogen ist. Die Frucht schmeckt leicht süß und nussig und wiegt etwa 200 bis 400 g.

Fett, aber gesund

Die Avocado ist das fetthaltigste Obst. Je nach Sorte schwankt der Fettwert zwischen 15 und 30%. Das Avocadofett ist leicht bekömmlich und enthält einfach ungesättigte Fettsäuren. Die Frucht ist reich an Vitamin E und Kalium. Das aus ihr gewonnene Avocado-Öl wird auch in der Kosmetikindustrie verwendet. 100g Avocado enthalten 923 kJ/ 221 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Von September bis Mai sind vorwiegend Avocados aus Israel auf dem Markt: die glatten, glänzenden hellgrünen Ettinger. Es folgt die etwas rauschalige, dunkelgrüne Fuerte, danach die Frühjahrs-Avocado, die runde Nabal und abschließend die kleine, längliche Hass mit runzelter, fast ledriger, tiefvioletter bis schwarzer Schale. Im Sommer werden die Früchte aus Südamerika und Südafrika importiert.

Die meisten Avocados müssen nach dem Kauf nachreifen. Bei Raumtemperatur dauert dies zwischen 2 und 5 Tagen. In Zeitungspapier eingepackt und an einem warmen Ort aufbewahrt, geht es schneller. Die Frucht ist reif, wenn sie bei leichtem Fingerdruck nachgibt und man den Kern beim Schütteln hört. Eine reife Avocado hält sich im Kühlschrank (Gemüsefach) etwa 8 Tage. Avocados sind gefriergeeignet. Dazu am besten pürieren und mit Zitronensaft beträufeln.

Allgemeine Zubereitung

Die Avocado der Länge nach bis zum Stein aufschneiden. Dann die Hälften vorsichtig gegeneinander drehen, bis sich der Stein ganz löst. Oder: Die Frucht im Ganzen mit einem Sparschäler schälen, halbieren, entsteinen und beliebig zurechtschneiden. Zum Pürieren das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aus den entsteineten Fruchthälften herauslösen.

So schmecken Avocados

- ▶ als Vorspeise, aufgeschnitten, mit Zitronensaft beträufelt und mit Salz und Pfeffer gewürzt oder halbiert, mit Krabben-, Geflügel- oder Gemüsesalat gefüllt.
- ▶ als Guacamole: Avocadopüree mit Essig, Olivenöl, Tomaten, Zwiebeln, gewürzt mit Knoblauch, Chilis, Koriander.
- ▶ als Brotaufstrich, zerdrückt, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft gewürzt, mit gehacktem Ei und/oder gewürfelt gekochtem Schinken vermischt.
- ▶ als Sauce, mit saurer Sahne (Sauerrahm) oder Quark (Topfen) und Kräutern.
- ▶ als Salat, mit Obst (Orangen, mürben Äpfeln, Bananen), mit Gemüse (Staudensellerie, Fenchel, Champignons, grünen Salaten), Fleisch (Kalb, Huhn, Pute, Schinken) oder Fisch.
- ▶ in Suppen, püriert unter eine bereits fertige Suppe, z. B. eine Sahnesuppe, gerührt.
- ▶ als Dessert, mit Sahne- oder Fruchtcremes, mit frischem Obst gefüllt.

Küchentipps

- ▶ Bereiten Sie Avocados erst kurz vor dem Servieren zu, weil der Luftsauerstoff das Fruchtfleisch bräunlich färbt. Das Beträufeln der Schnittflächen mit einigen Tropfen Zitronen- oder Orangensaft verhindert die Verfärbung.
- ▶ Legt man den Kern in die fertige Speise, wird der Verfärbungsprozess ebenfalls verlangsamt.
- ▶ Gerichte mit pürierter Avocado lassen sich einfrieren.
- ▶ Für Suppen und Saucen das zerkleinerte Avocadofleisch erst zum Schluss zugeben, wenn das eigentliche Kochen beendet ist. Sonst schmeckt es bitter.

392

Winter



Avocadosuppe

Für 4 Portionen

300 ml Geflügelbrühe

2 große reife Avocados

Saft einer ½ Zitrone

100 g Joghurt (1,5% Fett)

200 g Sahne

100 ml trockener Weißwein

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

🕒 40 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 308 kcal, 3 g E, 28 g F, 6 g KH, 4 g B

1. Die Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen lassen. Avocados halbieren, Kerne und Schale entfernen.
2. Zum Garnieren 4 kleine Scheiben abschneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln und beiseitestellen.
3. Restliches Fruchtfleisch würfeln und ebenso mit etwas Zitronensaft beträufeln. Avocadowürfel in die Geflügelbrühe geben und mit dem Pürierstab zerkleinern. Joghurt, Sahne und Weißwein zufügen. Die Suppe umrühren, mit Salz, Pfeffer und dem restlichem Zitronensaft abschmecken.
4. Suppe zum Servieren mit den beiseitegestellten Avocadoscheiben garnieren.

Tipp

Die Konsistenz der Suppe richtet sich nach der Größe der Avocados. Eventuell braucht das Gericht noch etwas entfettete Geflügelbrühe.

393

Avocados



Ura-Maki-Sushi mit Avocado

Für 6 Stück

4 Stück Krebsfleisch oder Surimi (gepresstes Fischfleisch)

1 kleine oder 1/2 größere Avocado

2 TL Zitronensaft

1 geröstetes Noriblatt

1 TL Wasabipaste

Essigwasser

180 g vorbereiteter Sushi-Reis

1 EL Mayonnaise

2 Scheibchen eingelegter Ingwer (Gari)

Außerdem

Forellenkaviar, Sushi-Rollmatte

■ 55 Minuten

■ Pro Stück etwa: 112 kcal, 3 g E, 6 g F, 11 g KH, 1 g B

1. Vom Krebsfleisch die Chitinstreifen entfernen, anschließend das Krebsfleisch etwas zerpfücken. Surimistäbchen längs in drei Streifen schneiden.
2. Avocado schälen, den Kern entfernen, das Avocadofleisch längs in 5 mm dünne Streifen schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.
3. Die ausgerollte Sushi-Rollmatte in Frischhaltefolie einschlagen. Das Noriblatt mit der glatten Seite nach unten darauflegen, mit Wasabipaste bestreichen. Mit in Essigwasser befeuchteten Händen den Reis darauf verteilen und andrücken, oben und unten etwa 5 mm frei lassen. Vorsichtig wenden, sodass der Reis unten und das Noriblatt oben liegt.
4. Das untere Drittel des Noriblattes mit Mayonnaise bestreichen. Darauf die Surimi- oder Krebsfleisch- und Avocadostreifen sowie abgetropften eingelegten Ingwer verteilen. Das Blatt mithilfe der Rollmatte aufrollen und leicht kantig formen.
5. Die Rolle mit einem sehr scharfen Messer in 6 gleich große Stücke schneiden und mit Forellenkaviar garnieren.

Tipps

- Sushi-Reis selbst gemacht: 250 g Sushi-Reis in kaltem Wasser klar waschen. Danach Reis und 250 ml Wasser in einem Topf aufkochen, zugedeckt etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Vom Herd nehmen, noch 3 bis 5 Minuten quellen lassen. Für die Würzung 170 g Zucker und 60 g Salz in einem Topf in 200 ml Reissessig auflösen. 40 ml der Flüssigkeit im Reis mit einem Stäbchen etwa 1 Minute einrühren. Danach mit einem feuchten Tuch abdecken, damit die Feuchtigkeit im Reis bleibt.
- Zusätzlich können Sie einige Streifen Gurke oder Zucchini mit einrollen.
- Wenn Sie keinen Forellenkaviar mögen, rösten Sie einige Sesamsamen in einer fettfreien Pfanne an und bestreuen das Sushi damit.

395

Avocados

Avocadosalat mit Mozzarella und Orangen

Für 4 Portionen

3 Orangen

1 große Avocado

4–5 mittelgroße Rucolablätter

160 g Mozzarella (Büffelmozzarella)

Vinaigrette

½ TL Essig

Salz

1 TL Pflanzenöl

Pfeffer, grob gemahlen

🕒 20 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 246 kcal, 9 g E, 18 g F, 8 g KH, 2 g B

1. Zwei Orangen schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Die Früchte quer zu den Segmenten in Scheiben schneiden und diese halbieren. Die dritte Orange halbieren und den Saft auspressen.

2. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und die Fruchthälften mit einem Sparschäler dünn schälen. Die Schnittflächen mit einigen Tropfen Orangensaft beträufeln. Die Avocadohälften in Scheiben schneiden.

3. Rucolablätter abbrausen und trocken schwenken. Größere Blätter klein zupfen. Die Blätter beiseitestellen.

4. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und mit den anderen Zutaten schuppenförmig auf einem großen Teller zu einem Kreis anordnen.

5. Für die Salatsauce Orangensaft, Essig, Salz und Öl verrühren und über die Salatzutaten träufeln.

6. Zum Anrichten mit Pfeffer bestreuen und mit den Salatblättern garnieren.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Baguette

Tipps

- ▶ Anstelle von Rucola kann auch Radicchio oder Lollo-rosso-Salat verwendet werden.
- ▶ Statt mildem Mozzarella können Sie auch würzigen, geraspelten Pecorino verwenden.

Chicorée-Radicchio-Salat mit Avocado

Für 4 Portionen

2 Chicoréestauden

1 kleiner Kopf Radicchio

2 Avocados (z. B. Chilenische Hass)

Saft von 1 Bio-Zitrone

Vinaigrette

1 Knoblauchzehe

1 Eigelb (Gr. L)

50 ml Olivenöl

1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer

1 TL Tomatenmark

2 Messerspitzen Chiliflocken

1 TL geriebener Meerrettich (frisch oder Glas)

Außerdem

150 g Nordseekrabben

🕒 45 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 285 kcal, 10 g E, 24 g F, 7 g KH, 5 g B

1. Chicorée und Radicchio putzen, waschen und abtropfen lassen. Wurzelansatz entfernen. Von den Chicoréestauden am Wurzelansatz den Keil heraus-schneiden.

2. Chicoréestauden erst längs halbieren, dann in Streifen schneiden. Radicchio halbieren oder vierteln, ebenso streifig schneiden. Avocados schälen, halbieren, Kerne entfernen. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Mit dem Saft einer ½ Zitrone beträufeln.

3. Für die Salatsauce Knoblauchzehe abziehen. Eigelb und Saft von restlicher Zitrone in einen hohen Rührbecher geben. Knoblauch dazupressen. Olivenöl nach und nach mit dem Schneidstab untermischen, bis eine homogene Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. Salatsauce und Tomatenmark verrühren, mit Salz und Chiliflocken würzen und mit Meerrettich abschmecken.

5. Die Sauce über die Zutaten geben und vorsichtig mischen. Krabben abbrausen, sehr gut trocken tupfen und auf dem Salat verteilen.

396

Winter



Feldsalat

Erst seit Beginn des 20. Jahrhunderts wird der Feldsalat kultiviert und roh als Salat aufgetischt. Früher wuchs das Kraut aus der Familie der Baldriangewächse wild, meistens auf den Feldern zwischen dem Wintergetreide.

Feldsalat wird auch Rebkresse, Ackerlattich und Mäusehörchen genannt. Er besteht aus 3 bis 5 cm langen, lanzettenförmigen Blättern, die zu einer Rosette zusammengewachsen sind. Es gibt die großblättrige und die kleinblättrige Sorte. Letztere schmeckt viel aromatischer.

Konkurrenzlos wertvoll

Dieser Salat mit dem nussigen Geschmack hat einen recht hohen Gehalt an den Mineralstoffen Kalium und Eisen. Er enthält fünfmal so viel Provitamin A (Beta-carotin) und dreimal so viel Vitamin C wie Kopfsalat. Feldsalat hat von allen Salatarten den höchsten Vitamin-C-Gehalt (35 mg/100 g). Außerdem erwähnenswert: Vitamin B₆ und Folsäure. Wurzeln und Blätter enthalten ätherisches Baldrianöl, das magenberuhigend wirkt. In 100 g Feldsalat stecken 57 kJ/14 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Die winterharte Pflanze kann auf dem Feld bis zu -15° C vertragen. Bis Mitte Januar wird sie vom Feld geerntet. Danach angebotene Ware ist unter Folie oder Glas gewachsen. Freilandsalat hat kräftigere Blätter und ein intensiveres Nussaroma.

Wegen geringer Flächenerträge und hohem Ernteaufwand zählt der Feldsalat zu den teuersten Gemüsearten. Der grüne „Luxus-Salat“ wird meist 100-Grammweise verkauft. 200 g reichen für 4 Portionen. Bevorzugen Sie kleine kompakte Rosetten mit straffen Blättern. Die Feldsalat-Rosetten lassen sich trocken geschleudert und in einem aufgeblasenen, zugebundenen Plastikbeutel im Kühlschrank (Gemüsefach) ungefähr 1 Woche aufbewahren.

397

Feldsalat

Fruchtig-scharfer Feldsalat

Für 4 Portionen

150g Feldsalat

2 große Orangen, 1 kleine Orange

1 Bio-Zitrone

1 Chilischote

1 Becher saure Sahne (150g)

3 EL Sahne

1 EL Walnussöl

1 TL flüssiger Honig (z.B. Akazienhonig)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Prise Curry

30g Mandelblättchen

Kerne aus ½ Granatapfel

■ 40 Minuten

■ Pro Portion etwa: 228 kcal, 4g E, 16g F, 15g KH, 3g B

Allgemeine Zubereitung

Beim Putzen des kleinblättrigen Feldsalats soll die Blattrosette erhalten bleiben. Wurzelende und eventuell unansehnliche Blättchen entfernen. Dann zwei- bis dreimal in reichlich kaltem, stehendem Wasser gründlich schwenken, um den Sand zu entfernen. Anschließend in einem sauberen Küchentuch, einem Drahtkorb oder einer Salatschleuder trocken schleudern. Beim kleinblättrigen Feldsalat wird das ganze Pflänzchen verwendet, bei der großblättrigen Pflanze nur die Blätter.

So schmeckt Feldsalat

- als Salatbeilage mit einer Essig-Öl-Sauce, die aus kräftigen Essigsorten, Pflanzenöl, davon einem Schuss Nussöl bestehen darf. Auch Joghurt- oder Sahnesaucen mit vielen Kräutern schmecken.
- mit dünn geschnittenen roten Zwiebeln, roh oder gebraten, ausgelassenem Speck und gerösteten Brotwürfeln obenauf gestreut.
- als sättigender Salat mit hart gekochten Eiern, gegartem oder geräuchertem Geflügelfleisch (Hähnchen, Ente oder Pute) oder mit Nordsee- oder Tiefseekrabben sowie Orangen, Mandarinen oder Pfirsichen.
- mit anderen Blattsalaten wie z. B. Kopf-, Radicchio- oder Römersalat, dazu z. B. Champignons, Sellerie, Tomaten, Karotten, Fenchel.
- In Frankreich und Süddeutschland wird Feldsalat mit gekochten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln in einer Essig-Öl-Sauce bereitet.

398

Winter

1. Feldsalat abbrausen, trocken schütteln, kleine Wurzeln entfernen. Die zwei großen Orangen schälen, dabei die weiße Haut entfernen, mit einem scharfen Messer zwischen den Trennwänden die Filets heraus schneiden, den Saft auffangen, die Filets eventuell halbieren.
2. Für die Salatsauce die kleine Orange waschen, trocken reiben und abreiben. Die Orange halbieren und auspressen. Bio-Zitrone abreiben und die Schale aufbewahren. Die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit Orangensaft mischen. Zitronenschale beiseite stellen. Chilischote längs halbieren, weiße Kerne entfernen. Die Schote quer sehr fein schneiden.
3. Saure Sahne, Sahne, Walnussöl, Akazienhonig, Orangen- und Zitronensaft sowie Chilischote verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Die Hälfte der Salatsauce mit den Orangenfilets mischen und durchziehen lassen.
4. Inzwischen die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne unter Wenden goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Mit abgeriebener Zitronenschale mischen.
5. Zum Anrichten die Feldsalatblätter mit den marinierten Orangenfilets mischen. Mit Mandel-Zitronen-Mischung und Granatapfelkernen bestreuen und sofort anrichten.



399

Feldsalat

Feldsalat mit Radicchio und roter Zwiebel

Für 4 Portionen

120 g Feldsalat

150 g Radicchio rosso

1 rote Zwiebel

Vinaigrette

3 EL Rotweinessig

2 EL Balsamessig

1 EL Birnendicksaft

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

6 EL Olivenöl

½ Tablett Kresse

🕒 35 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 166 kcal, 1 g E, 15 g F, 5 g KH, 1 g B

1. Den Feldsalat abbrausen, trocken schütteln, die kleinen Wurzeln entfernen. Radicchio putzen, waschen, halbieren, Wurzelansatz entfernen. Die Salathälften entblättern und grob zerpflücken. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Alle Zutaten mischen.
2. Für die Salatsauce Rotweinessig, Balsamessig, Birnendicksaft und Gewürze verrühren. Öl tropfenweise einrühren. Die Salatsauce mit den Zutaten beträufeln.
3. Zum Anrichten Kresse abbrausen, trocken schwenken, vom Tablett auf die Salatzutaten schneiden und kurz mischen.

Variante

Wer mag, schneidet einige Streifen Lachsschinken in Würfel und gibt sie über den Salat – passt nicht nur farblich, sondern auch vom Geschmack her sehr gut zum Feldsalat.

Feldsalat mit Kartoffel und Ei

Für 4 Portionen

3 Eier (Gr. M)

250 g blaufleischige Kartoffeln (z. B. Blauer Schwede oder Blue Salad Potato)

Salz

3 Schalotten

125 ml Gemüsebrühe

3 EL Weinessig

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

150 g Feldsalat

4 EL Rapsöl

🕒 30 Minuten + 25 Minuten Garen

📊 Pro Portion etwa: 263 kcal, 7 g E, 21 g F, 9 g KH, 1 g B

1. Die Eier in Wasser aufsetzen und in 10 Minuten hart kochen. Inzwischen die Kartoffeln waschen und knapp mit Salzwasser bedeckt 20 bis 25 Minuten garen. Danach abgießen, trocken dämpfen. Schalotten abziehen, fein würfeln. Gemüsebrühe und Weinessig erhitzen, die Schalotten darin glasig werden lassen.
2. Die Kartoffeln schnell abziehen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben, zwischen-durch mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit der Gemüsebrühemischung begießen, vorsichtig mischen. 30 Minuten durchziehen lassen.
3. Inzwischen Feldsalat abbrausen, trocken schütteln, die Wurzelenden entfernen. Die Eier pellen, halbieren, Eigelb mit einem Teelöffel herausnehmen, beiseitelegen. Eiweiß in Würfel schneiden.
4. Rapsöl vorsichtig unter die marinierten Kartoffelscheiben heben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat und Eiweißwürfel unter die Kartoffelscheiben heben. Eigelb durch ein Sieb oder eine Knoblauchpresse über den Salat drücken.

Variante

100 g geräucherte Lachsscheiben in Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten. Zum Servieren vorsichtig unterheben. Auch 130 g geräuchertes Forellenfilet in Stücke zerlegt ist eine aparte Zutat. Hierbei kann die Salatsauce mit 2 Messerspitzen geriebenem Sahnemeerrettich abgeschmeckt werden.

Fenchel

Als Gemüse ist die Gewürzpflanze Fenchel bei uns erst seit gut 30 Jahren verbreitet. Ihre Heimat sind die Mittelmeerländer. Die weißgrüne Knolle mit dem leicht süßlichen Anisgeschmack ist nicht jedermanns Sache, aber es gibt auch ausgesprochene Fans. Die bekannteste der drei Fenchelarten ist der Gartenfenchel, dessen Samen als Tee und Gewürz zum Backen verwendet werden. In Italien ist der Gewürz- und Wildfenchel besonders beliebt. Die trockenen Äste, auf Holzkohle gelegt, dienen zum Würzen von Fisch und Fleisch.

Die Knollen des Gemüsfenchels – genauer die fleischig verdickten Blattansätze – haben je nach Sorte unterschiedliche Formen: schmal, langgestreckt und rundlich, fast kugelförmig. Sie unterscheiden sich nicht im Geschmack. Die Blätter der Knolle sind fest gerippt, an der Basis fleischig und umschließen das Herz fest. An den röhrenförmigen Blattstielen treibt ein zartes, grünes Kraut aus, das dem Dill ähnlich sieht. Schon bei der Ernte werden der Stiel und das Kraut etwa eine Handbreit oberhalb der Knolle abgeschnitten.

Mehr Vitamin C als in Orangen
Fenchel enthält Mentholöl, Anethol und das kampferartige Fenchon. Außerdem ist das Gemüse reich an Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium, Kalium und Kalzium. Darüber hinaus stecken in Fenchel große Mengen Provitamin A (Betacarotin), Vitamin C, Vitamin E und Folsäure. Der Gehalt an Vitamin C ist sogar doppelt so hoch wie von Orangen. 100 g Fenchel enthalten 79 kJ/19 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung
Früher war vom Winter bis zum Frühjahr Fenchel-Saison. Heute kann das Gemüse fast ganzjährig gekauft werden. Von Oktober bis Mai gibt es Ware aus Italien, Frankreich und Spanien. Lediglich in den Sommermonaten ist das Angebot nicht so üppig.

Fenchelknollen müssen fest, hell und ohne braune Druckstellen sein. Je heller die Knolle, desto zarter sind die Blätter. Das fedrige Fenchelkraut in der Mitte, das auch zum Würzen geeignet ist, sollte kräftig grün sein. Die Schnittflächen an den Stielen dürfen nicht eingetrocknet aussehen. Die Knollen wiegen zwischen 150 und 300 g. Fenchel hält sich in einem luftgefüllten, verschlossenen Frischhaltebeutel im Kühlschrank (Gemüsefach) bis zu 1 Woche. In dünne Scheiben geschnitten, lässt er sich in einem Gefrierbeutel einfrieren.

Allgemeine Zubereitung

Die Knollen waschen, die grünen Stängel und den Wurzelansatz abschneiden; nicht ganz frische Schuppenblätter entfernen. Die feinen Fäden von der Schnittstelle ausgehend nach oben hin abziehen. Die Knolle je nach Verwendung halbieren oder vierteln, und zwar immer längs vom Blattwerk zur Wurzel hin; dann den harten Kern keilförmig so entfernen, dass die Blätter noch zusammenhalten. Die Garzeit beträgt etwa 8 bis 12 Minuten. Das feine dillartige Kraut kann frisch gehackt über das Gericht gestreut werden.

So schmeckt Fenchel

- roh, in Streifen geschnitten, mit feinen Dips. Als Würze genügen: Zitronensaft, Salz, frisch gemahlener Pfeffer.
- als Salat, pur oder mit anderen Zutaten wie Tomaten, Möhren, Zucchini, Frühlingszwiebeln und Oliven in einer Essig-Öl-Sauce oder mit Orangen, Ananas, mürben Äpfeln, Birnen, Weintrauben und Nüssen, mit Radicchio oder Lollo rosso.
- als Gemüse, gedünstet und mit einer Käsesauce, zum Beispiel mit Blauschimmelkäse angerichtet.
- als Beilage, in Streifen oder Viertel geschnitten, gedünstet und eventuell mit geriebenem Käse bestreut. Auch köstlich zu kurz gebratenem Fleisch oder Fisch.
- eingelegt, dafür kurz dünsten, mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker würzen, mit Essig marinieren, in ein Glas geben und mit Olivenöl begießen. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.



402

Winter

Fenchelcremesuppe

Für 4 Portionen

2–3 getrocknete Steinpilze

125 ml Wasser

3 Fenchelknollen (ca. 600 g)

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

625 ml Gemüsebrühe

3 EL Frischkäse

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

■ 25 Minuten

■ Pro Portion etwa: 145 kcal, 4 g E, 11 g F, 5 g KH, 3 g B

1. Steinpilze waschen, in eine kleine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.
2. Inzwischen Fenchelknollen waschen, die grünen Stängel und den Wurzelansatz abschneiden. Fenchelgrün beiseitelegen, Knolle vierteln, den harten Kern keilförmig entfernen, Fenchelviertel grob schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die eingeweichten Pilze aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Fenchel, Knoblauch und Pilze darin unter Wenden kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe und dem Pilzwasser aufgießen und aufkochen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 5 bis 8 Minuten weich kochen und fein pürieren.
4. Frischkäse einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchelgrün grob schneiden und auf der Suppe verteilen.

Fenchelsalat mit Käse

Für 4 Portionen

2 Fenchelknollen mit Grün

1 rosa Grapefruit

1 Apfel (Boskop oder Cox Orange)

200 g Hartkäse (Emmentaler, Appenzeller)

Dressing

200 g Joghurt (3,5% Fett)

Ingwerpulver

Salz

2 EL Pflanzenöl

🕒 25 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 409 kcal, 19 g E, 22 g F, 19 g KH, 6 g B

1. Den Fenchel putzen und waschen. Das Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Fenchelknollen halbieren und längs in feine Streifen schneiden.
2. Die Grapefruit schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Trennwänden ausschneiden. Die Filets halbieren.
3. Den Apfel waschen, trocken tupfen und achteln. Das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelstücke streifig, den Käse in etwa 3 cm lange, feine Streifen schneiden. Alle Zutaten mischen.
4. Für die Salatsauce Joghurt, Gewürze und Öl verrühren und unter die Zutaten heben. Das Fenchelgrün kurz abbrausen, trocken tupfen, eventuell grob schneiden und über den Salat streuen.

Beilagenempfehlung

Vollkornbaguette

Tipps

- ▶ Anstelle von Grapefruit können Sie 1 bis 2 filetierte Orangen verwenden. Statt Käsestreifen richten Sie auf dem Salat 200 g in grobe Streifen geschnittenen gebeizten (graved) Lachs an. Auch Bündner Fleisch oder Parmaschinken mit etwas gehobeltem Pecorino bestreut bieten sich als Alternative an.
- ▶ Wer mag, kann in die Salatsauce anstelle von Ingwerpulver 1 kleines Stück (2 cm) geschälte und gehackte Ingwerknolle rühren.

Geschmorter Fenchel mit Tomaten und Oliven

Für 4 Portionen

3 mittelgroße Fenchelknollen (ca. 600 g)

2 EL Olivenöl

5–8 EL Gemüsebrühe

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 kleine Zweige Rosmarin

450 g gewürfelte Tomaten (Dose oder Packung)

100 g schwarze Oliven, eventuell mit etwas Flüssigkeit

🕒 25 Minuten + 10 Minuten Dünsten

📊 Pro Portion etwa: 112 kcal, 3 g E, 8 g F, 6 g KH, 5 g B

1. Die Fenchelknollen waschen, die grünen Stängel und den Wurzelansatz abschneiden. Fenchelgrün beiseitelegen. Die Knollen halbieren, den harten Kern keilförmig entfernen. Fenchelviertel in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel darin unter Wenden kurz anbraten, Gemüsebrühe zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt etwa 5 bis 8 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.
3. Rosmarin abbrausen, die Nadeln abzupfen und grob hacken. Tomatenwürfel und Rosmarin zum Fenchel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und noch 5 Minuten zugedeckt dünsten.
4. Die Oliven, eventuell mit etwas Flüssigkeit, zu der Fenchel-Tomaten-Mischung geben und darin erhitzen. Vor dem Servieren das Fenchelgrün grob schneiden und über den Fenchel streuen.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Baguette oder in Scheiben geschnittene Baguette-scheiben, leicht geröstet und mit Pesto (siehe Seite 111) bestrichen

403

Fenchel

Kabeljau mit Fenchel und Mangosauce

Für 4 Portionen

1 reife Mangofrucht (ca. 400 g)

1–2 grüne Chilischoten

5–6 Stiele Koriandergrün

300 g Möhren

2 Fenchelknollen (je ca. 200 g)

2 Orangen

4 EL Zucker

50 ml Essig (z.B. Mangoessig)

5 EL Olivenöl

4 Kabeljaufilets (je ca. 160 g)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 TL Fenchelsaat, grob zerstoßen

50 g Butter

🕒 30 Minuten + 25 Minuten Garen

🍴 Pro Portion etwa: 526 kcal, 31 g E, 24 g F, 42 g KH, 7 g B

1. Für die Mangosauce die Mangofrucht schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in feine Würfel schneiden. Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken. Koriandergrün abbrausen, trocken schleudern, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. Möhren schälen, mit einem Sparschäler in lange Scheiben schneiden. Fenchelknollen waschen, grüne Stängel und Wurzelansatz abschneiden. Fenchelgrün abschneiden und abgedeckt beiseitelegen. Knollen halbieren, den harten Kern keilförmig entfernen, Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Orangen schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Die Fruchtfilets zwischen den Trennwänden herausschneiden. Dabei den Saft auffangen.
3. Zucker in einem Topf schmelzen. Essig und 50 ml Wasser dazugeben und etwa 15 Minuten einkochen lassen. Mango, Chili und das Koriandergrün dazugeben und abkühlen lassen.
4. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Die Möhren und Fenchelstreifen darin etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, salzen, pfeffern. Die Orangenfilets und Saft dazugießen.
5. Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Fenchelsaat würzen. Restliches Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Fischfilets etwa 4 Minuten von jeder Seite braten. Die Fischfilets aus der Pfanne nehmen, mit dem Gemüse und der Mangosauce servieren.

Beilagenempfehlung

Kleine, in der Schale gegarte und gebratene Kartoffeln



405

Fenchel

Grünkohl

Grünkohl ist je nach Region auch unter den Namen Braunkohl, Krauskohl, Blätterkohl, Federkohl, Winterkohl, Oldenburger oder Lipperische Palme bekannt. Grünkohl – ein Herbst- und Wintergemüse – war ursprünglich im Mittelmeergebiet zu Hause. Heute findet man ihn hauptsächlich im Norden und Westen Deutschlands.

406

Winter

Frühe Grünkohlarten sind hellgrün und leicht gekraust, spätere Sorten dunkel- bis blaugrün mit krauseren Blättern. Grünkohl braucht einige frostreiche Nächte. Dann entfaltet sich sein Geschmack voll, denn Stärke hat sich dann in Zucker umgewandelt. Zugleich lockert der Frost das Zellgewebe auf, der Kohl wird bekömmlicher und milder.

In Deutschlands Norden und Westen gibt es eine Reihe von Schlemmertraditionen, z. B. „Grünkohl- und Pinkel-Fahrten“. Pinkel ist eine geräucherte, grobkörnige Grützwurst, bestehend aus Speck, Grütze von Hafer oder Gerste, Rindertalg, Schweineschmalz, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und weiteren individuellen Gewürzen. Grünkohl und Pinkelwurst wird auch als „Festessen“ zur Verleihung des Grünkohl-Ordens an honorige Menschen aus Politik und Wirtschaft aufgetischt.

Hat viel Ballast zu bieten

Grünkohl enthält eine ansehnliche Menge Ballaststoffe. Außerdem stecken in Grünkohl in Hülle und Fülle sekundäre Pflanzenstoffe, denen eine krankheitsvorbeugende Wirkung zugeschrieben wird. Dazu gehören bestimmte Phenolsäuren und diverse Schwefelverbindungen. Sie sorgen auch für das typische Kohlaroma. Nennenswert ist auch der Gehalt an Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Kalium und Eisen. Grünkohl ist reich an Vitamin K und Folsäure. Nach Möhren ist Grünkohl der zweitwichtigste Lieferant von Betacarotin (gut für Augen, Haut und Schleimhäute). Betacarotin ist fettlöslich und benötigt, um seine Wirkung entfalten zu können, stets ein wenig Fett bei der Zubereitung. Der Vita-

min-C-Gehalt (105 mg/100 g) von Grünkohl rangiert gleich hinter dem von Paprika und Brokkoli. Er enthält zudem reichlich Ascorbigen, das durch Kochen gespalten wird und Vitamin C entwickelt. 100 g Grünkohl enthalten 153 kJ/37 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Die Angebotszeit reicht von Ende September bis März, am besten schmeckt dieser Kohl von Dezember bis Februar. Alternative: Tiefkühl- und Konservenware in guter Qualität.

Grünkohl wird in Deutschland meist küchenfertig, das heißt grob (besonders in Norddeutschland) gerupft und in Plastikbeuteln verpackt, angeboten. Die Blätter müssen frisch, knackig und grün sein. Eis an den Blättern schadet nicht, im Gegenteil. Gelbe und welke Ansätze deuten auf zu lange Lagerung hin. Rechnen Sie bei ungeputztem Grünkohl mit bis zu 50 % Abfall. Für ein Essen mit vier Personen benötigen Sie etwa 2 kg Rohware. Grünkohl kann im Kühlschrank (Gemüsefach) bis zu 2 Tage aufgehoben werden. Er ist sehr gut gefriergeeignet.

Allgemeine Zubereitung

Grünkohl gründlich waschen, die Blätter von den Rippen zupfen, in Salzwasser blanchieren, abgetropft je nach Geschmack grob oder fein hacken, würzen und zugedeckt dünsten.

So schmeckt Grünkohl

- ▶ als Suppe mit Tomaten und Fleischklößchen oder fein püriert, eventuell mit Einlage von Lachsstreifen oder mit Sahne verfeinert.
- ▶ als Eintopf mit Maronen.
- ▶ als Beilage zu Kasseler und durchwachsenem Bauchspeck, Bratwurst, Gänse- oder Entenbraten und kleinen karamellisierten Kartoffeln.
- ▶ als vegetarische Vorspeise mit Spätzle.
- ▶ als vegetarischer Auflauf, mit vorgegarten Kartoffelscheiben und Käsesauce überbacken.





Würztipp

Geeignete Gewürze sind Basilikum, Koriander, Muskatnuss, schwarzer Pfeffer, Piment und Kümmel.

Küchentipps

- ▶ Frische kleine Grünkohlblättchen kann man auch als Salat essen. Sie werden ohne Stiel fein gehackt und mit einer süßsauer abgeschmeckten Salatsauce zubereitet.
- ▶ Zum Einfrieren den Kohl vorher säubern, mit kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten überbrühen, in eiskaltem Wasser abschrecken, herausheben, gut abtropfen lassen, grob hacken und portionsweise einfrieren.
- ▶ Grünkohl nicht zu lange kochen; er wird sonst zu „Braunkohl“, schwer verdaulich und die Vitamine gehen verloren.
- ▶ Falls der Kohl seinen Frost noch nicht in der Natur bekommen hat, geben Sie ihn einfach vor der Zubereitung für kurze Zeit (ca. ½ Stunde) ins Gefrierfach.
- ▶ Ein fest schließender Deckel sorgt dafür, dass die Inhaltsstoffe geschont werden und die ungeliebten Duftschwaden gekochten Kohls im Topf bleiben.

408

Winter



Grünkohleintopf mit getrockneten Tomaten

Für 4 Portionen

1,2 kg Grünkohl

2 l Wasser

Salz

150 g durchwachsener Speck

2 Zwiebeln

750 ml Gemüsebrühe

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

250 g getrocknete Tomaten

2 Knoblauchzehen

2 Scheiben dunkles Vollkornbrot

1 TL Butterschmalz

🕒 90 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 295 kcal, 17 g E, 15 g F, 21 g KH, 12 g B

1. Vom Grünkohl die harten Stiele mit einem scharfen Messer entfernen. Die Grünkohlblätter in kochendem Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen, dann in kaltes Wasser geben, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Immer mehrere Blätter zusammen bündeln und erst längs, dann quer in Streifen schneiden.
2. Speck fein würfeln und in einem Topf knusprig ausbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier beiseitelegen. Die Zwiebeln im Speckfett glasig braten. Grünkohl portionsweise hineingeben und unter Wenden leicht anbraten. Gemüsebrühe zugießen, Salz und Pfeffer unterrühren. Den Grünkohl zugedeckt 45 Minuten garen, zwischendurch umrühren. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Tomaten grob schneiden, zum Grünkohl geben und darin nur noch leicht köcheln lassen.
3. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Brot fein würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchscheiben darin glasig und weich werden lassen. Brotwürfel darin unter Wenden rösten, knusprige Speckwürfel kurz mitrösten. Alles herausnehmen, Grünkohleintopf abschmecken. Speckwürfel-Brot-Mischung separat dazu anrichten.

Tipp

Es ist wichtig, den Grünkohl vorher zu blanchieren. Wie alle Kohlarten speichert er Nitrat, und das wird durch das Blanchieren ausgeschwemmt.

Grünkohlsuppe mit Gänsebrust

Für 4 Portionen

3 l Wasser

Salz

600 g Grünkohl

2 große Zwiebeln

4 EL Margarine

1 l Gemüsebrühe

2 Kartoffeln (200 g)

100 g Sahne

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 TL Honig

200 g geräucherte Gänsebrust (ohne Fettschicht), in Scheiben

🕒 20 Minuten + 15 Minuten Garen

🍽️ Pro Portion etwa: 328 kcal, 22 g E, 21 g F, 14 g KH, 7 g B

1. In einem großen Topf Wasser und Salz aufkochen. Den Grünkohl gründlich waschen, die Blätter von den Rippen zupfen und portionsweise in Salzwasser blanchieren. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, in eiskaltes Wasser geben, gut abtropfen lassen und die Blätter fein schneiden.
2. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Margarine in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Den geschnittenen Grünkohl zufügen, unter Wenden zusammenfallen lassen, mit Brühe aufgießen und 10 bis 15 Minuten zugedeckt garen.
3. Inzwischen die Kartoffeln schälen, auf einer Rohkostreibe fein reiben und zum Grünkohl geben. Einmal aufkochen lassen.
4. Die Sahne in die Suppe rühren, mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
5. Die Gänsebrust in feine Streifen schneiden und portionsweise in die Suppe geben.

Tipps

- ▶ Statt frischen Grünkohl können Sie auch 450 g tiefgefrorenen verwenden.
- ▶ Die Suppe als sättigendes Hauptgericht: Nehmen Sie eine Kartoffel mehr und erhöhen Sie die Grünkohlmenge auf etwa 1 kg.
- ▶ Statt Gänsebrust können Sie auch geräucherte Entenbrust verwenden. Wer die fette Außenhaut der geräucherten Gänse- oder Entenbrust entfernt, spart einige Kalorien.

409

Grünkohl



410

Winter

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Sie sind die an der Luft getrockneten, essbaren Samen verschiedener Pflanzen (Leguminosen), wie z. B. Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Linsen.

Botanisch gehören sie zu den Schmetterlingsblütlern. Sie reifen in den Fruchthülsen oder Schoten heran und trocknen auf dem Feld.

Dicke Bohnen und Erbsen gibt es aber auch frisch. Auch weiße Bohnkerne werden gleich nach der Ernte für nur kurze Zeit frisch angeboten.

Sortenvielfalt

Erbsen: Frisch gibt es sie von Ende Mai bis Anfang August (siehe Seite 54). Bei den getrockneten Erbsen wird zwischen gelben und grünen unterschieden. Man erhält sie geschält und ungeschält, als ganze und halbe. Geschälte Erbsen lassen sich problemloser, das heißt schneller zubereiten. Ballaststoffreicher jedoch sind die ungeschälten. 100 g getrocknete grüne Erbsen: 1201 kJ / 287 kcal, 100 g getrocknete gelbe Erbsen: 1154 kJ / 272 kcal.

Kichererbsen: Sie sind etwa haselnussgroß, beige-gelb bis hellrötlich. Ihr Geschmack ist leicht nussartig, mild. Ihre botanische Bezeichnung: *cicer arietinum* (lat. *cicer* = Erbse). In Spanien heißen sie Garbanzos, in Indien Bengal Gram und in englischsprachigen Ländern Chickpeas. Kichererbsen stammen aus Vorderasien und sind nicht verwandt mit unserer Erbse. Vorwiegend werden sie in Mexiko, Spanien und in den Ländern des Mittleren Osten angebaut. Kaufen kann man sie als Nasskonserve oder getrocknet. Von Letzteren gibt es zwei Sorten: die kleinen, dunklen, runzeligen Samen aus Indien und den „Kabuli-Typ“. Diese größeren, rundlichen, beige-gelben Samen vom Mittelmeer werden bei uns bevorzugt. 100 g enthalten 1 282 kJ / 306 kcal.

Linsen: Das sind die getrockneten Samen einer mit der Wicke verwandten Pflanze. Sie tragen den botanischen Namen *Lens culinaris*. Es gibt Riesenlinsen (Ø 7 mm), Tellerlinsen (Ø 6 bis 7 mm), Mittellinsen (Ø 5 bis 6 mm) und Zuckerlinsen (Ø 4 mm). Rote Linsen (Frankreich, Mitt-

lerer Osten) und gelbe Linsen (Amerika) gibt es geschält, ihre Konsistenz ist mehlig, die Kochzeit liegt bei 8 Minuten. Sie sind für Suppen und Pürees geeignet. Ganze rote und auch halbierte rote Linsen verändern ihre Farbe beim Kochen von orangerot zu gelblich. Berglinsen, braungrün, behalten auch nach dem Kochen ihre Farbe. Ihr Geschmack ist nussig, würzig. 100 g Linsen haben 1129 kJ/270 kcal.

Rote Bohnen (Kidneybohnen): Eine in Amerika und Afrika angebaute Bohnensorte; sie ist mittelgroß, nierenförmig, mit kräftig roter Schale und mehligter Konsistenz. In 100 g stecken 1033 kJ/244 kcal.

Weißer Bohnen: Es gibt große (Lima-Bohnen), mittlere (Cannellini-Bohnen) und kleine (Perlbohnen) getrocknete Bohnenkerne, die alle weiß bis cremefarben aussehen. Sie werden für Suppen, Eintöpfe, aber auch für Salate verwendet. Wenn weiße Bohnen im Juli/August (siehe Seite 168, 193) geerntet werden, kann man sie frisch kaufen, aber nur für kurze Zeit. Danach werden sie welk, fleckig und faulen leicht. Die Frische lässt sich an den Kernen „erfühlen“. Sind sie prall, sind sie frisch geerntet. Die Kochzeit beträgt bei Frischware, je nachdem, wie viele Tage sie alt sind, zwischen 20 und 45 Minuten. Junge Kerne können auch bereits nach 15 Minuten gar sein. 100 g weiße Bohnen enthalten 1254 kJ/300 kcal.

Sehr sättigend

Hülsenfrüchte haben von allen pflanzlichen Produkten den höchsten Eiweißgehalt und gehören damit zu den wichtigsten Eiweißlieferanten. Pflanzliches Eiweiß hat zwar gegenüber tierischem Eiweiß eine geringere Wertigkeit. Mischungen verschiedener Eiweißarten haben jedoch eine höhere biologische Wertigkeit als einzelne Eiweißträger. So kann auch die biologische Wertigkeit des Eiweißes von Hülsenfrüchten durch andere eiweißreiche Lebensmittel tierischer oder pflanzlicher Art verbessert werden. Da Hülsenfrüchte nicht alle essenziellen Aminosäuren (lebenswichtige Eiweißbausteine, die dem Organismus mit der Nahrung zugeführt werden müssen) enthalten, sollten sie durch Fleisch-, Fisch-, Ei-, Molkerei- und Getreideprodukte und natürlich Obst und Gemüse ergänzt werden. Außerdem haben Hülsenfrüchte reichlich Ballaststoffe (besonders, wenn sie ungeschält sind) und wenig Fett – von den Sojabohnen abgesehen. Mit 100 g getrockneten Bohnen oder Erbsen deckt man schon mehr als die Hälfte des täglichen Ballaststoffbedarfs (mindestens 25 bis 30 g Ballaststoffe pro Tag für Erwachsene).

Das sollten Sie wissen

- ▶ Hülsenfrüchte blähen. Sie enthalten Stachyose, die im oberen Verdauungstrakt nicht aufgespalten werden

kann und unverdaut im Dickdarm ankommt, wo sie von Darmbakterien abgebaut wird. Dabei entstehen Gärungsgase aus Stickstoff und Kohlendioxid.

- ▶ Auch wenn es in älteren Kochbüchern noch anders steht: Das Einweichwasser von Hülsenfrüchten kann verwendet werden. Eine Ausnahme bildet allerdings die Lima-Bohne (weiße Riesenbohne, auch Madagaskar-Bohne). Ihr Einweichwasser sollte auf jeden Fall weggegossen werden. Sie enthält bestimmte Stoffe (cyanogene Glycoside), aus denen Blausäure freigesetzt werden kann.
- ▶ Wer ein Nierenleiden hat oder an akuter Magen- und Darmerkrankung leidet, sollte mit Hülsenfrüchten vorsichtig sein, da sie oft Unverträglichkeiten auslösen.
- ▶ Linsen, Erbsen und Bohnen enthalten Purine, die den Harnsäurespiegel erhöhen können. Bei erhöhtem Harnsäurespiegel (Gicht) sollten sie daher nur in Maßen gegessen werden.
- ▶ Hülsenfrüchte sollten nie roh geknabbert werden. Sie enthalten im Rohzustand Eiweißstoffe, die zur Verklumpung der roten Blutkörperchen führen können.

Einkauf und Aufbewahrung

Einwandfreie Hülsenfrüchte sehen sauber und glänzend aus. Sie sollten keine kleinen kreisrunden oder halbmondförmigen Löcher an den Rändern und dunkle Stellen haben. Matte, runzelige Haut bedeutet Überlagerung, die Hülsenfrucht wird nicht mehr weich. Solche Früchte schwimmen beim Einweichen oben, das heißt, sie sind „taub“. Hülsenfrüchte sind im Allgemeinen lange lagerfähig. Kühl, trocken und dunkel aufbewahrt, halten sie sich 1 Jahr, geschält etwa 6 Monate. Die Verpackungen von Hülsenfrüchten sind mit Mindesthaltbarkeitsdatum gekennzeichnet.

Allgemeine Zubereitung

Hülsenfrüchte erst verlesen („taube“ aussortieren), dann auf jeden Fall waschen, sie werden nach der Ernte nicht gewaschen, sondern nur auf Schüttelsieben gereinigt. Ungeschälte Hülsenfrüchte (Erbsen und Bohnen) haben eine längere Garzeit als geschälte (Erbsen, ganze und halbe rote sowie gelbe Linsen).

Für Linsen gilt: Frisches, kalkarmes Wasser (oder Brühe, je nach Rezept) aufkochen, Linsen zugeben und bei kleiner Hitze weiterköcheln lassen.

Einweichzeit für Hülsenfrüchte

Sojabohnen, weiße Bohnen, ungeschälte Erbsen und Kichererbsen sollten eingeweicht werden, etwa 10 bis 12 Stunden. Hülsenfrüchte sind kochfertig, wenn sie ihr Volumen verdoppelt bis verdreifacht haben. Das Einweichwasser kann zum Kochen verwendet werden (Ausnahme Lima-Bohne. Zum Einweichen immer kaltes

(möglichst kalkarmes) Wasser verwenden (pro 100 g 0,2 l). Warmes oder heißes Wasser lässt die Eiweißstoffe der Außenhaut gerinnen und die Hülsenfrüchte werden nicht weich – egal wie lange man sie kocht. Die gleiche Wirkung haben auch Salz und Säure.

Garzeiten für vorher eingeweichte Hülsenfrüchte

Die Garzeiten können nicht ganz genau festgelegt werden, weil sie von Qualität und Alter der Hülsenfrüchte abhängen. Je länger sie gelagert sind, desto länger die Garzeit. Wichtig: stets die Packungsaufschrift beachten.

- **Bohnen (weiß, rot/braun, schwarz, gesprenkelt):** 1 bis 1½ Stunden.
- **Erbsen (ungeschält), Kichererbsen:** 1½ bis 2 Stunden.
- **Erbsen, grün und gelb (ganze und halbe, geschält):** ¾ bis 1 Stunde.

Die Garzeiten für Linsen:

- **Braune Tellerlinsen:** 40 bis 60 Minuten.
- **Puy-Linsen:** 20 bis 40 Minuten.
- **Rote Linsen:** 8 bis 10 Minuten.

So schmecken Hülsenfrüchte

- als Suppe, klar oder püriert.
- als Vorspeise, lauwarm mit eingeweichten Rosinen, beträufelt mit Balsamessig und Walnussöl (Linsen und weiße, kleine Perlbohnen).
- als Eintopf, mit Kartoffeln, Tomaten, Paprikaschoten, Zwiebeln, Möhren (Karotten), Suppengrün und eventueller Fleischeinlage.
- als Beilage, püriert zu gebratenem oder geräuchertem Fleisch, z. B. Speck (Linsen und weiße Bohnen).
- als Salat, kombiniert mit Blattsalaten und Tomaten, in einer Essig-Öl-Sauce bereitet.

Bekannte Gerichte

Rote Bohnen (Kidneybohnen): Chili con carne.

Weißer Bohnen: Minestrone, Antipasti bzw. marinierte Gemüse, Toskanische Bohnensuppe (Ribolita), Pasta e fagioli (Bohnensuppe mit Nudeln), Fagioli nel fiasco (Weiße Bohnen in der Flasche), Cassoulet (französischer Bohneneintopf), Baked Beans.

Linsen: Zuppa di lenticchie (Linsensuppe mit Maroni), Lauwarmer Linsensalat mit Entenbruststreifen, Linseneintopf mit Backpflaumen (Westfalen), Linsen mit Rotwurst (Thüringen), Linsen mit Spätzle (Schwaben).

Kichererbsen: Kichererbsenpaste (Hummus), Kichererbsensuppe.

Würztipps

- **Durch Kräuter und Gewürze können Hülsenfrüchte „entbläht“, das heißt bekömmlicher gemacht werden.**

Diese kräftigen Kräuter und Gewürze passen zu ihnen: Majoran (Oregano), Kümmel, Fenchel, Koriander, Thymian, Rosmarin, Liebstöckel, Tripmadam, Salbei, Lorbeer. Geeignet sind auch: Zitronenschale, Knoblauch, Muskatnuss, Sternanis.

- **Für fertig zubereitete Linsengerichte ist eine gewisse „süße“ Säuerung beliebt. Die Säuerung kann durch einen Schuss Essig – Aceto balsamico eignet sich sehr gut –, die Süße durch eine Prise Zucker oder auch durch gewürfelte Trockenpflaumen, Aprikosen oder Äpfel erzielt werden.**

Kein Natron

Die Empfehlung früherer Jahre, Hülsenfrüchten Natron zuzufügen, ist überholt, obgleich es die Garzeit verkürzt. Natron zerstört Vitamine und beeinflusst den Geschmack.

Küchentipps

- **Eine Empfehlung: alle Hülsenfrüchte erst nach dem Garen salzen, sonst werden sie schwerer weich, das heißt, die Garzeit verlängert sich um 5 bis 8 Minuten. Sofern Gemüsebrühe (als Würfel, Paste oder in Instantform) im Rezept verwendet wird, kann davon die Hälfte mit den gequollenen Hülsenfrüchten zum Kochwasser gegeben werden. Die restliche Gemüsebrühe kommt dann an das fertige Gericht.**
- **Wasser, das besonders kalkhaltig ist, sollte vor dem Einweichen unbedingt abgekocht werden.**
- **Damit die Schalen der Hülsenfrüchte beim Kochen nicht platzen, kaum oder nur wenig umrühren.**
- **Im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit um etwa zwei Drittel.**

Gemüsebrühe

In den folgenden Rezepten wird Gemüsebrühe verwendet. Diese selbst herzustellen ist recht aufwendig – wenn auch lohnenswert (siehe Seite 42). Wer aber nicht so viel Zeit aufbringen kann oder möchte, ist mit den Gemüsebrühen in pastenartiger, streufähiger oder Würfelform gut bedient. In den Rezepten sind die Angaben auf die Instantform bezogen: Generell 1 TL Instant-Brühe für 250 ml Wasser. Je nach Rezept kann die Mengenangabe variieren. Wer Würfel oder Pasten vorzieht, kann die Mengen entsprechend der jeweiligen Packungsangaben entnehmen. Edler, feiner, aber auch teurer als Würfel oder Instant-Brühe sind die flüssigen Gemüsefonds im Glas. Diese haben den Vorteil, dass sie einen niedrigen Salzgehalt haben und Sie daher besser selbst bestimmen können, wie kräftig noch nachgesalzen werden soll.



Weißer Bohnensuppe mit Topinambur

Für 4 Portionen

150 g getrocknete weiße Bohnen

1 Schalotte

3 Topinamburknollen (ca. 200 g)

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 l Gemüsebrühe

100 g Sahne

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 EL schwarze Oliven (eingelegt mit wenig Flüssigkeit)

4 TL Olivenöl

80 g Parmesan, am Stück

🕒 20 Minuten + 60 Minuten Garen + 12 Stunden Einweichen

📊 Pro Portion etwa: 138 kcal, 6 g E, 9 g F, 6 g KH, 6 g B

1. Weiße Bohnen über Nacht mit kaltem Wasser bedeckt einweichen. Am nächsten Tag die Schalotte abziehen und würfeln. Topinambur putzen, waschen, schälen und würfeln.
2. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. In einem großen Topf 2 EL Öl erhitzen. Schalotte, Topinambur und Knoblauch unter Wenden anschwitzen.
3. Die eingeweichten Bohnen auf einem Sieb abgießen, abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Alles zugedeckt 60 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind.
4. Mit Sahne aufgießen und alles fein pürieren. Sofern die Suppe zu dick sein sollte, mit etwas Flüssigkeit auffüllen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Oliven mittelfein hacken, die Flüssigkeit und Olivenöl darüber geben, mit Olivenöl verrühren. Zum Anrichten die Suppe in vorgewärmte Teller geben, die Olivenmischung darübergeben, den Parmesan darüberreiben.

Beilagenempfehlung

Dazu können Sie Grissini servieren oder dünne Blätterteigstangen, die sich auch rasch selbst backen lassen.

Variante

Statt Topinambur passen auch Fenchel oder Pastinake.

Chili-Erbсен-Suppe mit Scampi

Für 4 Portionen

200 g getrocknete grüne Erbsen

1 Knoblauchzehe

400 g Kürbisfruchtfleisch (z.B. Hokkaido)

2 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)

1 l Gemüsebrühe

4 Lauchzwiebeln

1 kleine rote Chilischote

2 EL Crème fraîche

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

4 rohe Riesengarnelen mit Schale, ohne Kopf (je etwa 30 g)

einige Chilifäden

☑ 20 Minuten + 60 Minuten Garen + 12 Stunden Einweichen

☑ Pro Portion etwa: 285 kcal, 20 g E, 10 g F, 25 g KH, 10 g B

1. Erbsen mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Knoblauch abziehen. Kürbisfruchtfleisch würfeln. In einem Topf 1 EL Rapsöl erhitzen, Erbsen abgießen, abtropfen lassen und zufügen, Knoblauch hineindrücken und andünsten.
2. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt etwa 60 Minuten garen. Lauch waschen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und die Schote sehr fein hacken. Nach 30 Minuten Garzeit die Kürbiswürfel, Lauchzwiebeln und Chilischote dazugeben und zu Ende garen. Die Suppe grob pürieren, mit Crème fraîche verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Riesengarnelen bis auf das letzte Schwanzglied aus der Schale lösen. Garnelenrücken leicht einritzen und den dunklen Darmfaden mit einem spitzen Messer entfernen. Garnelen waschen, trocken tupfen. Restliches Öl erhitzen, Garnelen unter Wenden etwa 2 bis 3 Minuten anbraten, leicht salzen und pfeffern.
4. Die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller geben, jeweils 1 Garnele auf den Tellerrand setzen. Die Suppe mit Chilifäden garniert anrichten.

Kichererbsensuppe

Für 4 Portionen

300 g Kichererbsen, getrocknet

1 ½ l Wasser

1 mittelgroße Zwiebel (100 g)

3 EL Pflanzenöl

2–3 TL Kreuzkümmel, ganz grob gestoßen

1 Prise Kurkuma

5–6 TL Bio-Instant-Gemüsebrühe (klare Gemüsesuppe)

2 Äpfel (etwa 300 g)

80 g Frischkäse

2 Bund glatte Petersilie, gehackt

☑ 10 Minuten + 90 Minuten Garen + 12 Stunden Einweichen

☑ Pro Portion etwa: 372 kcal, 17 g E, 16 g F, 38 g KH, 7 g B

1. Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit gut 1 l Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag die Zwiebel schälen und fein würfeln. Pflanzenöl erhitzen, Kreuzkümmel und Kurkuma einrühren. Die Kichererbsen mit Einweichwasser zugeben, aufkochen, 3 TL Gemüsebrühe zugeben, darin auflösen und zugedeckt 1 ½ Stunden garen.
3. Inzwischen die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelstücke würfeln. Alles noch 3 Minuten köcheln lassen und mit dem Pürierstab zerkleinern.
4. 3 TL Gemüsebrühe zugeben und je nach gewünschter Sämigkeit das restliche Wasser zufügen. Den Frischkäse unterrühren, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Roggenbaguette

Tipps

- Wenn Sie Kichererbsen aus der Dose verwenden (Einwaage 900 g), sollten Sie etwas vorsichtiger mit der Gemüsebrühe würzen, denn die Konserven enthalten Salz.
- Sie müssen nicht alles pürieren, sondern können einige ganze, gekochte Kichererbsen beiseitestellen und diese später in die Suppe geben. Auch frisch gekeimte Kichererbsen oder ausgelöste, angeröstete Sonnenblumenkerne schmecken gut auf dieser Suppe.

Kidneybohnenpfanne

Für 4 Portionen

250 g rote Bohnen (Kidneybohnen)

375 ml Wasser

6 TL Bio-Instant-Gemüsebrühe (klare Gemüsesuppe)

750 g Lauch

2 Äpfel (250 g, z. B. Boskop)

50 g Margarine

1 TL Honig

etwas Tabascosauce

1 Prise Zimt

Salz

eventuell 1 Spritzer Essig

■ 15 Minuten + 60–90 Minuten Garen + 10–12 Stunden Einweichen (nur 30 Minuten im Schnellkochtopf)

■ Pro Portion etwa: 339 kcal, 16 g E, 11 g F, 42 g KH, 16 g B

1. Die roten Bohnen in einer Schüssel mit dem Wasser 10 bis 12 Stunden, am besten über Nacht, einweichen und quellen lassen.
2. Am nächsten Tag die Bohnen in einem Topf mit Wasser aufkochen, 3 TL Gemüsebrühe zufügen, darin auflösen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 60 bis 90 Minuten weichkochen.
3. Inzwischen Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und quer in dünne Streifen schneiden.
4. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse dabei entfernen und die Viertel quer in Scheiben schneiden.
5. Margarine in einem großen Topf erhitzen, portionsweise die Lauchstreifen zugeben, andünsten und zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten.
6. Dann die Apfelstücke zum Lauch geben. Etwas Bohnenbrühe zugeben, die restlichen 3 TL Gemüsebrühe zufügen und in der Flüssigkeit auflösen. Weitere 2 bis 3 Minuten zugedeckt garen und unter die fertig gegarteten Bohnen geben. Honig und die Gewürze zugeben und pikant abschmecken.

Servierempfehlung

Mit knusprigem Baguette oder Fladenbrot, vorweg ein grüner Salat aus Eskariol (glatte Endivie) oder Chinakohl mit einer Joghurtsauce

Tipp

Statt der getrockneten Kidneybohnen können Sie auch gequollene weiße Bohnen oder 1 große Dose (Einwaage 480 g) Kidneybohnen verwenden.

Lauwarme Linsen auf Feldsalat

Für 4 Portionen

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

4 Stiele Thymian

200 g Berglinsen

2 Möhren

6 EL Olivenöl

300 ml Wasser

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

200 g kleiner Feldsalat

4 Basilikumstiele

5 kleine Frühlingszwiebeln

1 EL eingelegter grüner Pfeffer

1 EL Dijon-Senf

2 EL Balsamessig

■ 30 Minuten + 30 Minuten Garen

■ Pro Portion etwa: 390 kcal, 34 g E, 16 g F, 25 g KH, 11 g B

1. Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden. Thymian abrausen, trocken schwenken, die Blätter abzupfen. Linsen waschen, gut abtropfen lassen. Möhren putzen, waschen, schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie Möhrenwürfel darin glasig braten. Die Linsen und Thymian, 1 Prise Salz und Pfeffer zufügen, mit Wasser aufgießen. Bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten zugedeckt garen.
3. Inzwischen Feldsalat abrausen, trocken schwenken. Basilikum abrausen, trocken schwenken, Blätter abzupfen und hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schwenken, in feine Ringe schneiden.
4. Linsen-Möhren-Mischung abgießen, gut abtropfen, 3 EL Linsenwasser auffangen und beiseitestellen. Grünen Pfeffer mit Basilikum und Frühlingszwiebeln mischen, Linsen-Möhren-Mischung darunterheben.
5. Feldsalat auf einem großen Teller anrichten, die Linsen-Möhren-Mischung darüber verteilen. Für die Marinade aufgefangenes Kochwasser, Senf, Balsamessig und restliches Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

415

Hülsenfrüchte

Rote Linsensuppe – asiatisch

Für 4 Portionen

200 g getrocknete Rote Linsen

2 Kartoffeln, mehligkochend (ca. 100 g)

2 Knoblauchzehen

1 kleine rote Chilischote

2 TL Zuckerrübensirup

Zitronensaft

1 EL Sonnenblumenöl

je ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen, und Kurkuma

¼ TL Curry, scharf

1 Prise Zimtpulver

800 ml Gemüsebrühe

1 TL flüssiger Honig

Salz

1 Bund Koriandergrün

🕒 25 Minuten + 10 Minuten Garen

🍽️ Pro Portion etwa: 203 kcal, 13 g E, 3 g F, 28 g KH, 9 g B

1. Rote Linsen in reichlich Wasser 5 Minuten kochen lassen, auf einem Sieb abgießen und kalt abschrecken. In einem Gefäß beiseitestellen. Kartoffeln schälen, waschen, klein würfeln. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, weiße Kerne entfernen, die Schote quer in feinste Streifen schneiden.

2. Zuckerrübensirup und 4 Tropfen Zitronensaft verrühren. In einem Topf Öl erhitzen, Knoblauch und Chilischote darin unter Wenden glasig werden lassen, Zuckerrübensirupmischung und Gewürze zugeben, so lange rühren, bis sie beginnen zu duften. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, Kartoffelwürfel zugeben und aufkochen lassen.

3. Linsen zufügen und etwa 6 bis 7 Minuten kochen lassen. Mit Honig, 1 TL Zitronensaft und Salz abschmecken.

4. Koriandergrün abbrausen, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Suppe mit Koriander bestreut anrichten.

416

Winter



Meerrettich

Meerrettich stammt aus Südosteuropa und Russland. Früher wurde Meerrettich häufig als Heilmittel eingesetzt. Heute dient er mehr der Würze, zum Beispiel als Saucenbestandteil zu Fleischgerichten oder als Beilage zu geräucherten Fischen.

Er gehört zur Familie der Kreuzblütler und wird Meerrettig, Mährrettich, Maressig, Grä, Grien oder Mirch genannt. Die Pflanze ist zirka 1,50 m hoch, hat große, kräftige längliche Blätter und weiße Blüten. Die spindel-förmige Wurzel hat eine raue, bräunliche Außenhaut, die das weiße feste Fleisch schützt. Sie ähnelt einer riesigen Petersilienwurzel. Botanisch gesehen ist sie aber ein Rübengewächs.

Meerrettich lüftet den Geist

So heißt es im Volksmund, denn beim Reiben fließen Tränen. Schuld daran sind die reichlich enthaltenen scharfen Senföle. Sie fördern die Durchblutung der Schleimhäute, zudem werden ihnen antimikrobielle Wirkungen zugeschrieben. Bemerkenswert sind auch der hohe Vitamin-C-Gehalt sowie die B-Vitamine und Kalium.

Das sollten Sie wissen

Gekaufter, bereits geriebener Meerrettich enthält meistens Antioxidations- und Konservierungsmittel. Dies erkennen Sie an der milchig-weißen Farbe. Nicht konservierter Meerrettich ist leicht bräunlich und zum Beispiel im Reformhaus erhältlich.

Einkauf und Aufbewahrung

Saison für Meerrettich ist von Oktober bis April. Dadurch ist er für die etwas deftigeren Herbst- und Wintergerichte geeignet – passend in der Erkältungszeit.

Meerrettich ist entweder lose als Stange (20 bis 25 cm lang) oder gerieben in Gläsern, Dosen und Tuben erhältlich. Auch mit Rahm oder Mayonnaise vermischt ist er zu haben.

Von der Rübe immer nur so viel abschneiden wie benötigt wird, den Rest in Folie gewickelt im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren. Bei zu langer Lagerung verliert sich die Wirkung des Senföls. Selbst geriebener Meerrettich sollte im Schraubglas aufbewahrt werden. Er sollte im Kühlschrank nicht länger als 2 bis 3 Wochen lagern.

Zubereitung allgemein

Die Meerrettichstange vom Sand befreien und am besten mit einem Sparschäler schälen. Dann schnell reiben und sofort etwas Essig oder Zitronensaft zugeben, damit er sich nicht bräunlich verfärbt. Der sehr intensive Geschmack lässt sich durch Zusatz von Butter, Sahne, Äpfeln und Zitronensaft mildern.

So schmeckt Meerrettich

- als Zutat für warme und kalte Saucen.
- als Gewürz für warme Suppen.
- als Beilage – pur, mit geschlagener Sahne oder mit geriebenem Apfel – für geräucherten Fisch, Kochfisch (Aal, Heilbutt, Karpfen, Lachs) oder zu gekochtem Fleisch (Tafelspitz, Ochsenbrust).

Würztipps

Zu Meerrettich passen die Gewürze Dill, Senf, Sellerie, getrocknete Aprikosen.

Küchentipp

Wasabi, der „japanische Meerrettich“, ist entfernt mit Meerrettich verwandt und schmeckt sehr ähnlich. Er ist grün und wird meist in Tuben angeboten. Von Wasabi wird noch weniger zum Würzen benötigt, oft reicht schon eine erbsengroße Menge auf dem Teller.

418

Winter



Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichsauce

Für 6 Portionen

1 kg Rindfleisch (z. B. Bug, Bio-Qualität)

750 ml Wasser

1 TL Salz

1 Bund Suppengrün

1 Zwiebel

5 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt

Sauce

150 g Meerrettich

Saft einer ½ Bio-Zitrone

40 g Butter

30 g Mehl (Type 1050)

250 ml Kochbrühe vom Fleisch

250 ml Milch

4 EL Kochsahne (15% Fett)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker

🕒 120 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 449 kcal, 33 g E, 31 g F, 7 g KH, 1 g B

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen. In einem Topf mit lauwarmem, gesalzenem Wasser bedeckt aufsetzen. Aufkochen, obenauf abschäumen. Danach die Temperatur so einstellen, dass das Wasser gerade mehr zieht als kocht, 90 bis 120 Minuten lang.
2. Suppengrün putzen, waschen und schälen. Lauch in fingerdicke Scheiben, Möhre und Petersilienwurzel ebenfalls in Scheiben und Sellerie in Würfel schneiden. Die Zwiebel waschen, nicht schälen. Nach 30 Minuten Gemüse und Zwiebel mit den Gewürzen zum Fleisch geben.
3. Für die Sauce den Meerrettich putzen, waschen, schaben und fein reiben. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Die halbe Zitrone sollte ca. 2–3 EL ergeben.
4. Butter in einem Topf leicht erhitzen, Mehl zugeben und unter ständigem Rühren hellgelb werden lassen. Mit Brühe und Milch unter Rühren aufgießen, aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Meerrettich und Sahne einrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Beilagenempfehlung

Salzkartoffeln

Meerrettichsauce

Für 4 Portionen

125 g Doppelrahmfrischkäse

2 EL Magerquark

2 EL Joghurt

15 g frischer Meerrettich

1 EL Zitronensaft

1 Messerspitze Senf

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

🕒 15 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 125 kcal, 5 g E, 10 g F, 3 g KH, 1 g B

1. Frischkäse, Magerquark und Joghurt in einer Schüssel verrühren.
2. Den Meerrettich putzen, waschen, schaben, sehr fein zerreiben und zur Frischkäsemischung geben.
3. Mit Zitronensaft beträufeln und die restlichen Gewürze dazu geben. Alles gut vermischen und noch einmal abschmecken.

Servierempfehlung

Mit frischem, knackigem Gemüse, wie zum Beispiel Staudensellerie, Blumenkohl, Karotten, Radieschen, Paprikaschoten, Zucchini, Champignons oder Tomaten – alles in entsprechende Stücke geschnitten, sodass die Sauce gedippt werden kann. Pro Person rechnet man mit 100 bis 200 g Gemüse.

419

Meerrettich

Pastinaken

Die Wildform der Pastinake (Hammelmöhre, Gartenpastinak, Pasterna, Balstenak) kam vermutlich aus Richtung Kaukasus in unsere Breiten. Als Wildgemüse wuchs es in fast ganz Europa und Westasien auf Wiesen, Schuttplätzen und an Wegesrändern. Im Mittelalter konnte man Pastinaken in fast jedem Kochtopf finden. Sie waren beliebt bis in die Renaissance – dann wurden sie von der Kartoffel verdrängt.

420

Winter

Anfang des 19. Jahrhunderts bereitete man Saft, Honig, Pudding und Kuchen aus diesem Wurzelgemüse. Heutzutage erfährt die Pastinake ein Comeback, besonders durch die Biolandwirtschaft. Sie ist nicht nur auf Märkten und in Bioläden erhältlich, sondern auch in Supermärkten.

Die Pastinake sieht einer zu groß geratenen Petersilienwurzel ähnlich. Sie ist außen gelblich oder gelblich-bräunlich, mit dunklen Ringstreifen, innen fleischig. Der Geschmack ist eigenwillig: nussig-süßlich und doch würzig. Pastinaken sind meist 20 cm lang, 6 cm dick und um 300 g schwer. Sollte das Grün noch vorhanden sein, kann es wie Petersilie verwendet werden.

Sehr sättigend

Pastinaken enthalten mehr Kohlenhydrate als viele andere Gemüsesorten, darunter Pektin, ein löslicher Ballaststoff. Außerdem liefern sie Kalium, etwas Kalzium und Vitamin C. Durch ihren Gehalt an ätherischen Ölen (1,5 bis 3,6%) riechen und schmecken sie aromatisch, leicht maggiartig. Pastinaken sind leicht verdaulich und wirken sehr sättigend. 100 g Pastinaken haben 247 kJ/59 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Die Haut der Pastinaken sollte straff, fest und weder welk noch verschrumpelt sein. Pastinaken werden von November bis März verkauft. Sie sind unter den gleichen

Bedingungen wie Kartoffeln lagerfähig: dunkel, luftig und kühl.

Allgemeine Zubereitung

Pastinaken waschen oder abbürsten, dünn schälen, würfeln oder in Scheiben oder Stifte schneiden und in Salzwasser zugedeckt 8 bis 12 Minuten garen.

So schmecken Pastinaken

- ▶ roh, fein geraspelt in grünem Salat.
- ▶ in Alufolie gewickelt, im Backofen (bei 200 °C) 40 Minuten gebacken; dazu Sahnemeerrettich.
- ▶ geschält, in dünne Scheiben geschnitten, in heißem Öl in der Bratpfanne, wie Bratkartoffeln gebraten.
- ▶ geschält, in Scheiben geschnitten, eventuell leicht vorgekocht, paniert und gebraten oder mit einer Nusskruste überbacken.
- ▶ als Püree (z. B. auch für Babynahrung) oder Soufflé.
- ▶ in Gemüseintöpfen, zusammen mit Kartoffeln, Möhren, Kürbis, Rüben, ohne oder mit Fleisch, wie z. B. in Pot-au-feu.
- ▶ als Beilage zu Braten oder kurz gebratenem Fleisch oder auch zu Bratfisch.



Pastinakencremesuppe

Für 4 Portionen

300 g Pastinaken

1 Kartoffel, mehligkochend

1 kleine Petersilienwurzel

1 kleine Möhre

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

750 ml Gemüsebrühe

200 g Sahne

etwas Muskatnuss, frisch gerieben

½ Bund glatte Petersilie

🕒 20 Minuten + 20 Minuten Garen

🍽️ Pro Portion etwa: 263 kcal, 3 g E, 21 g F, 14 g KH, 3 g B

1. Pastinaken, Kartoffel, Petersilienwurzel und Möhre schälen und grob würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Kartoffel-, Petersilienwurzel- und Möhrenstücke zufügen, salzen, pfeffern und alles 5 Minuten braten.

2. Gemüse mit der Gemüsebrühe aufgießen, etwa 15 Minuten garen, 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Pastinakenstücke zugeben. Mit dem Pürierstab zerkleinern, die Suppe aufkochen. Danach die Sahne einrühren. Noch einmal kurz erhitzen und mit Muskatnuss abschmecken. Abschließend Petersilie waschen, trocken schwenken, fein hacken und darüberstreuen.

Tipp

Die Gemüse ergeben püriert eine unterschiedliche Konsistenz. Sollte das pürierte Gemüse zu dick erscheinen, einfach noch etwas heiße Brühe zugießen. Danach dann die entsprechende Menge Sahne einrühren.

Variante

Statt Sahne können Sie auch 200 g Frischkäse in die Suppe rühren.

421

Pastinaken

422

Winter



Pastinaken – gebacken

Für 4 Portionen

800 g Pastinaken

gut 2 EL Pflanzenöl

½ Bund Petersilie

200 g Ricotta

3–5 EL Milch

Salz

20 g Sesamsamen

🕒 20 Minuten + 40 Minuten Backen

🍴 Pro Portion etwa: 249 kcal, 7 g E, 14 g F, 21 g KH, 4 g B

1. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
2. Die Pastinaken waschen, sehr große Exemplare längs halbieren oder vierteln. Alle dünn schälen, mit etwas Öl bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten 40 Minuten backen. Zwischendurch einmal wenden und erneut mit restlichem Öl bestreichen.
3. Die Petersilie abbrausen, trocken schwenken, die Blätter fein hacken.
4. Ricotta und Milch verrühren. Petersilie unterheben und salzen.
5. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldgelb rösten. Zum Servieren die Pastinaken mit der Ricottamasse anrichten und mit den Sesamsamen bestreuen.

Beilagenempfehlung

Mit kernigem Vollkornbrot, aber auch zu Wild, Lamm oder Kurzgebratenem

Pastinaken-Kartoffel-Stampf

Für 4 Portionen

800 g Kartoffeln, mehligkochend

300 g Pastinaken

150 ml Milch (1,8% Fett)

4–6 EL Kochsahne (15% Fett) oder Sojasahne

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

🕒 30 Minuten + 15–20 Minuten Garen

🍴 Pro Portion etwa: 185 kcal, 5 g E, 2 g F, 34 g KH, 3 g B

1. Kartoffeln und Pastinaken dünn schälen, waschen und grob würfeln. In Salzwasser etwa 15 bis 20 Minuten garen.
2. Danach abgießen, gut abtropfen lassen. Milch und Kochsahne in den Kochtopf geben, erhitzen, die Kartoffeln und Pastinaken zufügen und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilagenempfehlung

Zu gebratenem Fleisch und Fisch oder mit Provenzalischem Gemüseintopf (siehe Seite 190)

423

Pastinaken

Rote Bete

Jahrelang trat die Rote Bete hierzulande nur als essigsaurer Zutat auf. Jetzt wiederentdeckt, macht die Rübe auch in anderen Zubereitungsvarianten von sich reden.

Die braunrote, kugelige oder längliche Knolle mit ihrem purpurroten Fleisch wird auch Rande, Rahne oder Rote Rübe genannt. Das Gemüse ist saftig, mit fein-aromatischem Eigengeschmack.

Rot wie Blut

Wegen des rot färbenden Pflanzenfarbstoffs hielt man den Saft lange Zeit für blutbildend. Heute weiß man, dass nicht der Farbstoff, sondern im Gemüse enthaltenes Eisen und Folsäure eine Rolle bei der Blutbildung spielen. Sie liefert eine Reihe von Mineralstoffen: Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium, Vitamine der B-Gruppe, Folsäure sowie Vitamin C. 100 g Rote Bete haben 172 kJ/41 kcal.

Das sollten Sie wissen

Rote Bete speichert Nitrat. Vorteilhaft ist es darum, das Gemüse mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln zuzubereiten oder einen Vitamin-C-haltigen Fruchtsaft zu trinken. So lässt sich eine mögliche Umwandlung von Nitrat in krebserregendes Nitrosamin vermeiden.

Einkauf und Aufbewahrung

Die Haupterntezeit ist im Oktober. Den Winter über lagert sie in kühlen Lagerräumen. Im Frühjahr und Frühsommer gibt es im Handel zarte, apfelgroße Exemplare mit Grün, die unter Glas oder Folie gezogen wurden. Kaufen Sie pralle Knollen ohne Schadstellen. Schwarze Flecken deuten auf zu kalte Lagerung hin. Die Knollen wiegen zwischen 100 und 600 g. Grüne, saftige Blätter – sofern noch vorhanden – sind ein Zeichen von Frische. Zarte Blätter können mitverwendet werden.

Rohe Ware hält sich in unbedrucktem Papier eingewickelt im Kühlschrank (Gemüsefach) etwa 1 Woche. Reste von gekochter Roter Bete sollten sofort kühl und luftdicht verpackt aufbewahrt und spätestens am nächsten Tag verbraucht werden.

Allgemeine Zubereitung

Die Rote-Bete-Knolle unter fließendem Wasser waschen. Weder Wurzel noch Blattansätze abschneiden. Ganze Blätter abdrehen. Auf keinen Fall die Schale verletzen, sonst verliert die Rübe beim Garen den wertvollen Saft und das Aroma. Je nach Rezept garen, mit kaltem Wasser abschrecken, dann schälen und weiterverarbeiten.

Fleck lass nach

Die sehr intensive Farbe entsteht durch die Farbstoffe Betanin und Anthocyane. Sie verursachen auf Kleidung und Haut hartnäckige rote Flecken.

- ▶ Zum Verarbeiten ziehen Sie am besten Gummihandschuhe an. Wer Rote Bete nach dem Kochen in einer Schüssel mit kaltem Wasser schält, vermeidet ebenfalls weitestgehend rote Flecken an den Händen.
- ▶ Wenn Sie das Schneidebrett vorher in kaltes Wasser tauchen, kann der rote Saft weniger stark einziehen.
- ▶ Sollte es doch zu Flecken an Händen oder Stoff kommen, waschen Sie die Flecken sofort mit Waschmittel in heißem Wasser aus. Der Farbstoff ist wenig hitzebeständig.

So schmeckt Rote Bete

- ▶ als Salat, roh geraspelt, mit Zitronensaft, mit Zitrusfrüchten oder in Kombination mit Äpfeln, Nüssen, Zwiebeln.
- ▶ gekocht als Zutat für Heringssalat.
- ▶ als Gemüse, gegart und gewürzt mit Zwiebeln, Zucker, Essig und einem Schuss Rotwein als Beilage zu gebratenem Fisch oder Fleisch.
- ▶ als klassische Beilage, gekocht und eingelegt, zu Königsberger Klopsen oder zu Ochsenbrust, Tafelspitz, Rindsbraten und Wild.
- ▶ gekocht in Suppen, z. B. in Borschtsch.
- ▶ als Saft mit frisch gepresstem Zitronen-, Orangen- oder Apfelsaft.

Würztipps

- ▶ Gewürze: frischer Ingwer, Koriandersamen, Kümmel, Nelken, frischer Meerrettich, Senfkörner und Zitronensaft
- ▶ Kräuter: Schnittlauch, Dill, Petersilie und Kerbel

424

Winter



Rote-Bete-Salat mit Schafskäse

Für 4 Portionen

1 kg kleine Rote Bete (mit Blättern)

Salz

Vinaigrette

200 ml Gemüsebrühe

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

5 EL Rotweinessig

6 EL Olivenöl

½ Bund Koriandergrün

150 g Schafskäse

🕒 55 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 326 kcal, 9 g E, 24 g F, 16 g KH, 5 g B

1. Rote-Bete-Knollen unter fließendem Wasser waschen. Blätter noch 2 cm an der Knolle lassen. Einige junge Blätter beiseitelegen. Wasser in einem Topf mit Salz aufkochen. Rote Bete hineingeben, sodass sie ganz mit Wasser bedeckt sind. Die Knollen 40 Minuten – je nach Größe – bissfest garen. In einem separaten Topf Salzwasser aufkochen, die jungen Rote-Bete-Blätter hineingeben und 2 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und eiskalt abschrecken.
2. Rote-Bete-Knollen herausnehmen, kalt abschrecken und die Schale abziehen, vierteln, erst in Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden.
3. Rote-Bete-Blätter fein schneiden und unterheben.
4. Für die Salatsauce Gemüsebrühe erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Olivenöl einschlagen, alles über die Rote Bete geben. Koriandergrün abbrausen, trocken schwenken, Blätter abzupfen, grob hacken und unter den Salat heben. Schafskäse zerkrümeln und über den Salat streuen.

Beilagenempfehlung

Vollkornbrot mit Butter

Tipps

- ▶ 3 Zwiebeln abziehen, in dünne Ringe schneiden und alle Ringe in Mehl wenden. Pflanzenfett in einem Fritttopf auf 170°C erhitzen und die Ringe darin frittieren. Zum Anrichten auf den Salat setzen.
- ▶ Der Salat schmeckt sehr gut, wenn er lauwarm serviert wird. Dazu die Rote-Bete-Knollen nach dem Schälen warm stellen und die Gemüsebrühe leicht erwärmen.
- ▶ 2–3 der jungen Blätter können roh als Garnitur dienen.

425

Rote Bete

426

Winter



Kleiner Borschtsch

Für 8 Portionen

1 Bund Suppengrün

400 g Rote-Bete-Knollen mit Blättern

1 Knoblauchzehe

2 EL Pflanzenöl

1 Lorbeerblatt

1 l Gemüsebrühe

1–2 EL dunkler Balsamessig

Salz

1–2 TL Honig oder Fruchtgelee (z. B. von Johannisbeeren)

200 g Crème fraîche

■ 10 Minuten + 15 Minuten Kochen

■ Pro Portion etwa: 138 kcal, 2 g E, 11 g F, 6 g KH, 2 g B

1. Das Suppengrün putzen und waschen. Die Möhre, Petersilienwurzel und Sellerieknolle schälen, Lauchstange längs halbieren und alles in dünne Streifen schneiden.
2. Die Rote Bete gründlich waschen, Blätter abschneiden, Knollen schälen und in feine Streifen schneiden. Die groben Blattrippen entfernen, die zarten Blätter ebenfalls fein schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken.
3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Suppengrün zugeben, bei kleiner Hitze unter Wenden andünsten. Rote-Bete-Streifen, Knoblauch und Lorbeerblatt zufügen und 5 Minuten zugedeckt garen. Die Gemüsebrühe nach und nach zugießen und alles aufkochen lassen. Die Rote-Bete-Blätter unterheben. Das Lorbeerblatt entfernen.
4. Die Suppe mit Balsamessig, Salz, Honig oder Fruchtgelee abschmecken und Crème fraîche obenauf geben.

Beilagenempfehlung

Roggenbrot mit Butter

Tipps

- ▶ Wenn Sie die Sellerieknolle reiben statt schneiden, verliert sich der strenge Selleriegeschmack.
- ▶ Asiatisch wird der Eintopf, wenn Sie Ingwer und gemahlene Koriander zugeben. Dann sollten Sie auf Crème fraîche verzichten.

Rote Rüben – gebacken

Für 4 Portionen

8 Rote-Bete-Knollen (etwa 1 kg)

Sauce

1–2 TL Meerrettich, gerieben (frisch oder aus dem Glas, nicht geschwefelt)

200 g Dickmilch

200 g Crème fraîche

1 Apfel

4 TL Kräuter, gehackt (Petersilie, Dill, Schnittlauch)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

■ 20 Minuten + 60–70 Minuten Backen

■ Pro Portion etwa: 282 kcal, 5 g E, 17 g F, 20 g KH, 5 g B

1. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
2. Die Rote Bete gründlich waschen, leicht trocken tupfen und jede Knolle fest in ein Stück Alufolie wickeln. Auf dem Rost im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 60 bis 70 Minuten backen.
3. Inzwischen für die Sauce den geriebenen Meerrettich, die Dickmilch und die Crème fraîche verrühren. Den Apfel waschen, schälen, in die Sauce raspeln und die Kräuter hinzufügen. Gut umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Nach der Garzeit die Folienpäckchen oben kreuzweise einritzen, die Alufolie aufreißen und die Knollen mit der Sauce servieren.

Beilagenempfehlung

Roggenbrot mit Butter, Kartoffelpuffer oder Rösti mit Matjesfilet

Tipps

- ▶ Wenn Sie auf Alufolie verzichten möchten, können Sie die gewaschene, ungeschälte Rote Bete auch etwa 50 Minuten in Wasser bei geschlossenem Deckel garen, danach schälen, vierteln und mit der Meerrettichsauce anrichten. Der Geschmack ist jedoch völlig anders.
- ▶ Bleibt von der frischen geriebenen Meerrettichwurzel etwas übrig, lässt sie sich in einem Schraubglas mit Zitronensaft beträufelt oder mit Zitronenscheiben bedeckt etwa 1 Woche aufbewahren.
- ▶ Eine angeschnittene, nicht geschälte Meerrettichwurzel bleibt im Gemüsefach etwa 2 bis 3 Tage frisch, wenn sie in Frischhaltefolie gewickelt ist. Eine nicht angeschnittene Wurzel hält sich in einem Glas mit Wasser bis zu 1 Woche.

427

Rote Bete

Eierkuchen mit Rote-Bete-Füllung

Für 4 Portionen

250 g Mehl

4 Eier (Gr. M)

abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone

375 ml Milch

250–375 ml Mineralwasser

1 Prise Salz

Füllung

5 Rote-Bete-Knollen (ca. 600 g)

1 TL Margarine

1 EL Crème fraîche

eventuell 2–3 EL Milch

1 TL Meerrettich, gerieben (frisch oder aus dem Glas, ungeschwefelt)

Salz, grob geschroteter schwarzer Pfeffer

einige Tropfen Zitronensaft

Außerdem

40 g Butter oder Margarine zum Ausbacken

🕒 30 Minuten + 50 Minuten Quellen und Backen

📊 Pro Eierkuchen etwa: 486 kcal, 19 g E, 22 g F, 50 g KH, 9 g B

1. Für die Eierkuchen Mehl, Eier und die abgeriebene Zitronenschale mit etwas Milch verrühren. Die restliche Milch hinzufügen und den Teig 30 Minuten quellen lassen.
2. Vor dem Ausbacken das Mineralwasser und eine Prise Salz hinzufügen. Der Teig sollte zähflüssig, aber nicht zu dünn sein.
3. Inzwischen die Rote-Bete-Knollen waschen, schälen, halbieren und grob reiben.
4. 1 TL Margarine in einem Topf erhitzen, die Rote Bete darin unter Wenden zugedeckt etwa 3 Minuten andünsten. Crème fraîche unterrühren, eventuell noch etwas Milch zugeben, damit das Gemüse nicht ansetzt. Mit Meerrettich, Salz und etwas Pfeffer würzen und abschmecken. Einige Tropfen Zitronensaft zufügen.
5. Aus dem Eierkuchenteig in etwas Fett in einer beschichteten Bratpfanne (Ø 19 cm) etwa 12 dünne Eierkuchen backen.
6. Die Eierkuchen mit jeweils 1 EL Roter Bete füllen.

Beilagenempfehlung

Feldsalat mit einer Zitronensaft-Öl-Sauce

Tipps

- ▶ Statt Mehl können Sie auch fein gemahlene Weizenkörner verwenden. Dann beträgt die Quellzeit für den Eierkuchenteig 2 Stunden und benötigt mehr Flüssigkeit.
- ▶ Fügen Sie den Meerrettich erst nach dem Dünsten hinzu, sonst leidet der Geschmack.
- ▶ Wenn die Rote Bete frisch ist, lässt sich die Schale gut mit einem Sparschäler entfernen – dazu Handschuhe tragen!
- ▶ Rote Rüben lassen sich auch sehr gut in der Küchenmaschine (Rohkostreibe) raffeln.
- ▶ Probieren Sie als Füllung folgende Varianten: 200 g Schmand oder Crème fraîche mit 6 EL geschnittenem Kerbel oder einer Tomaten-Paprikaschoten-Mischung. Auch Hackfleisch-Tomaten-Füllungen schmecken sehr gut.
- ▶ Gefüllte Eierkuchen können mit einer Béchamelsauce übergossen und bei Bedarf mit Käse überbacken werden. Bei Gemüsefüllungen wie Spinat oder Mangold sollte ins heiße Gemüse ein rohes Ei eingerührt werden, dies bindet die Flüssigkeit besser.
- ▶ Eierkuchen lassen sich gut auf Vorrat backen und abgekühlt einfrieren. Dazu zwischen jedes Teilstück – als Fladen oder eingerollt – ein Stück Pergamentpapier legen. So lassen sich die Palatschinken später gut portionsweise voneinander lösen.

Von Keimlingen und Körnchen

Die Anzucht von Keimlingen wurde bei uns populär durch den Trend zu Naturkost und vollwertiger Ernährung. Mit den Sojakeimlingen begann es, mittlerweile sprießen auch die Keimlinge anderer Körnchen. Die jungen Pflänzchen haben es in sich und bescheren uns viele gesunde Nährstoffe und einen ausgezeichneten Geschmack.

429

Von Keimlingen
und Körnchen



Zum Keimen eignen sich Adzuki-Bohnen, Linsen, Kichererbsen und verschiedene Getreidearten wie Weizen, Dinkel, Roggen, Buchweizen. Beliebt sind auch würzig-aromatische Keimlinge aus Senf-, Rettich- und Radieschensamen.

Auch trockene und keimfähige Hülsenfrüchte können Keimlinge hervorbringen. Dass diese Keimlinge so beliebt sind, haben auch die Supermärkte entdeckt. Dort gibt es Keimlinge und Sprossen verpackt in Kunststoffbeuteln im Kühlregal. Doch wer es selbst Keimen lässt, der weiß, was er aufzieht.

Das Wunder der Natur für die Küche

Samen, Körner und Hülsenfrüchte – gekeimt, vervielfacht sich nicht nur ihr Volumen, auch ihr Nährwert wird größer. Der Vitamingehalt steigt enorm, vor allem Vitamin B₂. Außerdem wächst der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und bestimmten Mineralstoffen, die der Körper verwerten kann. Sojakeimlinge z. B. sind besonders kalziumreich, Alfalfa- und Linsenkeimlinge sehr eisenreich.

Wie der Keimvorgang die Inhaltsstoffe verändert.....

- ▶ Durch Ab-, Um- und Aufbauvorgänge der in den Samen eingelagerten Stoffe entstehen Einfachzucker, essenzielle Aminosäuren, Vitamine und wichtige Enzyme.
- ▶ Der Vitamingehalt steigt um ein Vielfaches an (Vitamine C, B₁, B₂, Niacin, Biotin, Carotin, E). Lediglich der Gehalt an Folsäure sinkt.
- ▶ Abhängig vom Gießwasser steigt der Gehalt an Mineralstoffen (Magnesium, Kalzium, Kalium, Phosphor, Zink).
- ▶ Die sekundären Pflanzenstoffe verändern sich. Beispiel: Aus den Senfölen im Brokkoli und in der Kresse entstehen Isothiocyanate, deren Wirkung als Krebsvorbeuger und „Bakterienkiller“ inzwischen wissenschaftlich belegt ist.
- ▶ Unerwünschte Inhaltsstoffe werden abgebaut, z. B. Hämagglutinine in Linsen und Mungbohnen oder Canavanin in Alfalfa.



Botanisch richtig ist jedoch die Bezeichnung „Keimlinge“. Alle Keimlinge sind roh genießbar, außer die von Hülsenfrüchten. Vor dem Verzehr sollten Keimlinge von Erbsen, Linsen, Bohnen und Kichererbsen etwa 1 Minute blanchiert werden. Bei Getreide-Keimlingen reicht ein kurzes Abbrausen mit heißem Wasser.

Zum Keimen eignet sich immer nur spezielles Saatgut und Sprießkorngetreide. Sollte ein Teil der Samen nicht keimen, handelt es sich um ungeprüfetes Saatgut oder zu alte und falsch gelagerte Ware. Am besten Saatgut, das als „keimfähig“ deklariert ist, im Naturkostladen oder im Reformhaus einkaufen.

Die Keimlinge gedeihen am besten bei einer Temperatur zwischen 18 und 22 °C. Das Keimgefäß nicht in helles Licht oder direkt in die Sonne stellen.

Riecht es in Ihren Keimgefäß unangenehm oder muffig, so sind die Samen zu feucht und fangen an zu faulen. Sofort unter kaltem Wasser gut durchspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Keimlinge selbst ziehen

- ▶ Samen in einem Glas einige Stunden in reichlich Wasser quellen lassen.
- ▶ In ein Sieb abgießen und gründlich durchspülen. In ein etwa 1½-Liter-Glas geben, mit Gaze und Gummiring verschließen. In Bioläden und Reformhäusern gibt es auch spezielle Keimboxen.
- ▶ Mit der Öffnung leicht schräg stellen, damit Luft hinein kann.
- ▶ Die Samen keimen am besten im Dunkeln. Sobald Keimlinge sichtbar sind, das Glas ins Helle stellen. Das erhöht den Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen und senkt den Nitratgehalt. Keimlinge keinesfalls in die Sonne stellen.
- ▶ Die Keimlinge nach Angabe (siehe unten) mit klarem kaltem Wasser abspülen und zurück in den Keimbehälter geben.

Extratipps

- ▶ Sauberkeit ist beim Keimen oberstes Gebot, denn auch Bakterien und Schimmel entwickeln sich bei den für die Keimlinge günstigen Bedingungen sehr gut.
- ▶ Hülsenfrüchte vor dem Quellen gründlich waschen, Schwebteilchen entfernen. Keimgut abtropfen lassen. Nach dem Keimen die Hülsenfrucht-Keimlinge immer blanchieren.

Was keimt denn da?

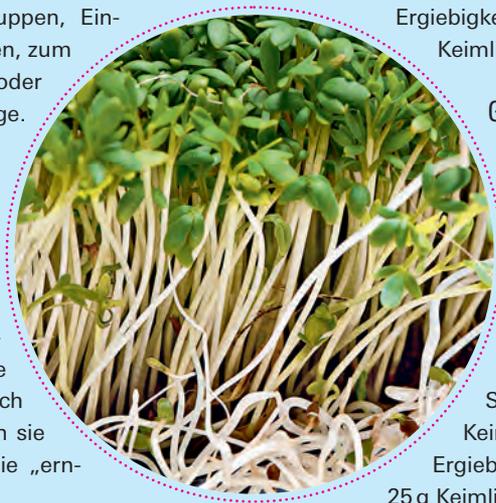
Sobald Saaten die Samenschale durchbrechen, entsteht ein Keimling. Vielfach werden die sich daraus entwickelnden Jungpflanzen als „Sprossen“ bezeichnet.

So schmecken die Keimlinge

- ▶ als Rohkost, mit oder ohne Salatsauce, oder als Zutat für Müslis und Obstsalate.
- ▶ als Brotbelag.
- ▶ in warmen Gerichten wie Suppen, Eintöpfen, Aufläufen und Füllungen, zum Beispiel für Frühlingsrollen oder Wraps sowie als Gemüsebeilage.

Von der Saat zum Pflänzchen

Der Keimprozess läuft unterschiedlich, sodass die angegebenen Werte nur Richtwerte sind. Probieren Sie zwischendurch ein paar Sprossen. Schmecken sie frisch und knackig, können Sie „ernten“.



Azukibohnen

Einweichzeit: 12 Stunden
Spülen/Wässern: 3-mal täglich
Keimdauer: 4 Tage
Ergiebigkeit: 10 g Bohnen ergeben ca. 30 g Keimlinge

Alfalfa (Luzerne)

Einweichzeit: 8 Stunden (kann entfallen)
Spülen/Wässern: 2- bis 3-mal täglich
Keimdauer: 5 Tage
Ergiebigkeit: 10 g Saat ergibt ca. 50 g Keimlinge

Buchweizen

Einweichzeit: entfällt
Spülen/Wässern: 2-mal täglich besprühen
Keimdauer: 2 bis 3 Tage
Ergiebigkeit: 10 g Saat ergibt ca. 25 g Keimlinge

Bockshornklee

Einweichzeit: 5 bis 8 Stunden
Spülen/Wässern: 2-mal täglich
Keimdauer: 2 Tage
Ergiebigkeit: 10 g Saat ergibt ca. 35 g Keimlinge

Erbsen

Einweichzeit: 12 Stunden
Spülen/Wässern: 4-mal täglich
Keimdauer: 3 Tage
Ergiebigkeit: 10 g Erbsen ergeben ca. 20 g Keimlinge

Gartenkresse

Einweichzeit: 4 bis 6 Stunden (kann entfallen)
Spülen/Wässern: 1- bis 2-mal täglich
Keimdauer: 4 Tage
Ergiebigkeit: 10 g Samen ergeben ca. 40 g Keimlinge

Gerste

Einweichzeit: 10 bis 12 Stunden
Spülen/Wässern: 2-mal täglich
Keimdauer: 2 bis 3 Tage
Ergiebigkeit: 10 g Körner ergeben ca. 25 g Keimlinge

Hafer

Einweichzeit: 4 Stunden
Spülen/Wässern: 2-mal täglich
Keimdauer: 2 bis 3 Tage
Ergiebigkeit: 10 g Körner ergeben ca. 25 g Keimlinge

Hirse

Einweichzeit: 8 Stunden
Spülen/Wässern: 3-mal täglich
Keimdauer: 3 Tage
Ergiebigkeit: 10 g Körner ergeben ca. 20 g Keimlinge

Kichererbsen

Einweichzeit: 12 Stunden
Spülen/Wässern: 4-mal täglich
Keimdauer: 3 Tage
Ergiebigkeit: 10 g Erbsen ergeben ca. 40 g Keimlinge

Kürbiskerne

Einweichzeit: 12 Stunden
Spülen/Wässern: 2- bis 3-mal täglich
Keimdauer: 2 bis 3 Tage
Ergiebigkeit: 10 g Körner ergeben ca. 20 g Keimlinge

Leinsamen

Einweichzeit: 3 bis 4 Stunden
Spülen/Wässern: 4-mal täglich
Keimdauer: 2 Tage
Ergiebigkeit: 10 g Saat ergibt ca. 20 g Keimlinge

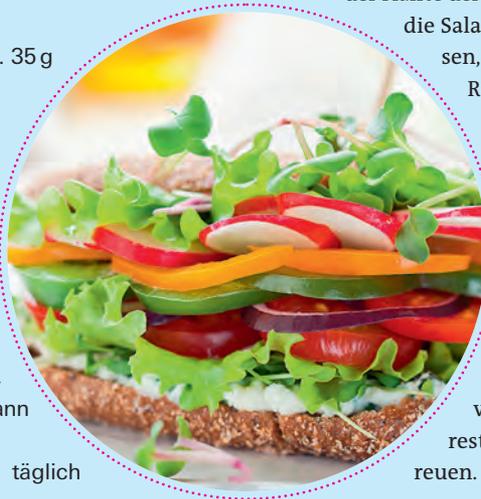
Linsen

Einweichzeit: 10 bis 12 Stunden
Spülen/Wässern: 3-mal täglich
Keimdauer: 3 Tage
Ergiebigkeit: 10 g Linsen ergeben ca. 45 g Keimlinge

431

Von Keimlingen
und Körnchen

- Mungobohnen/Sojabohnen**
 Einweichzeit: 12 Stunden
 Spülen/Wässern: 2- bis 3-mal täglich
 Keimdauer: 4 bis 5 Tage
 Ergiebigkeit: 10 g Bohnen ergeben ca. 50 g Keimlinge
- Radieschen**
 Einweichzeit: entfällt
 Spülen/Wässern: 1-mal täglich
 Keimdauer: 2 bis 3 Tage
 Ergiebigkeit: 10 g Saat ergibt ca. 35 g Keimlinge
- Rettich/Ölrettich**
 Einweichzeit: 4 bis 6 Stunden (kann entfallen)
 Spülen/Wässern: 2-mal täglich
 Keimdauer: 2 bis 6 Tage
 Ergiebigkeit: 10 g Saat ergibt ca. 35 g Keimlinge
- Roggen**
 Einweichzeit: 12 Stunden
 Spülen/Wässern: 2-mal täglich
 Keimdauer: 2 bis 3 Tage
 Ergiebigkeit: 10 g Körner ergeben ca. 15 g Keimlinge
- Senf**
 Einweichzeit: 4 bis 6 Stunden (kann entfallen)
 Spülen/Wässern: 1- bis 2-mal täglich
 Keimdauer: 2 bis 6 Tage
 Ergiebigkeit: 10 g Saat ergibt ca. 25 g Keimlinge
- Sesam**
 Einweichzeit: 4 bis 6 Stunden
 Spülen/Wässern: 2-mal täglich
 Keimdauer: 2 Tage
 Ergiebigkeit: 10 g Saat ergibt ca. 15 g Keimlinge
- Sonnenblumenkerne**
 Einweichzeit: 8 bis 10 Stunden
 Spülen/Wässern: 2- bis 3-mal täglich
 Keimdauer: 2 Tage
 Ergiebigkeit: 10 g Kerne ergeben ca. 30 g Keimlinge
- Weizen**
 Einweichzeit: 12 Stunden
 Spülen/Wässern: 2-mal täglich
 Keimdauer: 2 bis 4 Tage
 Ergiebigkeit: 10 g Körner ergeben ca. 25 g Keimlinge



Rezepte

Gemischter Salat mit Radieschensprossen: Für 4 Portionen – **1 Römersalat (250 g)** putzen, waschen, halbieren, die Blätter vom Strunk ablösen und in mundgerechte Stücke zupfen. Von **1 kleinen Salatgurke (250 g)** die Enden entfernen. Die Gurke waschen, eventuell ungeschält halbieren. Die Hälften entkernen, Kerne beiseitelegen. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden. **300 g Kirsch- oder Cocktailtomaten** waschen, vierteln, Stielansätze entfernen. **1 Zwiebel (50 g)** abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. **50 g Radieschensprossen** abbrausen, trocken schwenken. Alle Zutaten in einer Schüssel mit der Hälfte der Radieschensprossen mischen. Für die Salatsauce **1 Bund Schnittlauch** abbrausen, trocken schwenken und in feine Röllchen schneiden. Die Gurkenkerne in einem Becher mit dem Pürierstab zerkleinern. **150 g Buttermilch**, **1 TL Zitronensaft** und **1 TL geriebenen Meerrettich** zugeben und alles kräftig verrühren, Schnittlauch unterheben und mit **Salz, Pfeffer** und **Zucker** abschmecken. Die Salatsauce über die Zutaten geben, vorsichtig mischen und mit den restlichen Radieschensprossen bestreuen.

Vollkornbrot mit Frischkäse und Bockshornklee-Keimlingen: Für 4 Portionen – **4 Scheiben Vollkornbrot** mit insgesamt **200 g Frischkäse** bestreichen, längs halbieren. **1 Bund Radieschen** waschen, das Grün abschneiden, **4 junge Blättchen** beiseitelegen. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden und die Brote damit schuppenartig belegen. **35 g Bockshornklee-Keimlinge** abbrausen, trocken schwenken und auf den Radieschen verteilen. Das Radieschengrün grob hacken und obenauf streuen. Sofort anrichten.
Tipp: Auch Senf- oder Alfalfa-Keimlinge schmecken gut auf dem Brot.

Sauerkraut

Erstmals erwähnt wurde Sauerkraut im 4. Jahrhundert v. Chr., von dem griechischen Arzt Hippokrates. Unter Zugabe von etwas Kochsalz entsteht aus fein geschnittenem Weißkohl durch einen natürlichen Gärprozess und unter Einfluss von Millionen von Milchsäurebakterien das Sauerkraut.

Die Milchsäurebakterien machen das Gemüse nicht nur länger haltbar, sondern wirken sich auch positiv auf den menschlichen Organismus aus.

Sauer macht fit

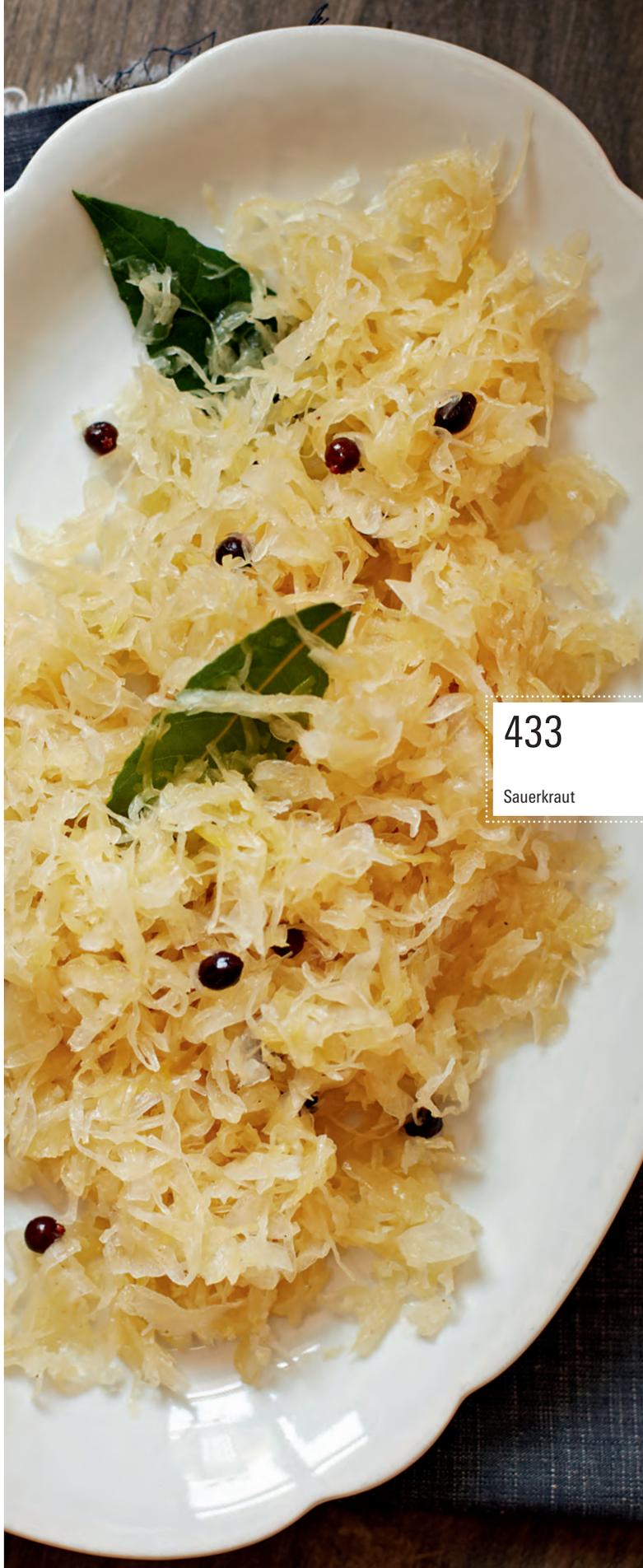
Vor allem die Ballaststoffe und der hohe Vitamin-C-Gehalt machen Sauerkraut so wertvoll. Gerade im Winter ist es eine ausgezeichnete Vitamin-C-Quelle. Die Milchsäure stärkt die Bakterienflora im Darm – das hilft, zusammen mit den Ballaststoffen, der Verdauung. Dosenware ist allerdings sterilisiert und enthält keine lebenden Milchsäurekulturen mehr. Sauerkraut ist kalorienarm – 100 g abgetropftes Kraut haben 70 kJ/17 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Das ganze Jahr über gibt es Sauerkraut als Konserve und, noch besser, als Frischkost direkt aus dem Fass oder im Beutel verpackt aus dem Kühlregal. Frisches Sauerkraut soll zart hellbeige bis hellbraun aussehen. Weinsauerkraut heißt es, wenn bei der Herstellung mindestens 1 l Wein auf 50 kg Kohl zugegeben wurde. Frisches Sauerkraut sollte am besten sofort verbraucht werden. In einem verschlossenen Behälter lässt es sich im Gemüschfach des Kühlschranks 1 bis 2 Tage lagern.

Allgemeine Zubereitung

Sauerkraut etwas zerpfücken. In einen Topf geben, Gewürze zufügen. Bei 750 g Sauerkraut mit $\frac{1}{4}$ l Flüssigkeit – Weißwein, Wasser oder klare Brühe (Suppe) – aufgießen und zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Auch Schmalz oder etwas Fett kann zugegeben werden. Nicht länger als 20 bis 25 Minuten garen.



433

Sauerkraut

Sauerkrautauflauf mit Kartoffeln und Äpfeln

Für 4 Portionen

800 g mittelgroße Kartoffeln, vorwiegend festkochend

300 ml Milch (1,8% Fett)

6 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 TL Rapsöl

2 mürbe Äpfel

300 g frisches Sauerkraut (Bioladen oder Reformhaus)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Muskatnuss, frisch gerieben

3 Eier (Gr. S)

200 g Sahne

4 EL saure Sahne

2 EL mittelscharfer Senf

etwas Öl für die Form

■ 20 Minuten + 40 Minuten Backen

■ Pro Portion etwa: 555 kcal, 16 g E, 30 g F, 51 g KH, 7 g B

So schmeckt Sauerkraut.....

Zu Sauerkraut passen nicht nur die Klassiker wie etwa Eisbein, Schweinsbraten und Knödel oder Szegediner Gulasch.

- ▶ als Salat, roh, mit Obst (Äpfel, Orangen, Bananen, Birnen, Ananas) und Nüssen sowie mit einigen Tropfen Öl oder einer leichten Joghurtsauce.
- ▶ als Beilage, gedünstet oder geschmort, zu Geflügel oder Fisch.
- ▶ zu Austern.
- ▶ als Beilage, gegart mit Äpfeln, Ananasstücken, Weintrauben und Feigen.
- ▶ zu Geflügel und Schweinebraten.
- ▶ als Suppe, zusammen mit Tomaten und mit einem Schuss Sauerrahm.

434

Winter

Küchentipps

- ▶ Wenn Sauerkraut gekocht wird, kann die Flüssigkeit zum Schluss mit einer geriebenen rohen Kartoffel gebunden werden.
- ▶ Sauerkraut bekommt durch trockenen Weißwein, Sherry oder Champagner eine besondere Note.

1. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Mit 200 ml Milch in einem Topf aufkochen und zugedeckt 10 Minuten fast gar kochen. Danach abgießen und trocken dämpfen.
2. Zwiebeln abziehen und achteln, die Knoblauchzehen abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin glasig braten. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und die Viertel in Scheiben schneiden.
4. Sauerkraut mit zwei Gabeln lockern. Eine feuerfeste Form mit etwas Öl austreichen. Unregelmäßig Sauerkraut, Kartoffel- und Apfelscheiben sowie die Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Mischung in der Form verteilen. Zwischendurch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Restliche Zwiebel-Knoblauchmischung auf Küchenpapier warm stellen.
5. Die Eier, restliche Milch, Sahne und saure Sahne sowie Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Zutaten gießen. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten 40 Minuten backen.
6. Restliche Zwiebel-Knoblauch-Mischung zum Anrichten auf dem Auflauf verteilen.



435

Sauerkraut

Sauerkrautsuppe mit Rinderbrust

Für 4 Portionen

500 g Rinderbrust (Bio-Qualität)

1 ½ l Wasser

Salz

2 Zwiebeln

1 Stange Lauch (170 g)

2 Möhren (180 g)

2 Petersilienwurzeln

500 g frisches Sauerkraut (Bioladen oder Reformhaus)

3 EL Rapsöl

1 Lorbeerblatt

5 Pfefferkörner

5 Wacholderbeeren

2 Knoblauchzehen

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Zucker

1 Bund Dill

6 kleine Wiener Würstchen (200 g)

125 g saure Sahne

🕒 20 Minuten + 100 Minuten Garen

📊 Pro Portion etwa: 570 kcal, 34 g E, 42 g F, 10 g KH, 6 g B

1. Rinderbrust waschen, trocken tupfen. Wasser in einem Topf aufkochen lassen, salzen, Rinderbrust zugeben und 30 Minuten zugedeckt garen.

2. Inzwischen Zwiebeln abziehen und würfeln. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Möhren und Petersilienwurzeln schälen, waschen, abtropfen lassen und fein würfeln. Sauerkraut mit zwei Gabeln lockern und grob schneiden.

3. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Gemüse hineingeben und unter Rühren 10 Minuten dünsten lassen.

4. Rinderbrühe abschäumen. Das Lorbeerblatt, die Pfefferkörner, Wacholderbeeren und eine geschälte halbierte Knoblauchzehe in einen Mullbeutel geben, zubinden und in den Topf hängen. Alles zugedeckt 90 Minuten bei kleiner Hitze garen.

5. Das Fleisch herausnehmen, einwickeln und warm stellen. Den Gewürzbeutel entfernen. Die Suppe mit Pfeffer, Zucker und Salz abschmecken.

6. Dill abbrausen, trocken schwenken, die Dillfäden von den Stielen zupfen und fein schneiden. Die Würstchen separat erhitzen, das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden, beides anrichten.

7. Die Suppe in einer vorgewärmten Terrine servieren mit Dill bestreuen. Saure Sahne in ein Gefäß geben und bei Tisch servieren.

Beilagenempfehlung

Frisches Landbrot mit Butter

Sauerkrautsalat mit getrockneten Früchten

Für 4 Portionen

300 g frisches Sauerkraut (Bioladen oder Reformhaus)

100 g Kurpflaumen, getrocknet

50 g Kuraprikosen, getrocknet

50 g Cranberrys, getrocknet

Vinaigrette

2 EL Kräuteressig

1 TL Senf

4 EL Rapsöl

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

🕒 15 Minuten + 20 Minuten Durchziehen

📊 Pro Portion etwa: 230 kcal, 2 g E, 10 g F, 28 g KH, 9 g B

1. Sauerkraut mit zwei Gabeln lockern. Kurpflaumen und Kuraprikosen halbieren. Mit den Cranberrys und dem Sauerkraut mischen.

2. Kräuteressig, Senf und Rapsöl verrühren, pikant abschmecken und mit den Salatzutaten mischen. Eventuell 20 Minuten durchziehen lassen.

Variante

Auch diese Salatsauce passt hervorragend zu den Salatzutaten: 150 g Vollmilchjoghurt, 2 EL Zitronensaft und 2 EL Rapsöl verrühren, mit Salz, frisch gemahlenem weißen Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

436

Winter

Schwarzwurzeln

Im Altertum schätzte man Schwarzwurzeln als Medizin gegen Schlangenbisse, Knochenbrüche und Wundfieber. Erst im 17. Jahrhundert wurde das Gemüse küchenfähig. Äußerlich unscheinbar, belohnt die Schwarzwurzel mit feinem Geschmack.

Schwarzwurzeln, mit Huflattich und Löwenzahn verwandt, heißen auch Winterspargel, weil sich unter der borkigen, schwarzen Schale weißes Fleisch befindet. Die Konsistenz des Fleisches ist markig und weich, der Geschmack herzhaft herb-würzig und erdig, leicht nussig.

Innere Werte

Das Wintergemüse liefert reichlich Mineralstoffe, die für den Stoffwechsel wichtig sind, vor allem Kalium und Eisen, dazu die Vitamine E, B1, Folsäure sowie Spurenelemente. Hervorzuheben ist der Gehalt an Inulin, einem Ballaststoff, der sich aus Fruktose zusammensetzt. Die enthaltenen Bitterstoffe wirken schweiß- und harn-treibend. Schwarzwurzeln sind leicht verdaulich. 100 g haben 67 kJ/16 kcal.

Das sollten Sie wissen

Auch in diesem Gemüse ist Nitrat enthalten. Um die Bildung schädlicher Nitrosamine zu verhindern, sollte bei der Zubereitung Zitronensaft zugefügt werden.

Einkauf und Aufbewahrung

In den Wintermonaten Oktober bis April wird vor allem aus den Anbauländern Belgien, Frankreich und den Niederlanden importiert. Die Anbaufläche in Deutschland – vornehmlich in Bayern – ist nur etwa 50 Hektar groß. Sie sollten beim Kauf möglichst ungewaschenen, unbeschädigten, dicken, festen Wurzeln den Vorzug geben. Achten Sie auf eine Mindestlänge von rund 20 cm und ein Gewicht von zirka 65 g. Pro Bund (500 g) sind das etwa 7 bis 8 Stangen. Das Fleisch sollte weiß und nicht faserig sein. Planen Sie auf jeden Fall 40 % Abfall ein, das heißt, aus 500 g Rohware werden 250 g geputzte Ware. Zur Auf-

bewahrung die Schwarzwurzeln dick in Zeitungspapier einwickeln und in einem kühlen und trockenen Raum oder im Gemüsefach des Kühlschranks etwa 2 bis 3 Tage lagern.

Allgemeine Zubereitung

Die Vorbereitung von Schwarzwurzeln ist recht zeitaufwendig. Da die Wurzeln meist völlig mit Erde bedeckt sind, müssen sie vorsichtig und gründlich abgeschrubbt werden.

Anschließend gibt es folgende Möglichkeiten:

- Die gewaschenen rohen Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser mit einem Sparschäler vom dicken zum dünnen Ende hin schälen. Sofort in eine Schüssel mit Wasser, Zitronensaft oder Essig geben; etwas Mehl einrühren. Damit wird vermieden, dass der beim Schälen austretende Milchsaft, der schon nach wenigen Minuten oxidiert, das Wurzelfleisch braun färbt.
- Gründlich gereinigte, ungeschälte Schwarzwurzeln in Wasser mit Salz etwa 20 bis 30 Minuten garen. Danach die Haut abziehen und je nach Rezept weiterverarbeiten. Zum Kochen von geschälten Schwarzwurzeln Salzwasser mit Zitronensaft oder Essig (pro kg Gemüse 1 l Wasser und den Saft von 1 Zitrone oder 3 EL Essig) in einen flachen, breiten Topf geben und aufkochen. Die Wurzeln darin etwa 20 Minuten zugedeckt garen.

So schmecken Schwarzwurzeln

- als kleine Vorspeise, roh, gerieben und mit Zitronensaft.
- gekocht, als Salat mit Karotten, Äpfeln, Nüssen.
- als Beilage zu gekochtem oder gebratenem Rind- oder Schweinefleisch oder gebratenem Fischfilet; wahlweise auch als Gemüse in heller Senfsauce.
- gegart, als Auflauf mit Käse überbacken.
- in Semmelbröseln paniert oder in Bierteig getaucht (für 1 kg Gemüse: 250 g Mehl, 1 EL Speisestärke, 2 Eier, 250 ml helles Bier, Salz, 1 Prise Zucker) und schwimmend in heißem Fett ausgebacken.
- als sättigende Suppe, mit Geflügel- oder Kalbfleischklößchen.

The image shows four thick, dark brown, cylindrical roots, likely black licorice roots, resting on a piece of crumpled brown paper. The roots are arranged vertically, with some showing small green sprouts at their top ends. The background is a dark wooden surface.

438

Winter

- ▶ als deftiger Eintopf, zusammen mit Karotten oder Steckrüben und Suppengemüse – mit oder ohne Fleisch- einlage.

Vorsicht Flecken

Schwarzwurzeln sondern einen milchigen, klebrigen Saft ab. Er ist der eigentliche Geschmacksträger, hinterlässt aber hartnäckige bräunliche Flecken. Tragen Sie deshalb beim Schälen der Wurzeln am besten Gummihandschuhe.

Würztipp

Zu Schwarzwurzeln passen geriebene Muskatnuss, Paprikapulver edelsüß, gehackte Petersilie und frischer Kerbel.

Schwarzwurzeln mit Meerrettich-Senf-Sauce

Für 4 Portionen

1,5 kg Schwarzwurzeln

3 EL Essig

500 ml Wasser

Salz

1 Zwiebel

1 Stück Meerrettichwurzel (ca. 6–8 cm)

3 EL Zitronensaft

40 g Butter

175 ml Gemüsebrühe

250 g Sahne

1 EL körniger Senf

1 Prise Zucker

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

🕒 55 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 325 kcal, 5 g E, 29 g F, 9 g KH, 39 g B

1. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und in 250 ml Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Zum Weiterverarbeiten herausnehmen, eventuell dickere Stangen längs halbieren. Die Stangen etwa 8 bis 10 Minuten in 250 ml Salzwasser bissfest garen. Schwarzwurzelstangen herausnehmen, gut abtropfen lassen und zugedeckt warm stellen.
2. Für die Sauce die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Meerrettichwurzel schälen, im Essigwasser waschen, schnell reiben. Sofort Zitronensaft zugeben.
3. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Gemüsebrühe aufgießen und 5 Minuten köcheln lassen. Sahne, geriebenen Meerrettich und Senf einrühren. Salzen, zuckern, pfeffern.
4. Die Schwarzwurzelstangen auf einer vorgewärmten Platte anrichten, etwas Sauce darübergeben, restliche Sauce separat servieren.

Beilagenempfehlung

Gebatener Fisch, Reisfrikadellen und Salzkartoffeln

Tipp

Zum Warmhalten die Schwarzwurzelstangen in ein feuchtes sauberes Geschirrtuch einpacken und im Backofen bei 60 °C warm stellen.

Schwarzwurzeleintopf

Für 4 Portionen

500 g Ochsenbein (Bio-Qualität)

250 g Rindsknochen

1 Markknochen

1 Zwiebel

1 Stück Lorbeerblatt

2½ l Wasser

Salz

3 EL Weißweinessig

750 g Schwarzwurzeln

250 g lila Möhren (z. B. Bio-Purple-Haze-Möhren)

250 g Kartoffeln, mehligkochend

1 Bund glatte Petersilie

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

🕒 10 Minuten + 110 Minuten Garen

🍽️ Pro Portion etwa: 296 kcal, 28 g E, 10 g F, 20 g KH, 24 g B

1. Ochsenbein sowie Rinds- und Markknochen waschen. Zwiebel abziehen und vierteln. Alle Zutaten mit Lorbeerblatt in 1½ l kochendem Salzwasser aufsetzen und 90 Minuten garen.
2. In einem Gefäß 1 l Wasser und Weißweinessig verrühren. Schwarzwurzeln waschen, schälen, erneut waschen und sofort in das Essigwasser legen. Die Stangen einzeln herausnehmen und in Stücke schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden.
3. Knochen und Fleisch aus der Brühe nehmen, das Fleisch von Knochen und Sehnen befreien, Fleisch würfeln und warm stellen. Die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Schwarzwurzeln, Kartoffeln und Möhren in die Brühe geben und darin 15 bis 20 Minuten garen. Danach die Fleischwürfel zufügen.
4. Petersilie abbrausen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken und über den Eintopf streuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

439

Schwarzwurzeln

Lauwarmer Schwarzwurzelsalat mit Hähnchen

Für 4 Portionen

500 g Schwarzwurzeln

1 l Wasser, 3 EL Essig

250 ml Wasser

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

300 g Hähnchenbrustfilet

2 EL Olivenöl

1–2 TL weißer Balsamessig

1 Orange

200 g frische Ananas

Dressing

4 EL Mayonnaise

3 EL leicht geschlagene Sahne

½ TL Tomatenmark

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 TL Weinbrand

20 g Sonnenblumenkerne

🕒 20 Minuten + 30 Minuten Garen und Marinieren

🍴 Pro Portion etwa: 346 kcal, 20 g E, 23 g F, 11 g KH, 14 g B

1. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und in Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Wieder herausnehmen, die Stangen etwa 8 bis 10 Minuten in Salzwasser bissfest garen.
2. Schwarzwurzeln herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken, die einzelnen Stangen in etwa 4 cm lange Stücke schräg schneiden.
3. Hähnchenstücke waschen, in Streifen schneiden, trocken tupfen. Diese in Öl unter Wenden goldbraun braten, mit Balsamessig ablöschen, salzen und pfeffern. In der Pfanne abkühlen lassen.
4. Orange schälen, dabei die weiße Haut entfernen, mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Trennwänden ausschneiden. Ananasstücke kleiner schneiden, zu den Orangenfilets geben.
5. Für die Salatsauce alle Zutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weinbrand abschmecken und mit den Schwarzwurzel- und Fruchtzutaten mischen. Noch 20 Minuten durchziehen lassen.
6. Sonnenblumenkerne goldgelb rösten, danach abkühlen lassen. Die Hähnchenstreifen auf dem Salat anrichten. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Schwarzwurzeln mit Schinken überbacken

Für 4 Portionen

750 g Schwarzwurzeln

1 l Wasser

3 EL Essig

250 ml Wasser

Salz

300 g gekochter Schinken

40 g Butter

40 g Weizenmehl

375 ml Gemüsebrühe

125 g Sahne

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuss, frisch gerieben

80 g geriebener Käse (z. B. Gouda, mittelalt)

Außerdem

Fett für die Form

🕒 30 Minuten + 30 Minuten Garen und Backen

🍴 Pro Portion etwa: 414 kcal, 24 g E, 29 g F, 11 g KH, 19 g B

1. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und in Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Zum Weiterverarbeiten herausnehmen, in 5 cm lange Stücke schneiden und in 250 ml kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze garen.
2. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen. Eine feuerfeste Form etwas einfetten.
3. Den Schinken würfeln. Schwarzwurzeln abgießen. Schwarzwurzeln abtropfen lassen, in die gefettete Form geben, Schinkenwürfel untermischen.
4. Butter zerlassen, Mehl darin anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Sahne unter Rühren ablöschen. 5 Minuten kochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, etwas Käse einrühren und über die Schwarzwurzeln gießen. Restlichen Käse obenauf streuen.
5. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von oben 10 bis 15 Minuten überbacken.

440

Winter



441

Schwarzwurzeln

Sellerie

Diesem Gemüse eilt schon seit Homers Zeiten der Ruf voraus, ein „Männerfreund“ zu sein, also die Liebeskraft zu stärken. Dies ist allerdings Legende.

Zwei Sorten Sellerie werden auf dem Markt angeboten: **Knollensellerie** ist eine verdickte, etwa faustgroße Wurzel. Dank verbesserter Züchtungen bleiben die Knollen nach dem Kochen weißfleischig. Auch die Blätter können – frisch oder getrocknet – zum Würzen von Speisen verwendet werden.

Staudensellerie (auch **Bleich-** oder **Stangensellerie**) wächst oberirdisch. Die Staude besteht aus mehreren gerippten, dickfleischigen und zarten Blattstielen, die weiß, gelblich und zartgrün sind.

Würzig durch ätherische Öle

Sellerie verfügt über einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen. Diese sorgen für den typischen, würzigen Geschmack. Knollensellerie enthält vor allem Kalium, Kalzium, Vitamin E, B₆ und Folsäure. Stangensellerie enthält Provitamin A (Betacarotin), Kalium, Kalzium und Vitamin E. Aufgrund des Kaliumgehalts wirkt Sellerie harntreibend. 100 g Knollensellerie enthalten 19 kJ/79 kcal, Bleichsellerie 64 kJ/15 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Knollensellerie ist ganzjährig erhältlich. Bereits im Mai wird aus heimischem Unterglasanbau kleinknolliger Sellerie mit Blattlaub angeboten. Noch nicht voll ausgereifte Knollen aus dem Freilandanbau sind als Bündelware ab Juli/August auf dem deutschen Markt. Die Haupterntezeit beginnt im September und endet für Einlagerungsware im November. Importe, unter anderem aus den Niederlanden, Belgien, Frankreich und Dänemark, ergänzen das Frischmarktangebot. Knollensellerie wird stückweise (etwa 500 bis 1000 g) verkauft. Er sollte eine straffe Oberfläche haben und sich fest anfühlen, das heißt, innen nicht hohl und pelzig sein. Knollensellerie hält sich, in feuchtes Papier eingeschlagen, bis zu 14 Tagen im Kühlschrank (Gemüsefach).

Staudensellerie aus dem Freilandanbau gibt es von Juli bis Ende Oktober. Importe aus Israel, Italien, Spanien, Großbritannien und den Niederlanden ergänzen das Angebot in der übrigen Zeit. Bleichsellerie wird staudenweise in Klarsichtfolie (500 bis 1000 g) verkauft. Er muss knackige Stangen und frische, grüne (keine gelben) Blätter haben. Die oberen Schnittstellen sollten hell und saftig, nicht bräunlich sein. Ist das Grün welk, sind die Stangen zäh. Staudensellerie kann kühl und in einem geschlossenen Frischhaltebeutel bis zu 8 Tage aufbewahrt werden. Lagern Sie Sellerie nicht zusammen mit Äpfeln, Birnen und Avocados, er verdirbt sonst schneller.

Allgemeine Zubereitung

Vom **Knollensellerie** zuerst Blatt- und Wurzelansatz abtrennen, die Knolle knapp ½ cm dick schälen und in dicke Scheiben schneiden. Vom Blattgrün geben 2 bis 3 kleine zarte Blätter Eintopfgerichten einen kräftigen Geschmack. Einige getrocknete Blätter geben Suppen, Eintöpfen und Braten eine intensive Würzung. Dazu werden einige abgeschnittene Stiele mit Blättern mit einer Schnur zusammengebunden und an einem kühlen Ort zum Trocknen aufgehängt. In gesalzenem Wasser mit etwas Zitronensaft etwa 15 Minuten zugedeckt garen. Eine ganze Sellerieknolle benötigt etwa 50 Minuten Garzeit.

Vom **Staudensellerie** das untere Ende entfernen und die Stangen lösen. Eventuell äußere Stangen mit einem Sparschäler entfasern. In Stücke schneiden und in etwas Butter 5 bis 15 Minuten zugedeckt gar dünsten.

So schmeckt Knollensellerie

- ▶ roh geraffelt, zusammen mit Möhren (Karotten), Äpfeln, Ananas, Orangen, Nüssen.
- ▶ als Gemüse, gekocht – mit wenig Salz, Pfeffer, Zitronensaft und viel gehackter Petersilie.
- ▶ als Salat, gekocht, in Scheiben oder Würfeln geschnitten in Essig-Öl-Sauce.
- ▶ im Kartoffelsalat, sehr dünn geschnitten, zusammen mit Gewürzgurkenscheiben und Apfelwürfeln.
- ▶ als Püree, mit gebräunten Zwiebeln.
- ▶ als gegarte Scheiben, paniert und gebraten.
- ▶ als Cremesuppe.

442

Winter

... und so Staudensellerie

- ▶ roh in fingerlange Stücke geschnitten und in eine lauwarme Sauce aus Olivenöl, Knoblauch und gehackten Anchovis gedippt.
- ▶ mit Roquefort-Creme gefüllt.
- ▶ als Gemüse, gekocht, mit einer Tomaten- oder Käsesauce.
- ▶ als Eintopf oder als Salat mit anderen Gemüsesorten (Paprika, Tomaten, Erbsen, Pilze) zubereitet.

Küchentipps

- ▶ Knollensellerie bleibt hell, wenn Sie ihn nach dem Schälen mit etwas Zitronensaft beträufeln oder diesen ins Kochwasser geben. In einem Dampfdruckkochtopf ist seine Garzeit kürzer.
- ▶ Das Knollensellerie-Aroma wird umso intensiver, je kleiner man den Sellerie schneidet: Rauten oder Würfel (Brunoise) für eine Suppeneinlage, feine Stifte (Julienne) für asiatische Gerichte, geraspelt für Rohkostgerichte.
- ▶ Staudensellerie eignet sich hervorragend für die Zubereitung im Wok.



443

Sellerie

Selleriesalat mit roten Linsen und Speck

Für 4 Portionen

1 Sellerieknolle (750 g)

ca. 2 ½ l Wasser

Saft von 1 Bio-Zitrone

1 TL Zucker

1 TL Meersalz

50 g rote Linsen

150 g Feldsalat

150 g durchwachsener Speck, in Scheiben

Vinaigrette

1 Bund Thymian

125 ml Gemüsebrühe

1 TL Rübensirup

3 EL kleine Kapern, mit etwas Flüssigkeit

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

5 EL Rapsöl

🕒 30 Minuten + 15–20 Minuten Garen und Braten

🍴 Pro Portion etwa: 283 kcal, 10 g E, 24 g F, 6 g KH, 7 g B

1. Sellerie waschen, gründlich abbürsten und schälen. Die Knollen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Scheiben mit Wasser, Zitronensaft, Zucker und Meersalz bedeckt etwa 15 Minuten garen. Die Selleriescheiben herausnehmen, kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und mit einem Buntmesser in mundgerechte Dreiecke schneiden.
3. Rote Linsen mit warmem Wasser bedeckt aufsetzen und etwa 3 Minuten garen, abgießen und auf einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.
4. Feldsalat putzen, abbrausen, die Wurzelenden entfernen. Speck in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ausbraten. Herausnehmen, auf Küchenpapier beiseitestellen.
5. Für die Salatsauce Thymian abbrausen, Blättchen von den Zweigen zupfen. Mit Gemüsebrühe, Rübensirup, Kapern und etwas von deren Flüssigkeit verrühren. Rapsöl tropfenweise einschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Selleriestücke und Linsen mischen, auf dem Feldsalat anrichten und mit der Salatsauce beträufeln. Obenauf die gebratenen Speckstreifen setzen.

Selleriepüree zu Lammrücken

Für 4 Portionen

2 Sellerieknollen (etwa 1 kg)

1 TL Zitronensaft oder Essig

250 ml Wasser

1 kg Kartoffeln, mehligkochend

25 g Butter oder Margarine

250 ml Gemüsebrühe

250 ml Milch

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Muskatnuss, gerieben

1 gehäufte EL Kürbiskerne, fein gehackt

Lammrücken

400 g Lammrücken, ausgelöst

25 g Butterschmalz

🕒 15 Minuten + 45 Minuten Kochen und Braten

🍴 Pro Portion etwa: 426 kcal, 30 g E, 17 g F, 37 g KH, 13 g B

1. Sellerieknollen putzen, waschen und schälen. In etwa 2 cm große Würfel schneiden und in Zitronen- oder Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben.
2. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls würfeln.
3. In einem Topf Butter oder Margarine zerlassen. Die trocken getupften Sellerie- und Kartoffelwürfel darin unter Wenden andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt 15 bis 20 Minuten kochen.
4. Die Milch zur Sellerie-Kartoffel-Mischung geben, mit dem Pürierstab zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Kürbiskerne unterrühren, warm stellen.
5. Den ausgelösten Lammrücken abspülen, sehr gut trocken tupfen. Butterschmalz in beschichteter Pfanne erhitzen. Lammrücken darin rundherum anbraten, sehr wenig salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten braten. Hin und wieder wenden.
6. Das Lammfleisch noch 10 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft setzt. Zum Anrichten mit dem Bratensaft in der Pfanne kurz erwärmen. Das Fleisch schräg in Scheiben schneiden und mit dem Selleriepüree und dem Bratensaft anrichten.

Beilagenempfehlung

Grüner Salat in einer Essig-Öl-Sauce

444

Winter



Gebratene Sellerie-scheiben mit Apfel- Meerrettich-Sahne

Für 4 Portionen

2 säuerliche Äpfel (z.B. Gravensteiner)

1 TL Zitronensaft

100 g frische Meerrettichwurzel

125 g Sahne

Selleriescheiben

2 kleine Sellerieknollen (je 250 g)

ca. 2½ l Wasser,

Saft von 1 Bio-Zitrone

1 TL Zucker

1 TL Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

4 EL Weizenvollkornmehl

2 Eier (Gr. M)

4 EL Vollkornsemmelbrösel

2 EL Butterschmalz

1–2 Bio-Zitronen

■ 40 Minuten + 20 Minuten Garen und Ziehen

■ Pro Portion etwa: 355 kcal, 8 g E, 20 g F, 33 g KH, 7 g B

1. Für die Meerrettichsahne Äpfel waschen, trocken tupfen, mit Schale und Kerngehäuse reiben und mit Zitronensaft beträufeln. Meerrettichwurzel waschen, schaben und sehr fein reiben. Die Sahne steif schlagen, mit geriebenen Äpfeln und Meerrettich mischen. Meerrettichsahne kühl stellen.
2. Sellerie waschen, gründlich abbürsten und schälen. Die Knollen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Wasser, Zitronensaft, Zucker und Meersalz bedeckt etwa 15 Minuten garen. Dann herausnehmen, in ein Gefäß geben, sofort mit Zitronensaft beträufeln und etwa 6 Minuten darin ziehen lassen.
3. Selleriescheiben herausnehmen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, erst in Mehl wenden, dann durch verquirlte Eier ziehen, dann in Vollkornsemmelbröseln wenden und etwas festdrücken.
4. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Selleriescheiben nacheinander darin von jeder Seite etwa 3 Minuten goldgelb braten und mit der Meerrettichsahne servieren.

Tipp

Selleriescheiben nach dem Braten zwischen Pergamentpapier legen und im Backofen bei 60 °C warm halten, damit sie knusprig bleiben.

445

Sellerie

446

Winter



Steckrüben, Speiserüben und Stängelkohl

Fruchtiger Staudensellerie Salat

Für 4 Portionen

300 g zarte Staudenselleriestangen

1 Orange

1 rotbackiger Apfel (z. B. Elstar)

125 g Mayonnaise (selbst gemacht, siehe Seite 89)

4 EL Joghurt

abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

30 g gehobelte Haselnüsse oder Mandelblättchen

■ 45 Minuten

■ Pro Portion etwa: 263 kcal, 3 g E, 21 g F, 13 g KH, 3 g B

1. Sellerie putzen, waschen und in dünne, etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Zarte Blätter abschneiden und beiseitelegen. Bei dicken Selleriestangen die Fäden außen wie beim Rhabarber abziehen.
2. Orange schälen, dabei die weiße Haut entfernen, mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Trennwänden ausschneiden. Den Saft auffangen. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Mayonnaise und Joghurt verrühren, mit Zitronenschale würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Salatzutaten damit mischen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.
4. Die zarten Sellerieblättchen fein oder grob hacken. Den Salat zum Anrichten mit den gehackten Blättchen und gehobelten Haselnüssen oder Mandelblättchen bestreuen.

Der Ursprung der Steckrübe ist nicht bekannt. Man nimmt an, dass sie aus einer Kreuzung von Kohlrabi und Herbstrübe im westlichen Mittelmeerraum entstanden ist. Sie hat unterschiedliche Namen: Schmalz- oder Erdrübe, Wruke, Kohl- oder Bodenrübe, Boden- oder Unterkohlrabi, auch schwedische Rübe, Dorsche oder Dotsche.

Den derben, dicken Steckrüben haftet vereinzelt noch ein schlechter Ruf an, weil sie während des Ersten Weltkriegs, ganz ohne Fleisch und Fett, als reiner Hungerstiller bekannt waren. Zu Unrecht, denn in dem Gemüse steckt mehr. Mittlerweile gehören Steckrüben wieder fest zum Gemüseangebot.

Angebaut werden sie weltweit. Die Speiserüben sind nahezu kugelförmig und haben ein Gewicht von 1½ bis 2 kg, neue Züchtungen können auch leichter sein. Die raue Schale ist teilweise weißlich gelb bis rötlich braun, das Fleisch gelblich oder weiß. Die gelbfleischigen Sorten haben oft grüne bis violette Köpfe, da die Rüben teilweise über der Erde wachsen. Gegessen werden die gelben Rüben, die weißen werden zu Viehfutter verarbeitet. Die Blätter eignen sich generell nicht zum Verzehr.

Gesund in den Wintermonaten
Steckrüben sind reich an Kohlenhydraten. Das sind Ballaststoffe, aber auch Trauben- und Fruchtzucker. Dazu liefern sie wichtige Vitamine und Mineralstoffe. 100 g enthalten 122 kJ / 29 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung
Steckrüben gibt es von September bis April. Sie stammen hauptsächlich aus hiesiger Ernte. Der Haupterntemonat ist Oktober. Da die Rüben nicht kälteempfindlich sind, können sie problemlos in kühlen Räumen gelagert werden. Das Fleisch sollte beim Aufschneiden glänzen, keine Wurmstiche haben und nicht holzig sein. Kohlrüben sind ein robustes Gemüse. Im Kühlschrank (Gemüsefach) kann eine mittelgroße Rübe etwa 1 Woche auf-

447

Steckrüben und Stängelkohl

bewahrt werden. Sie sollte in Frischhaltefolie gewickelt werden, damit das Aroma nicht auf die anderen Lebensmittel übergeht.

Allgemeine Zubereitung

Die Steckrübe kurz kalt abspülen. Den Stiel- und Wurzelansatz gerade abschneiden. Dann die Rübe der Länge nach halbieren oder vierteln, großzügig schälen, in Scheiben schneiden und in etwa 1 cm große Würfel oder 3 bis 4 cm lange Stifte schneiden. Die Stücke 10 bis 20 Minuten in Brühe (Suppe) oder Salzwasser kochen. Sie können sie auch in Fett anbraten, mit Flüssigkeit aufgießen und zugedeckt schmoren. Aber nicht zu lange: Auf jeden Fall sollten die Rüben noch Biss haben.

So schmecken Steckrüben

- ▶ als Rohkost, mit Äpfeln oder Möhren, grob oder fein geraspelt.
- ▶ als feine Brüh- oder Cremesuppe.
- ▶ als Eintopf gekocht, mit Fleisch, z.B. Lamm, Hammel, Schwein. Zusammen mit Möhren ergibt die geschmacksintensive Rübe eine hervorragende vegetarische Mahlzeit.
- ▶ als Lübecker National, ein Eintopf, der zusammen mit Kartoffeln, Schweinekamm und Brühe (Schopfbraten und Suppe) gekocht wird.
- ▶ als Eintopf, mit Gänseklein oder gepökelter Gänsekeule, kombiniert mit Kartoffeln, Karotten, Kohlrabi, Knollensellerie, Lauch, Suppengrün, dicken Bohnen, Weißkohl, Petersilienwurzel und Zwiebeln.
- ▶ als Püree, mit Butter und Sahne aufgeschlagen, zart oder etwas deftig abgeschmeckt – passt zu Lamm-, Rinds- oder Kalbsbraten.
- ▶ als Gemüse, mit Sirup karamellisiert, zu gebratener Gans oder Ente, Lammrücken oder zu dünn aufgeschnittenem gekochtem oder rohem Schinken oder Hackfleischfrikadellen.

448

Winter

Würztipp

Außer mit Pfeffer harmonieren Steckrüben mit Kümmel, Kreuzkümmel, Koriandersamen und frischem Koriandergrün sowie mit Dill, Petersilie, Schnittlauch und Kerbel.

Küchentipps

- ▶ Wie fast alle Kohlsorten wirken Steckrüben blähend. Wer empfindlich ist, sollte die gewürfelten Steckrübenstücke in kochendes Wasser geben, etwa 3 Minuten garen und auf einem Sieb abgießen. Danach entsprechend weiterverwenden. Oder: mit Kümmel oder Koriander würzen.

- ▶ Kohlrüben haben einen etwas dumpfen, erdigen Geschmack. Ein Spritzer Zitronensaft oder Essig im Kochwasser mildert das.
- ▶ Ein besonders sanftes Aroma bekommen die Rüben, wenn Sie dem Kochwasser etwas Zucker zufügen.

Speiserüben (Weiße Rüben)

Die Speiserübe oder Weiße Rübe ist eine alte Kulturpflanze. Es gibt sie als Gemüse in unterschiedlichen Formen, Farben und Größen: als **Herbstrübe**, **Mairübe** und **Teltower Rübchen**.

Speiserüben schmecken rettichartig, aber mild. Je kleiner sie sind, umso besser im Geschmack. Sie haben einen beträchtlichen Gehalt an Kohlenhydraten (überwiegend Zucker) und enthalten außerdem Eiweiß, Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Phosphor, Natrium und Provitamin A sowie die Vitamine B₁, B₂, B₆ und 35% Vitamin C sowie ätherische Öle.

Und nicht nur die Rüben bestechen durch ihren Geschmack, auch die jungen Stiele und Blätter der Mairübe oder Herbstrüben – genannt Rübstiel oder Stielmus – können wie Spinat zubereitet werden.

Herbstrübe

Die Herbstrübe ist eine besondere Form der Speiserübe. Ihr Haupt ist grün oder violett, obenauf platt und nach unten läuft sie spitz zu. Sie hat gelbes oder weißes Fleisch. Mit ihren 7 cm Durchmesser ist sie größer als das Mairübchen (Ø 5 cm).

Geschmacklich ist die Herbstrübe herber als die Mairübe. Sie ist reich an Wasser und Ballaststoffen und eignet sich daher vorzüglich als kalorienarme Schlankheitskost. Weil ihr Samen zwischen den Stoppeln der abgeernteten Felder ausgesät wird, heißt die Herbstrübe auch Stoppelrübe oder Saatrübe. Herbstrüben können im Winter im dunklen Keller, in etwas Erde überwintern.

Mairüben

Klein, kugel- oder walzenförmig, weiß- oder gelbfleischig und zart. Ihr Äußeres kann entweder weiß, gelb oder weiß mit rötlicher Färbung sein.

Wie der Name schon sagt, kann man die Knollen von Mai bis Juni genießen – eine Aussaat von Juli bis August bringt aber erneute Erträge im Herbst.

Teltower Rübchen

Die kleinen, dünnen, kegelförmigen, weißfleischigen Rüben mit einer grauweißen Rinde und einem würzig-süßlichen Geschmack sind Teltower Rübchen, die man außerhalb von Teltow (bei Berlin) nicht ganz so einfach bekommt. Erfreulicherweise kann man die echten Tel-



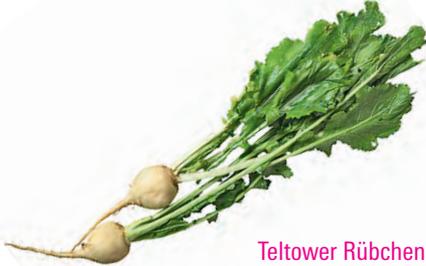
Kohrübe



Speiserübe



Mairüben



Teltower Rübchen



Rübstiel/Stielmus



Stängelkohl

tower Rübchen, deren Name seit 1993 patentiert ist, bei guten Gemüsehändlern bestellen.

Mitte März bis Anfang April findet die erste Aussaat statt, die zweite Aussaat im Juli. Erntezeit ist dann Ende September, Anfang Oktober. Die 4 bis 5 cm langen Früchte werden in Teltow in Mieten gelagert, wo sie bis Weihnachten und mitunter bis zum Frühjahr aushalten.

Rübstiel/Stielmus

Das ist kein Wurzel-, sondern ein Blatt- bzw. ein Blattkohlgemüse. Es handelt sich um die jungen Blätter der Speiserübe oder der Herbstrübe, von Sorten mit aufrecht wachsendem Grün.

Die Ernte beginnt meist, wenn die Pflanzen 15 bis 25 cm hoch sind. Wenn sie unter Glas gepflanzt werden, ist die Ernte von Februar bis April, die Rübstielernete aus dem Freilandanbau kann von April bis Juni dauern. Im Rheinland und in Westfalen sowie in den Niederlanden wird Rübstiel vereinzelt ganzjährig angeboten. Knackig-frische Stielmusblätter sollten am Einkaufstag verbraucht werden. Verwendet werden nur die Blattstiele und die dicken Blattrippen.

Stängelkohl

Dieses Gemüse (auch Cima di rapa) stammt aus dem Mittelmeerraum. In Italien ist es besonders in Kampanien und Apulien bekannt, doch inzwischen hält es auch in Deutschland Einzug, wo es in guten deutschen, türkischen und italienischen Gemüsegeschäften zu haben ist.

Bei Stängelkohl werden – ähnlich wie bei Rübstiel – die Blätter gegessen, nicht die Wurzel. Das Blattgemüse wird etwa 80 cm hoch und hat fleischige Stiele. Seine kleinen Knospen erinnern an Brokkoli, die krausen Blätter an das Kraut von Speiserüben.

Stängelkohl gibt es bei uns von Mitte März bis Ende Mai aus dem Gewächshaus und aus dem Freilandanbau von Mai bis Ende November. Aus Italien kommt er von November bis März/April zu uns. Geschnitten werden die Stängel kurz vor dem Öffnen der Blütenknospen: Der Geschmack erinnert nur an Kohl, solange die Blütenknospen noch geschlossen sind.



450

Winter

Mairübchen in Kräutersauce

Für 4 Portionen

1 kg Mairübchen

Salz

125–250 ml Wasser

Sauce

5 Stiele glatte Petersilie

50 g Kerbel

½ Bund Schnittlauch

40 g Butter oder Margarine

40 g Mehl

125 g saure Sahne

Salz, grob gemahlener schwarzer Pfeffer

■ 60 Minuten

■ Pro Portion etwa: 219 kcal, 4 g E, 14 g F, 17 g KH, 7 g B

1. Mairübchen schälen und in Salzwasser je nach Größe 10 bis 15 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. Von der Flüssigkeit 125 ml abmessen und für die Sauce beiseitestellen.
2. Petersilie und Kerbel abbrausen, trocken schütteln, Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden, Kerbel im Ganzen hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
3. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, Mehl einrühren und unter ständigem Rühren hellgelb anschwitzen. Wasser und saure Sahne verrühren und damit aufgießen, aufkochen lassen und 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackten Kräuter unterrühren.

Beilagenempfehlung

Kleine, in der Schale gekochte und danach leicht gebratene Kartoffeln, in Scheiben geschnittenes Roastbeef oder zart geräucherter roher Schinken

Rübstielgemüse

Für 4 Portionen

1 kg Rübstiel

1 rote Zwiebel

2 EL Öl (z. B. Olivenöl)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 EL Butter (20 g)

20 g Mehl

250 ml Gemüsebrühe

3 EL Sahne

Muskatnuss, frisch gerieben

■ 55 Minuten

■ Pro Portion etwa: 178 kcal, 5 g E, 12 g F, 10 g KH, 5 g B

1. Rübstiele von den dunkelgrünen Blattteilen befreien, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die Stiele in 4 bis 5 cm lange Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel abziehen, in Spalten schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelspalten und Stielmusstücke darin unter Wenden glasig werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Zwischendurch hin und wieder umrühren.
3. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und unter Rühren hellgelb anschwitzen. Mit restlicher Brühe aufgießen, 5 Minuten unter Rühren kochen lassen. Die helle Sauce unter das Gemüse geben, Sahne einrühren und mit Muskatnuss abschmecken.

Tipp

Rübstielgemüse schmeckt herzhafter, wenn es in fein gewürfelmtem ausgelassenem Speck gedünstet wird.

Beilagenempfehlung

Mehlig gekochte Salzkartoffeln oder Stampfkartoffeln

Stängelkohl – gedünstet

Für 4 Portionen

800 g Stängelkohl

Salz

3 Sardellenfilets

2–3 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

■ 40 Minuten

■ Pro Portion etwa: 112 kcal, 4 g E, 8 g F, 5 g KH, 4 g B

1. Den Stängelkohl putzen, waschen, die äußeren harten Stängel entfernen. Die verbleibenden Stiele längs halbieren und vierteln, dann mit den Blättern in etwa 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden.
2. Brokkoliähnliche Köpfe von den Stielen abschneiden. Dickere Stiele quer in Scheiben schneiden.
3. Die Kohlstiele, -blätter und -röschen in kochendem Salzwasser 1 Minute garen, in kaltem Wasser abschrecken, danach gut abtropfen lassen.
4. Sardellenfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und grob schneiden. Knoblauch abziehen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Knoblauch darin glasig werden lassen. Die Sardellenfiletstücke einrühren.
5. Die gut abgetropften Kohlstiele, -blätter und -röschen zufügen und unter Wenden 3 bis 4 Minuten zugedeckt dünsten. Sofort servieren.

Tipps

- Typisch italienisch ist es, zum Servieren das Gemüse mit Pecorino oder Parmesan zu bestreuen.
- Auch mit Nudeln, zum Beispiel mit Fettuccine oder Tagliatelle, kann Stängelkohl angerichtet werden.

451

Steckrüben und Stängelkohl

452

Winter



Steckrübensuppe mit Gänsebrustkrusteln

Für 4 Portionen

800 g Steckrüben

2 Kartoffeln, mehligkochend (150 g)

2 Schalotten

1 EL Sonnenblumenöl

1 TL brauner Zucker

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Muskatnuss, frisch gerieben

je 500 ml Gemüsebrühe und Wasser

Einlage

1 EL Sonnenblumenöl

120 ml Gemüsebrühe

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Prise Muskatnuss

1 TL Zitronensaft

3 Stiele Koriandergrün

200 g geräucherte Gänsebrustscheiben (frischer Aufschnitt)

1 TL Butter

🕒 30 Minuten + 40 Minuten Garen

🍴 Pro Portion etwa: 314 kcal, 10 g E, 22 g F, 16 g KH, 5 g B

1. Von den Steckrüben 600 g abwiegen, schälen und würfeln. Ebenso die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln

2. Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen, die Gemüse- und Kartoffelwürfel darin Farbe nehmen lassen. Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Salz, Pfeffer und Muskatnuss unter Rühren einstreuen. Mit Brühe und Wasser ablöschen und etwa 30 Minuten garen.

3. Inzwischen die restlichen 200 g Steckrüben schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

4. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, die Steckrübenwürfel darin kurz Farbe nehmen lassen, mit der Brühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und etwa 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Sobald die Flüssigkeit eingekocht ist, alles wenden, mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. Topf vom Herd nehmen und warm stellen.

5. Koriandergrün abbrausen und trocken schwenken. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

6. Für die Gänsebrustkrusteln die Gänsebrust mit Fettrand, in dünne Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit Butter unter Wenden knusprig rösten lassen. Herausnehmen, auf Küchenpapier setzen und warm stellen.

7. Die Steckrüben im Topf mit einem Pürierstab zerkleinern, durch ein Sieb in einen anderen Topf streichen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

8. Zum Anrichten in vorgewärmte tiefe Teller geben. Die beiseitegestellten Steckrübenwürfel mit Koriander und Gänsebrustkrusteln mischen und auf der Suppe anrichten.

453

Steckrüben und Stängelkohl

Tipp

Vegetarier lassen die Gänsebrustkrusteln einfach weg.

Steckrübensalat mit gekochtem Schinken

Für 4 Portionen

1 Steckrübe (ca. 450 g)

Salz

1 rote Paprikaschote

2 mittelgroßen Möhren

100 g gekochter Schinken, dünn geschnitten
(Aufschnitt ohne Fettrand)

Vinaigrette

1 Schalotte

3 Stiele Petersilie

3–4 Stiele Majoran

2 EL Weißweinessig

1 TL Dijon-Senf

4 EL Rapsöl

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

einige Tropfen Nussöl

■ 25 Minuten

■ Pro Portion etwa: 186 kcal, 7 g E, 12 g F, 10 g KH, 5 g B

1. Die Steckrübe schälen, zuerst in dünne Scheiben, dann in feine lange Streifen schneiden. Möhren putzen und schräg in Scheiben schneiden. Die Steckrübenstreifen und Möhrenscheiben in kochendes Salzwasser geben und darin 1 bis 2 Minuten ziehen lassen. Vorsichtig herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in sehr dünne Streifen schneiden. Gekochten Schinken auch in sehr dünne Streifen schneiden.

2. Für die Marinade die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Kräuter abbrausen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

3. Essig, Senf und Öl verrühren. Schalottenwürfel und Kräuter einrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit den Salatzutaten vorsichtig mischen. Mit dem Nussöl beträufeln.

Salat von Herbst- rüben mit Radieschen und Fenchel

Für 4 Portionen

800 g Herbstrüben

½ Fenchelknolle

2 EL Zitronensaft

1 Bund Radieschen

je ½ Bund glatte Petersilie und Schnittlauch

10 g Kerbel

Vinaigrette

2 EL Weißweinessig

Salz, weißer frisch gemahlener Pfeffer

2 kräftige Prisen Zucker

6 EL Olivenöl

■ 40 Minuten + 10 Minuten Marinieren

■ Pro Portion etwa: 206 kcal, 3 g E, 15 g F, 13 g KH, 6 g B

1. Herbstrüben putzen, waschen, schälen, zuerst in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden oder grob raspeln.
2. Fenchel putzen, den Wurzelansatz und die grünen Stängel entfernen. Fenchelgrün beiseitelegen. Fenchelknolle halbieren oder vierteln, harten Kern keilförmig entfernen. Fenchelstücke längs in sehr dünne Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
3. Radieschen putzen, Wurzelende und Grün entfernen. Die Radieschen in Stifte schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Die Kräuter abbrausen, die Blätter von den Stielen zupfen, grob hacken.
4. Für die Salatmarinade Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, das Öl einschlagen. Die Marinade pikant abschmecken und mit den Salatzutaten mischen. Zugedeckt kalt stellen und gut durchziehen lassen.

Tipps

- Die Rübenstreifen oder -raspeln können auch etwa für 3 Minuten in Salzwasser vorgegart werden. Dazu vorher auf einem Sieb abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
- Das Rezept als Beilage: Herbstrüben schälen, in Stifte schneiden, in Fett andünsten, mit Zucker bestreuen, salzen, pfeffern, mit Brühe aufgießen und zugedeckt 10 Minuten garen.
- Wer mag, gibt der Brühe ein Gläschen (40 ml) roten oder weißen süßen Portwein zu. Mit einer Handvoll Kräuter (Petersilie, Kerbel, Pimpinelle) bestreut anrichten.



455

Steckrüben und
Stängelkohl

456

Winter



Teltower Rübchen – glasiert

Für 4 Portionen

1 kg Teltower Rübchen

1 l Wasser

3 EL Essig

60 g Butter

2 EL helle Melasse (Bioladen oder Reformhaus)

250 ml Gemüsebrühe oder Kalbsfond

1 TL Salz

■ 30 Minuten + 30 Minuten Garen

■ Pro Portion etwa: 180 kcal, 2 g E, 13 g F, 13 g KH, 6 g B

1. Die Rübchen in Wasser abbürsten, leicht abschaben, größere halbieren oder vierteln. Kleine Exemplare ganz lassen. Wasser mit Essig vermischen und die Rübchen kurz hineinlegen.
2. Die Rübchen aus dem Essigwasser nehmen, gut abtrocknen. Die Butter in einer mittelgroßen Pfanne zerlassen, die Melasse unterrühren, die Rübchen hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten, bis die Rübchen völlig karamellisiert sind und schön glänzen.
3. Die Brühe zugießen, salzen und etwa 30 Minuten leicht kochen, bis die Rübchen weich sind. Die Flüssigkeit ist am Ende der Garzeit fast völlig verdampft.

Beilagenempfehlung

Pur zu Kartoffelstampf, auch zu Enten- oder Gänsebraten

Steckrübeneintopf mit Lamm

Für 4 Portionen

750 g Lammfleisch ohne Knochen (z. B. Schulter)

2 mittelgroße Zwiebeln (ca. 250 g)

750–1000 ml heißes Wasser

500 g Kartoffeln, festkochend

1 Steckrübe (ca. 1 kg)

1 saure Gurke

3 Stiele frischer Majoran

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Bund glatte Petersilie

■ 30 Minuten + 50 Minuten Garen

■ Pro Portion etwa: 572 kcal, 37 g E, 32 g F, 30 g KH, 8 g B

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in etwa drei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und vierteln.
2. Fleisch und Zwiebeln abwechselnd in einen breiten Kochtopf geben und unter Wenden rundherum anbraten, sodass alles leicht bräunlich wird. Mit 125 ml heißem Wasser aufgießen und bei mittlerer Hitze garen, bis das Wasser verkocht ist.
3. Inzwischen Kartoffeln und die Steckrübe schälen, waschen und würfeln. Die Steckrübenwürfel zum Fleisch geben, kurz mitbraten. Restliches heißes Wasser zugießen und zugedeckt 50 Minuten köcheln lassen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffeln hinzufügen.
4. Die saure Gurke würfeln. Majoran abrausen, die Blättchen von den Stielen zupfen und mit den Gurkenwürfeln zum Eintopf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Petersilie abrausen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und grob hacken. Zum Servieren den Steckrübeneintopf mit Petersilie bestreut anrichten.

Tipps

- Steckrüben und Schweinebauch sind ein sehr gutes, heute fast vergessenes Duo. Wenn Sie einen Fleischer Ihres Vertrauens haben, kaufen Sie einfach mal 500 g Schweinebauch. Wer dagegen mageres Fleisch mag, greift zu Schulter oder Brust vom Lamm.
- Der Steckrübeneintopf lässt sich selbstverständlich auch ohne Fleisch zubereiten. Dann die saure Gurke weglassen. Dafür mit 2 TL getrocknetem Majoran, 1 Lorbeerblatt und einem ½ TL Kümmel würzen.

457

Steckrüben und
Stängelkohl

Topinambur

Ihren Ursprung hat die Topinamburknolle in Nordamerika. Sie wurde von den Indianern im heutigen Neuengland kultiviert und als Viehfutter verwendet. Später gelangte sie in den Süden Amerikas. Von Seefahrern wurde das Gemüse im 17. Jahrhundert nach Europa gebracht.

Sie wird auch Erdbirne, Erdartischoke, Erdschocke, Knollen Sonnenblume, Jerusalemartischoke, Zuckerkartoffel, Ewigkeitskartoffel, Wildkartoffel oder Indianerknolle genannt – Topinambur dagegen heißt sie nach einem brasilianischen Indianerstamm. Nach dem Dreißigjährigen Krieg wurde sie von der in Deutschland eingeführten Kartoffel verdrängt. In der Hungerszeit während des Zweiten Weltkriegs kam sie wieder auf den Tisch, aber danach wollte man nichts mehr von ihr wissen. Bis vor einigen Jahren waren sie kaum bekannt oder ignoriert, dann jedoch wurden die Knubbelknollen durch Spitzenköche und den Verkauf auf Märkten, in guten Gemüsegeschäften, Bioläden und einigen Supermärkten wieder populär. Heute ist sie wieder hochaktuell.

Die Knollen – etwa 8 bis 10 cm lang mit einem Durchmesser von 3 bis 5 cm – haben eine sehr dünne Schale, durch die das Fleisch je nach Sorte weiß, gelb, hellbraun, rot bis violett schimmert. Der Geschmack ist erdig, etwas fad. Roh und auch gegart schmecken Topinambur nach Nuss und Artischocke.

Ballaststoffreich
Topinambur enthält bis zu 16 % Inulin. Dieser lösliche Ballaststoff quillt in Magen und Darm auf, indem er viel Wasser bindet. Dadurch macht er satt. Außerdem stecken in Topinambur etwa 3 % Eiweiß, weniger als 1 % Fett, die Mineralstoffe Kalium und Eisen sowie viel Vitamin B1. 100 g Topinambur enthalten 128 kJ / 30 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung
Topinambur gibt es von Ende Oktober bis Ende April. Sie sollten klein und fest sein und eine makellose Schale

haben. Nicht zu empfehlen sind grünliche Knollen oder solche, die zu keimen beginnen. Topinambur sind extrem empfindlich; sie schrumpeln schnell, werden jedoch in Wasser wieder straff. Nach dem Einkauf sofort in ein feuchtes Tuch wickeln oder in einen zugebundenen Frischhaltebeutel stecken. So eingepackt, halten sie sich 2 bis 4 Tage im Kühlschrank (Gemüsefach).

Allgemeine Zubereitung
Die Knollen gründlich waschen, abbürsten, dünn schälen, ganz lassen oder in Scheiben oder Würfel schneiden, mit Wasser bedeckt aufsetzen und zugedeckt 7 bis 10 Minuten kochen. Danach wie Salzkartoffeln abgießen, trocken dämpfen und weiterverarbeiten.

Oder die Topinamburknollen mit Schale kochen, abgießen, kurz kalt abschrecken. Die dünne Haut der Topinambur ist gut verdaulich, man kann, muss sie aber nicht entfernen. Das Schälen ist recht mühsam, weil die Knolle stark gekrümmt ist.

So schmecken Topinambur
▶ als Suppe mit Steinpilzen, püriert, mit Sahne verfeinert.
▶ als Rohkostsalat, mit Feldsalat in einer Essig-Öl-Sauce.
▶ als Salat von gekochten Topinambur, mit Tomaten- und Salatgurkenscheiben in einer feinen Senfsahne.
▶ als Beilage, gekocht und in Scheiben geschnitten, mit Bröselbutter begossen oder in einer Bechamelsauce mit oder ohne Kräuter oder in einer Zitronensauce.
▶ in Semmelbrösel paniert, ausgebacken.
▶ als Püree, zusammen mit Kartoffeln, obenauf gebratene Zwiebelringe.
▶ als Gratin mit Sahne oder Crème fraîche und geriebenem Käse (Gruyère) oder zusammen mit Möhren- und Kartoffelscheiben.

Küchentipp
Wird die zerkleinerte, geschälte Topinamburknolle gleich in Marinade gewendet oder vorab etwas Zitronensaft zugefügt, verhindert man das Verfärben.



Topinamburpuffer mit Avocadocreme

Für 4 Portionen

½ Würfel frische Hefe (21 g)

250 ml Buttermilch, leicht erwärmt

2 Eier (Gr. M)

200 g Mehl

200 g Topinamburknollen

Salz

1 Prise Thymian, gemahlen

Creme

1 Knoblauchzehe

1 reife Avocado

100 g Schmand (24 % Fett), ersatzweise Crème fraîche

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

½ Tablett Kresse

2 EL Butterschmalz zum Ausbacken

🕒 20 Minuten + 15 Minuten Ruhen und Backen

🍳 Pro Portion (2 Puffer) etwa: 490 kcal, 15 g E, 28 g F, 42 g KH, 10 g B

1. Die Hefe in ein Gefäß geben und mit 3 EL lauwärmer Buttermilch verquirlen. Eier, Mehl und restliche Buttermilch mischen und mit der Hefemischung verrühren. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen Topinamburknollen putzen, waschen, dünn schälen. Auf der Rohkostreibe fein reiben und mit der Teigmischung, Salz und Thymian verrühren.
3. Die Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und die Hälften schälen. Das Avocadofruchtfleisch, Schmand und Knoblauchzehe mit dem Pürierstab zerkleinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kresse mit der Schere oberhalb der Wurzeln abschneiden, in einem Sieb abbrausen, gut trocken schwenken, grob schneiden. Mit der Avocadocreme mischen. Eventuell erneut pikant abschmecken.
5. Etwas Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Nacheinander den Topinamburteig mit einer Schöpfkelle in die Pfanne geben und beidseitig 8 Puffer ausbacken – oder alles im Waffeleisen backen.
6. Topinamburpuffer mit Avocadocreme anrichten.

Variante

Süße Topinamburpuffer: Statt der Avocadocreme verwendet man dafür süß angerührten Quark, Apfelmus oder Konfitüre.

459

Topinambur

Topinamburcremesuppe mit Trüffelbutter

Für 4 Portionen

500 g Topinambur

1 EL Rapsöl

750 ml Gemüsebrühe

1 EL Trüffelbutter (Burro Tartufato, ca. 80 g)

100 g Sahne

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 kleines Fläschchen Trüffelöl (50 ml)

🕒 40 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 281 kcal, 4 g E, 26 g F, 6 g KH, 15 g B

1. Topinambur waschen, dünn schälen und würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Topinamburstücke darin leicht Farbe nehmen lassen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 10 Minuten, je nach Größe der Knollen, garen. Trüffelbutter einrühren, noch 1 Minute kochen lassen.

2. Die Suppe fein pürieren. Die Hälfte der flüssigen Sahne einrühren, die andere Hälfte halb steif schlagen und unterziehen. Die Suppe mit wenig Salz und Pfeffer sehr fein abschmecken. Zum Servieren in vorgewärmte Suppenteller geben und mit Trüffelöl beträufeln.

Tipp

Frische Trüffel sind recht teuer. Wer es ausprobieren möchte, wird mit einem noch intensiveren Geschmack belohnt: 1 kleinen frischen Trüffel (gutes Gemüsegeschäft) mit einem Hobel über den Suppentellern abreiben. Ein wenig günstiger sind in dünne Scheibchen geschnittene und in Gläschen eingemachte Trüffel aus der Feinkostabteilung.

Variante

1 Stück Lorbeerblatt und 1 Nelke mitkochen lassen (dafür Trüffelbutter und -öl weglassen). 1 TL Koriandersamen in einer Pfanne anrösten und im Mörser fein zerkleinern. Davon 1 kräftige Messerspitze in die Suppe geben (restliches in einem Schraubglas aufbewahren). Zum Servieren mit gehacktem Koriandergrün bestreuen.

Topinamburchips

Für 4 Portionen

200 g Topinambur

etwas Öl

grobes Meersalz (z. B. Fleur de Sel)

🕒 20 Minuten + 30 Minuten Backen

🍽️ Pro Portion etwa: 60 kcal, 1 g E, 5 g F, 2 g KH, 6 g B

1. Topinambur gründlich waschen, trocken tupfen. Ungeschält mit einem scharfen Messer oder einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden.
2. Backofen auf 170°C Umluft einstellen (es kann aber auch vorgeheizt werden). Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und leicht mit Öl bestreichen.
3. Die Topinamburscheiben so darauf verteilen, dass sie sich nicht berühren. Die Backbleche im vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene setzen und die Gemüsescheiben etwa 30 Minuten trocknen lassen.
4. Die Chips sind fertig, wenn sie beim Mischen rascheln. Zum Servieren mit Meersalz bestreuen.

Tipps

- Nach diesem Muster können auch Chips aus Kartoffeln, Möhren, Pastinaken und Roten Beten zubereitet werden.
- Die Gemüsestücke lassen sich auch auf zwei mit Pergamentpapier ausgelegten Backofenrosten trocknen.
- Beim Hobeln der Topinamburknollen bleibt jeweils ein kleines Stück übrig. Das können Sie am nächsten Tag zusammen mit Salzkartoffeln garen. Abgegossen und mit Butter und Sahne verfeinert, ergibt es ein Püree. Oder Sie geben die Topinamburstücke zu einer Gemüsesuppe.

Beilagenempfehlung

Zum Garnieren der Topinambursuppe sowie auch anderer Suppen und Salate, auch zum Knabbern zwischendurch

Variante

Eine fettere Methode: Öl in einem Frittieretopf auf 170°C erhitzen. Die Topinamburscheibchen darin 3 Sekunden frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier legen.



Zitrusfrüchte – Vitamin C für den Winter

Ob „natur“, als Saft oder im Salat – Zitrusfrüchte bringen Sie gut durch den Winter. Sonnengereifte Zitronen, Orangen und Co. bieten reichlich Vitamin C. 100 ml frisch gepresster Saft enthalten, je nach Sorte, 50–70 mg Vitamin C und damit mehr als die Hälfte des empfohlenen Tagesbedarfs (100 mg) eines Erwachsenen. Wegen des geringen Ballaststoffanteils sind Zitrusfrüchte leicht verdaulich und zudem echte „Light-Produkte“: Eine mittelgroße Orange hat etwa 65 Kalorien, eine halbe Grapefruit sogar nur knapp 40 Kalorien. Decken Sie sich ein: Das Angebot an Südfrüchten ist riesig – und besonders günstig.

462

Winter



Zitrusfrüchte werden in tropischen und subtropischen Regionen sowie im Mittelmeerraum angebaut. Das Fruchtfleisch eignet sich gut für einen Salat, der Saft für eine Salatmarinade und die abgeriebene Schale aromatisiert Süßspeisen und Kuchenteig. Die meisten Zitrusfrüchte gibt es bei uns in den Wintermonaten zu kaufen, hauptsächlich aus mediterranen Gebieten. Aus Übersee gibt es einige Sorten auch im Sommer.

Orangen-Arten

Orangen sind eine Kreuzung aus Mandarine und Pampelmuse. Es gibt Blondorangen, Bitter-, Halbblut- und Blutorangen, Navel- und säurefreie Orangen.

- **Blondorangen** und Valencia sind gute Essorangen. Valencia-Orangen sind kernlos, saftig und säuerlich.
- **Blut- oder Halbblutorangen** sind besonders aromatisch. Die rote Fleischfarbe wird durch Anthocyane in den Pigmenten von Fruchtfleisch und gelb-rötlicher Schale hervorgerufen.
- **Navelorangen** sind dickschalig, oval und haben eine nabelähnliche Vertiefung.
- **Pomeranzen** (Bitterorangen) sind bitter schmeckende Orangen, die für Marmelade verwendet werden.
- **Kumquats** sind sehr klein, haben aber besonders viel Vitamin C, außerdem Pektin, Kalzium, Kalium, sowie Vitamin B₁ und B₂. Der Geschmack ist bitter-süß.
- **Pampelmuse**

Die Pampelmuse ist ein Elternteil vieler anderer Zitrusfrüchte wie z. B. Orangen, Grapefruit und Pomeles. Die Schale der Pampelmuse ist dick, wattig und hellgelb, grünlich oder gelborange, herb und bitter im Geschmack. Der Umfang beträgt bis zu 25 cm. Pampelmusen werden nicht ausgelöffelt, sie werden geschält.

- **Grapefruits** sind eine Kreuzung aus Pampelmuse und Orange. Sie sind kleiner und dünnschaliger als die Pampelmuse, gelb, säuerlich und bitter. Schale und Fruchtfleisch sind hellgelb bis rosarot. Kernlose Grapefruits sind milder im Geschmack. Gelbfleischige Grapefruits schmecken herber und bitterer als die rotfleischigen.
- **Oroblanco (Sweeties)** sind eine Kreuzung von Grapefruit und Pampelmuse. Bekannteste Sorte: Pink-Grapefruit. Sie ist fast säurelos und schmeckt süß-fruchtig.
- **Pomeles** sind kugel- oder birnenförmig und sehr groß. Ein Pomele kann 2 bis 2½ kg wiegen. Die Haut der Fruchtsegmente ist sehr fest; am besten zieht man sie ab. Die – unbehandelte – dicke Schale kann beispielsweise kandiert gegessen werden.

Mandarinen-Arten

Sie sind kleiner und säureärmer als Orangen. Mittelmeermandarinen haben eine grobporige Schale. Frisch haben sie eine apfelsinenrote Färbung. Früchte, die

bereits eine spürbar gelockerte Schale haben, wurden meist zu lange gelagert.

- **Clementinen** sind kernlos oder haben nur wenige Kerne. Sie enthalten mehr Zucker als Säure.
- **Satsuma**, eine japanische Art, hat saftiges Fruchtfleisch, ist aber im Vergleich zu anderen Sorten geschmacklich eher blass; sie hat keine Kerne.
- **Tangerinen** sind die kleinsten Mandarinen. Sie sind aus einer Kreuzung von Mandarine und Pomeranze entstanden. Sie enthalten weniger Kerne und sind mild im Geschmack. Tangerinen schmecken süß und haben ein erfrischendes Aroma.
- **Minneola** ist eine Kreuzung aus Tangerine und Grapefruit. Sie hat einen charakteristischen Höcker am Stielansatz und eine glänzende orangefarbene Schale. Das Fruchtfleisch ist meist kernlos, das Fleisch besonders saftig und aromatisch.
- **Tangelo** ist eine Kreuzung zwischen Tangerine und Pampelmuse und dadurch wesentlich größer als die Mandarine. Tangelos sind leicht schälbar, sehr saftig, schmecken süß, erfrischend und enthalten keine Kerne.

Zitronen und Limetten

- **Zitronen** gibt es das ganze Jahr über, aber im Januar und Februar sind sie besonders aromatisch und preiswert. Dünnschalige Sorten sind am saftigsten. Je dünner die Zitronenschale ist, desto mehr Zitronenöl enthält sie. Hauptlieferanten sind Italien, Spanien und die USA. Ein Spritzer Zitronensaft rundet den Geschmack vieler pikanter und süßer Speisen ab. Unbehandelte abgeriebene Zitronenschale aromatisiert Saucen, Süßspeisen und Kuchenteig.
- **Limetten** (wörtlich: kleine Zitronen) werden fälschlicherweise oft Limonen genannt. Doch besteht die Gefahr der Verwechslung mit der Zitrone, die in vielen Ländern „Limone“ oder „Lemon“ heißt. Diese grünschaligen Schwestern der Zitrone sind kleiner, runder, immer dünnschalig und wesentlich saurer und saftiger.

Damit sauer auch lustig macht

- Nur feste Orangen kaufen – weiche Stellen faulen bald.
- Dünnschalige und glatte Orangen geben viel Saft.
- Bei Zitronen gilt dagegen: weiche sind saftiger.
- Kaufen Sie beruhigt Früchte mit grünen Flecken. Das Grün kommt von zu viel Wärme in den Reifenhäuten. Nicht die Sonne, sondern die Kühle färbt die Schale nämlich orangerot/gelb.
- Die Obstschale ist nicht der richtige Platz zum Aufbewahren der Exoten. Die Vitamine verschwinden, und die Früchte verderben schnell. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sie sich bis zu mehreren Wochen.

Ananas

Die Heimat dieser köstlichen Frucht ist vermutlich Südamerika. Christoph Kolumbus entdeckte sie 1493 auf Guadeloupe (in der Karibik). Aus der ursprünglichen Bezeichnung naná meant machten die Portugiesen später ananaz. Die Spanier sagten piñon, weil die Frucht wie ein Pinienzapfen aussieht, und die Engländer nennen sie noch heute pineapple, also Pinienapfel. 1864 wurden die ersten Ananas auf den Azoren kultiviert und von dort auf dem Schiffsweg nach Europa gebracht.

464

Winter

Die Ananas ist die Frucht einer buschigen, bis zu einem Meter hohen Staudenpflanze. Aus der Mitte der Pflanze treibt nach 12 bis 18 Monaten die fleischige Blütenachse, die sich zur Ananasfrucht entwickelt. Nach der Ernte wächst in der Staude ein neuer Setzling. Lange Zeit war der Ananashandel eingeschränkt, weil die Frucht recht empfindlich ist und weite Schiffspassagen nicht überstand. Kühlräume und moderne Transportmittel machen es möglich, dass diese Früchte schnell und so gut wie reif bei uns ankommen.

Süßsaurer Genuss

Ananas hat einen hohen Gehalt an Fruchtsäuren, besonders Zitronensäure, sie liefert Kalium und etwas Vitamin C. Interessant ist der Inhaltsstoff Bromelin, ein Enzym, das Eiweiß in seine Bausteine, die Aminosäuren, aufspaltet und so verdauungsfördernd wirkt. Dass dieses Enzym auch schlankheitsfördernd ist – wie vielfach angenommen –, ist wissenschaftlich nicht erwiesen. 100 g frische Ananas enthalten 232 kJ/56 kcal.

Das sollten Sie wissen

Das eiweißspaltende Bromelin hat einen Nachteil: Es spaltet auch das Eiweiß in Milchprodukten und Gelatine. Ein Gelee mit frischer Ananas wird aus diesem Grund nicht fest. Milchprodukte wie Sahne oder Joghurt gerinnen innerhalb einer halben Stunde und werden bitter.



Anders ist dies, wenn Sie die Ananasstücke gedünstet oder aus der Dose verwenden. Denn durch Erhitzen wird das Bromelin zerstört.

Einkauf und Aufbewahrung

Ananas gibt es ganzjährig, das größte Angebot jedoch von September bis Dezember. Die Importe stammen meist aus Ostasien (Thailand und den Philippinen), Afrika (Nigeria, Kenia, Elfenbeinküste, Südafrika) und Südamerika (Brasilien, Kolumbien, Costa Rica, Honduras). Die Früchte wiegen durchschnittlich zwischen 2 und 4,5 kg. Baby-Ananas sind kleine Früchte, die zwischen 200 und 400 g wiegen. Ihr Aroma ist sehr intensiv. Sie sind dekorativ, aber teurer, weil sie verhältnismäßig wenig Fruchtfleisch haben. Schon bei einer großen Ananas muss man mit etwa 50 % Abfall rechnen. Reife Früchte erkennen Sie am intensiven Ananasduft. Ihre Schale ist gelbbraun, ohne grüne Stellen. Auf Fingerdruck sollten sie etwas nachgeben. Die Blättchen aus der Blattkrone lassen sich leicht herauszupfen. Reife Früchte am besten am Einkaufstag verzehren. Ananas sind bei etwa 6 bis 7 °C gut 2 Wochen haltbar. Lagern sie zu kalt, bekommen sie schwarze Flecken.

In Supermärkten gibt es schon vorgeschnittene Ananasstücke.

Allgemeine Zubereitung

Es gibt mehrere Methoden die frische Ananas zu zerlegen, hier zwei Varianten:

- ▶ Den Schopf mit Stielansatz sowie dem oberen Stück Schale abschneiden. Die Frucht quer in daumendicke Scheiben teilen. Die Schale großzügig abschneiden. Die leicht verholzte Mitte herausstechen.
- ▶ Den Stielansatz abschneiden. Ananas der Länge nach erst in Hälften, dann in Viertel schneiden. Verholzten Mittelstrunk entfernen. Mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch von der Schale lösen, auf der Schale liegen lassen und quer in Scheiben schneiden.

So schmeckt Ananas

- ▶ in Obstsalat (z. B. mit Bananen, Papayas, Orangen, Grapefruits, Kirschen, Litschis) oder gegart in Geflügel-, Fisch- und Krabbensalat.
- ▶ als Zugabe zu Sauerkraut.
- ▶ als Zutat für Müsli.
- ▶ auf Pizza Hawaii mit Schinken, Käse und Tomatensauce.
- ▶ als Konfitüre.
- ▶ als Tortenbelag oder Kuchenfüllung.
- ▶ als Kompott (auch mit anderen Früchten) oder Eiscreme.
- ▶ als Beilage, gedünstet zu Fleisch- und Geflügelgerichten.
- ▶ in Bowle.

Küchentipps

Wenn Sie für den Tortenbelag gleichmäßig runde Scheiben verwenden möchten, können Sie aus den geschnittenen Scheiben mit einem kleinen runden Ausstecher den inneren Kern und mit einem großen runden Ausstecher den äußeren Rand ausstechen. Dazu eignen sich stabile Keksausstecher. Noch einfacher geht es mit einem speziellen Ananas-schneider (gibt es in Haushaltswarengeschäften), der die Frucht auf einfache Art und Weise zerteilt. Wie ein Korkenzieher wird er auf die von der Blattkrone abgeschnittene Fläche angesetzt. Mit druckvollem Drehen „schneidet“ man sich in die Frucht hinein.

Würztipp

Zu Ananas passen Preiselbeeren, Vanillezucker, Zitronen und Orangenschale. In herzhaften Gerichten harmoniert der Geschmack gut mit Curry, Paprika und Pfeffer.

Hähnchenstäbchen mit Ananas-Salsa

Für 4 Portionen

400 g Ananasfruchtfleisch

1 Bio-Zitrone

4 Schalotten

1 Stück frische Ingwerwurzel (ca. 20 g)

1 kleine rote Chilischote

3 EL Olivenöl

1 TL Zucker

4 Stiele Koriandergrün

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Sticks

1 Ei (Gr. M)

4 Hähnchenbrustfilets (je 140 g)

3 EL Mehl

6 EL frische Semmelbrösel (vom Bäcker)

Pflanzenöl

🕒 20 Minuten + 40 Minuten Braten und Frittieren

🍴 Pro Portion etwa: 514 kcal, 37 g E, 28 g F, 27 g KH, 2 g B

1. Ananasfruchtfleisch in 2 cm große Stücke teilen.
2. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Anschließend halbieren und auspressen. Schalotten abziehen, fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote waschen, entstielen, längs halbieren, entkernen und sehr fein schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalottenwürfel, Ingwer und Chili darin unter Wenden anbraten. Ananaswürfel zufügen, mit Zucker bestreuen, unter Wenden karamellisieren lassen. Mit Zitronensaft ablöschen und bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten einkochen lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.
4. Koriander abbrausen, trocken schwenken, die Blätter abzupfen und hacken. Unter die Zutaten heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salsa kalt stellen.
5. Das Ei und etwas Wasser verquirlen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und längs etwa drei- bis viermal in Streifen schneiden. Die Hähnchenstreifen erst in Mehl, dann in verquirltem Ei, dann in Semmelbröseln wenden. Dabei die Semmelbrösel andrücken.
6. Das Öl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf 170 °C erhitzen, die Sticks portionsweise darin frittieren. Auf Küchenpapier zum Abfetten legen. Danach mit der Ananas-Salsa anrichten.



467

Ananas

Gebratener Reis mit Ananas und Schinken

Für 4 Portionen

150 g Langkornreis

250 ml Wasser

Salz

1 Ananas (ca. 1,5 kg)

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwerwurzel (ca. 2 cm/50 g)

100 g gekochter Schinken

2 rote Chilischoten

1 grüne Paprikaschote

2 kleine Lauchstangen

6 EL Öl (z.B. Rapsöl)

125 ml Geflügelbrühe

2 EL Reiswein oder Essig

2 EL Fischesauce

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

½ Bund Koriandergrün, gehackt

🕒 35 Minuten + ca. 25 Minuten Braten

🍴 Pro Portion etwa: 453 kcal, 12 g E, 17 g F, 60 g KH, 7 g B

1. Reis waschen und in einem Topf mit kaltem Wasser und etwas Salz aufkochen lassen. Die Temperatur reduzieren. Topf verschließen und den Reis bei kleinster Hitze etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Die Flüssigkeit sollte vollständig aufgesogen sein. Danach abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Ananas vom Stielansatz befreien. Die Frucht in daumendicke Scheiben schneiden. Die Schale großzügig abschneiden. Die leicht verholzte Mitte herausschneiden. Die Scheiben in etwa 2 bis 4 cm große Stücke schneiden. Die Stücke in ein Gefäß geben und im Backofen bei 50 °C (Gas Stufe ½) erwärmen.
3. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, Ingwerwurzel schälen und fein würfeln. Schinken großzügig würfeln. Chilischoten entstielen, längs halbieren und entkernen. Chilischoten sehr fein schneiden. Paprikaschote entstielen, vierteln, Kerne und weiße Trennwände entfernen, Paprikaviertel in feine Würfel schneiden. Lauch gründlich waschen, Wurzelansatz und grünen Lauchteil entfernen. Die Lauchstangen längs halbieren und quer in Streifen schneiden.
4. In einem Wok oder einer großen Pfanne 3 EL Öl erhitzen, den Reis unter Rühren 2 bis 3 Minuten braten, herausnehmen.
5. Das restliche Öl in den Wok geben, zuerst Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel darin leicht anbraten. Nacheinander Schinkenstücke, Chili- und Paprikawürfel zugeben und etwa 3 Minuten mitbraten. Dann die Lauchstreifen unter Rühren anbraten. Geflügelbrühe und Reiswein zugießen.
6. Den Reis gleichmäßig unter Wenden unter das Gemüse heben und heiß werden lassen. Die Ananasstücke mit dem entstandenen Saft unterheben. Alles mit Fischesauce, Salz, Pfeffer und Koriandergrün abschmecken.

Tipp

Dieses Gericht ist optimal für Reisreste. Alles, was noch an Resten im Kühlschrank vorhanden ist, können Sie in den Wok oder eine große Pfanne geben.

Ananaskraut mit Chili und Erdnüssen

Für 4 Portionen

250 g frisches Ananasfruchtfleisch

1 Zwiebel

2 kleine rote oder grüne Chilischoten

3 EL Öl (z. B. Olivenöl)

750 g frisches Sauerkraut (aus Bioläden oder Reformhaus)

1 Prise Salz

250 ml Wasser

125 ml Ananassaft (Flasche)

50 g Erdnusskerne, gesalzen

■ 30 Minuten + 25 Minuten Dünsten

■ Pro Portion etwa: 195 kcal, 6 g E, 14 g F, 7 g KH, 5 g B

1. Ananasfruchtfleisch in 2 cm große Stücke teilen.
2. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Chilischoten waschen, entstielen, längs halbieren, entkernen und in feinste Würfel schneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebspalten darin glasig werden lassen. Das Sauerkraut mit zwei Gabeln auseinanderzupfen, eventuell grob schneiden, zwei Drittel in den Topf geben. Restliches Sauerkraut klein schneiden und beiseitelegen. Unter Wenden anbraten, aber nicht bräunen, salzen und Chiliwürfeliterrühren. Wasser und Ananassaft aufgießen, kurz ankochen und zugedeckt etwa 25 Minuten dünsten.
4. Inzwischen die Erdnusskerne grob hacken, ohne Fett in einer beschichteten Pfanne unter Wenden Farbe nehmen lassen.
5. Das restliche Sauerkraut, Ananaswürfel und die Hälfte der Erdnüsse unterheben. Mit den restlichen Erdnüssen bestreut servieren.

Tipps

- ▶ Probieren Sie das Sauerkraut vor dem Salzen. Vielleicht wollen Sie es nicht pikanter haben.
- ▶ Statt der Erdnüsse können Sie auch Cashewkerne verwenden.

Exotisches Früchtetdessert

Für 12 Portionen

1 frische Ananas oder 10 Scheiben aus der Dose

2 reife Mangos

4 feste Kiwis

2 Bio-Limetten

50 g Ingwerwurzel

500 ml trockener Weißwein oder Apfelsaft

4 EL milder Weißweinessig

200 g Zucker

2–3 TL eingelegter grüner Pfeffer (aus dem Glas)

■ 30 Minuten + 12 Stunden Marinieren

■ Pro Portion (mit Saft) etwa: 179 kcal, 1 g E, 0 g F, 33 g KH, 3 g B

1. Die Ananas in Achtel schneiden, den hellen inneren Strunk entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in 2 cm große Stücke schneiden.
2. Die Haut der Mangos einritzen und abziehen, Fruchtfleisch in Spalten vom Kern lösen. Fruchtstücke würfeln. Von den Kiwis die Enden abschneiden, die Früchte schälen und in Scheiben schneiden. Die Limetten heiß abwaschen, trocken tupfen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Eventuelle Kerne entfernen.
3. Ingwerwurzel schälen und fein reiben. In einem Topf zusammen mit Weißwein, Essig und Zucker aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen. Den grünen Pfeffer waschen und zusammen mit den Früchten zufügen. Zugedeckt 12 Stunden zum Marinieren beiseitestellen.
4. Danach mit einem Schaumlöffel abgetropft in ein vorbereitetes großes Schraubglas geben. Den verbliebenen Fruchtsaft erneut in einem Topf aufkochen lassen und heiß über die Früchte gießen. Das Glas sofort verschließen. Kühl stellen. Nach 2 Wochen darf probiert werden.

Beilagenempfehlung

Vanilleeis

Tipp

Sollen die eingelegten Früchte über längere Zeit aufbewahrt werden, können Sie ein Päckchen konservierende Einmachhilfe mit dem Sud aufkochen. Das Gleiche gilt, wenn Sie statt Zucker Süßstoff verwenden.

469

Ananas

Granatapfel

470

Winter

Vermutlich stammt der Granatapfel aus Vorderasien. Schon 2500 v. Chr. wurde er im gesamten Mittelmeerraum angebaut. In Spanien benannte man die Stadt und die Provinz Granada nach dieser Frucht, sie ist sogar im spanischen Staatswappen abgebildet. Der Granatapfel ist auf Münzen und Teppichmustern verewigt und diente als Vorlage für das Zwiebelmuster auf dem weltberühmten Meißner Porzellan.

Granatäpfel wachsen an 5 bis 8m hohen Sträuchern oder Bäumen. Sie ähneln großen, rotbackigen Äpfeln und werden bis zu 500 g schwer. Die gelbbraune oder orangegelbe bis scharlachrote Frucht hat eine dicke, glatte, ledrige Schale. An einer Seite ragen kronenartig 5 bis 6 verhärtete Kelchblattzipfel heraus.

Im geleeartigen Fruchtfleisch liegen viele Kerne eingebettet, die eine glashelle bis rosafarbene, weichfleischige, saftige, süß-aromatische Samenschale haben. Diese Samenschalen sind der essbare Teil des Granatapfels. Sie schmecken säuerlich-süß und erinnern dabei etwa an Johannisbeeren.

Das steckt drin

Der Anteil an energieliefernden Nährstoffen im Granatapfel ist unbedeutend. Das Gleiche gilt für seinen Vitamingehalt. Lediglich Kalium findet sich in nennenswerter Menge. Granatäpfel enthalten zudem, ähnlich wie Rotwein und Heidelbeeren, Polyphenole. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben eine positive Wirkung auf den Körper (siehe Seite 15). 100 g haben 311 kJ / 74 kcal.

Das sollten Sie wissen

Vorsicht: Die gerbsäurehaltige Schale und der Saft hinterlassen auf Kleidung und Tischdecke bräunliche Flecken, gegen die selbst viele Fleckentferner erfolglos sind.

Einkauf und Aufbewahrung

Von Juni bis Dezember sind Granatäpfel aus Israel, der Türkei, Spanien, Italien und aus Amerika im Handel. Reife Früchte – direkt vom Baum – haben eine rissige Schale. Für den Import werden sie etwas früher gepflückt, die Schale ist dann glatt und glänzend. Granatäpfel können Sie kühl, auch im Kühlschrank, monatelang aufbewahren. Die ledrige Haut, die dann etwas bräunlich wird, hält die Kerne frisch.

Allgemeine Zubereitung

Es gibt verschiedene Methoden, um an die mit dem Saftmantel umgebenen Kerne heranzukommen:

- ▶ Die Schale des Granatapfels mehrere Male vom Kelch bis zum Stielansatz einritzen. Die Frucht auseinanderbrechen. Die spitzen Enden der Segmente nach außen biegen, dabei fallen die Kerne heraus.
- ▶ Den Granatapfel halbieren. Die Fruchthälften mit der Schnittfläche über ein Gefäß halten und mit dem Messerrücken darauf klopfen, bis sich die Kerne lösen.
- ▶ Die Früchte vierteln und in eine Schüssel mit Wasser geben. Mit den Fingern die Kerne lösen. Schalenteile und Trennhäute schwimmen dann oben und können entfernt werden.
- ▶ Zur Saftgewinnung die Früchte halbieren und die Hälften wie eine Zitrone auspressen.
- ▶ Zum Rohessen die Hälften auslöffeln.

So schmecken Granatapfelkerne

- ▶ in einem grünen Blattsalat, eventuell mit gebratenen Streifen vom Hasenrücken.
- ▶ als Dessert, mit weißem Portwein mariniert und mit Schlagsahne garniert.
- ▶ im Obstsalat, z.B. mit Bananen, Orangen und Kiwis gemischt.
- ▶ mit Eiscreme oder Sorbet.



Chicorée-Fruchtsalat mit Granatapfel

Für 4 Portionen

3 Chicoréestauden

2 rosa Grapefruits

2 Granatäpfel

2 EL Essig (z. B. Himbeeressig)

2 EL Ingwer-Akazienhonig

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

6 EL Öl (z. B. Traubenkernöl)

1 Tablett Kresse

🕒 30 Minuten

🍏 Pro Portion etwa: 262 kcal, 2 g E, 15 g F, 24 g KH, 3 g B

1. Chicoréestauden waschen, halbieren und den festen Strunk keilförmig herausschneiden. Jede Hälfte quer in schmale Streifen schneiden.
2. Grapefruits schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Mit einem scharfen Messer zwischen den Trennwänden die Filets herausschneiden. Die Reste ausdrücken und den Saft über einer Schüssel auffangen. Die Filets halbieren.
3. Die Granatäpfel halbieren, daraus die Kerne herauslösen, den dabei austretenden Saft auffangen. Je 2 Esslöffel Grapefruit- und Granatapfelsaft, Essig und Honig verrühren, mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Mit Chicoréestreifen mischen und alles 5 Minuten ziehen lassen. Öl, Fruchtfilets und Granatapfelkerne unterheben. Alles abschmecken.
4. Kresse vom Beet schneiden, abbrausen und über dem Salat verteilen.

Varianten

- ▶ Statt Chicoréestauden lassen sich auch 150 bis 200 g Feldsalat verwenden.
- ▶ Den exotisch-scharfen Geschmack des Ingwer-Akazienhonigs können Sie durch anderem flüssigen Honig und Chiliflocken ersetzen.

471

Granatapfel

472

Winter



Lammkarree mit Granatapfel-Minz-Sauce

Für 6 Portionen

1 kleiner Rosmarinweig

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

2 getrocknete Tomaten (ca. 30 g)

1 küchenfertiges Lammkarree, mit langen Rippenknochen (ca. 700 g, beim Metzger vorbestellen)

2 EL Olivenöl

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

800 ml Lammfond (Glas)

400 g Couscous

1 Granatapfel

4 Stiele Minze

200 g Sahnejoghurt

½ TL flüssiger Honig (z. B. Lindenblütenhonig)

100 ml trockener Rotwein (z. B. von der Ahr)

3 EL Balsamessig

1 EL eiskalte Butter

🕒 35 Minuten + 30 Minuten Braten

🍷 Pro Portion etwa: 516 kcal, 26 g E, 21 g F, 50 g KH, 5 g B

1. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen. Rosmarinweig abbrausen, die Nadeln abzupfen und klein schneiden. Knoblauchzehe und Schalotte abziehen und beides sehr fein hacken. Getrocknete Tomaten klein schneiden.
2. Lammrücken waschen und trocken tupfen. In einem Bräter Olivenöl erhitzen, Lammrücken darin rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch- und Schalottenwürfel sowie Tomatenwürfel und Rosmarinnadeln zufügen.
3. Backofentemperatur auf 180 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 160 °C) herunterschalten. Lammrücken auf der unteren Schiene etwa 30 Minuten braten.
4. Inzwischen Lammfond in einem Topf erhitzen. Couscous einstreuen, unter Rühren 10 Minuten quellen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach dem Kochen warm stellen.
5. Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen. Minze abbrausen, trocken schwenken. Minzblättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Mit Sahnejoghurt und der Hälfte der Granatapfelkerne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. In den Kühlschrank stellen.
6. Lammkarree aus dem Bräter nehmen, in Folie wickeln und warm stellen. Bratensatz mit Rotwein loskochen, danach durch ein Sieb in einen kleinen Topf geben. Noch 3 Minuten kochen lassen. Folie öffnen, Fleischsaft und Balsamessig in den Topf geben und kurz erhitzen. Die eiskalte Butter stückchenweise einrühren, Topf vom Herd nehmen.
7. Lammkarree vom Knochen lösen und mit der Sauce anrichten. Couscous mit restlichen Granatapfelkernen bestreuen. Dazu den Granatapfel-Minzjoghurt anrichten.

473

Granatapfel

Granatapfeldessert

Für 4 Portionen

3 Bio-Blutorangen

1 Granatapfel

10 g Butter

4 EL Grenadinesirup

4 EL Orangenlikör

🕒 25 Minuten

🍴 Pro Portion etwa: 114 kcal, 1 g E, 2 g F, 20 g KH, 3 g B

1. Die Orangen heiß waschen, sehr gut trocken tupfen. Mit einem Zestenreißer oder einem scharfen Messer von $\frac{1}{2}$ Orange feine Streifen abziehen. Beiseitelegen.
2. Alle Orangen schälen, die weiße Haut dabei entfernen. Mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, eventuelle Kerne entfernen.
3. Den Granatapfel mit den Fingern weich kneten, dann halbieren. Eine Granatapfelhälfte auf einer Zitronenpresse auspressen, den Saft durch ein Sieb gießen und beiseitestellen. Die andere Hälfte mit der Schnittfläche auf einen Teller stellen, mit einem Messerrücken darauf klopfen. So fallen die Kerne aus den weißen Zwischenhäuten. Die Kerne beiseitestellen.
4. Die Butter in einer Pfanne leicht erhitzen, den Grenadinesirup, die Orangenschalenstreifen und den Granatapfelsaft zufügen, einmal aufkochen lassen.
5. Die Orangenscheiben in den heißen Sud legen, wenden und mit Orangenlikör beträufeln. Dann herausnehmen, auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Granatapfelkerne darüberstreuen und heiß servieren.

Tipps

- Auch ohne Alkohol schmeckt das Dessert vorzüglich: Verwenden Sie statt des Likörs eine $\frac{1}{2}$ Orange mehr.
- Wenn Sie keinen Zestenreißer haben, schneiden Sie von einer Orange die Schale rundum in einem dünnen Streifen ohne die weiße Haut ab. Diesen Streifen in hauchdünne Streifchen schneiden.
- Das Dessert kann auch mit Pistazien- oder Walnusseis oder mit Vanillecreme angerichtet werden – dann ist es allerdings kalorienreicher.
- Ein Granatapfel ergibt eine $\frac{3}{4}$ Tasse Kerne und etwa $\frac{1}{2}$ Tasse Saft.

474

Winter



Kiwi

Sie wurde Anfang des letzten Jahrhunderts als chinesische Stachelbeere in Europa eingeführt. Seit den 1970er-Jahren ist sie als Kiwi in Deutschland bekannt. Kiwi heißt ein kleiner braun-struppiger Vogel in Neuseeland – ihm verdankt die Frucht ihren Namen.

Kiwis, auch Schaf- oder Affenpfirsich genannt, sind eigroß, länglich-oval und wiegen 65 bis 120 g. Die ledrig feste Haut ist erst grün, dann braun behaart. Das Fruchtfleisch ist kräftig grün, innen heller mit einem Kranz von schwarzen Kernchen. Ihr süß-säuerlicher Geschmack erinnert an Stachelbeeren, Erdbeeren und Melonen.

Seit Ende der 90er-Jahre gibt es auch eine gelbfleischige Kiwi. Sie entstand aus einer Mehrfachkreuzung der grünen Kiwi. Form und Größe ähneln der grünen Frucht; am Blütenboden hat sie eine vorstehende Ausstülpung. Ihre Schale ist glatt, nur flaumig behaart und sehr empfindlich. Das gelbe Fruchtfleisch ist ausgesprochen süß und enthält weniger Säure.

Gebaltes Vitamin C

Kiwis liefern viel Vitamin C. Der Gehalt grüner Kiwis liegt bei ca. 46 mg, der der gelben Kiwis bei ca. 80 mg pro 100 ml. Damit sind Kiwis als Vitamin-C-Lieferant mehr als ebenbürtig zu Orangen und Zitronen (siehe Seite 462) und sind daher hervorragend geeignet, um Erkältungskrankheiten vorzubeugen. Schon mit zwei Früchten kann der Tagesbedarf an Vitamin C gedeckt werden. 100 g grüne Kiwi enthalten 209 kJ / 50 kcal, gelbe 230 kJ / 55 kcal.

Das sollten Sie wissen

Rohe grüne Kiwi enthält das eiweißspaltende Enzym Actinidin. Dieses Enzym bewirkt – wie ähnliche Enzyme in Ananas oder Papaya –, dass Gelatinespeisen mit Kiwi zubereitet nicht fest werden. In Verbindung mit Milchprodukten entwickelt sich ein bitterer Geschmack. Verhindern lässt sich dies, indem die Kiwischeiben (für Salatsoßen und Desserts mit Milchanteil) vorher blanchiert werden.

Einkauf und Aufbewahrung

Grüne Kiwis gibt es ganzjährig. Die Früchte werden mittlerweile nicht nur aus Neuseeland, Chile und Kalifornien, sondern auch aus Italien, Griechenland und Frankreich importiert.

Gelbe Kiwis gibt es aus Neuseeland und Chile in den Monaten Mai bis November, aus Italien und Frankreich von November bis Januar. Reife Kiwis bleiben bei Zimmertemperatur etwa 2 Wochen, im Kühlschrank (Gemüsefach) etwa doppelt so lange frisch. Unreife, harte Früchte reifen bei Zimmertemperatur noch schneller in einer verschlossenen Klarsichttüte mit einem Stück Apfel. Dessen natürliches Reifegas Äthylen beschleunigt den Prozess.

Allgemeine Zubereitung

Grüne Kiwis schälen und in Scheiben schneiden oder längs oder quer halbieren und mit einem Löffel aus der Schale lösen. Gelbe Kiwis können – sofern unbehandelt – mit und ohne Schale gegessen werden.

So schmecken Kiwis

- als Vorspeise mit dünn geschnittener geräucherter Putenbrust, leicht mit grobkörnigem Pfeffer bestreut.
- als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch oder gebratenem Fisch.
- als Belag für Torten und Törtchen.
- als Kaltschale mit Einlage von Himbeer- oder Erdbeerstücken.
- als Dessert, blanchiert, mit Schlagsahne, Crème fraîche.
- im Obstsalat, z. B. mit Erdbeeren, Himbeeren, Melonen oder Pfirsichen.
- in pikanten Salaten mit Puten-, Hühner-, Rind- oder Wildfleisch.
- im Käsesalat oder als fruchtige Beilage zum Käse.
- als Konfitüre und Chutney.
- in Fruchtsaucen, Sorbets, Bowlen.

Küchentipp

Reibt man Fleisch vor dem Garen mit Kiwipüree ein, wird es – bedingt durch das Enzym Actinidin – zart.

475

Kiwi

476

Winter



Kiwisalat mit Chili-Vinaigrette

Für 4 Portionen

1 EL weiße Sesamsamen

4 Kiwis

3 Orangen

1 rosa Grapefruit

1 rote Zwiebel

150 g Feldsalat

Vinaigrette

Saft von 1 Limette

1–2 TL flüssiger Honig

1 Messerspitze Chili, geschrotet und getrocknet

1 Prise Salz

2 EL Öl (z. B. Rapsöl)

🕒 35 Minuten

🍽️ Pro Portion etwa: 198 kcal, 4 g E, 8 g F, 23 g KH, 7 g B

1. Sesam in einer kleinen, beschichteten Pfanne leicht rösten. Auf einen Teller schütten und beiseitestellen.
2. Kiwis schälen und halbieren. Orangen und Grapefruit schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Trennwänden ausschneiden, dabei den Saft auffangen. Rote Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Feldsalat putzen, abbrausen, trocken schleudern. Großblättrigen Salat in Blätter teilen. Von kleinblättrigen Pflänzchen eventuell nur die Wurzel entfernen.
3. Für die Vinaigrette Limettensaft, den aufgefangenen Zitrusaft, Honig, Chili, Salz und Rapsöl verrühren. Feldsalat auf einen großen Teller geben. Darauf abwechselnd Kiwischeiben, Orangen- und Grapefruitfilets sowie die Zwiebelringe verteilen.
4. Die Vinaigrette darüberträufeln. Den Salat mit Sesam bestreut servieren.

Kiwisorbet

Für 4 Portionen

5 große Kiwis (ca. 400 g)

Saft von 1 Zitrone

60 g Puderzucker

Garnieren

1 Kiwi

einige Blätter Zitronenmelisse

🕒 20 Minuten + 3 Stunden Kühlen

🍽️ Pro Portion etwa: 124 kcal, 1 g E, 0 g F, 26 g KH, 4 g B

1. Kiwis schälen und klein schneiden. Portionsweise mit Zitronensaft in einen Mixbecher geben und pürieren. Anschließend alles durch ein feines Sieb streichen. Den Puderzucker sieben und damit das Püree abschmecken.
2. Die Kiwimasse in eine Gefrierdose geben und obenauf glatt streichen. Die Dose verschließen und in ein Gefriergerät stellen. Darin etwa 3 Stunden gefrieren lassen.
3. Während der ersten Stunde alle 20 Minuten herausnehmen und die fest werdende Masse mit dem Pürierstab durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden. Obenauf immer wieder mit der Wölbung eines Esslöffels glatt streichen.
4. Kiwi schälen und in ganze oder halbe Scheiben schneiden. Das Sorbet mithilfe von zwei Esslöffeln aus der Dose abstechen, in vorgekühlte Schalen setzen, mit Kiwistücken und Zitronenmelisse garniert servieren.

477

Kiwi

Nüsse

Nüsse versinnbildlichten in frühen Sagen und Mythen Fruchtbarkeit, Jugend und Kindersegen. Heutzutage ist allerdings weniger Symbolik als vielmehr gesundheitlicher Nutzen gefragt. In der Küche sind Nüsse zu einem unentbehrlichen Bestandteil geworden, denn sie sind wahre Energiepakete.

Nicht alles, was wir Nuss nennen, ist botanisch gesehen auch eine. Nur die Haselnüsse tragen ihren Namen zu Recht. Mandeln, Walnüsse und Pistazien zählen dagegen zum Steinobst. Erdnüsse sind Hülsen-, Paranüsse Kapsel- und Kokosnüsse Steinfrüchte. Cashewkerne wachsen an Spitze der Kaschuapfel-Scheinfrucht. Im Handel werden sie auch als Schalenobst bezeichnet.

478

Winter

Kleine Riesen

Nüsse bestehen zu 40 bis 65 % aus Fett, das insbesondere für Herz und Kreislauf sehr gesund ist, weil es viele lebenswichtige Fettsäuren enthält. Die Kalorien zählen leider trotzdem. Deshalb sollte man Nüsse nicht in größeren Mengen nebenbei knabbern. Besser ist es, wenn sie andere fettreiche Lebensmittel ersetzen. Zu den fettreichsten Nüssen gehören Para-, Pekan-, Hasel- und Walnüsse. Letzteren wird zudem eine cholesterinsenkende Wirkung nachgesagt. Weniger Fett haben Cashew-, Kokos- und Erdnüsse. Nüsse liefern meist größere Mengen an B-Vitaminen, Vitamin E, Biotin, Magnesium – einige auch Eisen und Zink sowie 10 bis 20 % Eiweiß. Je nach Sorte haben 100 g Nüsse zwischen 2500 und 2820 kJ/598 und 674 kcal.

Das sollten Sie wissen

Nüsse, besonders Paranüsse und Pistazien, können hochgiftige Stoffwechselprodukte (Aflatoxine) enthalten, die unter Umständen Leberschäden und Krebs verursachen. Das unsichtbare Gift wird von Schimmelpilzen gebildet. Deshalb: Auf keinen Fall verschimmelte Nüsse essen. Das gilt auch für alle Exemplare, die schlecht und bitter schmecken. Mandeln werden oft mit schwefliger Säure

geschönt, damit die Schale heller und weicher wird. Dies zerstört aber das Vitamin B. Ungeschwefelte Ware bekommen Sie beispielsweise in Bioläden.

Einkauf

Die meisten Nüsse werden im Herbst geerntet und bis Ende Februar angeboten.

Walnüsse sind heute fast ein Ganzjahresprodukt, mit der Hauptsaison im Dezember. Die heimische Ernte hat hauptsächlich auf lokalen Märkten eine Bedeutung. Fast 90 % der Walnüsse kommen aus Kalifornien (ab Oktober), der Rest verteilt sich auf Frankreich, Chile sowie Italien und eine Reihe anderer Länder. Der natürliche Gerbsäuregehalt der Walnuss färbt die Schale dunkel – deshalb werden sie nach dem Waschen meist mit Bleichlaugen aufgehellt beziehungsweise gebleicht. Heimische Nüsse kommen ungebleicht auf den Markt. Die Qualität einer Nuss mit einer dunkleren Schale ist also nicht beeinträchtigt.

Verkauft werden Walnüsse lose, mit oder ohne Schale sowie als Kernhälften (meist Importe) in Beuteln. Je größer die Nuss, desto höher der Preis. 3 kg Nüsse ergeben etwa 1 kg Kerne. Eine Spezialität sind frisch geerntete Walnüsse, die sogenannten Schälknüsse, die aus Weinanbaugebieten, aber auch aus den Vierlanden bei Hamburg kommen. Sie werden gleich nach der Ernte angeboten. Die um den Kern herum liegende helle, dicke lederartige Haut muss entfernt werden. 100 g Walnüsse haben 2772 kJ/663 kcal.

Haselnüsse werden hauptsächlich aus der Türkei, aus Spanien und Italien importiert. Diese Nüsse gibt es mit Schale oder als Nusskerne, gemahlen, gehackt oder als Blättchen. 100 g enthalten 2696 kJ/644 kcal.

Bei **Mandeln** unterscheidet man süße und bittere Sorten. Süße Mandeln kommen hauptsächlich aus Kalifornien, Australien und dem Mittelmeerraum. Es gibt sie als ganzen Kern und gemahlen, mit und ohne Haut sowie gehackt, gehobelt und gestiftelt ohne Schale. In 100 g stecken 2441 kJ/583 kcal.

Bittermandeln – eine eigenständige Sorte, nicht vereinzelt bittere Süßmandeln – sind ein wenig kleiner und spitzer. Sie stammen meistens aus Italien oder Spanien.

Weitere „Nüsse“ im Handel: Cashewkerne, Erdnüsse, Haselnüsse, Kokosnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse, Pekannüsse, Pinienkerne und Pistazien.

Vorsicht bei Bittermandeln

Bittermandeln werden nur in sehr kleinen Mengen (2 bis 3 Stück) zum Würzen gebraucht. Früchte des Bittermandelbaumes (*Prunus dulcis* var. *amara*, lat. *amarus* = bitter) – nicht zu verwechseln mit vereinzelt bitter schmeckenden Süßmandeln, diese sind ungefährlich – enthalten das Glykosid Amygdalin, das sich durch Einwirkung von Wasser und dem Enzym Emulsin in Traubenzucker, Bittermandelöl und die sehr giftige Blausäure aufspaltet. Bittere Mandeln dürfen nicht roh gegessen werden. Erst durch Kochen oder Backen verflüchtigt sich die Blausäure. Im Einzelhandel werden Bittermandeln nur in kleinen Packungseinheiten von 50 g angeboten. Die Beutel tragen eine Etikettierung mit einem Warnhinweis wie z. B. „Nur zum Kochen und Backen verwenden. Für Kinder unzugänglich aufbewahren. Nicht zum Rohverzehr geeignet.“ Blausäurefreies Bittermandelöl, in geringer Menge verwendet, ergibt den typischen Bittermandelgeschmack.

Aufbewahrung

Ganze Nüsse können in verschlossenen Schraubgläsern kühl, trocken und dunkel etwa 1 Jahr gelagert werden. Walnüsse halten sich allerdings wegen ihres hohen Fettgehalts nur 2 bis 3 Monate, geschält und luftdicht verpackt bis zu 6 Monate. Bei zerkleinerten Nüssen unbedingt auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten. Für alle Nüsse gilt, dass sie nur begrenzt lagerfähig sind, weil die wertvollen Fettsäuren leicht ranzig werden. Es empfiehlt sich, sie einzufrieren, wenn sie länger als einige Wochen aufbewahrt werden sollen. Das gilt insbesondere für alles, was zerkleinert wurde, wie gehackte Mandeln oder gemahlene Haselnüsse. Aber auch ganze, ungeschälte Nüsse können eingefroren werden.

So schmecken Nüsse

- ▶ im Obst- und im Waldorfsalat.
- ▶ im Müsli.
- ▶ in Backwaren, z. B. Walnusstorte und Nussmakronen.
- ▶ als Konfekt, z. B. Walnüsse in Zuckersirup.
- ▶ in Aufläufen und Saucen.

Küchentipp

Walnüsse und Mandeln: Die braune Haut um den Kern lässt sich abziehen, wenn man die Kerne kurz in kochendem Wasser blanchiert und danach kalt abschreckt.



479

Nüsse



Walusstorte mit Birnen

Für 12 Stücke

4 Eier (Gr. M)

150 g feinsten Zucker oder Puderzucker

200 g Walnuskerne, fein gemahlen

1 gestrichener TL Backpulver

Belag

2 mittelgroße reife Birnen

ca. 35 ml Wasser

Saft einer ½ Zitrone

250 g Preiselbeeren (aus dem Glas)

200 g Sahne

eventuell Kakao- oder Schokoladenpulver

Walnushälften zum Dekorieren

🕒 70 Minuten

📊 Pro Stück etwa: 288 kcal, 5 g E, 18 g F, 27 g KH, 1 g B

1. Den Backofen auf 150 °C (Gas Stufe 1–2, Umluft 130 °C) vorheizen.
2. Eier trennen. Eigelb und Zucker in einer Schüssel weißcremig schlagen. Eiweiß steif schlagen und auf die Eigelbmasse geben.
3. Die Nüsse mit Backpulver mischen, auf die Eiweißmasse geben und alles locker mit dem Rührlöffel unterheben. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen.
4. In den vorgeheizten Backofen auf die zweite Schiene von unten setzen und etwa 40 bis 45 Minuten backen.
5. Inzwischen die Birnen schälen und achteln. Blütenansatz, Stiel und das Kerngehäuse entfernen. Die Achtel noch einmal halbieren. In einem Topf mit dem Wasser und dem Zitronensaft zugedeckt 8 bis 10 Minuten dünsten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Saft anderweitig verwenden.
6. Nach dem Backen den Boden 5 bis 8 Minuten in der Springform abkühlen lassen. Mit einem spitzen Messer den Rand lockern und die Form öffnen. Den Boden auf ein Kuchengitter stürzen und das Papier abziehen, damit der Boden auskühlen kann.



Haselnussbusserln

Für 45 Stück

50 g Mehl

1 gestrichener TL Backpulver

125 g Haselnüsse, gemahlen (oder nach Belieben andere Nüsse)

150 g kernige Haferflocken

90 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Ei (Gr. M)

1 Prise Salz

125 g weiche Butter oder Margarine

abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

je 1 Messerspitze Zimt, Kardamom und Anis

125 g Schokoladenkuvertüre (z. B. Vollmilch)

25 ganze Haselnusskerne oder abgezogene Mandeln

🕒 10 Minuten + 15–20 Minuten Backen

📊 Pro Stück etwa: 76 kcal, 1 g E, 5 g F, 5 g KH, 0,5 g B

1. Mehl, Backpulver, Haselnüsse, Haferflocken, Zucker, Vanillezucker, Ei und Salz in eine Schüssel geben. Butter oder Margarine, Zitronenschale und Gewürze zufügen.
2. Mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) erst auf kleinster Schaltstufe, dann auf höchster Schaltstufe verrühren. Den Teig 15 Minuten kalt stellen.
3. Inzwischen den Backofen auf 150 °C (Gas Stufe 1, Umluft 130 °C) vorheizen.
4. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mithilfe eines Teelöffels im Abstand von 6–8 cm kleine Teighäufchen setzen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 15–20 Minuten backen.
5. Nach dem Backen die Plätzchen auf einem Kuchenrost auskühlen lassen.
6. Zum Garnieren die Kuvertüre im Wasserbad auflösen. Die Plätzchen halb oder ganz mit der Schokoladenkuvertüre überziehen oder in der Mitte mit einem Klecks Kuvertüre und einer gehäuteten, halbierten Nuss oder Mandel garnieren.

Tipps

- Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er wird sonst zäh.
- Plätzchen (Busserl) erhalten eine glänzende Oberfläche, wenn sie vor dem Backen mit etwas in Wasser verdünntem Eigelb bestrichen werden.

7. Die Preiselbeeren glatt rühren, die Sahne steif schlagen. Auf der Teigoberfläche erst die Preiselbeeren, dann die Schlagsahne (etwa 50 g beiseitestellen) darauf verteilen.

8. Die Birnenspalten kreisförmig auf die Sahne setzen. Mit restlicher Schlagsahne den Rand garnieren. Mit Walnusshälften dekorieren und eventuell mit Kakao- oder Schokoladenpulver bestäuben.

Tipps

- Biskuitteig muss sofort gebacken werden, damit die eingeschlagene Luft nicht vorzeitig entweicht.
- Wenn Sie die Form fetten wollen, nur am Boden einfetten. Der Teig geht sonst nicht auf.
- Die Preiselbeeren können für eine leichte Abwandlung auch mit der Sahne verrührt werden.
- Die alkoholhaltige Variante: Statt der Birnen auf der Schlagsahne 5 bis 6 Esslöffel Eierlikör verteilen.

481

Nüsse

Haselnuss-Kräuter-Pesto

Für 4 Portionen

70 g Haselnusskerne

1 Bund glatte Petersilie

½ Bund Basilikum

je 3 Stiele Thymian und Oregano

2 Blätter Salbei

10 Rosmarinnadeln

2 Knoblauchzehen

50 g Parmesan

100 ml Rapsöl

abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone

1 EL Nussöl (z. B. Haselnussöl, mild geröstet)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

🕒 40 Minuten

📊 Pro Portion etwa: 412 kcal, 7 g E, 41 g F, 2 g KH, 2 g B

1. Haselnusskerne in einer Pfanne fettfrei unter Rühren rösten. Herausnehmen, die braune Haut abreiben. Nüsse abkühlen lassen und grob hacken.
2. Die Kräuter abbrausen, trocken schwenken. Die Blätter von den Stielen zupfen und zusammen mit den Rosmarinnadeln fein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und grob hacken. Parmesan grob würfeln.
3. Kräuter, Knoblauchzehen, Parmesan, Nüsse und Rapsöl im Mixbecher mit einem Pürierstab fein zerkleinern. Zitronenschale und Nussöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilagenempfehlung

Haselnuss-Kräuter-Pesto passt gut zu Spaghettini oder auch zu einem auf der Haut gebratenem Fisch (z. B. Zander oder Scholle).

Tipps

- ▶ Statt der Kräuter können Sie natürlich auch nur 3 Bund Petersilie oder Basilikum verwenden.
- ▶ Sollten Sie geschälte Haselnüsse verwenden, dann hacken Sie diese und rösten Sie diese dann in der fettfreien Pfanne goldgelb.
- ▶ Es gibt Menschen, die gegen Haselnüsse allergisch sind. Also, vorher erkundigen!
- ▶ Haselnusshaut einfach entfernen: Etwa 10 Minuten bei 200°C (Gas Stufe 3, Umluft 180°C) in den Backofen legen. Dann platzt die braune Haut und kann mit einem Handtuch abgerieben werden.

Mandelbrot

Für 10 Scheiben

250 g Weizenvollkornschrot

½ TL Meersalz

2 EL Mandelmus (Bioladen oder Reformhaus)

1 Messerspitze Zimt

50 g Mandeln, gehackt

30 g Hefe, zerbröckelt

150 ml lauwarme Milch

25 g weiche Butter

Außerdem

Butter für das Backblech

Milch zum Bestreichen

🕒 30 Minuten + 45 Minuten Ruhen

📊 Pro Scheibe etwa: 180 kcal, 6 g E, 9 g F, 17 g KH, 3 g B

1. Weizenvollkornschrot, Salz, Mandelmus, Zimt, Mandeln und Hefe in einer großen Schüssel mischen. Milch und Butter hinzufügen und alles mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zugedeckt an einen warmen Ort stellen, bis sich der Teig verdoppelt hat. Das dauert etwa 30 Minuten
2. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
3. Den Teig noch einmal durchkneten, einen Brotlaib daraus formen und auf ein gefettetes Backblech setzen. Weitere 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
4. Die Oberfläche mit Milch bestreichen, mit einem scharfen Messer rautenförmig einkerben. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 30 Minuten backen. Nach dem Auskühlen in 10 Scheiben schneiden.

Beilagenempfehlung

Mit gesalzener Butter bestreichen

482

Winter

Plätzchenparade

Die Vorweihnachtszeit ist zwar nicht die ruhigste, aber bestimmt die köstlichste Zeit des Jahres. Selten verwöhnen wir uns mehr. Mit dem Plätzchenbacken fängt es an. Ob für den bunten Teller oder als selbst gemachtes Geschenk – Plätzchen sind nicht nur lecker, sondern auch noch schön anzusehen.



483

Plätzchenparade

Mit einem guten Plätzchenvorrat – süß und pikant – ist man für die eigene Familie ebenso wie für spontane Besucher gewappnet. Deshalb: Backen Sie reichlich, denn bei Gebäck herrscht ungeheurer Schwund. Doch einen Haken hat die Plätzchen-Euphorie: viel Zucker, den Gebäck als Gerüst benötigt. Gebäck sollte daher nur in Maßen genossen werden. Hier einige Tipps, damit die Plätzchen auch garantiert gelingen:

Ausrollen

Fetthaltige Teige portionsweise auf einer mit wenig Mehl bestäubten Fläche ausrollen. Klebrige und weiche Teige eventuell zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie ausrollen. Wenn es eilt: Teig zu einer Rolle formen, kühlen, 3 bis 4 mm dicke Scheiben abschneiden und backen.

Backen

Backbleche mit Plätzchen möglichst auf der mittleren Schiene des Backofens backen.

Ausgenommen sind Umluftherde. Hier haben mehrere Bleche auf einmal Platz. Das ist energiesparend, denn in kürzerer Zeit sind mehr Plätzchen fertig.

Aufbewahren

Nach Sorten getrennt lagern, am besten in Metall Dosen zwischen Pergamentpapier eingeschichtet. Gut verschlossen und kühl lagern.

Einfrieren

Plätzchenteige (nicht Baiserteige) lassen sich einfrieren und halten etwa bis zu zwei Monate. Dazu gut und luftdicht in Alufolie wickeln. Fertig gebackene Plätzchen, ohne Zuckerguss, lassen sich bis zu drei Monate im Gefriergerät lagern.

Auftauen

Plätzchen bei Raumtemperatur auftauen lassen: Das dauert etwa 20 bis 30 Minuten, je nach Dicke der Plätzchen. Plätzchenteig im Ganzen, je nach Menge, ein bis zwei Stunden bei Raumtemperatur auftauen lassen.

Tipps

Eigelb und Eiweiß

- ▶ Eigelb lässt sich in einem Glas, mit einer kleinen Ölschicht bedeckt, bis zu zwei Wochen im Kühlschrank aufbewahren.
- ▶ Eigelb kann auch bis zu zehn Wochen in einem gefriergeeigneten Behälter eingefroren werden.



- ▶ Eigelb zum Bestreichen von Plätzchen mit einigen Tropfen Wasser, Milch oder Sahne verrühren.
- ▶ Die Eier sorgfältig trennen: Soll das Eiweiß zu Schnee geschlagen werden, darf kein Eigelb hineingeraten.
- ▶ Eiweiß kann bis zu zehn Monate eingefroren werden. Dazu in Joghurtbechern gefrieren, bis es fest ist, dann herauslösen, und einzeln oder mehrfach in Tiefkühlbeutel geben, zubinden und im Gefriergerät lagern. Nicht vergessen: Beutel kennzeichnen.

- ▶ Eiweiß wird schneller steif, wenn es gut gekühlt ist und mit 1 Prise Salz und Zitronensaft gemischt wird. Schüssel und Mixquirle müssen unbedingt fettfrei und sehr kalt sein.

Orangen und Zitronen

- ▶ Die Früchte vor dem Abreiben heiß und gründlich waschen, danach sehr gut trocken reiben. Von der Schale nur die oberste Schicht an einer feinen Reibe abreiben. Die weiße Haut darunter macht Gebäck bitter und ungenießbar.

Schokolade

- ▶ Wer Plätzchen mit Schokolade garnieren möchte, sollte Schokoladenkuvertüre verwenden. Sie ist geschmolzen dünnflüssiger und lässt sich leichter verarbeiten, denn sie enthält mehr Kakaobutter (31 %) als Tafelschokolade (18 %).
- ▶ Schokoladenkuvertüre gibt es als „halbbitter“ und „zartbitter“ mit 50 % Kakaoanteil und „edelbitter“ mit 70 % bis 75 % Kakaoanteil. Vollmilchkuvertüre ist heller und hat nur 38 % Kakaoanteil, dazu Milchpulver. Weiße Kuvertüre enthält gar keinen Kakao, sondern lediglich farblose Kakaobutter, die mit Milch und Zucker verarbeitet wird.
- ▶ Kuvertüre wird als Blockware, Schokoladenchips bzw. Kuvertürepastillen in allen drei Geschmacksrichtungen angeboten. Sie muss zum Verarbeiten in einem Wasserbad geschmolzen, d. h. temperiert werden.

Rezepte

Gewürznocken: Ergibt ca. 20 Stück – 2 Eier (Gr. M) und 125 g braunen Zucker in einer Schüssel so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. ½ TL geriebene Muskatnuss, 1 TL Zimt und 2 EL Vollkornmehl sowie je 150 g gemahlene Mandeln und Haselnüsse dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit zwei leicht angefeuchteten Teelöffeln kleine Nocken abstechen und diese auf das Back-

blech setzen. Bei Raumtemperatur 60 Minuten trocknen lassen. Den Backofen auf 220 °C (Gas Stufe 3–4, Umluft 200 °C) vorheizen. Backblech auf die mittlere Schiene setzen, Nocken 3 bis 5 Minuten backen. Die Nocken oben auf mit etwas **Eiweiß** bestreichen und mit **Hagelzucker** bestreuen.

Zimt-Mandel-Ecken: Ergibt ca. 20 Stück – **150 g weiche Butter**, **175 g Zucker** und **1 Prise Salz** in einer Schüssel verrühren, **2 Eier (Gr. M)** nacheinander zugeben und cremig rühren. **1 EL Zimt**, **150 g gemahlene Mandeln** und **150 g Mehl** dazugeben und gut verrühren. Den Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 160 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig etwa ½ cm dick daraufstreichen. **1 Eiweiß** in einer kleinen Schüssel verrühren und damit die Teigoberfläche bestreichen. **60 g Zucker**, **½ TL Zimt** und **60 g Mandelstifte** mischen und auf der Teigfläche verteilen. Im vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, etwa 25 Minuten backen. Danach sofort mit einem spitzen Messer in verschobene Quadrate (Rauten) schneiden. Dazu erst in etwa 5 cm breite Streifen schneiden, dann diagonal schneiden. Das Gebäck vom Backblech nehmen und auf Kuchendraht abkühlen lassen.
Extratipp: Nach dem Backen und Schneiden noch einmal mit etwas Eiweiß bestreichen und jedes Stück mit einer halbierten Mandel garnieren. Noch einmal 5 Minuten backen.

Dattelhäufchen: Ergibt ca. 15 Stück – **150 g getrocknete, nicht geschwefelte Datteln** (Reformhaus) in sehr feine Würfel schneiden. **3 Eiweiß (Gr. M)** in einer Schüssel sehr steif schlagen. Darauf die Hälfte von **150 g Zucker** geben und so lange schlagen, bis die Masse glänzt. Danach den restlichen Zucker unterrühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 160 °C) vorheizen. **1 EL Kakaopulver**, **Datteln** und **150 g Mandelstifte** mischen und unter die Eiweiß-Zucker-Masse heben. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen abstechen und auf das Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, etwa 25 Minuten backen. Das Gebäck sofort vom Backblech nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Walnussbusserln: Ergibt ca. 20 Stück – **100 g Puderzucker** sieben. **½ Vanilleschote** längs halbieren und das Mark herauskratzen. **150 g Butter**, Puderzucker und **1 Prise Salz** in einer Schüssel verrühren. **1 Ei** und **6 Eigelb (je Gr. M)** nacheinander zugeben und weißcremig schlagen. Vanillemark unterrühren. **50 g gemahlene Walnüsse** und **350 g**

Mehl mischen und unter die Butter-Eier-Zucker-Masse rühren. Zu einem glatten Teig verkneten, flach drücken, in eine Gefriertüte geben und 60 Minuten kühl stellen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 160 °C (Gas Stufe 1–2, Umluft 140 °C) vorheizen. Den Teig nach dem Kühlen durchkneten. Mit einem Teelöffel walnussgroße Kugeln formen. Die Kugeln auf das Backblech setzen, etwas flach drücken und etwa 25 Minuten backen. Inzwischen **100 g Aprikosenkonfitüre** durch ein Sieb streichen und glatt rühren. Die Kugeln nach dem Backen damit bestreichen, in die Mitte je 1 von **20 halben Walnusskernen** setzen. Auf einem Kuchengitter trocken lassen.

Extratipp: Sollten Sie nur halbe Walnusskerne bekommen, nehmen Sie den Mixer oder Blitzhacker, um die Walnüsse zu mahlen.

Grießplätzchen: Ergibt ca. 22 Stück – **3 Eiweiß (Gr. M)** in einer Schüssel steif schlagen. Dabei **200 g Zucker** einrieseln lassen. **100 g Mandeln** und **60 g Grieß** sowie abgeriebene **Schale von ½ Bio-Zitrone** unterheben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 170 °C (Gas 2, Umluft 150 °C) vorheizen. Von dem weichen Teig mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen im Abstand von 5 cm auf das Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 10 bis 12 Minuten backen. Die Plätzchen sofort vorsichtig, eventuell mit einer Palette oder einem großen Messer mit einer langen und flachen Klinge, vom Backpapier ablösen. Auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.

Hirseflockenplätzchen: Ergibt ca. 30 Stück – **150 g Margarine**, **50 g Zucker** und **2 EL Honig** in einer Schüssel verrühren, **2 Eier (Gr. M)** nacheinander einrühren. **100 g Weizenmehl**, **100 g Hirseflocken**, **1 EL Sojamehl** und **50 g gehackte Mandeln** zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen. Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf das Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, 10 bis 15 Minuten backen. Inzwischen für den Guss 100 g Puderzucker in eine Schüssel sieben und mit **1–2 EL warmem Wasser** glatt rühren. Die Plätzchen auf ein Kuchengitter setzen und auskühlen lassen. Auf jedes Plätzchen in die Mitte einen kleinen Klecks Zuckerguss geben, darauf eine von **30 halbierten Mandeln** setzen.



Schaumringe: Ergibt ca. 25 Stück – Den Backofen auf 130 °C (Gas Stufe 1, Umluft 110 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. **2 Eiweiß (Gr. M)** in einer Schüssel schnittfest schlagen, dabei nach und nach **200 g gesiebten Puderzucker** und **2 Messerspitzen Vanillepulver** zugeben. Die Masse in einen Spritzbeutel (Zackentülle) geben. Auf das Backblech Ringe (Ø ca. 4 cm) spritzen. Im Backofen, mittlere Schiene, etwa 50 bis 60 Minuten backen. Danach vom Blech nehmen und auf einem Kuchendraht völlig erkalten lassen. **1 Eiweiß** in einer kleinen Schüssel verrühren, die Ringe damit bestreichen und mit **bunten Zuckerperlen** bestreuen. **Extratipp:** Statt buntem Zucker sehen auch Silber- oder Goldperlen und Schokostreusel sehr dekorativ aus.

Ausstecherle: Ergibt ca. 30 Stück – **250 g Weizenmehl** in eine Schüssel geben. **1 Ei (Gr. M)**, **75 g Zucker** und **125 g Butter** dazugeben und alles mit dem Handrührgerät (Knethaken) mischen. Mit kühlen Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig flach drücken, in einen Gefrierbeutel geben und 60 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 160 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche etwa ½ cm dick ausrollen. Daraus mit unterschiedlichen Ausstechformen Plätzchen ausstechen. Die Plätzchen auf das Backblech setzen. **1 Eigelb** und **1 EL Wasser** verrühren, die Plätzchen damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, etwa 10 bis 15 Minuten backen. Die Plätzchen vom Backblech nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Nach Belieben mit Glasur bestreichen und mit unterschiedlichem Dekomaterial garnieren.

Extratipp: Als Dekomaterial lassen sich auch natürliche Produkte verwenden, wie z. B. in Streifen geschnittene Orangen- und Zitronenschale, Nüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kokosflocken, Rosinen, Cranberrys und auch Schokoladenraspel.

Quinoaplätzchen: Ergibt ca. 25 Stück – **150 g Vollkornmehl (Type 550)** und **50 g Quinoa** in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. **1 Ei (Gr. M)** und **75 g Zucker** hineingeben. **120 g weiche Butter** in kleinen Flöckchen auf dem Rand verteilen. Alle Zutaten mit dem Handrührgerät (Knethaken) krümelig mischen. Und mit kühlen Händen zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig flach drücken, in eine Frischhaltetüte geben und 30 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 180 °C

(Gas Stufe 2–3, Umluft 170 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf leicht bemehlter Fläche 3 mm dick ausrollen. Mit unterschiedlichen Ausstechbackformen Plätzchen ausstechen. Auf das Backblech setzen. **1 Eigelb** und **1 EL Wasser** verrühren. Die Plätzchen damit bestreichen und mit **50 g Haselnussblättchen** garnieren. Im vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, etwa 10 bis 12 Minuten backen. Die Plätzchen herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Extratipp: Die Haselnussblättchen können auch in einer fettfreien Pfanne unter Rühren leicht gebräunt werden.

Käsechips: Ergibt ca. 30 Stück – **50 g Käse (z. B. Emmentaler)** fein reiben. Mit **125 g Mehl**, **¼ TL Salz**, **50 g weicher Butter** in Flöckchen, **1 Eigelb (Gr. M)** und **1–2 EL Sahne** in eine Schüssel geben. Alles mit dem Handrührgerät (Knethaken) krümelig rühren. Mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Aus dem Teig eine Rolle (Ø ca. 5 cm) formen und über Nacht in Frischhaltefolie gewickelt kalt stellen. Den Backofen auf 180 °C (Gas 2–3, Umluft 160 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Teigrolle mit einem leicht in Mehl getauchten Messer in 1–2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mithilfe des Messers auf das Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen 7 bis 10 Minuten backen. Die Taler sollen nur am Rand leicht goldgelb werden. Das Gebäck herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



Käsestangen: Ergibt ca. 20 Stück – Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. **1 Packung TK-Blätterteig (10 Scheiben von je 45 g)** nach Packungsanweisung auftauen lassen. **150 g Schweizer Käse (z. B. Appenzeller)** fein reiben. **1–2 EL Sonnenblumenkerne** hacken und in einer Pfanne fettfrei goldgelb rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen. Fünf der Blätterteigquadrate mit geriebenem Käse, **1 TL Paprikapulver (edelsüß)**, Sonnenblumenkernen und **1 TL grob gemahlenen schwarzen Pfeffer** bestreuen, mit den anderen fünf Blätterteigquadraten bedecken. Jedes der fünf Quadrate mit einem Teigrädchen in vier Streifen schneiden und spiralförmig zusammendrehen. Die Teigstücke mit **1 verquirltem Ei (Gr. M)** bestreichen, auf das Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, etwa 15 bis 20 Minuten goldgelb backen.

Ente

Enten gehören zwar zu den fettreichen Geflügelarten – je nach Rasse schwankt der Anteil jedoch: In der Flug- oder Barbarie-Ente etwa steckt weniger Fett als in der Pekingente.

Wenn von Ente die Rede ist, so ist in der Regel die gewöhnliche Haus- oder Bauernente gemeint, die Pekingente, die sich besonders gut zur Mast eignet – nicht zu verwechseln mit der gleichnamigen asiatischen Art der Zubereitung. Daneben gibt es Wild- und Flugenten (Barbarie-Enten). Die Barbarie-Ente ist eine besondere Zuchtform aus Wild- und Hausente. Die Vögel werden in konventioneller und in Bio-Qualität angeboten, Letztere am besten von einem Hof, den man kennt.

Einkauf

Eine Ente von 1,8 kg reicht für 2 Personen, eine von 2,5 kg für 4 Personen: Der Knochenanteil ist dort im Verhältnis zum Fleischanteil geringer. Teilstücke von Enten werden als Brust (mit Knochen und zwei Filets) oder als einzelne Filets angeboten, mit und ohne Haut. Die fleischigen Entenbrustfilets der Barbarie-Ente wiegen etwa 300 bis 450 g. Außerdem gibt es Entenkeulen: Ihr Gewicht beträgt etwa 350 bis 450 g pro Keule.

Frühmastenten (oder junge Enten) werden etwa mit 8 bis 10 Wochen geschlachtet und haben ein Gewicht von 1,5 bis 2 kg. Enten mit einem Alter von mehr als 1 Jahr wiegen etwa 1,8 bis 2,5 kg. In 100 g Ente stecken 951 kJ/227 kcal.

Flugenten oder Barbarie-Enten haben dunkelrotes Fleisch. Der Brustfleischanteil ist deutlich höher und schmeckt saftiger als der der Hausente. Im Alter von 10 bis 12 Wochen wiegen Erpel 3 bis 4 kg, weibliche Enten etwa 1,8 bis 2 kg.

Wildenten werden hauptsächlich in der ersten Jahreshälfte (außerhalb der Schonzeit) angeboten. Sie wiegen etwa 1 kg, sind für gewöhnlich magerer und aromatischer als Hausenten.

Eine tiefgefrorene Ente (1,5 bis 3 kg) benötigt 35 bis 38 Stunden zum Auftauen. Je langsamer das Geflügel auftaut, desto besser ist später die Fleischqualität.



487

Ente

Allgemeine Zubereitung

Die Ente (Vorbereitung auf Seite 492) mit der Brust nach unten auf den Rost, zweite Schiene von unten, setzen; die Fettpfanne darunterstellen. 250 ml Wasser in die Fettpfanne zugießen. Ente bei 200 bis 220 °C (Gas Stufe 3–4, Umluft 180–220 °C) 50 Minuten braten. Danach wenden, wenn nötig Fett abschöpfen. Bei Bedarf nach und nach etwa 250 ml Wasser zugießen. Die Ente weitere 60 Minuten braten. 10 Minuten vor Ende der Bratzeit die Ente mit Salzwasser bestreichen und die Temperatureinstellung auf 240–250 °C (Gas Stufe 4–5, bzw. 5, Umluft 220–240 °C) erhöhen und knusprig braten. Nach dem Braten den Bratenfond, wenn notwendig, entfetten, mit Wasser aufgießen und die Sauce daraus bereiten.

Die Ente kann auch in einem Bräter zubereitet werden. Dazu die Ente im Bräter auf dem Herd bei großer Hitze von allen Seiten anbraten. Dann im Bräter im Backofen auf der zweiten Schiene von unten bei den oben angegebenen Temperaturen braten.

So schmeckt Ente

- mit Apfel-, Maroni-, Fleisch- oder Obstfüllung.
- als Cassoulet (Eintopf aus der Gascogne).
- als Braten, entbeint, gefüllt (auch mit Hackfleischfüllung) und gebraten zu Rotkraut oder Grünkohl.
- als Pot-au-feu (französischer Eintopf) mit Rinderbrust, Zunge und Suppengrün in Brühe (Suppe) gegart.
- in 4 bis 8 Stücke geteilt, mit Lauch, Sellerie und Schalotten in Rotwein geschmort.
- in 8 Stücke geteilt, mit Gemüse angebraten, mit Weißwein geschmort. Später mit Orangensaft aufgefüllt, eingekocht und mit Orangenfilets angerichtet.
- in Stücke geteilt und in einer Oliven-Sauce geschmort.
- mit Steinpilzen und Schalotten in Rotwein geschmort.
- pfannengerührt, das heißt, dünne Entenbruststreifen im Wok mit Gemüsestreifen und Sojasprossen zubereitet.

Küchentipp

Alle Empfehlungen fürs Vorbereiten, Füllen und Dressieren von Seite 492 gelten auch für Ente und Hähnchen.

Entenbrustfilet mit karamellisierten Granatapfel-Feigen

Für 4 Portionen

600 g Barbarie-Entenbrustfilet (ohne Haut)

2 EL Honig

1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 2 Prisen Salz

2 Granatäpfel

4 feste reife Feigen

2 EL Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl)

2 Schalotten, in Ringen

500 g Entenfond (Glas)

8 Walnusskerne

2 EL brauner Zucker

20 ml Granatapfelsirup

3 Messerspitzen Safran, gemahlen

¼–½ TL Kurkuma, gemahlen

1 TL Cayennepfeffer, gemahlen

■ 50 Minuten

■ Pro Portion etwa: 388 kcal, 29 g E, 16 g F, 30 g KH, 3 g B

1. Entenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Honig, je ½ TL Pfeffer und Salz verrühren und mit den Fleischstreifen mischen.
2. Granatäpfel halbieren, Kerne herauslösen, beiseitelegen. Feigen abtupfen und vierteln. Öl erhitzen, Entenbrust darin anbraten, Schalotten hinzufügen und andünsten. Fond zugießen, abgedeckt etwa 10 bis 15 Minuten garen.
3. Walnusskerne grob hacken, Zucker erhitzen, Walnüsse darin karamellisieren lassen, herausnehmen und beiseitestellen. Sauce mit Salz, restlichem Pfeffer, Granatapfelsirup, Safran, Kurkuma und Cayennepfeffer abschmecken. Granatapfelkerne und Feigen hinzufügen, alles kurz erhitzen, mit karamellisierten Walnüssen servieren.



489

Ente

Ente mit Apfel-Rosmarin-Füllung

Für 4 Portionen

350 g Äpfel (z.B. Boskop oder Braeburn)

180 g Schalotten

Nadeln von 2 kleinen Rosmarinzweigen

Saft einer ½ Bio-Zitrone

1 küchenfertige Ente (ca. 2,5 kg)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

250 ml Apfelsaft

150 g Sahne oder Crème fraîche

20 g eiskalte Butter

Außerdem

Küchengarn

■ 2 ½ Stunden

■ Pro Portion etwa: 770 kcal, 96 g E, 33 g F, 23 g KH, 2 g B

1. Den Backofen auf 190 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 170 °C) vorheizen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen. Schalotten abziehen, in Spalten schneiden. Mit Rosmarinnadeln, Zitronensaft und Äpfeln mischen.
2. Ente innen und außen waschen, gut trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mit der Apfel-Zwiebelmischung füllen, Öffnung mit Küchengarn zunähen.
3. Ente mit der Brust nach unten auf den Ofenrost legen, Fettpfanne daruntersetzen, Wasser zugießen. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten 50 Minuten braten. Dann die Ente wenden, eventuell heißes Wasser nachgießen. Den Backofen nun hochschalten (250 °C, Gas Stufe 5, Umluft 240 °C) und 80 Minuten weiterbraten. Die Ente während der letzten 10 Minuten mit kaltem Wasser bestreichen und knusprig werden lassen.
4. Die Ente herausnehmen und warm stellen. Bratenfond entfetten und in einen Topf gießen. Mit Apfelsaft und eventuell Wasser auf 500 ml auffüllen, aufkochen und 10 Minuten bei kleiner Hitze einkochen. Sahne oder Crème fraîche einrühren. Eiskalte Butterstückchen einschlagen, damit die Sauce leicht sämig wird.

Tipp

Zum Entfetten des Bratensafts 2 EL kaltes Wasser zum Bratensaft geben. Fett und Sauce trennen sich. Jetzt mit einem flachen Löffel das Fett von der Oberfläche abschöpfen, den Rest mit Küchenkrepp aufsaugen.

Ingwer-Ente

Für 4 Portionen

1 bratfertige Barbarie-Ente (etwa 1,6 kg)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 rosa Grapefruit oder Orange

1 kleines Stück Ingwerwurzel (etwa 50 g)

6 frische blaue Feigen

250 ml Wasser

2 TL Honig, 1–2 TL Speisestärke

■ 25 Minuten + 90 Minuten Braten

■ Pro Portion etwa: 653 kcal, 68 g E, 32 g F, 19 g KH, 2 g B

1. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
2. Ente nach Empfehlung auf Seite 492 vorbereiten.
3. Für die Füllung Grapefruit oder Orange schälen, klein schneiden. Ingwerwurzel schälen, ein Drittel in dünne Streifen schneiden, den Rest fein reiben.
4. Feigen waschen, trocken tupfen, 4 davon mit den Fruchtstücken und Ingwerstreifen mischen.
5. Ente mit den Früchten füllen, schließen und dressieren (siehe Seite 492), danach mit Salz und Pfeffer einreiben.
6. Den Vogel mit der Brust nach unten in einen Bräter oder in die Fettpfanne setzen. Wasser zugießen. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten 30 Minuten braten.
7. Geriebenen Ingwer mit Honig verrühren. Die Ente nach 25 Minuten damit bestreichen. Hitze auf 180 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 160 °C) reduzieren.
8. Ente wenden, weitere 45 Minuten braten. Nach 30 Minuten erneut mit Honig-Ingwer bestreichen.
9. Ente herausnehmen und warm stellen. Bratensatz mit wenig kaltem Wasser aufkochen. Bratenfond in einen Topf geben, eventuell Fett abschöpfen. Restliche Feigen in Scheiben schneiden und in dem Fond 2 Minuten ziehen lassen. Dann herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.
10. Fleischsaft in den Bratenfond geben, mit in etwas kaltem Wasser verrührter Speisestärke binden und abschmecken.
11. Keulen und Brüste auslösen (tranchieren). Füllung herausnehmen, neben den Ententeilen mit Sauce und den restlichen Feigen anrichten.

490

Winter



Gans

Vierorts haben sich alte Traditionen rund um die Gans erhalten. So beginnt z. B. am Martinstag, dem 11. November, die kulinarische Gänsezeit. Und wem an diesem Tag noch nicht danach ist, der genießt vielleicht ein paar Wochen später die Weihnachtsgans.

Fett, aber würzig

Gänsefleisch ist das fettreichste Geflügelfleisch, dafür auch das würzigste. Bis zu 30% Fett und reichlich Cholesterin (86 mg in 100g) weist es auf. Ein kleiner Trost ist, dass Gänsefett zum überwiegenden Teil aus einfachen ungesättigten Fettsäuren besteht, es finden sich sogar Spuren mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Beide können den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen. 100g Gänsefleisch enthalten 1430 kJ/342 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Hauptsaison haben Gänse in den Wintermonaten, insbesondere von November bis Weihnachten.

Frühmastgänse (10 bis 12 Wochen alt) haben ein Gewicht von etwa 2,5 bis 3,5 kg.

Junge Gänse (9 Monate alt) wiegen zwischen 3,5 und 5 kg. **Gans** heißen Tiere, die über 5 kg wiegen. Gänse, die älter als 1 Jahr alt sind, werden kaum angeboten. Sie haben einen relativ hohen Fettansatz, aus dem Gänsegeschmalz bereitet werden kann. Sehr beliebt ist in Deutschland die Hafermastgans. Sie erhält in den letzten drei Wochen der Mastzeit täglich mindestens 500g Hafer, was den typischen Gänsegeschmack verstärkt. Die meisten Gänse kommen als ganzes Tier oder in Teilen (Brust, Keulen) tiefgefroren auf den Markt. Sie stammen hauptsächlich aus Polen und Ungarn. Gute Qualität sollte gleichmäßig blass, fast marzipanartig, frei von Federresten, ohne Hautrisse und fleckenfrei sein. Das Idealgewicht für eine Gans liegt bei etwa 5 kg. Eine Gans mit 3 bis 4 kg Gewicht reicht für 6 bis 8 Personen.

Teilstücke sind z. B. Keule, Brust und Gänseklein. Zu Gänseklein gehören Flügel, Hals, Magen und Herz.

Gänse aus Freilandhaltung sind echte Fleischgänse und schmecken besser als Tiere aus der Schnellmast.

Frisches Geflügelfleisch ist ohne Verpackung in einem abgedeckten Porzellangefäß höchstens 1 Woche kühl zu lagern. Frische Gänse im Ganzen nicht selbst einfrieren. Das Fleisch könnte sonst trocken werden. Gänse- teile können in die Gefriertruhe, wenn die Super- schaltung eingestellt wurde.

Eine tiefgefrorene Gans (3,5 bis 4 kg) muss 38 bis 40 Stunden auftauen. Je langsamer das Geflügel auftaut, desto besser ist die Fleischqualität.

Salmonellengefahr bei Geflügel

Salmonellen sind Bakterien, die gefährliche Infektions- krankheiten verursachen können. Als mögliche Quelle kommt unter anderem Geflügel infrage. Salmonellen vermehren sich bei Temperaturen zwischen 5 und 45 °C. Deshalb muss die Kühlung von Geflügel lückenlos erfol- gen. Temperaturen ab etwa 80 °C Kochtemperatur ma- chen den Erregern den Garaus. Bewahren Sie das Fleisch getrennt von anderen Lebensmitteln auf, die nicht vor dem Essen noch einmal erhitzt werden.

Vorbereiten

- ▶ Den Vogel auf ein Brett legen. Eingelegte Innereien ent- fernen. Leber z. B. für die Füllung verwenden.
- ▶ Mit den Fingern das noch vorhandene Fett aus der Bauchhöhle lösen und entfernen.
- ▶ Eventuell noch vorhandene Federkiele entfernen. Den Hals abtrennen und in kleine Stücke schneiden. Flügel bis zum großen Gelenk abtrennen und klein hacken. Bei- des kann mit Magen und Herz für die Sauce verwendet werden.
- ▶ Geflügelfleisch innen und außen sorgfältig waschen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier innen und außen trocken tupfen.
- ▶ Nur innen salzen und würzen, so wird die Haut knusprig.

Füllen

Unterschiedliche Füllungen (eventuell auch unter Ver- wendung der Leber) sind nicht nur eine gute Beilage, sie unterstreichen auch den besonderen Geschmack einer Gans und halten sie in guter Form.

- ▶ Die Füllung in die Bauchhöhle geben. Nicht zu prall stop- fen, da sie sich beim Garen ausdehnt.
- ▶ Die Hautkanten aneinanderlegen und mit Metallspieß- chen zustecken.
- ▶ Küchengarn schlingenförmig von oben nach unten um die Spieße wickeln, eventuell das Garn verknoten.

Dressieren

Damit ganzes Geflügel die Form behält und die abste- henden Teile nicht zu schnell bräunen, lässt sich ein Bra- ten dressieren (von französisch dresser, anrichten).

Dazu die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden, die Enden verknoten.

Zubereiten

- ▶ Die Gans mit wenig zerlassener Butter bestreichen, dadurch wird die Haut schön elastisch.
- ▶ Die gefüllte Gans mit der Brustseite nach unten in einen Bräter legen und im vorgeheizten Backofen anbraten.
- ▶ Sobald die Haut Farbe angenommen hat, umdrehen und weiterbraten. Zwischendurch mit Wasser und dem aus- tretenden Bratfett begießen. Fett vom Bratfond abschöp- fen. 10 Minuten vor Ende der Bratzeit den Vogel mit Salz- wasser bestreichen, damit die Haut schön knusprig wird.
- ▶ Die Gans auf ein Backblech setzen, den Bratfond in einen Topf sehen.

Tranchieren

Das Geflügel wird nach dem Braten tranchiert, das heißt, in Stücke zerlegt. Dafür sind eine Geflügelschere und ein scharfes Messer notwendig.

- ▶ Die gebratene Gans auf den Rücken legen. Mit einer Fleischgabel das Flügelgelenk leicht vom Körper wegzie- hen und das Gelenk durchschneiden.
- ▶ Die Keulenknochen mit den Zinken einer Fleischgabel festhalten. Mit einem scharfen Messer am Rumpf ent- lang einschneiden und durch leichtes Drehen mit der Fleischgabel das Gelenk ausfindig machen. Dann das Gelenk durchtrennen.
- ▶ Die Gans mit der Fleischgabel festhalten. Die Brust paral- lel zum Brustbein in möglichst gleichmäßige Scheiben schneiden.

Küchentipps

- ▶ Geflügel sollte über mindestens 10 Minuten mit einer Kerntemperatur von 85 °C garen. Das tötet eventuelle Salmonellen. Ein Bratenthermometer – innen, aber nicht am Knochen platziert – hilft.
- ▶ Will man das Unterhautfett etwas reduzieren, sticht man vor dem Garen mit einer (z. B. Rouladen-)Nadel mehrfach in die Fetthaut. Dabei aber nicht das Fleisch anstechen, sonst tritt auch der Saft aus.
- ▶ Sind die Knochen eines gekochten oder tief- gefrorenen Geflügels braun, ist dies ein sicherer Hin- weis, dass das Tier schon einmal eingefroren war.

Gänsebraten mit Maronifüllung

Für 8 Portionen

1 Gans, küchenfertig (ca. 4 kg)

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Zwiebel

1 Brötchen

80 g Butterschmalz

1 feste Birne, gewürfelt

400 g küchenfertige Maroni (vakuumverpackt)

½ Bund glatte Petersilie

3 Stiele Thymian

5 Stiele Oregano

1 Bund Suppengrün

1 EL Tomatenmark

200 ml trockener Rotwein

500 ml Gänsefond (Glas)

1 EL flüssiger Honig

1 EL Rapsöl

etwas Zitronensaft

Außerdem

Holzspießchen zum Feststecken

■ 40 Minuten + 6 ¼ Stunden Braten

■ Pro Portion etwa: 819 kcal, 54 g E, 54 g F, 23 g KH, 5 g B

1. Die Gans vorbereiten wie auf Seite 492 beschrieben. Innen kräftig salzen und pfeffern. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Brötchen grob würfeln. 40 g Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Zwiebeln darin glasig werden lassen. Brötchen zufügen und goldgelb braten. Alles in eine Schüssel geben.

2. Backofen auf 220 °C (Gas Stufe 3–4, Umluft 200 °C) vorheizen. Birne waschen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Maroni aus der Folie nehmen, waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Kräuter abbrausen, trocken tupfen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

3. Alles mischen, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Gans damit füllen, die Bauchöffnung mit Holzspießchen zustecken. Die Gans dressieren (siehe Seite 492).

4. In einem kleinen Topf 30 g Butterschmalz erhitzen. Die Gans mit heißem Butterschmalz übergießen. Mit der Brustseite nach unten in die Fettpfanne legen. Die Gans im vorgeheizten Backofen etwa 60 Minuten braten. Sobald die Gänsebrust Farbe genommen hat, etwa nach 30 Minuten, die Gans umdrehen. Die Temperatur auf 80 °C (Gas Stufe 1) reduzieren.

5. Die Gans 5 Stunden braten. Zwischendurch in regelmäßigen Abständen mit dem Bratfond, der sich gebildet hat, begießen.

6. Suppengrün putzen, waschen, klein schneiden. Restliches Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Hals- und Flügelteile sowie gewaschenen und gewürfelten Magen und das Herz darin unter Wenden 10 Minuten anbraten.

7. Suppengrün zufügen, kräftig anbraten. Tomatenmark einrühren, kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen, auf die Hälfte einkochen lassen. Gänsefond zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei kleinster Hitze köcheln lassen.

8. Die Haut zwischen den Schenkeln der Gans einstechen, damit das Fett austreten kann.

9. Wenn an der dicksten Stelle der Gans die Temperatur 75 °C anzeigt (mit einem Bratenthermometer messen), ist die Gans gar. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3–4) hochschalten.

10. Die Gans aus dem Backofen nehmen, Honig und 1 EL Rapsöl verrühren und damit bestreichen. Im Backofen weitere 10–15 Minuten braten, bis die Haut kross ist.

11. Flügelspitzen entfernen. Den Fond aus der Fettpfanne in den Topf geben, umrühren, aufkochen, durchsieben, alles durchdrücken. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Gans tranchieren. Mit Füllung, Gänsefleisch und Sauce anrichten.

Tipps

► Mit dieser Niedrigtemperatur-Methode lässt sich eine frische Gans sehr gut genießen. Die optimale Temperatur liegt zwischen 70 und 80 °C, moderne Backöfen halten die Temperatur konstant. Bei älteren Modellen sollte die Temperatur mit einem Thermometer kontrolliert werden. Diese Methode ist genau richtig, wenn Gäste nicht unbedingt pünktlich sind. Das Ergebnis ist hervorragend, denn das Fleisch ist sehr zart.

493

Gans

494

Winter



Gänsebrust mit Orangensauce

Für 4 Portionen

1 bratfertige Gänsebrust mit Knochen (etwa 750 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

70 ml Wasser

3 mittelgroße Äpfel

2 TL Butter oder Margarine

200 ml Orangensaft

1 TL Orangenmarmelade

1 TL Honig

20 ml Orangenlikör

1 Messerspitze Cayennepfeffer

1 Prise Zimt

Garnieren

abgeriebene Schale einer ½ Bio-Orange

■ 25 Minuten + 85 Minuten Braten und Ruhen

■ Pro Portion etwa: 464 kcal, 28 g E, 24 g F, 23 g KH, 2 g B

1. Den Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2–3, Umluft 160 °C) vorheizen.
2. Die Gänsebrust abspülen, trocken tupfen und die Haut obenauf kreuzweise mit einem scharfen Messer einritzen. Die Gänsebrust auf der Fleischseite leicht salzen und pfeffern; auf der Hautseite nur wenig salzen. In einen kleinen Bräter 70 ml Wasser geben, die Gänsebrust mit dem Knochen hineinsetzen.
3. Den Bräter in den vorgeheizten Backofen auf die untere Schiene geben und etwa 75 Minuten braten. Zwischendurch die Gänsebrust mit der Flüssigkeit im Bräter bestreichen.
4. Die Äpfel abspülen, trocken tupfen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in 5 mm dünne Spalten schneiden. Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen, die Apfelspalten darin beidseitig kurz braten.
5. Inzwischen 1 bis 2 EL Orangensaft, mit Marmelade, Honig, Likör, Cayennepfeffer und Zimt verrühren.
6. Den Bräter nach 65 Minuten herausnehmen, das Fett vorsichtig abschöpfen.
7. Den Bräter wieder in den Ofen setzen und in den letzten 10 Minuten die Hautseite mit der Orangen-Honig-Mischung bestreichen.
8. Nach dem Braten die Gänsebrust warm stellen. Vom Bratfond eventuell das Fett abschöpfen. Die Gänsebrust mit einem scharfen Messer vom Knochen lösen, den Fleischsaft in den Bratfond gießen, restlichen Orangensaft einrühren. Den Fond einmal aufkochen und etwas einkochen lassen.
9. Die Gänsebrust in fingerdicke Scheiben schneiden und mit den Apfelspalten auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit dünnen Orangenschalenstreifen bestreut servieren.

Beilagenempfehlung

Kartoffelknödel und Rotkrautsalat

Tipps

- Wer die Gänsebrust ohne Knochen braten will, sollte mit nur 45 Minuten Bratzeit rechnen; das Fleisch wird dann jedoch nicht ganz so saftig.
- Statt Orangenmarmelade können Sie Zitronenmarmelade oder Ingwerkonfitüre verwenden.
- Getrockneter Beifuß im Bratfond unterstreicht den Gänsegeschmack; dann aber Orangensaft, -schale, -likör und -marmelade weglassen.

495

Gans

Hähnchen

Archäologische Funde beweisen: Die ersten Hühner wurden schon vor etwa 4000 Jahren im Indus als Haustiere gehalten. In Europa züchtete man sie erstmals ab dem 5. Jahrhundert v. Chr. in Griechenland.

Heute gehören sie zu den beliebtesten Lebensmitteln. Kein Wunder, denn das Fleisch ist nicht nur relativ preiswert und schmackhaft, sondern bietet dem menschlichen Organismus vieles, was er braucht – in einer optimalen Zusammensetzung.

Als Hähnchen oder Broiler bezeichnet man sowohl weibliche als auch männliche Tiere, die wahrscheinlich vom Bankivahuhn abstammen. Je nachdem, ob sie später im Ganzen oder als Teilstücke angeboten werden, wiegen die Hähnchen zwischen 1500 und 2300 g.

Eiweißreich und fettarm

Hähnchenfleisch liefert vor allem hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiß, einige Vitamine und Mineralstoffe. Es enthält wenig Fett, ist zart und kalorienarm. 100 g Hähnchenfleisch haben 695 kJ/166 kcal, 100 g Suppenhuhn 1074 kJ/257 kcal, 100 g Hähnchenbrust mit Haut 605 kJ/145 kcal.

Einkauf und Aufbewahrung

Je nach Schlachtgewicht werden unterschieden:

Stubenküken: Jung geschlachtete Hähnchen. Sie haben eine Mastdauer von 3 bis 5 Wochen und danach ein Gewicht von 350 bis 450 g bzw. 650 bis 750 g (2 bis 3 Portionen). Sie wurden früher in Vierlanden bei Hamburg unter der Ofenbank in der Stube aufgezogen.

Hähnchen/Broiler: Junge Vögel beiderlei Geschlechts, 5 bis 6 Wochen Mastzeit, etwa 1000 bis 1100 g – ohne Hals und Innereien knapp 100 g weniger. Für 2 bis 4 Portionen.

Pouarden: Fleischige Tiere, 6 bis 7 Wochen alt, wiegen mindestens 1200 g – ohne Innereien 100 g weniger. Für 3 bis 4 Portionen.

Junger Hahn oder Kapaun: Das ist ein vor der Geschlechtsreife kastriertes Hähnchen, das besonders langsam

gewachsen ist. Seltener im Angebot, wird es etwa 8 bis 9 Wochen getrennt gemästet. Das Mindestgewicht beträgt 1800 g (ohne Innereien 1700 g). Für 4 bis 5 Portionen. Es kann aber auch 2500 bis 2800 g schwer werden. Im Gegensatz zu anderen Hähnchen hat der Kapaun unter der Haut eine dicke Fettschicht, die während des Garens schmilzt und dazu beiträgt, dass das Fleisch zart bleibt.

Suppenhuhn: Dieses Huhn wird mit 12 bis 15 Monaten geschlachtet, zumeist, wenn die Legeleistung nachgelassen hat. Das Gewicht beträgt dann 1 bis 2 kg. Das Fleisch von Suppenhühnern ist kernig, aber nicht zäh, und hat einen ausgeprägten Eigengeschmack. Die Leber der Suppenhühner ist hell und von bester Qualität. Gut geeignet für Pastete.

Ein tiefgefrorenes Hähnchen (ca. 900 g) muss 12 bis 16 Stunden auftauen, Pouarde (1,2 kg) 18 bis 21 Stunden. Je langsamer es auftaut, desto besser die Fleischqualität.

Teilstücke

Wer keine ganzen Hähnchen in der Pfanne oder dem Topf haben möchte, kauft entweder Hälften oder küchenfertige Teilstücke:

Hähnchenbrust wird als ganze Brust oder als Brustfilet angeboten. Im Unterschied zum Brustfilet, welches lediglich aus dem Muskelfleisch besteht, enthält die ganze Brust noch Brustbein und Rippen.

Hähnchenschenkel bestehen aus Ober- und Unterschenkelknochen, sie werden getrennt angeboten. Wer etwas mehr Fleisch möchte, wählt einen Schenkel mit Rückenstück, das bis zu 25 % des Gesamtgewichts ausmachen darf. Beliebt sind auch die Hähnchenflügel, besonders wenn sie knusprig gegrillt sind. Ferner gibt es die Innereien Magen, Herz und Leber zu kaufen.

Tipp

Ein Qualitätsmerkmal als Garantie für deutsches Geflügel auf der Packung sind die 3 D's, die garantieren, dass Schlupf, Aufzucht und Verarbeitung des Geflügels nach strengen deutschen Richtlinien erfolgt sind.

496

Winter

Bio-Geflügel & Co.

Die Aufzucht von Bio-Hähnchen benötigt die doppelte Zeit – und das schmeckt man auch. Voraussetzung für Bio-Geflügel-Qualität ist: ungehinderter Zugang zu einer ausreichenden Anzahl an Tränken und Futterstellen, freier Zugang zu Auslauflächen, die überwiegend Pflanzenbewuchs aufweisen, und schließlich sollte genügend Raufutter und Scharmaterial zur Verfügung stehen.

Biospezialitäten mit hervorragender Qualität:

Brüsseler Poularde: Eine Haushuhnrasse.

Bressehuhn (regionale Herkunftsbezeichnung, AOC):

Seine Beine sind blau, sein Gefieder weiß, sein Kamm rot: die Farben Frankreichs. In Deutschland kommen sie mit Kopf und Füßen auf den Markt. Preislich liegen diese Hühner weit über dem Normalen. Aber der Genuss ist etwas Besonderes.

Vorbereiten

- ▶ Eventuelle Federkiele, vorhandenes Fett aus der Bauchhöhle sowie die Drüsen an der Halshaut entfernen und die Haut zurücklegen.
- ▶ Hähnchen innen und außen sorgfältig waschen und mit Küchenpapier innen und außen trocken tupfen.

Füllen

Die Füllung kann entweder aus gewürztem Hackfleisch, aus Fleisch und Brot, aus Äpfeln, Frischkäse oder aus Kräutern und einem großen Stück Butter bestehen. Die Füllung in die Bauchhöhle geben – nicht zu viel, da sie sich während des Garens ausdehnt.

Die Hautkanten aneinanderlegen, mit Metallspießchen zustecken oder mit Küchengarnt zusammennähen.

Dressieren

Flügel auf dem Rücken verschränken, die Schenkel an den Rumpf pressen und zusammenbinden.

Zubereiten

- ▶ Hähnchen eignen sich zum Braten, Grillen, Schmoren und Kochen. Die Garzeit beträgt etwa 45 bis 60 Minuten (je nach Gewicht). Auf jeden Fall muss das Fleisch durchgebraten sein. Das bedeutet eine Kerntemperatur (messbar mit einem Bratenthermometer) von mindestens 80 °C, noch besser sind 85 °C.
- ▶ Ganze Hähnchen nur innen salzen oder würzen, damit die Haut knusprig wird.
- ▶ Die Füllung in den Bauchinnenraum geben (s. Füllen).
- ▶ Den Vogel in einem Bräter auf der Herdplatte rundherum anbraten. Im Bräter mit der Brustseite nach unten in den vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Gas Stufe 3–4, Umluft 200 °C) auf die untere Schiene setzen. Nach Rezeptangabe braten. Zwischendurch mit Bratensaft

begießen. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit mit der Brustseite nach oben auf den Bratenrost setzen, mit Salzwasser bestreichen, damit die Brusthaut knusprig wird.

- ▶ Sie können das Hähnchen auch von Anfang an im Backofen braten. Erst mit der Brustseite nach unten, später umdrehen, damit die Brustseite knusprig wird.

Tranchieren

Fertig gegartes, gebratenes oder gegrilltes Hähnchen noch 10 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft besser verteilen kann. Dann mit dem Rücken auf ein (Tranchier-) Brett legen und mit der Geflügelschere oder einem Tranchierbesteck (scharfes Messer und zwei-zinkige Gabel) zerlegen: Das Hähnchen der Länge nach halbieren. Zuerst am Brustbein entlangschneiden, dann – von innen – entlang des Rückgrats die Rippen durchtrennen.

So schmecken Hähnchen

- ▶ als Einlage in klaren oder Cremesuppen.
- ▶ als Eintopf mit Suppengrün und Reis oder Kichererbsen.
- ▶ als Salat mit Früchten (gekochten Ananas, Pfirsich, Apfel) in einer leichten Joghurt-Mayonnaise.
- ▶ als Frikassee, mit Spargel und Champignons.
- ▶ als Hauptgericht, in Teile zerlegt, mit Zitronenscheiben, Zitronenmelisse (für Zitronenhuhn) oder ebenfalls zerlegt auf Gemüse (Schalotten, Kartoffeln, Möhren oder Paprikaschoten).
- ▶ klassisch als Coq au vin mit Schalotten, durchwachsenem Speck, Staudensellerie, kleinen Champignons, geschmort in Rotwein, z.B. Beaujolais, in fein abgeschmeckter Sauce.
- ▶ als Curryhuhn (zerlegt) mit Aprikosen oder Pfirsich, Apfel und Reisbeilage.
- ▶ als Backhendl, in vier Teile zerlegt, leicht mehliert, erst in verquirltem Ei, dann in Semmelbröseln gewendet und in schwimmendem Fett goldgelb ausgebacken.
- ▶ als Hähnchenbrustfilet, streifig geschnitten, gewürzt und in heißem Fett schnell gebraten, mit Gemüsestreifen (Paprikaschoten, Möhren, Sellerie) vermischt und mit Sojasauce und Chili abgeschmeckt.



498

Winter

Hähnchenbrust mit Kräuterfüllung

Für 4 Portionen

2 ganze Hähnchenbrüste mit Haut (je 600 g, entspricht 4 Filets)

je 1 kleines Bund Thymian, Oregano, Salbei, Petersilie

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

3 EL Olivenöl

1 Bio-Zitrone

2 Lorbeerblätter

2 Rosmarinzweige

■ 15 Minuten + 30–40 Minuten Braten

■ Pro Portion etwa: 420 kcal, 46 g E, 20 g F, 1 g KH, 1 g B

1. Den Backofen auf 220 °C (Gas Stufe 3–4, Umluft 200 °C) vorheizen.
2. Die Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Thymian, Oregano, Salbei und Petersilie waschen, trocken schwenken, die Blätter von den Stielen zupfen, grob hacken und in einer Schüssel mit Salz und 1 EL Öl mischen.
3. Die Haut der Hähnchenbrüste mit einem Messer leicht anheben und die Kräuter hineinschieben. Die Haut am Brustrand eventuell mit einem Spieß befestigen, damit die Füllung beim Braten nicht herausrutscht.
4. Die gefüllte Hähnchenbrust rundherum dünn mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Lorbeerblätter und Rosmarinzweige abspülen, trocken schwenken.
6. Eine flache, feuerfeste Form mit restlichem Öl einpinseln, die Zitronenscheiben darin verteilen, Rosmarinzweige und Lorbeerblätter darübergerben. Die Hähnchenbrustfilets mit der Hautseite nach oben daraufsetzen.
7. Die Form in den vorgeheizten Backofen auf die zweite Schiene von unten setzen und 30 bis 40 Minuten braten.
8. Zum Servieren die gefüllten Hähnchenbrüste schräg in gut fingerbreite Scheiben schneiden.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Baguette und Salat, z. B. Rucola

Tipp

Für eine mediterrane Variante geben Sie 2 gestiftelte oder zerdrückte Knoblauchzehen und gehackte Rosmarinadeln hinzu.

Scharfe Geflügelsuppe

Für 4 Portionen

50 g getrocknete schwarze Bohnen

1 Suppenhuhn (ca. 2 kg)

500 g Möhren

1 Bund Suppengrün

1 Stück Ingwerwurzel (80–100 g)

2–3 getrocknete Chilischoten

1 ½ l Hühnerbrühe

1 Bund Petersilie

■ 20 Minuten + 90–120 Minuten Kochen

+ 12 Stunden Einweichen (über Nacht)

■ Pro Portion etwa: 300 kcal, 21 g E, 19 g F, 12 g KH, 6 g B

1. Die Bohnen in einer Schüssel mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen.
2. Das Suppenhuhn innen und außen waschen, trocken tupfen und in vier Teile schneiden.
3. Möhren und Suppengrün (Sellerieknolle, Petersilienwurzel, Lauch) waschen. Möhren, Sellerieknolle und Petersilienwurzel schälen, Sellerieknolle und Petersilienwurzel klein schneiden. Die Möhren in 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Hälfte davon beiseite stellen. Von der Lauchstange das Wurzelende und den dunkelgrünen Teil entfernen, die Stange längs halbieren und in Streifen schneiden.
4. Alles in einem Topf aufkochen, die Hühnerteile, eine Hälfte der Möhren, Suppengrün und die eingeweichten und abgossenen Bohnen hinzufügen und 90 bis 120 Minuten (je nach Alter der Bohnen) bei kleiner Hitze zugedeckt leicht köcheln lassen (im Schnellkochtopf dauert es etwa 30 bis 40 Minuten).
5. Inzwischen den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischoten entstielen und zerkrümeln. Von der Brühe etwas Hühnerfett abschöpfen, in einen Topf geben und erhitzen. Die Ingwerscheiben und die restlichen Möhren zugeben, unter Wenden anbraten und 10 Minuten zugedeckt dünsten. Die zerdrückten Chilischoten unterheben.
6. Die Geflügelstücke aus der Brühe nehmen. Knochen und Haut vom Fleisch entfernen. Ein Viertel der Fleischstücke in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den gedünsteten Möhren zur Brühe geben. Restliches Fleisch anderweitig verwenden. Die Brühe sehr pikant abschmecken, eventuell mit etwas Chilipulver würzen, damit die Suppe recht scharf wird.
7. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen, die Blätter fein hacken und in die Suppe geben.

Tipps

- Wenn die schwarzen Bohnen in der Brühe mitgaren, wird die Suppe dunkel. Wer das nicht mag, gart sie separat. Sie können auch abgossene, kurz abgespülte schwarze Bohnen aus der Dose (Einwaage 150 g) verwenden. Diese kommen erst kurz vor Schluss dazu.
- Wenn die Ingwerknolle frisch und jung ist, kann sie auch stückchenweise durch eine Knoblauchpresse gedrückt werden.
- Das restliche Fleisch lässt sich z. B. für einen Geflügelsalat verwenden.

499

Hähnchen

Thymianhähnchen mit Zitrone und Honig

Für 4 Portionen

1 Hähnchen (ca. 1150 g)

Salz

3 Bio-Zitronen

7 Stiele Thymian (z. B. Zitronenthymian)

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

3 Knoblauchzehen

ca. 250 ml Geflügelbrühe

2 EL Olivenöl

3 EL Honig (ca. 65 g)

🕒 30 Minuten + 50 Minuten Braten

🍴 Pro Portion etwa: 455 kcal, 42 g E, 25 g F, 13 g KH, 0 g B

500

Winter

1. Das Hähnchen innen und außen gründlich waschen. In einem großen Topf Wasser und Salz zum Kochen bringen. Das Hähnchen hineingeben, einmal aufkochen lassen. Herausnehmen, kalt abschrecken und sehr gut trocken tupfen. Das heiße Wasser entsorgen. Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 3, Umluft 180 °C) vorheizen.
2. Eine Zitrone auspressen. Die anderen Zitronen wie einen Apfel schälen und dabei auch die weiße Haut entfernen. Thymian abbrausen, trocken schwenken, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Das Hähnchen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Knoblauch abziehen und grob würfeln. Die Knoblauchwürfel mit Thymianblättchen im Mörser zerkleinern, mit Zitronensaft verrühren und in das Hähnchen geben. Geschälte Zitronen mit den Schalen ebenfalls in das Hähnchen geben und zunähen.
4. Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten in einen Bräter setzen. Geflügelbrühe zugeben. Bräter in den Backofen auf die mittlere Schiene setzen. Insgesamt etwa 50 Minuten braten. Das Hähnchen nach 30 Minuten wenden, Bräter herausnehmen, Olivenöl und Honig verrühren und das Hähnchen damit bestreichen. Während des Bratens hin und wieder mit Bratensaft begießen.
5. Das Hähnchen vor dem Anschneiden 5 Minuten ruhen lassen. Die Zitronen herausnehmen und halbieren. Zitronenschalen entfernen. Das Hähnchen tranchieren und warm stellen.
6. Bratenfond in einen Topf sieben, eventuell mit etwas Brühe auffüllen, etwas einkochen lassen, abschmecken.
7. Das Hähnchen mit den Zitronen und etwas frischem Thymian anrichten. Die Sauce separat dazu servieren.

Beilagenempfehlung

Knuspriges Baguette

Info

Wenn Sie Hähnchen vor dem Braten kurz in heißem Wasser aufkochen, können Sie sicher sein, dass alle eventuellen Keime entfernt sind.



501

Hähnchen

Abfallmenge bei Lebensmitteln

502

Anhang

	Rohware (g) für 100 g essbaren Anteil	Abfallmenge in Prozent
Gemüse		
Artischocke	208	52
Aubergine	120	17
Bleichsellerie	159	37
Blumenkohl	161	38
Bohnen (grün)	106	6
Bohnen, Dicke	220	51
Brokkoli	164	39
Champignons	102	2
Chinakohl/ Endivie und Eisbergsalat	130	23
Chicorée	113	11
Erbsen (grün)	250	60
Feldsalat	103	3
Fenchel	108	7
Grünkohl	196	49
Gurke	135	26
Kartoffeln	125	20
Kohlrabi	152	34
Kopfsalat	147	32
Kürbis	143	30
Lauch (Porree)	172	42
Mangold, Möhren	123	19
Paprikaschoten	130	23
Pfifferlinge	164	39
Radieschen	159	37
Rhabarber	128	22
Rosen-, Rot- u. Weißkohl	128	22
Rote Bete	128	22
Schwarzwurzeln	179	44
Sellerie, Knollen	137	27
Spargel	135	26
Spinat	118	15
Steinpilze	125	20
Tomate	104	4
Wirsingkohl	139	28
Zucchini	115	22
Zuckermais	270	63
Zwiebeln	109	8

Obst

Ananas	185	46
Äpfel	109–133	8–25
Apfelsinen (Orangen)	139	28
Aprikosen	110	9
Avocados	133	25
Bananen	149	33
Birnen	108	7
Erdbeeren	103	3
Granatäpfel	186	65
Grapfruit	152	34
Honigmelonen	125	20
Kirschen – süß und sauer	113	11
Kiwis	115	13
Mandarinen	154	35
Mangos	145	31
Mirabellen	106	6
Pfirsiche	109	8

	Rohware (g) für 100 g essbaren Anteil	Abfallmenge in Prozent
Pflaumen	106	6
Quitten	119	16
Renekloden	104	4
Stachelbeeren	102	2
Wassermelonen	227	56
Weintrauben	104	4
Zitronen	156	36
Mandeln, süß	196	49
Maroni	125	20
Walnüsse	233	57

Fleisch

Kalb	Kotelett, Keule, Nacken (mit Knochen)	128	22
	Leber	103	3
Rind	Bug, Schulter	119	16
	Rumsteak/Hüfte	115	13
	Roastbeef	109	8
Lamm	Keule	118	15
	Kotelett	123	19
	Rücken (Lende)	115	13
Schwein	Schulter (Bug), Filet	110	0
	Kamm, Schinken, Oberschale	100	0
	Hinter-Eisbein (Haxe)	130	23
	Kotelett, mit Knochen	125	20
	Bauch- und Rückenspeck	111	10
Geflügel	Brathähnchen, ganz	130	23
	Suppenhuhn, ganz	157	43
	Huhn, Keule mit Knochen	133	25
	Hähnchenbrust mit Knochen	139	28
	Truthahnbrust, mit Knochen	112	11
	Ente, ganz	125	20
	Gans, ganz	159	37
Reh	Rücken	143	30

Fisch und Meeresfrüchte

Hering	143	30
Lengfisch	147	32
Regenbogenforelle	192	48
Scholle	179	44
Garnelen	233	57

Portionsgrößen

Lebensmittel	g/ml pro Portion
Klare oder gebundene Suppe, in einem Menü	200–250 ml
Sättigende Suppe	200 ml
Eintopf	500 ml
Süße Suppe (Kaltschale)	200–250 ml
Blattsalat, geputzt als Beilage	60 g
Gemischter Salat, Hauptgericht	200 g
Salatsauce, flüssig	40 ml (2 EL)
Gemüse, ungeputzt als Beilage	250 g
Gemüse, Rohkost Hauptgericht	300 g
Kartoffeln, ungeschält (Salzkartoffeln)	200–250 g
Pellkartoffeln	200–250 g
Kartoffelsalat	200 g
Reis, als Beilage (roh: 70 g) gekocht:	210 g

Quelle: aid infodienst, Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. Lebensmittelverarbeitung im Haushalt.

Lebensmittel	g/ml pro Portion
Reis, als Hauptgericht (roh: 80 g) gekocht:	240 g
Nudeln, als Beilage (roh: 80 g) gekocht:	180 g
Nudeln, als Hauptgericht (roh: 100 g) gekocht:	230 g
Körnerfrüchte (Bulgur, Hirse, Grünkern) (roh: 60 g) gekocht:	ca. 240 g
Sauce, warm, pikant	125 ml
Fleisch, ohne Knochen	125–150 g
Fleisch, mit Knochen	150–250 g
Fleisch für Gulasch, Frikassée	100–125 g
Kurzgebratenes Fleisch	125–200 g
Hähnchen, küchenfertig	300 g
Hackfleisch	100–150 g
Fisch, im Ganzen	250 g
Fisch, ohne Kopf	220 g
Fischfilet	200 g
Süßspeise, als Hauptgericht	300 g
Obstsalat, als Dessert	200 g
Grütze, als Dessert	125 g
Süße Sauce	50 ml
1 Scheibe Landbrot, als Beilage	40 g
1 Brötchen, als Beilage	45 g
Käse, als Dessert	200 g
Käse und Wurst (Aufschnitt):	85 g
1 Scheibe Wurst	25 g
2 Scheiben Käse	30 g

Maße und Gewichte

Manchmal kommt es auf ein Gramm mehr oder weniger durchaus an. Eine Küchenwaage ist daher für jeden Haushalt recht nützlich. Aber nicht alle Lebensmittel müssen genau abgewogen werden, im alltäglichen Küchengeschäft wird vieles in Tassen, Ess- und Teelöffeln gemessen. Weniger Geübte können sich die Arbeit sparen, wenn sie einige Gewichtsangaben im Kopf haben und z. B. wissen, wie viel Gramm eines bestimmten Nahrungsmittels ein Tee- oder Esslöffel fasst.

Abkürzungen

ccm	Kubikzentimeter	kcal	Kilokalorien
cm	Zentimeter	kJ	Kilojoule
ml	Milliliter	µg	Mikrogramm (ein Millionstel Gramm)
cl	Zentiliter	g	Gramm
dl	Deziliter	kg	Kilogramm
l	Liter	EL	Esslöffel
Fett i. Tr.	Fett in Trockenmasse	TL	Teelöffel

Umrechnungstabelle

1 kg	1000 g	1 l	10 dl	100 cl	1000 ml	1000 ccm
¾ kg	750 g	¾ l	7,5 dl	75 cl	750 ml	750 ccm
½ kg	500 g	½ l	5 dl	50 cl	500 ml	500 ccm
¼ kg	250 g	¼ l	2,5 dl	25 cl	250 ml	250 ccm
1/8 kg	125 g	1/8 l	1,25 dl	12,5 cl	125 ml	125 ccm (8 EL = 1 Tasse randvoll)
1/10 kg	100 g	1/10 l	1 dl	10 cl	100 ml	100 ccm (Inhalt einer Sekttschale)
		1/100 l	0,1 dl	1 cl	10 ml	10 ccm
		5 ml			5 ccm (Inhalt eines Teelöffels)	
		50 ml			50 ccm (Inhalt eines Cocktailglases)	
		20 ml			20 ccm (Inhalt eines Schnapsglases)	

Übersicht der Lebensmittel-Gewichte

	Esslöffel	Teelöffel
Backpulver	10 g	3 g
Bienenhonig, flüssig	22 g	8 g
Butter	10 g	4 g
Essig	12 g	4 g
Gelatine, gemahlen	10 g	3 g
Getreidekörner	15 g	5 g
Graupen	18 g	6 g
Grieß	12 g	3 g
Haferflocken	8 g	2 g
Kaffee, gemahlen	6 g	2 g
Kakao	6 g	2 g
Käse, gerieben	15 g	5 g
Kondensmilch	18 g	6 g
Mandeln, gehackt	10 g	5 g
Mandeln, gerieben	8 g	3 g
Margarine	15 g	5 g
Mayonnaise	15 g	5 g
Mehl	10 g	4 g
Meerrettich, gerieben	12 g	4 g
Milchpulver	6 g	2 g
Nüsse, gehackt	10 g	3 g
Nüsse, gerieben	8 g	3 g
Öl	10 g	3–4 g je nach Sorte
Paprikapulver	7 g	3 g
Preiselbeeren	24 g	8 g
Puderzucker	10 g	3 g
Reis	15 g	5 g
Rosinen	12 g	5 g
Sahne (Schlagsahne)	12 g	4 g
Sahne, saure	16 g	6 g
Salz	8 g	6 g
Semmelmehl	10 g	4 g
Senf	15 g	5 g
Sonnenblumenkerne	10 g	5 g
Speisestärke	10 g	4 g
Tee	6 g	2 g
Tomatenketchup	20 g	7 g
Tomatenmark	20 g	7 g
Zucker	15 g	5 g

Angaben der Lebensmittel in Gramm –
pro gestrichenem Tee- oder Esslöffel (Mittelwerte)

Außerdem

1 mittelgroße Kartoffel	100 g
1 mittelgroße Karotte	70–100 g
1 mittelgroße Tomate	60 g
1 mittelgroße Zwiebel	40 g
1 Esslöffel gehackte Kräuter	3 g (1 Bund)

Faustregeln

- 3 gestrichene Teelöffel sind etwa 1 gestrichener Esslöffel
- 2 gestrichene Esslöffel sind etwa 1 gehäufter Esslöffel
- 1 Messerspitze sind knapp 2 g
- 1 Prise ist knapp 1 g (die Menge, die zwischen Daumen und Zeigefinger passt)
- 1 Bund Suppengrün enthält 1 Karotte, 1 Stück Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel.
- 1 Gewürzdosis enthält ein Stückchen Lorbeerblatt, 3 Pfefferkörner, 1 Stück Zwiebel und etwas Salz

Lebensmittel-Wörterbuch

Viele Lebensmittel haben in den verschiedenen Regionen Deutschlands bzw. dem deutschsprachigen Raum allgemein unterschiedliche Bezeichnungen. Hier zum besseren Verständnis – und vielleicht auch für die nächste Urlaubsreise – eine Übersicht:

Gemüse, Kartoffeln, Pilze

Auberginen Eieräpfel, Eierfrüchte, Melanzani
Austernpilz Austernseitling
Backkartoffeln Gebackene Erdäpfel
Blumenkohl Karfiol
Brechbohnen Fisolten
Brokkoli Spargelkohl
Chicorée Bleichzichorien, Brüssler Endivien, Salat-zichorien, Witloof
Chinakohl Chinesischer Kohl, Pekingkohl, Selleriekohl
Dicke Bohnen Große Bohnen, Pferdebohnen, Puffbohnen, Saubohnen
Eisbergsalat Bummerlsalat, Eisssalat
Endiviansalat Eskariol, Frisée-Salat, Krause Endivie
Feldsalat Ackersalat, Reb-kresse, Rapunzelsalat, Rapünzelchen, Schafsmaul, Vogerlsalat
Fenchel Bologneser Fenchel, Knollenfenchel, Speisefenchel
Frühlingszwiebeln Schluppen
Frühkartoffeln Heurige
Gelbe Wachsbohnen Spargelfisolten
Gemüsebrühe Klare Gemüsesuppe
Grüne Bohnen Fisolten
Grünkohl Blattkohl, Braunkohl, Krauskohl, Winterkohl
Junge Erbsen Brockele, Schoten
Kartoffeln Aapern, Erdäpfel, Erdäppel
Kartoffelbrei Aapernmauke, Kartoffelmus, Kartoffelpüree
Kartoffelklöße Erdäpfelknödel, Kartoffelknödel
Kartoffeln, Pell- In der Schale gekochte, Erdäpfel
Kartoffelpuffer Kartoffelpfannkuchen, Klitscher, Reibekuchen, Reiberdatschi, Riewekauken, Tratzten

Knollensellerie Zeller
Kohl Kraut
Kohlrabi Oberkohlrabi, Ober-rübe, Rübekohl
Kopfsalat Grüner Salat, Häuptelsalat
Lauch Breitlauch, Porree
Mais Kukuruz, Türkischer
Maroni Maronen, Esskas-tanien
Meerrettich Kren
Möhren Gelbe Rüben, Kar-rotten, Mohrrüben, Wurzeln
Okra Essbarer Eibisch, Gombo, Ladyfinger, Rosen-pappel
Paksoi Chinesischer Senf-kohl
Paprikaschoten Peperoni
Pastinake Hammelmöhre, Pasterna
Pfifferlinge Dotterpilz, Eier-schwämme, Eierschwammerl, Gelbling, Reherl, Rehfüßchen, Rehling
Pilze Schwämme, Schwam-merln
Pimpernelle Bibernelle, Klein-er Wiesenknopf, Pimpinelle
Porree Breitlauch, Lauch
Radieschen Monatsrettich, Radi, Radies, Rettich
Römersalat Kochsalat,
Romana Römischer Salat
Rosenkohl Kohlsprossen, Sprossenkohl
Rote Bete Rahne, Rande, Rohne, Rote Rübe, Salatrübe
Rotkohl Blaukraut, Rotkraut
Rucola Ölrauke, Rauke, Rugola, Runke, Senfkohl
Salatgurken Schlangen-gurken
Schmorgurken Feldgurken
Schnittbohnen Butterfisolten
Schwarzwurzeln Falsche Haferwurzeln, Winterspargel
Spitzkohl Spitzkraut
Staudensellerie Bleichsel-lerie, Stangensellerie

Steckrüben Bodenrüben, Erdrüben, Kohlrüben, Schmalzrüben, Unterkohl-rabi, Wruken
Suppengrün Wurzelwerk
Tomaten Paradeiser, Para-diesäpfel
Topinambur Erdbirne
Weinkraut Weinsauerkraut
Weißer Rüben Herbstrüben, Speiserüben
Weißkohl Kappes, Kraut, Weißkraut
Weizen Welschkorn
Wirsing Kohl, Welschkohl, Welsch-kraut, Wirsing, Wirz
Zucchini Courgette, Gur-kenkürbis, Zucchetti
Zuckerschoten Junge
Zuckererbsen Kefen

Obst

Aprikosen Marillen
Avocados Alligatorbirnen
Backobst Dörrobst, Trocken-früchte
Backpflaumen Dörripflaumen, Dörzschwetschken, Kurpflaume
Ebereschen Vogelbeeren
Fruchtgrütze Fruchtmas, Frucht-püree
Heidelbeeren Blaubeeren, Besinge, Bickbeeren, Schwarzbeeren, Waldbeeren
Holunderbeeren Flieder-beeren, Hollerbeeren
Kiwis Chinesische Stachel-beere
Litschis Chinesische Hasel-nüsse, Litschipflaumen, Lyschees
Mirabellen Gelbe Zwetschge
Papayas Baumelonen, Kressenfeigen
Pflaumen Zwetschen, Zwetschgen, Zwetschken
Preiselbeeren Kronbeeren, Moosbeeren, Steinbeeren
Renekloden Reineclauden, Ringlotten
Rote Grütze Rote Frucht-sauce, mit Beeren
Rote Johannisbeeren Rote Ribiseln, Träuble
Sauerkirschen Schattenmo-rellen, Weichseln

Schwarze Johannisbeeren Ahlbeeren, Gichtbeeren,
Schwarze Ribiseln
Stachelbeeren Agraseln

Fleisch, Geflügel

Brathuhn Brathendl, Poulet, Broiler, Griller
Filet Lungenbraten
Gänseklee Gänsejunges
Geflügelbrühe Hühnersuppe
Gehacktes Faschiertes, Hackfleisch
Geräuchertes Geselchtes
Hackfleischfrikadellen Brisolette, Bulette, Faschier-te Laibchen, Fleischlaberl, Fleischlaibchen, Hackplätzli, Hacksteak
Hähnchen Huhn, Poulet
Hähnchenbrustfilet Hühner-brust
Hammel Schaf, Schöpsernes
Kalbsmilch Bries, Milken
Kasseler Rippenspeer, Rippli, Selchkarree
Klops Fleischklops, Fleisch-kloß, Fleischknödel
Mett Brät, Hackepeter
Poulardenbrust Hühnerbrust
Pute Truthahn
Rinderbrühe Rindsuppe
Rinderschmorbraten Rinds-braten
Selchfleisch Geselchtes
Tatar Beefsteak-Hack, Scha-befleisch

Fisch

Bückling Bücking, Pöking
Flunder Butt
Hecht Hengste, Schnöck
Kabeljau Dorsch
Karpfen Karpe
Krabben Crevetten
Plätze Rotauge, Weißfisch
Rotbarsch Goldbars, Gold-barsch, Rotbars, Seebarsch
Schleie Schlei, Schleihe, Schuster
Scholle Goldbutt, Rotzung
Seeteufel Angler
Zander Fogosch, Schiel, Schill

Eier, Milch und Milchprodukte

Dickmilch Sauermilch,
Saure Milch

Eierkuchen Palatschinken, Pfannkuchen, Plinsen
Eierkuchenstreifen Flädle, Flädli, Fritatten
Eigelb Dotter
Eiweiß Eiklar, Weißei
Frischkäse Alle Käsesorten, die keinen Reifeprozess brau-chen, z. B. Gervais, Topfen
Körniger Frischkäse Cottage Cheese, Hüttenkäse, Land-frischkäse, Löffelkäse
Magerquark Magertopfen
Quark Topfen, Glumse, Weißkäse
Rührei Eierspeise
Sahne Obers, Schlagsahne, Rahm
Sahnejoghurt Rahmjoghurt mit 10% Fett
Sahnequark Topfen mit 40% Fett
Saure Sahne Sauerrahm, Saurer Rahm
Schlagsahne Schlagobers
Speisequark Speisetopfen

Verschiedenes

Bechamelsauce Helle Sauce, Lichte Einmach
Bratlinge Laibchen
Brötchen Rundstücke, Schlesinger, Schrippen, Semmeli, Semmeln, Weck, Wecken, Weckerln, Weggli
Brühe Bouillon, Klare Suppe
Dunkle Sauce Dunkle Ein-mach
Graubrot Roggenmischbrot
Hefe Bäreme, Germ, Gest Hefevorteig, Dampfel, Vor-teig
Kloß Knödel
Klößchen Knöderl, Nockerl
Knoblauch Chnobl, Knofl, Knoff, Knowwlich
Mehlschwitze Buttermehl, Einbrenn
Napfkuchen Bäbe, Guglhupf, Rodonkuchen, Topfkuchen
Puderzucker Staubzucker
Semmelmehl Geriebene
Semmel Paniermehl, Sem-melbrösel, Weckmehl
Spätzle Nockerln
Tannenhonig Waldhonig
Vanilleschote Vanillestange
Waffelröllchen Hohlhippen

Zutatenregister

Hier finden Sie alle Rezepte, sortiert nach ihren Hauptzutaten in alphabetischer Reihenfolge.

Vegetarische Gerichte sind grau hinterlegt, die eingefärbten Seitenzahlen verweisen auf die jeweilige **Warenkunde**.

A.....

Amarettini
Birnen-Schicht-Dessert 330
Ananas 464
Ananaskraut mit Chili und Erdnüssen 469
Exotisches Früchtedessert 469
Gebratener Reis mit Ananas und Schinken 468
Hähnchenstäbchen mit Ananas-Salsa 466
Äpfel 182, 317
Apfelcrisp 320
Apfelgemüse 319
Apfelsalat mit Giersch und Gundermann 111
Apfel-Zwiebel-Rohkost 182
Berberitzen-Kürbis-Apfel-Konfitüre 351
Blumenkohlsalat mit Frühlingzwiebeln und Äpfeln 146
Ebereschen-Apfel-Gelee 351
Endiviensalat mit Apfel- Meerrettich-Dressing 79
Ente mit Apfel-Rosmarin-Füllung 490
Französische Apfeltorte (Tarte Tatin) 320
Fruchtiger Rotkohlsalat mit Walnüssen 305
Fruchtiger Staudenselleriesalat 447
Gänsebrust mit Orangesauce 495
Gebratene Selleriescheiben mit Apfel-Meerrettich-Sahne 445
Hagebutzensuppe 348
Karpfen blau mit Meerrettich-Apfel-Sauce 390
Kidneybohnenpfanne 415
Kohlrabi-Rohkost mit pikanter Joghurtsauce 174
Kürbis-Apfel-Rohkost mit Kresse und Meerrettich 183
Maroni-Apfel-Gemüse 334
Matjessalat mit Dillmarinade 137
Molke-Drink mit Möhre und Apfel 126

Pikanter Apfelauflauf 319
Radieschensalat mit Oliven 64
Sauerkrautauflauf mit Kartoffeln und Äpfeln 434
Schlehen-Apfel-Konfitüre 354
Aprikosen 216
Aprikosentarte 218
Lammragout mit Aprikosen 219
Sauerkrautsalat mit getrockneten Früchten 436
Selleriesalat mit Aprikosenkaltschale 218
Artischocken 47
Artischocken mit drei Saucen 53
Artischocken-Bratkartoffeln mit Möhren 49
Artischockenpfanne 49
Artischockensalat mit Rucola und Radieschen 50
Auberginen 139
Auberginen im Wok 142
Auberginen-Curry 141
Auberginenragout mit Kalbfleisch 141
Provenzalischer Gemüse Eintopf 190
Zucchini-Auberginen-Röllchen – gegrillt 206
Avocados 392, 393, 395
Avocadosalat mit Mozzarella und Orangen 396
Avocadosauce 53
Avocadosuppe 393
Chicorée-Radicchio-Salat mit Avocado 396
Frisesalat mit Avocado und Melone 80
Topinamburpuffer mit Avocado-creme 459
Ura-Maki-Sushi mit Avocado 395
B.....
Bambussprossen
Suppe mit Tofu und Glasnudeln 102
Bananen 322
Bananen in Currysahne 325
Bananensuppe – indisch 323

Gebratene Bananen mit Schinken 325
Paprikasalat 186
Birnen 326
Birnen-Kartoffel-Gratin 330
Birnen-Schicht-Dessert 330
Ebereschen-Birnen-Konfitüre 351
Roquefort-Torte mit Birnen 329
Süßer Quinoaauflauf mit Birnen 370
Walnusstorte mit Birnen 480
Weißkrautsalat mit Birnen und Blauschimmelmilchsauce 310
Blattsalate 71
Blattsalate mit Löwenzahn und Sauerampfer 115
Gemischter Salat mit Radieschensprossen 432
Gratinierter Ziegenfrischkäse mit Blattsalat 86
Bataviasalat mit Nordseekrabben 75
Chicorée auf Tomaten – gratiniert 76
Chicoréeerfruchtsalat mit Granatapfel 471
Chicorée mit Birnen und Walnüssen 75
Chicorée-Radicchio-Salat mit Avocado 396
Chicoréesalat mit roten Zwiebeln und Grapefruit 76
Eichblattsalat mit Kalbsleber 78
Eisbergsalat mit Champignons und Schinken 78
Endiviensalat mit Apfel- Meerrettich-Dressing 79
Feldsalat 397
Feldsalat mit Kartoffel und Ei 400
Fruchtig-scharfer Feldsalat 398
Kiwisalat mit Chilivinaigrette 477
Kürbis-Apfel-Rohkost mit Kresse und Meerrettich 183
Lauwarme Linsen auf Feldsalat 415
Maroni mit Feldsalat 332
Erdbeer-Frisée-Salat mit Putenleber 120
Frisée-Melonen-Salat mit Himbeeren 231
Frisesalat mit Avocado und Melone 80

Kopfsalat mit süßsaurem Sahnedressing 80
Lollo bionda mit Gemüse 81
Lollo-rosso-Champignon-Salat 81
Chicorée-Radicchio-Salat mit Avocado 396
Frittierter Radicchio 83
Pflirsich-Sprossen-Salat 247
Nudeln mit Radicchio-Knoblauch-Sauce 62
Radicchio mit Orangen und Oliven 83
Artischockensalat mit Rucola und Radieschen 50
Filoteigtörtchen mit Rucolafüllung 84
Kartoffelsalat mit Rucola und Mozzarella 84
Kräuternudeln mit Rucola und Schafskäse 87
Tomatenpizza mit Rucola 200
Blumenkohl 143
Blumenkohlcremesuppe mit körnigem Senf 147
Blumenkohl – orientalisch 147
Blumenkohl und Kartoffeln in Kreuzkümmelsauce 145
Blumenkohlrohkost mit Currysahne 182
Blumenkohlsalat mit Frühlingzwiebeln und Äpfeln 146
Spargelragout mit Hähnchenfilet 93
Bohnen, Dicke 148
Dicke Bohnen mit Knoblauch und Kräutern 149
Dicke Bohnen mit Speck 150
Dicke Bohnen und Möhren mit Croûtons 150
Bohnen, grüne 152
Französischer Sommersalat 155
Grüne-Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch 153
Herbstlicher Graupeneintopf 369
Schneidebohneintopf 155
Bohnen, weiße
Gemüsesuppe mit Spitzkohl und weißen Bohnen 193
Süßkartoffeleintopf mit weißen Bohnen 168
Weiße Bohnensuppe mit Topinambur 413
Brokkoli 256

Brokkoli – asiatisch 260
Brokkolieintopf mit gelben Linsen 260
Brokkolipasta 259
Brokkolirtarte 259
Brombeeren 220
Brombeerreis 221
Dinkelcrêpes mit Brombeerfüllung 222
Pikante Brombeersauce 222
Rote Grütze mit Kirschen und Beeren 239
Brot
Crostini mit Knoblauchcreme 61
Dicke Bohnen und Möhren mit Croûtons 150
Knoblauchsuppe 60
Lauchsalat mit Pinienkern- Brotbröseln 268
Mandelbrot 482
Vollkornbrot mit Frischkäse und Bockshornkleckeimlingen 432
Zuckerschotensalat mit Vanillecroûtons 56
C.....
Chilischote
Ananaskraut mit Chili und Erdnüssen 469
Brokkoli – asiatisch 260
Chili-Erbsen-Suppe mit Scampi 414
Fruchtig-scharfer Feldsalat 398
Scharfe Geflügelsuppe 499
Scharfes Hackfleisch mit Tofu (aus dem Wok) 103
Süßkartoffel-Curry 170
Cranberrys
Birnen-Schicht-Dessert 330
Curry
Blumenkohl – orientalisch 147
D.....
Desserts siehe Süßspeisen
Dips
Paprika-Quark-Dip 90
Scharfer Orangendip 90
E.....
Ente 487
Entenbrustfilet mit karamellisierten Granatapfel- Feigen 488
Ente mit Apfel-Rosmarin-Füllung 490
Ingwer-Ente 490

505

Zutatenregister

Weißkohl mit Entenbrust 307
Erbsen/Zuckerschoten 54
 Blumenkohl und Kartoffeln
 in Kreuzkümmelsauce 145
 Erbsensalat mit Spargel 58
 Feine Erbsencremesuppe mit
 Minze 56
 Frühlingsgemüse mit Zitro-
 nensauce 94
 Gemüse-Hirse-Auflauf 368
Zuckerschoten-Möhren-
gemüse mit Ingwer 57
 Zuckerschotensalat mit
 Vanille-Croustons 56
Erdbeeren 119
 Erdbeer-Flip-Flop 127
 Erdbeer-Frisée-Salat mit
 Putenleber 120
 Erdbeer-Hibiskus-Drink 127
 Erdbeerkonfitüre – kalt
 gerührt 124
 Erdbeerparfait 124
 Frischkäsetorte mit Erd-
 beeren 123
 Kabeljau mit Erdbeeren und
 Spargel 122
 Panna Cotta mit Erd-
 beeren 122
 Rote Grütze mit Kirschen
 und Beeren 239

F

Feigen
 Entenbrustfilet mit kara-
 mellisierten Granatapfel-
 Feigen 488
 Ingwer-Ente 490
Fenchel 401
 Bunter Wildreistopf 363
 Dinkelquiche mit Orangen
 und Fenchel 365
 Fenchelcremesuppe 402
 Fenchelsalat mit Käse 403
 Geschmorter Fenchel mit
 Tomaten und Oliven 403
 Kabeljau mit Fenchel und
 Mangosauce 404
 Salat von Herbstrüben mit
 Radieschen und Fenchel 454
Filoteig
 Filoteigtörtchen mit Rucola-
 füllung 84
 Teigblätter mit Spinat-Schafs-
 käse-Füllung 98
Fisch 376
 Fisch braten 378
 Fisch dämpfen 378
 Fisch grillen 378
 Fisch im Bratschlauch 378

Fisch in Alufolie 378
 Fisch panieren und braten 378
 Fisch pochieren 378
 Fischfilet dünsten 378
 Fisch-Suppentopf 389
 Surimi Ura-Maki-Sushi mit
 Avocado 395
 Gefüllte **Dorade** mit Tomaten
 – gegrillt 199
Felchen in Knoblauchöl
 aus dem Ofen 385
 Selbst gebeizte **Forelle** 386
 Bratheringe – eingelegt 384
 Herings-Kartoffelaufbau 384
 Heringsknusperstücke 383
Kabeljau mit Erdbeeren und
 Spargel 122
 Kabeljau mit Fenchel und
 Mangosauce 404
Karpfen blau mit Meerret-
 tich-Apfel-Sauce 390
Lachs – gebeizt (Graved
 Lachs) 386
 Lachsfilet im Mangold-
 mantel 272
 Sauerampfersuppe mit
 Lachstatar 116
Lengfisch mit Gemüse im
 Päckchen 385
Matjesröllchen – asiatisch 135
 Matjessalat mit Dill-
 marinade 137
 Matjessalat mit Saure-Sahne-
 Sauce 137
 Matjestatar 136
Sardellen Französischer
 Sommersalat 155
 Stängelkohl gedünstet 451
Scholle mit Speck – gebra-
 ten 389
 Gürkengemüse mit **Seelachs-**
filet 159
 Gekräuterter Spitzkohl mit
 gebratenem **Zander** 194
 Pastinaken-Koriander-Püree
 mit gebratenem **Zander** 383
Frühlingszwiebeln
 Blumenkohlsalat mit Früh-
 lingszwiebeln und
 Äpfeln 146
 Couscous mit Tomaten und
 Frühlingszwiebeln 360
 Frühlingszwiebeln – mari-
 niert 213
 Lengfisch mit Gemüse im
 Päckchen 385
 Lollo bionda mit Gemüse 81
 Rieslinghuhn mit Frühling-
 zwiebeln 214

G

Gans 491
 Gänsebraten mit Maroni-
 füllung 493
 Gänsebrust mit Oran-
 gensauce 495
 Grünkohlsuppe mit Gänse-
 brust 409
 Steckrübensuppe mit Gänse-
 brustkrusteln 453
Geflügel siehe Hähnchen,
 Gans, Ente
Getreide 354
Amaranthsuppe mit Juli-
 ennegemüse 360
Gefüllte Tomaten mit Buch-
weizen 363
Bulgur-Gemüse-Salat 362
 Petersiliensalat 285
Couscous mit Tomaten und
 Frühlingszwiebeln 360
 Lammkarree mit Granatapfel-
 Minz-Sauce 473
Dinkelquiche mit Orangen
 und Fenchel 365
Graupensuppe mit Lamm-
 fleisch 133
 Herbstlicher Graupen-
 eintopf 369
Grießplätzchen 485
 Polenta mit Hackfleisch-
 sauce 366
Grünkernbraten 367
Würziges Hafer-Quark-
Brot 362
 Gemüse-Hirse-Auflauf 368
 Hirseflockenplätzchen 485
 Mangoldröllchen 274
 Paprikaschoten mit Hirse-
 füllung 189
Quinoa-Plätzchen 486
 Süßer Quinoa-Auflauf mit
 Birnen 370
Reis
 Bärlauchrisotto 110
 Brombeerreis 221
 Bunter Wildreistopf 363
 Gebratener Reis mit Ananas
 und Schinken 468
 Gebratener Reis mit Paksoi 280
 Grüner-Spargel-Risotto 93
 Reisfrikadellen 370
 Ura-Maki-Sushi mit Avocado
 395
Weißkohlrouladen mit Reis-
 Tomaten-Füllung 309
 Wildreissalat mit Kürbis und
 Papaya 263
 Weizenvollkornbrötchen 371

Glasnudeln siehe Nudeln
Granatapfel 470
Chicorée-Fruchtsalat mit
 Granatapfel 471
 Entenbrustfilet mit karamelli-
 sierten Granatapfel-
 Feigen 488
 Granatapfeldessert 474
 Lammkarree mit Granatapfel-
 Minz-Sauce 473
Grapefruit
Chicorée-Fruchtsalat mit
 Granatapfel 471
 Chicoréesalat mit roten Zwie-
 beln und Grapefruit 76
 Fenchelsalat mit Käse 403
 Ingwer-Ente 490
 Kiwisalat mit Chili-
 Vinaigrette 477
Grünkohl 406
 Grünkohleintopf mit getrock-
 neten Tomaten 409
 Grünkohlsuppe mit Gänse-
 brust 409
Gurken 156
 Bulgur-Gemüse-Salat 362
 Dickmilch-Drink mit Gurke
 und Kiwi 126
 Gemüsesalat mit Tofu 104
 Gürkengemüse mit Seelachs-
 filet 159
 Gurken-Kefir 126
 Gurken-Melonen-Rohkost 183
 Kalte Gurkensuppe 159
 Lollo bionda mit Gemüse 81
 Matjessalat mit Dill-
 marinade 137
 Pikantes Joghurt-Gurken-
 Getränk 157
 Radieschensalat mit Oliven 64
 Salz-Dill-Gurken – einge-
 kocht 244

H

Hähnchen 496
 Bärlauchhähnchen 109
 Bollito misto mit Möhren und
 Kapernsauce 177
 Hähnchenbrust mit Kräut-
 erfüllung 498
 Hähnchenstäbchen mit Ana-
 nas-Salsa 466
 Lauwarmer Schwarzwur-
 zelsalat mit Hähnchen 440
 Rieslinghuhn mit Frühling-
 zwiebeln 214
 Scharfe Geflügelsuppe 499
 Spargelragout mit Hähn-
 chenfilet 93

Thymianhähnchen mit
 Zitrone und Honig 500
Heidelbeeren 224
 Heidelbeerbiskuit 225
 Heidelbeermuffins 228
 Heidelbeerpannkuchen 227
 Heidelbeertorte 226
Himbeeren 229
 Brunnenkressensalat mit Him-
 beeren 232
Frisée-Melonen-Salat mit
 Himbeeren 231
 Himbeer-Sellerie-Salat 231
 Rote Grütze mit Kirschen
 und Beeren 239
Honig
 Rosenkohl und Maroni mit
 Honigsauce 300
 Thymianhähnchen mit
 Zitrone und Honig 500
Huhn siehe Hähnchen
Hülsenfrüchte 410
Bohnen, schwarze Scharfe
 Geflügelsuppe 499
 Chili-Erbsen-Suppe mit
 Scampi 414
Kichererbsensuppe 414
Kidneybohnenpfanne 415
Brokkoleintopf mit gelben
Linsen 260
 Lauwarmer Linsen auf Feld-
 salat 415
 Rote Linsensuppe – asia-
 tisch 416
 Selleriesalat mit roten Linsen
 und Speck 444

I

Ingwer
 Brokkoli – asiatisch 260
 Exotisches Früchte-
 dessert 469
 Gebratener Reis mit Ananas
 und Schinken 468
 Hähnchenstäbchen mit Ana-
 nas-Salsa 466
 Ingwer-Ente 490
 Stachelbeer-Relish 251
 Zuckerschoten-Möhren-
 Gemüse mit Ingwer 57

J

Johannisbeeren 233
 Johannisbeeren mit Dick-
 milch 235
 Johannisbeerkuchen 235
 Johannisbeer-Rhabarber-
 Konfitüre 236

Rote Grütze mit Kirschen
und Beeren 239

K.....

Kalb

Auberginenragout mit Kalb-
fleisch 141

Bollito misto mit Möhren und
Kapernsauce 177

Eichblattsalat mit Kalbs-
leber 78

Kalbskoteletts mit Stachel-
beersauce 254

Zucchini Blüten mit Kalbs-
füllung 205

Kapern

Französischer Sommer-
salat 155

Kartoffeln 160

Artischocken-Bratkartoffeln
mit Möhren 49

Birnen-Kartoffel-Gratin 330

Blumenkohl und Kartoffeln
in Kreuzkümmelsauce 145

Bunte Paprikaspieße 186

Bunter Kartoffelsalat mit
Schafskäse 164

Feldsalat mit Kartoffel und
Ei 400

Französischer Sommer-
salat 155

Gemüsesuppe mit Spitzkohl
und weißen Bohnen 193

Herings-Kartoffelauflauf 384

Kartoffelgnocchi 165

Kartoffel-Möhren-Spalten
vom Blech 165

Kartoffelpizza 167

Kartoffelpüree mit
Giersch 112

Kartoffelsalat mit Rucola und
Mozzarella 84

Kartoffelsuppe mit frittierten
Kräutern 164

Kartoffeltörtchen mit Kräu-
tern 166

Knoblauch-Kartoffel-Stampf 61

Lauchcremesuppe 267

Löwenzahnsalat mit Kar-
toffeln und Tomate 114

Mangold-Kartoffel-Pfanne 272

Pastinaken-Kartoffel-
Stampf 423

Radieschensalat mit Schwei-
nefilet 65

Sauerampfer-Creme mit
neuen Kartoffeln 115

Sauerkrautauflauf mit Kar-
toffeln und Äpfeln 434

Schneidebohneintopf 155

Schwarzwurzeintopf 439

Selleriepüree zu Lamm-
rücken 444

Steckrübeneintopf mit
Lamm 457

Steckrübensuppe mit Gänse-
brustkrusteln 453

Weißkohl mit Entenbrust 307

Gemüseeintopf mit Süß-
kartoffeln und Kreuzkümmel 168

Süßkartoffel-Curry 170

Süßkartoffel-Eintopf mit
weißen Bohnen 168

Süßkartoffel-Eintopf mit
weißen Bohnen 168

Kirschen 237

Kirschkuchen mit Crème-
fraîche-Guss 240

Zuchmedaillons mit Kirsch-
Schalotten 239

Rote Grütze mit Kirschen und
Beeren 239

Kiwi 475

Dickmilch-Drink mit Gurke
und Kiwi 126

Exotisches Früchte-Dessert 469

Kiwi-Salat mit Chili-
Vinaigrette 477

Kiwi-Sorbet 477

Knoblauch 59

Crostini mit Knoblauch-
creme 61

Dicke Bohnen mit Knoblauch
und Kräutern 149

Felchen in Knoblauch-Öl aus
dem Ofen 385

Geschmorte Okra mit Knob-
lauch und Tomaten 277

Knoblauch – gebacken 62

Knoblauch-Kartoffel-
Stampf 61

Knoblauchsuppe 60

Mangold mit Balsam-
knoblauch 271

Nudeln mit Radicchio-
Knoblauch-Sauce 62

Kohlrabi 171

Kohlrabirohkost 182

Kohlrabirohkost mit pikanter
Joghurtsauce 174

Kohlrabisuppe mit Spinat-
pesto 172

Lollo-rosso-Champignon-
Salat 81

Panierte Kohlrabi 174

Kokosmilch

Auberginen-Curry 141

Paksoi in Kokosmilch 282

Kräuter

Dicke Bohnen mit Knoblauch
und Kräutern 149

Gekräuterter Spitzkohl mit
gebratenem Zander 194

Hähnchenbrust mit Kräuter-
füllung 498

Haselnuss-Kräuter-Pesto 482

Joghurt-Drink mit Kräu-
tern 126

Kartoffelsuppe mit frittierten
Kräutern 164

Kartoffeltörtchen mit Kräu-
tern 166

Mairüben in Kräuter-
sauce 450

Pikantes Joghurt-Gurken-
Getränk 157

Tofu-Kräuter-Aufstrich 104

Zucchini-Auberginen-
Röllchen – gegrillt 206

Wildkräutersalat „Quer
durch Garten und
Wiese“ 112

Bärlauchhähnchen 109

Bärlauchöl 110

Bärlauchpesto 111

Bärlauchrisotto 110

Apfelsalat mit Giersch und
Gundermann 111

Kartoffelpüree mit
Giersch 112

Kerbel-Eierkuchen 371

Möhren-Sahne-Sauce mit
Koriander 177

Pastinaken-Koriander-Püree
mit gebratenem Zander 383

Rosenkohl-Champignon-
Blättchen mit Oregano-
Orangen-Butter 302

Blattsalate mit Löwenzahn
und Sauerampfer 115

Sauerampfercreme mit
neuen Kartoffeln 115

Sauerampfersalat mit Radies-
chen und Garnelen 118

Sauerampfersuppe mit
Lachstatar 116

Thymianhähnchen mit
Zitrone und Honig 500

Waldmeisterbowle 118

Waldmeister-Dickmilch-
Drink 127

Kresse

Brunnenkressensalat mit Him-
beeren 232

Kürbis-Apfel-Rohkost mit
Kresse und Meerret-
tich 183

Spitzkohl mit Senfsauce und
Kresse 194

Kürbis 261

Berberitzen-Kürbis-Apfel-
Konfitüre 351

Chili-Erbsen-Suppe mit
Scampi 414

Kürbis-Apfel-Rohkost mit
Kresse und Meerrettich 183

Kürbissauce 375

Kürbisscheiben mit Pilz-
kruste 265

Kürbissuppe 265

Wildreissalat mit Kürbis und
Papaya 263

L.....

Lamm 128, 457

Graupensuppe mit Lamm-
fleisch 133

Lammkarree mit Granatapfel-
Minz-Sauce 473

Lammkeule – schön langsam
geschmort 130

Lammkoteletts –
orientalisch 133

Lammragout mit Aprikosen 219

Okra-Lamm-Eintopf 276

Selleriepüree zu Lamm-
rücken 444

Steckrübeneintopf mit
Lamm 457

Lauch 266

Gebratener Reis mit Ananas
und Schinken 468

Gemüseeintopf mit Süßkar-
toffeln und Kreuzkümmel 168

Herbstlicher Graupen-
eintopf 369

Kidneybohnenpfanne 415

Lauchcremesuppe 267

Lauchsalat mit Pinienkern-
Brotbröseln 268

Lauchtorte 269

Lauchzwiebeln Arti-
schockenpfanne 49

Limetten

Exotisches Früchte-
dessert 469

Linsen siehe Hülsenfrüchte

M.....

Mango

Bananensuppe – indisch 323

Exotisches Früchte-
dessert 469

Kabeljau mit Fenchel und
Mangosauce 404

Mangold 270

Lachsfilet im Mangold-
mantel 272

Mangold mit Balsam-
knoblauch 271

Mangold-
Kartoffel-Pfanne 272

Mangoldröllchen 274

Maroni 331

Gänsebraten mit Maronifül-
lung 493

Maroni-Apfel-Gemüse 334

Maroni mit Feldsalat 332

Maroni-Sahne-Dessert 334

Pikantes Maronipüree 333

Rosenkohl und Maroni mit
Honigsauce 300

Matjes 134

Matjesröllchen – asiatisch 135

Matjessalat mit Dill-
marinade 137

Matjessalat mit Saure-Sahne-
Sauce 137

Matjestatar 136

Mayonnaise 89

Mayonnaise ohne Ei 89

Meeresfrüchte

Garnelen Chili-Erbsen-Suppe
mit Scampi 414

Sauerampfersalat mit Radies-
chen und Garnelen 118

Bataviasalat mit Nord-
seekrabben 75

Chicorée-Radicchio-Salat mit
Avocado 396

Meerrettich 417

Endiviensalat mit Apfel-
Meerrettich-Dressing 79

Gebratene Selleriescheiben
mit Apfel-Meerrettich-
Sahne 445

Gekochtes Rindfleisch mit
Meerrettichsauce 419

Karpen blau mit Meerrettich-
Apfel-Sauce 390

Kürbis-Apfel-Rohkost mit
Kresse und Meerrettich 183

Meerrettichsauce 419

Schwarzwurzeln mit Meerret-
tich-Senf-Sauce 439

Melone

Frisée-Melonen-Salat mit
Himbeeren 231

Friséesalat mit Avocado und
Melone 80

Gurken-Melonen-Rohkost 183

Melonenbuttermilch 126

507

Zutatenregister

- Milch, Quark, Käse und Co.**
 Weißkrautsalat mit Birnen und **Blauschimmelkäse-sauce** 310
Büffelkäse Dinkelquiche mit Orangen und Fenchel 365
Buttermilch Greenhorn 127
 Melonenbuttermilch 126
Dickmilchdrink mit Gurke und Kiwi 126
 Johannisbeeren mit Dickmilch 235
 Waldmeister-Dickmilch-Drink 127
 Spinatknödel – mediterran 100
Frischkäse Birnen-Schicht-Dessert 330
 Filoteigtörtchen mit Rucola-Füllung 84
 Frischkäsetorte mit Erdbeeren 123
Möhren mit Frischkäse und Minze 179
 Petersilientörtchen 287
Hartkäse Fenchelsalat mit Käse 403
 Käsechips 486
 Käsestangen 486
Blattspinat mit **Joghurt-sauce** 97
 Erdbeer-Hibiskus-Drink 127
 Joghurtdrink mit Kräutern 126
 Curry-Joghurt-Sauce 53
 Kohlrabirohkost mit pikanter Joghurtsauce 174
 Pikantes Joghurt-Gurken-Getränk 157
 Kefir Bugs Bunny 127
 Hagebutten-Orangen-Drink 127
 Gurkenkefir 126
Milch Himbeersmoothie 127
Molke Erdbeer-Flip-Flop 127
 Geeiste Holunderblütenmolke 127
 Molke-Drink mit Möhre und Apfe 126
Avocadosalat mit **Mozzarella** und Orangen 396
 Kartoffelsalat mit Rucola und **Mozzarella** 84
Parmesan Bärlauchpesto 111
 Haselnuss-Kräuter-Pesto 482
 Würziges Hafer-**Quark-Brot** 362
Ricotta Pastinaken – gebäcken 423
 Bärlauchrisotto 110
Roquefort-Torte mit Birnen-Walnusskerne 329
- Kopfsalat** mit süßsaurem **Sahnedressing** 80
 Matjessalat mit Saure-Sahne-Sauce 137
Schafskäse Auberginen im **Wok** 142
 Bunter Kartoffelsalat mit Schafskäse 164
 Kräuternudeln mit Rucola und Schafskäse 87
Rote-Bete-Salat mit Schafskäse 425
 Teigblätter mit Spinat-Schafskäse-Füllung 98
 Tomaten mit Schafskäse gefüllt 201
 Gratinerter **Ziegenfrischkäse** mit Blattsalat 86
Minze
 Feine Erbsencremesuppe mit Minze 56
 Lammkarree mit Granatapfel-Minz-Sauce 473
 Möhren mit Frischkäse und Minze 179
 Teigblätter mit Spinat-Schafskäse-Füllung 98
Möhren 175
 Artischocken-Bratkartoffeln mit Möhren 49
 Bollito misto mit Möhren und Kapernsauce 177
 Bugs Bunny 127
 Bulgur-Gemüse-Salat 362
 Dicke Bohnen und Möhren mit Croûtons 150
 Frühlingsgemüse mit Zitronensauce 94
 Gemüseintopf mit Süßkartoffeln und Kreuzkümmel 168
 Kabeljau mit Fenchel und Mangosauce 404
 Kartoffel-Möhren-Spalten vom Blech 165
 Kohlrabirohkost mit pikanter Joghurtsauce 174
 Möhren mit Frischkäse und Minze 179
 Möhrenrohkost mit Rettich 183
 Möhren-Sahne-Sauce mit Koriander 177
 Molke-Drink mit Möhre und Apfel 126
 Pastinakenrohkost mit Möhren 183
 Petersiliensalat 285
 Rhabarbergemüse 67
 Rieslinghuhn mit Frühlingszwiebeln 214
- Schwarzwurzeintopf 439
 Spargelragout mit Hähnchenfilet 93
 Süßkartoffel-Curry 170
 Vanilmöhren 179
 Zuckerschoten-Möhren-Gemüse mit Ingwer 57
Mungobohnensprossen
 Wraps mit Pilzfüllung 291
 Brunnenkressensalat mit Himbeeren 232
- N**
- Nudeln** 373
 Brokkolipasta 259
 Gemüsesuppe mit Spitzkohl und weißen Bohnen 193
 Kräuternudeln mit Rucola und Schafskäse 87
 Nudeln mit Radicchio-Knoblauch-Sauce 62
 Suppe mit Tofu und Glasnudeln 102
Nüsse 478
 Dinkelcrêpes mit Brombeerfüllung 222
 Ananaskraut mit Chili und **Erdnüssen** 469
 Haselnussbusserln 481
 Endiviansalat mit Apfel-Meerrettich-Dressing 79
 Haselnuss-Kräuter-Pesto 482
 Pfirsich-Sprossen-Salat 247
Mandelbrot 482
 Rhabarbertorte mit Mandelguss 70
 Zimt-Mandel-Ecken 485
 Zucchini-pizza 209
 Chicorée mit Birnen und **Walnüssen** 75
 Eisbergsalat mit Champignons und Schinken 78
 Fruchtiger Rotkohlsalat mit **Walnüssen** 305
 Roquefort-Torte mit Birnen 329
 Walnussbusserln 485
 Walnusstorte mit Birnen 480
- O**
- Okra** 275
 Geschmorte Okra mit Knoblauch und Tomaten 277
 Okra – knusprig gebraten 278
 Okra-Lamm-Eintopf 276
 Okrasalat 278
Oliven
 Filoteigtörtchen mit Rucola-füllung 84
- Fisch-Suppentopf 389
 Geschmorter Fenchel mit Tomaten und Oliven 403
 Olivenpaste 375
 Paprikasalat 186
 Radicchio mit Orangen und Oliven 83
 Radieschensalat mit Oliven 64
Orangen
 Avocadosalat mit **Mozzarella** und Orangen 396
 Dinkelquiche mit Orangen und Fenchel 365
 Fruchtiger Staudensellerie-salat 447
 Fruchtig-scharfer Feldsalat 398
 Gänsebrust mit Orangensauce 495
 Granatapfeldessert 474
 Hagebutten-Orangen-Drink 127
 Ingwer-Ente 490
 Kabeljau mit Fenchel und Mangosauce 404
 Kiwisalat mit Chili-Vinaigrette 477
 Preiselbeer-Orangen-Konfitüre 353
 Radicchio mit Orangen und Oliven 83
 Rosenkohl-Champignon-Blättchen mit Oregano-Orangen-Butter 302
 Wirsing mit Orangensauce 315
- P**
- Paksoi** 279
 Gebratener Reis mit Paksoi 280
 Paksoi in Kokosmilch 282
 Paksoi mit Pinienkernen 280
Papaya
 Wildreissalat mit Kürbis und Papaya 263
Paprikaschoten 184
 Brokkoli – asiatisch 260
 Bunte Paprikaspieße 186
 Bunter Wildreistopf 363
 Gebratener Reis mit Ananas und Schinken 468
 Gemüsesalat mit Tofu 104
 Paprikasalat 186
 Steckrübensalat mit gekochtem Schinken 454
 Lollo bionda mit Gemüse 81
 Paprikaschoten mit Hirsefüllung 189
- Provenzalischer **Gemüseintopf** 190
 Süßkartoffel-Curry 170
 Zucchini-Auberginen-Röllchen – gegrillt 206
Pasta siehe Nudeln
Pastinaken 420
 Pastinakencremesuppe 421
 Pastinaken – gebacken 423
 Pastinaken-Kartoffel-Stampf 423
 Pastinaken-Koriander-Püree mit gebratenem Zander 383
 Pastinakenrohkost mit Möhren 183
Petersilie 283
 Herbstlicher Graupeneintopf 369
 Petersiliensalat 285
 Petersiliensuppe – zweifarbig 284
 Petersilientörtchen 287
 Petersilienwurzeln mit rosa Pfeffer 285
 Reisfrikadellen 370
Pfirsiche 245
 Bananensuppe – indisch 323
 Pfirsich in Weißwein und Melisse gedünstet 248
 Pfirsichauflauf 247
 Pfirsich-Sprossen-Salat 247
Pflaumen 335
 Mirabellen in Weißwein 339
 Rehrücken mit **Pflaumen-Schalotten-Sauce** 336
 Maroni-Apfel-Gemüse 334
 Sauerkrautsalat mit getrockneten Früchten 436
Reneklodencreme 339
Zwetschkuchen 338
Pilze 287
Austernpilze – gedünstet 290
 Bunte Paprikaspieße 186
 Champignonquiche 294
 Champignons mit Spinatfüllung 97
 Eisbergsalat mit Champignons und Schinken 78
 Gemüse-Hirse-Auflauf 368
 Kräuternudeln mit Rucola und Schafskäse 87
 Krautwickel mit feiner Senfsauce 314
 Kürbisscheiben mit Pilzkruste 265
 Lollo-rosso-Champignon-Salat 81
 Mangoldröllchen 274

Rosenkohl-Champignon-Blättchen mit Oregano-Orangen-Butter 302
Wraps mit Pilzfüllung 291
Gebratene Roastbeefscheiben mit Pfifferlingen 293
Pfifferlinge – pur 293
Pfifferlinge in Essig 295
Pfifferlinge mit Käse überbacken 295
Suppe mit Tofu und Glasnudeln 102
Pute
Holunderbeersauce zu Putenleber 350
Erdbeer-Frisée-Salat mit Putenleber 120
Q
Quitten 340
Gedünstete Quitten mit Pistazieneis 341
Quittengelee 344
Quitten – süßsauer 344
Quittentorte mit Rahmguss 343
R
Radieschen 63
Artischockensalat mit Rucola und Radieschen 50
Gemischter Salat mit Radieschensprossen 432
Lollo-rosso-Champignon-Salat 81
Radieschensalat mit Oliven 64
Radieschensalat mit Schweinefilet 65
Rettich-Radieschen-Rohkost 182
Salat von Herbstrüben mit Radieschen und Fenchel 454
Sauerampfersalat mit Radieschen und Garnelen 118
Reh
Rehmedaillons mit Kirsch-Schalotten 239
Rehrücken mit Pflaumen-Schalotten-Sauce 336
Rettich
Möhrenrohkost mit Rettich 183
Rettich-Radieschen-Rohkost 182
Rhabarber 66
Johannisbeer-Rhabarber-Konfitüre 236
Rhabarberchutney 68
Rhabarbergemüse 67

Rhabarbertorte mit Mandelguss 70
Schweinefilet mit Rhabarbersauce 68
Rind
Gebratene Roastbeefscheiben mit Pfifferlingen 293
Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichsauce 419
Grüne-Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch 153
Polenta mit Hackfleischsauce 366
Reisfrikadellen 370
Sauerkrautsuppe mit Rinderbrust 436
Scharfes Hackfleisch mit Tofu (aus dem Wok) 103
Schwarzwurzeleintopf 439
Steaks mit Tomaten 201
Rosenkohl 299
Rosenkohl und Maroni mit Honigsauce 300
Rosenkohl-Champignon-Blättchen mit Oregano-Orangen-Butter 302
Rosenkohltarte 302
Rote Bete 424
Eierkuchen mit Rote-Bete-Füllung 428
Kleiner Borschtsch 427
Rote Rüben – gebacken 427
Rote-Bete-Salat mit Schafskäse 425
Rotkohl 303
Fruchtiger Rotkohlsalat mit Walnüssen 305
Rotkraut-Endivien-Salat 304
S
Salate
Apfelsalat mit Giersch und Gundermann 111
Artischockensalat mit Rucola und Radieschen 50
Avocadosalat mit Mozzarella und Orangen 396
Blumenkohlsalat mit Frühlingzwiebeln und Äpfeln 146
Brunnenkressensalat mit Himbeeren 232
Bulgur-Gemüse-Salat 362
Bunter Kartoffelsalat mit Schafskäse 164
Erbsensalat mit Spargel 58
Fenchelsalat mit Käse 403
Französischer Sommer-salat 155

Frisée-Melonen-Salat mit Himbeeren 231
Fruchtiger Rotkohlsalat mit Walnüssen 305
Fruchtiger Staudensellerie-salat 447
Himbeer-Sellerie-Salat 231
Kiwisalat mit Chili-Vinaigrette 477
Lauwarmer Schwarzwurzel-salat mit Hähnchen 440
Löwenzahnsalat mit Kartoffeln und Tomate 114
Maroni mit Feldsalat 332
Matjessalat mit Dillmarinade 137
Okrasalat 278
Paprikasalat 186
Petersiliensalat 285
Pfersich-Sprossen-Salat 247
Radieschensalat mit Oliven 64
Rote-Bete-Salat mit Schafskäse 425
Rotkraut-Endivien-Salat 304
Salat von Herbstrüben mit Radieschen und Fenchel 454
Sauerampfersalat mit Radieschen und Garnelen 118
Sauerkrautsalat mit getrockneten Früchten 436
Selleriesalat mit Apfel 182
Selleriesalat mit roten Linsen und Speck 444
Spargelsalat mit Dill 92
Steckrübensalat mit gekochtem Schinken 454
Weißkrautsalat mit Birnen und Blauschimmelkäse-sauce 310
Wildkräutersalat „Quer durch Garten und Wiese“ 112
Wildreisalat mit Kürbis und Papaya 263
Zuckerschotensalat mit Vanillecroûtons 56
Salate siehe auch **Blattsalate**
Salatgurke siehe Gurken
Salatsaucen
Grünes Kräuterdressing 89
Joghurt-dressing 90
Senfdressing 90
Wacholder-Sahne-Dressing 89
Kartoffelvinaigrette 90
Limettenvinaigrette 90

Oreganovinaigrette 90
Sauerkraut 433
Ananaskraut mit Chili und Erdnüssen 469
Sauerkrautauflauf mit Kartoffeln und Äpfeln 434
Sauerkrautsalat mit getrockneten Früchten 436
Sauerkrautsuppe mit Rinderbrust 436
Schwarzwurzeln 437
Lauwarmer Schwarzwurzel-salat mit Hähnchen 440
Schwarzwurzeleintopf 439
Schwarzwurzeln mit Meerrettich-Senf-Sauce 439
Schwarzwurzeln mit Schinken überbacken 440
Schwein
Brokkolirtarte 259
Bollito misto mit Möhren und Kapernsauce 177
Gebratene Bananen mit Schinken 325
Gebratener Reis mit Ananas und Schinken 468
Pochiertes Schweinefilet mit Koriander-Wirsing 312
Radieschensalat mit Schweinefilet 65
Reisfrikadellen 370
Rosenkohltarte 302
Scharfes Hackfleisch mit Tofu (aus dem Wok) 103
Schwarzwurzeln mit Schinken überbacken 440
Schweinefilet mit Rhabarbersauce 68
Steckrübensalat mit gekochtem Schinken 454
Sellerie 442
Himbeer-Sellerie-Salat 231
Bärlauchhähnchen 109
Bollito misto mit Möhren und Kapernsauce 177
Friséesalat mit Avocado und Melone 80
Fruchtiger Staudensellerie-salat 447
Gebratene Selleriescheiben mit Apfel-Meerrettich-Sahne 445
Kohlrabirohkost mit pikanter Joghurtsauce 174
Lammragout mit Aprikosen 219
Rhabarbergemüse 67

Selleriepüree zu Lammrücken 444
Selleriesalat mit Apfel 182
Selleriesalat mit roten Linsen und Speck 444
Spargel 91
Erbsensalat mit Spargel 58
Frühlingsgemüse mit Zitronensauce 94
Grüner-Spargel-Risotto 93
Kabeljau mit Erdbeeren und Spargel 122
Spargelragout mit Hähnchenfilet 93
Spargelsalat mit Dill 92
Spinat 95
Blattspinat mit Joghurtsauce 97
Champignons mit Spinatfüllung 97
Kohlrabisuppe mit Spinat-pesto 172
Spinatknödel – mediterran 100
Teigblätter mit Spinat-Schafskäsefüllung 98
Spitzkohl 191
Gekräuterter Spitzkohl mit gebratenem Zander 194
Gemüsesuppe mit Spitzkohl und weißen Bohnen 193
Spitzkohl mit Senfsauce und Kresse 194
Sprossen
Pfersich-Sprossen-Salat 247
Stachelbeeren 250
Kalbskoteletts mit Stachelbeersauce 254
Stachelbeer-Crumble 253
Stachelbeergrütze mit Sago 254
Stachelbeer-Relish 251
Steckrüben 447
Steckrübensalat mit gekochtem Schinken 454
Steckrübensuppe mit Gänsebrustkrusteln 453
Salat von Herbstrüben mit Radieschen und Fenchel 454
Mairübchen in Kräutersauce 450
Rübstielgemüse 451
Stängelkohl – gedünstet 451
Teltower Rübchen – glasiert 457
Steckrübeneintopf mit Lamm 457
Sultaninen
Lammkoteletts – orientalisches 133

Suppen

Amaranthsuppe mit Juliennegemüse 360
 Avocadosuppe 393
 Bananensuppe – indisch 323
 Blumenkohlcremesuppe mit körnigem Senf 147
 Brokkolieleintopf mit gelben Linsen 260
 Chili-Erbsen-Suppe mit Scampi 414
 Feine Erbsencremesuppe mit Minze 56
 Fenchelcremesuppe 402
 Gemüseieintopf mit Süßkartoffeln und Kreuzkümmel 168
 Gemüsesuppe mit Spitzkohl und weißen Bohnen 193
 Graupensuppe mit Lammfleisch 133
 Grüne-Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch 153
 Grünkohleintopf mit getrockneten Tomaten 409
 Grünkohluppe mit Gänsebrust 409
 Hagebuttensuppe 348
 Herbstlicher Graupeneintopf 369
 Kalte Gurkensuppe 159
 Kartoffelsuppe mit frittierten Kräutern 164
 Kichererbsensuppe 414
 Kleiner Borschtsch 427
 Knoblauchsuppe 60
 Kohlrabisuppe mit Spinatpesto 172
 Kürbissuppe 265
 Lauchcremesuppe 267
 Okra-Lamm-Eintopf 276
 Pastinakencremesuppe 421
 Petersiliensuppe – zweifarbig 284
 Provenzalischer Gemüseieintopf 190
 Rote Linsensuppe – asiatisch 416
 Sauerkrautsuppe mit Rinderbrust 436
 Scharfe Geflügelsuppe 499
 Schneidebohneintopf 155
 Schwarzwurzeintopf 439
 Steckrübeneintopf mit Lamm 457
 Steckrübensuppe mit Gänsebrustkrusteln 453
 Süßkartoffeleintopf mit weißen Bohnen 168

Topinamburcremesuppe mit Trüffelbutter 460
 Weiße Bohnensuppe mit Topinambur 413

Süßspeisen

Apfelcrisp 320
 Aprikosenkaltschale 218
 Aprikosentarte 218
 Ausstecherle 486
 Birnen-Schicht-Dessert 330
 Brombeerreis 221
 Dattelhäufchen 485
 Dinkelcrêpes mit Brombeerfüllung 222
 Erdbeerparfait 124
 Exotisches Früchtedessert 469
 Französische Apfeltorte (Tarte Tatin) 320
 Frischkäsetorte mit Erdbeeren 123
 Gedünstete Quitten mit Pistazieneis 341
 Gewürznocken 484
 Granatapfeldessert 474
 Grießplätzchen 485
 Haselnussbusserln 481
 Heidelbeerbiskuit 225
 Heidelbeermuffins 228
 Heidelbeerpfannkuchen 227
 Heidelbeertorte 226
 Hirseflockenplätzchen 485
 Johannisbeerkuchen 235
 Kirschkuchen mit Crème-fraiche-Guss 240
 Kiwisorbet 477
 Maroni-Sahne-Dessert 334
 Panna Cotta mit Erdbeeren 122
 Pfirsich in Weißwein und Melisse gedünstet 248
 Pfirsichauflauf 247
 Quinoaplätzchen 486
 Quitten – süßsauer 344
 Quittentorte mit Rahmguss 343
 Reneklodencreme 339
 Rhabarbertorte mit Mandelguss 70
 Rote Grütze mit Kirschen und Beeren 239
 Schaumringe 486
 Stachelbeer-Crumble 253
 Stachelbeergrütze mit Lamm 457
 Stachelbeersuppe mit Lamm 457
 Süßer Quinoa-Auflauf mit Birnen 370
 Walnussbusserln 485

Walnusstorte mit Birnen 480
 Zimt-Mandel-Ecken 485
 Zwetschgkuchen 338

T.....

Tofu 101
 Gemüsesalat mit Tofu 104
 Scharfes Hackfleisch mit Tofu (aus dem Wok) 103
 Suppe mit Tofu und Glasnudeln 102
 Tofu-Kräuter-Aufstrich 104
Tomaten 195
 Löwenzahnsalat mit Kartoffeln und Tomate 114
 Blumenkohl und Kartoffeln in Kreuzkümmelsauce 145
 Bulgur-Gemüse-Salat 362
 Chiorée auf Tomaten – gratiniert 76
 Couscous mit Tomaten und Frühlingszwiebeln 360
 Fisch-Suppentopf 389
 Französischer Sommersalat 155
 Gefüllte Dorade mit Tomaten – gegrillt 199
 Gefüllte Tomaten mit Buchweizen 363
 Gemischter Salat mit Radieschensprossen 432
 Gemüsesalat mit Tofu 104
 Geschmorte Okra mit Knoblauch und Tomaten 277
 Geschmorter Fenchel mit Tomaten und Oliven 403
 Knoblauchsuppe 60
 Lengfisch mit Gemüse im Päckchen 385
 Lollo bionda mit Gemüse 81
 Okra-Lamm-Eintopf 276
 Petersilientörtchen 287
 Provenzalischer Gemüseieintopf 190
 Steaks mit Tomaten 201
 Tomaten mit Schafskäse gefüllt 201
 Tomatenkonfitüre 197
 Tomatenpizza mit Rucola 200
 Tomatensauce 53
 Weiskohlrouladen mit Reistomaten-Füllung 309
 Zucchini Blüten mit Kalbsfüllung 205
Tomaten, getrocknete
 Gefüllte Dorade mit Tomaten – gegrillt 199
 Gratiniertes Ziegenfrischkäse mit Blattsalat 86

Grünkohleintopf mit getrockneten Tomaten 409
 Kräuternudeln mit Rucola und Schafskäse 87
 Wirsingkohl mit getrockneten Tomaten 316
Topinambur 458
 Topinamburchips 460
 Topinamburcremesuppe mit Trüffelbutter 460
 Topinamburpuffer mit Avocado-creme 459
 Weiße Bohnensuppe mit Topinambur 413

W.....

Weiskohl 306
 Krautrohkost 182
 Weiskohl mit Entenbrust 307
 Weiskohlrouladen mit Reistomaten-Füllung 309
 Weiskrautsalat mit Birnen und Blauschimmelkäsesauce 310
Wildfrüchte 345
 Berberitzenkonfitüre 351
 Berberitzen-Kürbis-Apfelkonfitüre 351
 Ebereschen-Apfel-Gelee 351
 Ebereschen-Birnen-Konfitüre 351
 Hagebuttenkonfitüre 353
 Hagebuttenmus 349
 Hagebutten-Orangen-Drink 127
 Hagebuttensuppe 348
 Holunderbeergelee 353
 Holunderbeersaft 349
 Holunderbeersauce zu Putenleber 350
 Geeiste Holunderblütenmilch 127
 Holunderblütensirup 353
Preiselbeer-Orangen-Konfitüre 353
 Sanddorngelee 354
 Schlehle-Apfel-Konfitüre 354
 Schlehensirup 350
Wildgemüse und Wildkräuter 105 (siehe auch Kräuter)
Wirsingkohl 311
 Krautwickel mit feiner Senfsauce 314
 Pochiertes Schweinefilet mit Koriander-Wirsing 312
 Wirsing mit Orangensauce 315

Wirsingkohl mit getrockneten Tomaten 316

Z.....

Zitrone
 Frühlingsgemüse mit Zitronensauce 94
Zitronenmelisse
 Pfirsich in Weißwein und Melisse gedünstet 248
Zucchini 202
 Bärlauchpesto 111
 Bunte Paprikaspieße 186
 Eingelegte Zucchini 244
 Gebackene Zucchini 206
 Provenzalischer Gemüseieintopf 190
 Zucchini-Auberginen-Röllchen – gegrillt 206
 Zucchinipizza 209
 Zucchinirohkost 183
Zucchini Blüten
 Gebratene Zucchini Blüten 203
 Zucchini Blüten mit Kalbsfüllung 205
Zuckerschoten siehe Erbsen
Zwiebeln 210
 Apfelgemüse 319
 Apfel-Zwiebel-Rohkost 182
 Auberginen-Curry 141
 Auberginen im Wok 142
 Auberginenragout mit Kalbfleisch 141
 Bunte Paprikaspieße 186
 Chioréesalat mit roten Zwiebeln und Grapefruit 76
 Ente mit Apfel-Rosmarin-Füllung 490
 Lollo bionda mit Gemüse 81
 Provenzalischer Gemüseieintopf 190
 Rehmedaillons mit Kirsch-Schalotten 239
 Rehrücken mit Pflaumen-Schalotten-Sauce 336
 Rhabarberchutney 68
 Rote Zwiebeln – eingekocht 213
 Stachelbeer-Relish 251
 Zwiebelkuchen 215

Stichwortverzeichnis

A

Alfalfa 431
Amaranth 359
Amygdalin 479
An apple a day 317
Anthocyane 424
Apfelbananen 323
Apfelkunde 318
Apfelsorten:
Cox Orange 318
Elstar 318
Gloster 318
Golden Delicious 318
Granny Smith 318
Gravensteiner 318
Ingrid Marie 318
Jonagold 318
Jonathan 318
Klarapfel 318
Pink Lady 318
Aprikosen, getrocknete 216
Aquakulturen 379
Austernpilze 289
Azukibohnen 431

B

Babybananen 323
Ballaststoffe 406
Bandnudeln 374
Barbarie-Ente 487
Bärlauch 107
Bataviasalat 72
Berberitzen 345
Bergpfirsiche 245
Betanin 424
Birnenarten:
Alexander Lucas 326
Bürgermeister 326
Clapps Liebling 326
Conference 327
Gellerts Butterbirne 327
Gute Luise 327
Köstliche von Charneux 326
Williams Christ 327
Bittermandeln 479
Bitterorange 463
Blausäure 479
Bleichsellerie 442
Blondorangen 463
Blutorange 463
Bockshornklee 431
Bohnen, rote 411
Bohnen, weiße 411
Boskop 318
Bressehuhn 497
Broiler 496
Brüsseler Poularde 497

Buchweizen 359, 431
Buntschnitt 181

C

Champignons 289
Cherrytomaten 196
Chicorée 72
Clementinen 463
Cocktailtomaten 196
Couscous 356

D

Dinkel 357
Dips 89
Distelgewächs 47
Dressing 89

E

Ebereschen 345, 347
Eichblattsalat 72
Einkochen 243
Einmachen 241
Einmachzucker 243
Eisbergsalat 71
Elefantenknoblauch 59
Endivie 72
Engelwurz 106
Erbsen 410
Esskastanien 331

F

Felchen 381
Fisch vorbereiten 376
Flaschentomaten 195
Fleischtomaten 195
Forelle 381
Franzosenkraut 106
Frisée 72
Fruchtzucker 243
Frühmastgänse 491

G

Gänseblümchen 107
Gänsefuß, weißer 107
Gartenkresse 431
Gelierfruchtzucker 243
Gelierprobe 244
Gelierpulver 244
Gelierzucker 243
Gerste 357, 431
Giersch (Geißfuß) 107
Giftnotzentralen 298
Glucosinolate 211
Grapefruits 463
Green Tiger 196
Grünkern 357

Gundermann (Gundel-
rebe) 107

H

Hafer 358, 431
Hagebutten 345, 347
Hähnchen tranchieren 497
Halbblutorangen 463
Hartweizen 356
Haselnüsse 478
Henne, fette 106
Herbstrübe 448
Hering 381
Hirse 358, 431
Hokkaido 261
Holunderbeeren 345, 347

J

Julienne 181

K

Karpfen 381
Keimlinge 429
Keimvorgang 430
Kichererbsen 410, 431
Kidneybohnen 411
Kiwi, gelbe 475
Knollensellerie 442
Kochbananen 323
Kohlrouladen 311
Kopfsalat 71
Kräuternudeln 374
Kumquats 463
Kürbisblüten 262
Kürbiskerne 431
Kurkumanudeln 374

L

Lachs 380
Lamm tranchieren 129
Leinsamen 431
Lemon Tomaten 196
Lengfisch 381
Limetten 463
Linda 160
Linsen 431
Lollo bionda 72
Lollo rosso 72
Löwenzahn 108

M

Mais 357
Mandeln 478
Maronen 289
Minneola 463
Mirabellen 336
Mohrrüben 175
Mungobohnen 432
Muskatkürbis 261

N

Navelorangen 463
Nudelmaschine 374

O

Oroblanco 463
Oxalsäure 66

P
Pampelmuse 463
Pâtisson 261
Pektin 243
Peperoni 185
Pfeffer, rosa 285
Pfifferlinge 290
Pfirsich Melba 245
Pflanzenstoffe, sekundäre 15
Pilzberatung 298
Pilzesammeln 296
Plätzchen backen 484
Pomelos 463
Pomeranzen 463
Porree siehe Lauch 266
Preiselbeeren 347
Pseudogetreide 359
Pumpkin Carnival 261

Q

Quinoa 359

R

Radicchio 72
Radieschen 432
Reis 358
Renekloden 336
Rettich 432
Rhabarber, Oxalsäure 66
Riesenkürbis 261
Rispetomaten 196
Roggen 357, 432
Rohkost 181
Romanasalat 71
Rosella 160
Rüben 175
Rübstieler 449

S

Safrannudeln 374
Salatmarinade 89
Salatsauce 89
Sanddorn 347
Satsum 463
Sauerampfer 108
Schlehen 347
Schnittknoblauch 59
Scholle 381
Seefische 376
Senf 432
Sesam 432

Sesamnudeln 374
Sojabohnen 432
Sojasauce 102
Soloknoblauch 59
Sonnenblumenkerne 432
Spaghetti 374
Spaghettikürbis 261
Spargel, grüner 91
Spargel, weißer 91
Speisekürbis 261
Speiserüben 447
Stachyose 411
Stängelkohl 447
Staudensellerie 443
Steinpilze 290
Stevia 243
Stielmus 449
Strauchtomaten 196
Stubenküken 496
Suppenhuhn 496
Süßkartoffeln 163
Süßwasserfische 376
Sweeties 463

T

Tangelo 463
Tangerinen 463
Taubnessel, weiße 107
Teltower Rübchen 448
Tofu marinieren 101
Tomaten, getrocknete 196
Tomaten, schwarze 196
Tomaten-Nudeln 374
Twist-off-Gläser 242

V

Vogelbeeren 345
Vogelmiere 107
Vollkornmehle 356

W

Wald Heidelbeeren 224
Waldmeister 107
Walnüsse 478
Wasabi 417
Weinbergpfirsiche 245
Weizen 356, 432
Weizenmehltypen 358
Wiesenschaumkraut 107
Wildenten 487
Wildpflanzenkunde 106
Wildspargel 91

Z

Zebrautomaten 196
Zitronen 463
Zwetschgen 336

511

Stichwort-
verzeichnis

Die Autorin: Karin Iden arbeitet seit 30 Jahren als Foodjournalistin und ist Autorin von mehr als 60 Kochbüchern. Sie ist Mitglied im Food Editors Club und lebt in Hamburg.



Impressum

© 2013 Stiftung Warentest, Berlin
3., stark erweiterte und überarbeitete Auflage

Stiftung Warentest
Lützowplatz 11–13
10785 Berlin
Telefon 0 30/26 31–0
Fax 0 30/26 31–25 25
www.test.de
email@stiftung-warentest.de

USt.-IdNr.: DE136725570

Vorstand: Hubertus Primus
Weiteres Mitglied der Geschäftsleitung:
Dr. Holger Brackemann
(Bereichsleiter Untersuchungen)

Alle veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Reproduktion – ganz oder in Teilen – bedarf ungeachtet des Mediums der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Alle übrigen Rechte bleiben vorbehalten.

Programmleitung: Niclas Dewitz

Projektleitung/Lektorat: Friederike Krickel, Johannes Tretau
Lektoratsassistent: Veronika Schuster, Karsten Treber
Nährwertberechnungen: Astrid Büscher, Hamburg
Korrektorat: Hartmut Schönfuß, Berlin

Art Direktion, Grafik, Layout: Martina Römer, Berlin
Fotografie: Nicky Walsh, Berlin
Foodstyling: Max Faber, Berlin
Foodstyling, Assistenz: René Lentignac, Berlin

Bildnachweis: Knut Koops, Berlin (35, 38, 106) / Peter Schulte, Hamburg (241, 242, 423, 244, 385, 386) / Philip Horak, Wien (374, 375) / Fotolia: BeTa-Artworks (30), Hetizia (40), mythja (12), Quade (134) / shutterstock: 3523studio (383), AlexeiLogvinovich (384), AlexSmith (330), andersphoto (346), Barbro Bergfeldt (346), bellart (430), BeTa-Artworks (30), Birute Vijeikiene (296), bonchan (449, 449), Chamille White (298), Christian Jung (181), daffodilred (346), Dagmara_K (106), eAlisa (346), Edith Frincu (125), Goran Bogicevic (18), Grimplet (449), Irina Fischer (450), Jiri Hera (298), Le Do (106), LianeM (106), Lisovskaya Natalia (346), littleny (449), Luisa Puccini (346), Maria Meester (406), marilyn barbone (106), matka_Wariatka (126), mihalec (462), MolnarPhoto (6), mythja (372), NinaM (346), Peter Zijlstra (449), Robert Biedermann (106), Ruslan Kerimov (126), Sabino Parente (127), sarsmis (180, 299, 432), Shebeko (26), Shestakoff (348), Simone van den Berg (429), Smit (449), Taratorki (334), Texturis (346), Timo Kohlbacher (346), Tobik (90), Valentyn Volkov (183), vanillaechoes (90), Volosina (106), Wiktory (183), wjarek (431), Yevgeniya Shal (182) / thinkstock: Stockbyte (449)

Produktion: Vera Göring
Verlagsherstellung: Rita Brosius (Ltg.), Susanne Beeh

ISBN: 978-3-86851-078-2 (gedruckte Ausgabe)
ISBN: 978-3-86851-949-5 (PDF-Ausgabe)