

Schnabulieren wie der Grünschnabel

*Rezeptbüchlein aus der
Gemüsewerkstatt*

***Liebe Kundinnen und Kunden,
Köchinnen und Köche,***

mit Grünschnabels fabelhaftem Rezeptbüchlein möchten wir Sie einladen, einen Blick in unsere Küche zu werfen. Die hier verfassten Rezepte sind vegetarisch, wer mag kann natürlich die Rezepte mit Fleisch oder Fisch ergänzen. Bei uns muss das Kochen oft schnell gehen und sozusagen fast nebenbei, wobei wir überwiegend nur frisches Gemüse verarbeiten. Rezepte die wirklich schnell zuzubereiten sind haben folgendes Symbol:

Echte Lieblingsrezepte, die bei uns oft auf dem Tisch stehen ziert der:

Rezepte, die einfach- also wunderbar für Anfänger und Anfängerinnen geeignet sind, tragen folgendes Symbol:

Außerdem haben wir die Rezepte nach Frucht-, Wurzel-, Kohl-, Blatt-, Zwiebelgemüse und Hülsenfrüchten farblich strukturiert, damit es für Sie einfacher wird sich in unserer „Küche“ zurecht zu finden. Viel Spaß beim Ausprobieren.

Wie schmeckt eine Saison?

Kennen Sie die Vorfreude auf die ersten Erdbeeren? Den Geruch eingekellertter Kartoffeln? Oder die Bewunderung für so robuste Naturen wie Rosenkohl und Feldsalat, die auch im Winter wachsen?

Wenn Sie jetzt dreimal genickt haben, ist Ihnen eine Ernährung, die sich am jahreszeitlichen Angebot orientiert, nicht ganz fremd und unser kleines Rezeptbüchlein sicher willkommen.

Saisonale Ernährung ist automatisch abwechslungsreich. Unserem Körper tut eine saisonale Ernährung ausgesprochen gut.

Wer das isst, was gerade wächst, isst immer etwas anderes. Am Anfang wird man ab und zu nach neuen Rezepten blättern, aber auch die Kochfreude steigern.

Kochen mit Phantasie- Essen mit Genuss, dazu möchten wir Sie mit unserem kleinen Rezeptbüchlein anregen.

Zucchini

Das grüne, gurkenähnliche Fruchtgemüse zählt zu den Kürbissen. Je kleiner die Zucchini geerntet werden, desto besser ist der Geschmack. Zucchini müssen nicht geschält werden.

Zucchini können mit allen sommerlichen Fruchtgemüsen kombiniert werden.

Zucchini können in Papier gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu einer Woche aufbewahrt werden.

Eine Delikatesse sind die männlichen Blüten der Zucchini: sie werden in Teig ausgebacken oder frisch im Salat verarbeitet.

Inhaltsstoffe: Vitamine A, B1, B2 und Vitamin C.

Saison: Zucchini kann man ganzjährig kaufen. Regional sind sie von Ende Juni bis Ende September erhältlich.

Überbackene Zucchini

Zutaten: 600g Zucchini, 500g Tomaten, 250g Schafskäse, 4EL Olivenöl, Oregano, Basilikum, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Thymian...

Zubereitung: Zucchini waschen, Stielansätze entfernen und in etwa 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen, grüne Stielansätze entfernen und in ebenso dicke Scheiben schneiden. Den Schafskäse etwas abtropfen lassen und klein würfeln. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen, die Zucchini- und Tomatenscheiben dachziegelartig hineingeben, den Schafskäse darüber geben und mit den Kräutern würzen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 15 bis 20 Minuten backen, bis der Käse eine leichte Bräune annimmt. Sofort mit Baguette oder Ciabatta servieren.

Nudelsalat mit Zucchini

Zutaten: 200g Nudeln (Penne oder Rigatoni), 2 Dosen Tomaten geschält oder 600g frische Tomaten, 150g Mozzarella oder Hartkäse, 100g Oliven, 150g Zucchini, Basilikum, 1EL Balsamico, 3EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Tabasco

Zubereitung: Nudeln in Salzwasser al dente kochen und abkühlen lassen.

Tomaten in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Prise Zucker, Spritzer Tabasco, dem grob gehackten Basilikum, Balsamico und Olivenöl abschmecken. Mozzarella oder Hartkäse würfeln, Oliven evtl. halbieren und mit den Nudeln in der Tomatenmarinade durchmischen.

Schmeckt als Grillbeilage. Wer mag, kann 150g Schinken hinzufügen.

Zucchini cremesuppe (ideale Sommersuppe)

Zutaten: 3-5 mittlere Zucchini, 1l Gemüsebrühe, eine Zwiebel, etwas Butter, 250 ml Sahne, etwas Mehl zum Anschwitzen, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Zucchini waschen, in Würfel schneiden und in der Brühe kochen. Dann die Zucchini abgießen (Brühe auffangen) und mit einem Pürierstab passieren. Zwiebeln ebenfalls würfeln, in Butter dünsten und mit Mehl anschwitzen. Die Brühe nach und nach zu den Zwiebeln geben. Zum Schluß die Zucchini und die Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe sollte eine cremige Konsistenz haben.

Zucchini mit Nussfüllung

Zutaten: 4 Zucchini, Salz, 200g gekochte Weizenkörner (Bulgur geht auch), 100g Walnusskerne, 125g Frischkäse, 2 Eier, Salz, Koriander, Pfeffer, Saft ½ Zitrone, 3 EL Sonnenblumenöl, 1/8l Gemüsebrühe, 1TL gekörnte Gemüsebrühe, frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung: Die Zucchini waschen, von beiden Enden ein kleines Stück abschneiden. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Zucchini darin 3-4 Minuten blanchieren, aus dem Wasser nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Zucchini längs halbieren und das Fleisch bis auf einen ca. ½ cm dicken Rand mit einem Löffel herauslösen. Das Zucchinifleisch hacken. Die Weizenkörner durch den Fleischwolf drehen; wer gleich Bulgur nimmt spart sich diesen Schritt. Die Walnusskerne hacken. Das Zucchinifleisch mit dem Bulgur, den Walnusskernen, dem Frischkäse, den Eiern, den Gewürzen, Kräutern und dem Zitronensaft zu einer glatten Masse verrühren und die ausgehöhlten Zucchinihälften damit füllen. Die gefüllten Zucchini in eine flache, feuerfeste Form legen und die Füllung mit einem EL Öl

beträufeln. Das restliche Öl in die Form geben und die Gemüsebrühe seitlich zugießen. Auf der mittleren Schiene bei ca. 220° etwa 40 Min. backen.

Tipp: Noch besser schmeckt das Gericht, wenn man die Zucchinihälften in ein Bett von Tomatensauce legt und mit einem kräftigen Käse überbackt.

Variation: Anstelle von Bulgur können Sie auch anderes Getreide wie Reis, Couscous, Hirse oder Quinoa verwenden.

Zucchini Omelett

Zutaten: 2EL Olivenöl, 1 Gemüsezwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Rote Paprika, 250g Zucchini, 2Tomaten, 350g Kartoffeln gekocht und gewürfelt, 6 Eier, 4EL Milch, 2TL Estragon frisch, Salz, Pfeffer, 100g geriebener Gouda

Zubereitung: Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen; die gehackte Zwiebel hineingeben und unter gelegentlichem Rühren weich dünsten.

Knoblauch, Rote Paprika und Zucchini hinzugeben und unter häufigem Rühren weitere 5 Minuten dünsten. Tomaten und Kartoffeln dazu und weitere 3 Minuten dünsten. Eier Milch und Estragon in einer Schüssel verquirlen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Diese Mischung in die Pfanne gießen und ohne zu Rühren garen bis das Ei zu stocken beginnt und an der Unterseite goldbraun ist.

Jetzt vorsichtig wenden: Dazu einen großen, flachen Teller auf die Pfanne legen, Pfanne auf den Teller stürzen und das Omelett mit der Unterseite vorsichtig in die Pfanne gleiten lassen. Die Oberfläche nun gleichmäßig mit Käse bestreuen, Deckel drauf und nochmals ein paar Minuten backen.

Eingelegte Zucchini á la Frau Henning

(im Sommer an den Winter denken)

Zutaten: 3kg Zucchini, 0,5kg Zwiebeln, 2 Rote und 2 Gelbe Paprika, 10 Knoblauchzehen, 6EL Salz, 5TL Selleriesalz, 5TL Senfkörner, 5 Tassen Zucker, 2,5 Tassen Essig Essenz, 4TL Kurkuma, 5 Tassen Wasser

Zubereitung: Zucchini schälen, Kerne und Fruchtfleisch entfernen und in dünne Streifen schneiden. Paprika, Zwiebeln und Knoblauchzehen schneiden und zu den Zucchinistreifen in Gläser mit Schraubverschluß füllen. Die restlichen Zutaten zusammen aufkochen und kochend auf das Gemüse in den Gläsern geben. Dann die Gläser verschließen und noch einmal ca. 15 Minuten einkochen. Wunderbar zu Gegrilltem und auf dem Abendbrottisch.

Mangold

Mangold ist der Roten Bete und der Runkelrübe verwandt.

Das kräftige, angenehm herb schmeckende Blattgemüse verdient es wieder neu entdeckt zu werden.

Mangold enthält, wie alle Blattgemüsearten, relativ viel Wasser, und da er beim Garen stark zusammenfällt, müssen Sie doppelt soviel rohes Gemüse kaufen, wie Sie essen möchten.

In ein feuchtes Geschirrtuch gewickelt, hält sich Mangold mehrere Tage frisch im Kühlschrank.

Inhaltsstoffe: hoher Mineralstoff- und Vitamingehalt, viel Karotin und Kalzium

Saison: Mangold ist von Juni bis in den Spätherbst hinein regional erhältlich.

Mangold in Sahnesoße

Zutaten: 750g Mangold, 4 Zwiebeln oder Schalotten, 20g Butterschmalz, Salz, Pfeffer, 1/8l Wasser, 200g Crème fraîche

Zubereitung: Mangold waschen. Die Mangoldblätter von den Stielen trennen und beides in feine Streifen schneiden. Zwiebeln fein hacken. Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Mangoldstiele dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und Wasser angießen. Zum Schluss die Mangoldblätter und die Sahne dazugeben und alles nochmals 10 Min. köcheln lassen.

Dazu schmeckt Vollkorn- oder Basmatireis und ein knackiger frischer Salat.

Mangold in Blätterteig

Zutaten: 2 Packungen Blätterteig, 750g Mangold, 3 Zwiebeln, Sahne, Schafskäse, Salz, Pfeffer, Knoblauch

Zubereitung: Mangold wie im oberen Rezept beschrieben zubereiten. Den Blätterteig auf ein Backblech geben, das Mangoldgemüse darauf verteilen und zum Schluss mit dem Schafskäse bestreuen. Falls noch Blätterteig übrig ist, kann man den in ca. 2cm breite Streifen schneiden und gitterartig auf dem Mangoldkuchen verteilen. Das ganze wird im Backofen bei 180° ca. 25- 30 Minuten gebacken; bis der Käse braun wird. Dazu gehört unbedingt ein frischer Salat, am besten mit Oliven.

Variation: Geht auch gut mit Spinat.

Mangold Bärlauch Lasagne

Zutaten: 700g Mangold, 2 große Zwiebeln, 1 Bund Bärlauch, 250 g Schafskäse, 250g Mozzarella, 150g Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, Gartenkräuter

Zubereitung: Grundrezept wie Lasagne. Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Gehackten Mangold und feingehackten Bärlauch, sowie Schafskäse untermischen und leicht andünsten, mit Salz würzen. Die Lasagnescheiben und die Mangoldmischung schichtweise bis kurz unterhalb des Randes der Form schichten. Mit Mozzarella abdecken und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Die Sahne mit Gewürzen und Kräutern verrühren und über die Lasagne geben. Bei 220° im Backofen ca. 40 Min. backen lassen, bis der Käse leicht gebräunt ist.

Mangoldeintopf

Zutaten: 250g Mangold, 250g Kartoffeln (mehlig kochend), 1 Porreestange, 1 Knoblauchzehe, 1TL Butter, 1TL Mehl, 1l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, 4TL Sahne, gehackte Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung: Den Mangold waschen, Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch pressen oder ganz fein schneiden. Den Porree und den Knoblauch in der erhitzten Butter glasig dünsten. Den Mangold (Stiele zuerst) und die Kartoffeln hinzufügen, kurz dünsten und dann die Mangoldblätter dazugeben und alles nochmals 5 Minuten dünsten. Das Mehl darüber stäuben. Mit heißer Brühe aufgießen und alles zugedeckt bei geringer Hitze 20 Min. köcheln lassen. Etwa die Hälfte des Gerichts im Mixer pürieren, in den Topf zurückgeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Sahne unterrühren. Mit gehackter Petersilie und knusprigem Bauernbrot servieren.

Rote Bete

Rote Bete ist ein überaus gesundes Wurzelgemüse, das wohlschmeckende Salate und Gemüsegerichte ergibt. Rote Bete sind ein bewährtes Stärkungsmittel für Rekonvaleszenten und Kinder. Sie wirken vorbeugend gegen Grippe und Erkältungskrankheiten. Sie gilt als blutreinigend und blutbildend.

Die Rote Bete sollte nur dünn geschält werden, da die meisten Nährstoffe- wie bei allen Wurzelgemüsen- dicht unter der Schale liegen. Zum Aufbewahren die Blätter – bei Bundware- abschneiden und die Rüben kühl und trocken lagern.

Lange Lagerung im kühlen, frostfreien Keller mit Sandüberdeckung oder in der Erdmiete.

Inhaltsstoffe: Hoher Gehalt an Mineralstoffen, insbesondere Kalium, Phosphor und Kalzium, sowie Vitamin B1 und B2.

Saison: Frisch von Juli bis Oktober, danach einheimische Lagerware.

Überbackene Rote Bete

Zutaten: 5 mittelgroße Rote Bete, 250g Schafskäse, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymian

Zubereitung: Die Rote Bete waschen und im ganzen in reichlich Salzwasser ca. 30 Min. kochen. Abtropfen und etwas abkühlen lassen und anschließend schälen. Die Rote Bete in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf das mit Olivenöl eingefettete Backblech legen. Die Scheiben mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und den Schafskäse darüber streuen. Zum Schluss den frischen Thymian darüber geben und bei 200° im Ofen backen, bis der Käse goldbraun ist.

Rote Bete Gemüse

Zutaten: 1kg Rote Bete, 2 Zwiebeln gehackt, 2 Knoblauchzehen gehackt, 2EL Öl, Salz, Pfeffer, 1EL Zucker, 2 Lorbeerblätter, 1EL gem.

Koriander, 250 ml Rotwein, 1-2EL Essig, 2TL Meerrettich, 125g Crème fraîche

Zubereitung: Die Zwiebeln und den Knoblauch golden dünsten. Die Rote Bete schälen, grob raffeln und mit den Gewürzen zu den Zwiebeln geben. Mit dem Rotwein und dem Essig ablöschen und ca. 45 Min. schmoren lassen. Den Meerrettich mit der Crème fraîche verrühren und zum Schluss unterziehen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Rote Bete Suppe mit Chili

Zutaten: 2 Knoblauchzehen, 2 Chilischoten, 2 rote Zwiebeln, 500g Rote Bete, 750 ml Gemüsebrühe, etwas Crème fraîche zum Garnieren, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Öl

Zubereitung: Chilischoten entkernen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebeln ebenfalls fein hacken. Alle drei Zutaten in etwas Öl andünsten. Rote Bete schälen, klein schneiden und ebenfalls mit in den Topf geben. Brühe hinzugeben und das ganze 10 Min. köcheln lassen. Alles pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und ein wenig Zucker abschmecken. Auf Teller verteilen und mit ein wenig Crème fraîche garniert servieren.

Rote Bete Salat á la Sonja

Zutaten: 4-5 mittelgroße Rote Bete, 100 ml Joghurt, 2TL Meerrettich, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung: Rote Bete waschen, bissfest kochen, abkühlen lassen und dann dünn schälen. Die Rote Bete in Scheiben schneiden. Aus dem Joghurt, dem Meerrettich, dem Olivenöl und den Gewürzen ein Dressing anrühren und mit den Rote Bete Scheiben mischen. Richtig gut schmeckt dieser Salat, wenn er ein paar Stunden durchzieht.

Rote Bete Rohkost

Zutaten: 4 große Rote Bete, 4 mittelgroße Äpfel, 150g gehackte Mandeln, 1 Zitrone, 2EL Ahornsirup oder 1TL brauner Zucker, Nussöl, 1 Prise Zimt

Zubereitung: Rote Bete schälen. Äpfel und Rote Bete grob raspeln, alles vermischen und die Mandeln unterheben. Salatsauce aus Zitronensaft, Ahornsirup, Öl und Zimt anrühren und darüber geben.

Spitzkohl

Spitzkohl gehört zu den Kohlgemüsen und entstand im 12.- 13. Jahrhundert aus Wildkohlarten. Der beliebte Spitzkohl ist zart, leicht verdaulich und mild im Geschmack. Spitzkohl lässt sich lange lagern; angeschnittener Spitzkohl sollte in Haushaltsfolie gewickelt werden. Ganze Köpfe können im kühlen Keller auf einem Lattenrost 2-3 Monate gelagert werden.

Inhaltsstoffe: Hoher Kalium- und Vitamin C-Gehalt.

Saison: Spitzkohl ist von Ende Juni bis November regional erhältlich.

Spitzkohl mit Nudeln

Zutaten: 750g Spitzkohl, 2 Zwiebeln, 2EL Butter, 250g Nudeln z.B. Farfalle, 150g Crème fraîche, 150g Sahne, Salz, Pfeffer, evtl. Parmesan

Zubereitung: Beim Spitzkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. In Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, gewürfelte Zwiebeln darin glasig dünsten, ein paar EL Wasser zugeben und den Spitzkohl zufügen. Salzen, pfeffern und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Min. dünsten, zwischendurch umrühren. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen und abgießen.

Die Crème fraîche unter den Spitzkohl rühren, mit Sahne, Gewürzen und Kräutern abschmecken. Nudeln unterrühren.

Wer mag, kann vor dem Servieren noch Parmesan darüber reiben.

Überbackener Spitzkohl

Zutaten: 2 mittelgroße Spitzkohlköpfe, 200g Schafskäse oder würziger Hartkäse, 100ml Saure Sahne, 100 ml Süße Sahne, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung: Die äußeren Blätter und den Strunk beim Spitzkohl entfernen; den Kohl nicht wenn möglich nicht zerschneiden. Den Spitzkohl in ca. 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein geöltes Backblech legen. Aus der Sahne und den Gewürzen eine Sauce rühren und über den Spitzkohl geben. Zum Schluss den geriebenen Käse auf den Spitzkohlscheiben verteilen und alles im Backofen bei 160° ca. 25 Min. backen.

Spitzkohlsalat á la Grünschnabel

Zutaten: 750-1000g Spitzkohl, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung: Den Spitzkohl waschen, Strunk und äußere Blätter entfernen und in sehr dünne Streifen schneiden. Aus Olivenöl, Apfelessig, Salz, Pfeffer und angestoßenen, ganzen Kümmelsamen ein Dressing zubereiten und über den Spitzkohl geben. Alles gut vermischen. Auch dieser Salat schmeckt besser wenn er ein paar Stunden oder über Nacht durchziehen kann.

Krautsalat mit Früchten

Zutaten: 1 mittelgroßer Spitzkohl, 175g getrocknete Datteln entsteint und gehackt, 1 roter Apfel, 2 grüne Äpfel, 4EL Zitronensaft, 25g Pinien- oder Sonnenblumenkerne geröstet, 5EL Olivenöl, 2EL Apfelessig, 1TL Honig, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Spitzkohl in feine, dünne Streifen schneiden und mit den gehackten Datteln in einer Salatschüssel gut vermengen. Die Äpfel entkernen, aber nicht schälen. In dünne Scheiben schneiden und in eine andere Schüssel geben. Den Zitronensaft zugeben und die Scheiben darin wenden, damit sie sich nicht verfärben. Dann die Apfelscheiben in die Salatschüssel geben. Für das Dressing Öl, Essig und Honig in einer kleinen Schüssel kräftig verschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat gießen und unterheben. Den Salat mit den gerösteten Pinien- oder Sonnenblumenkernen bestreuen, leicht vermengen und servieren.

Kürbis

Kürbis gibt es in vielen Formen und Farben. Die großen Beerenfrüchte der Kürbispflanze können bis zu einem Zentner schwer werden. In den letzten Jahren hat der Hokkaido- Kürbis immer mehr an Bedeutung gewonnen, da er nicht geschält werden muss und sein Aroma herausragend ist.

Die Verwendung der Kürbisse ist ebenso vielfältig wie ihre verschiedenen Sorten. Sie können als Suppen, Gemüse, Rohkost und sogar zu Dessert oder Kuchen verarbeitet werden. Ganze Kürbisse lassen sich ungekühlt bei Raumtemperatur und trocken mehrere Monate lagern.

Inhaltsstoffe: Kürbisse enthalten je nach Sorte 4-8% Kohlenhydrate, Karotin, B- Vitamine und Vitamin C. Je gelber das Fruchtfleisch, um so höher der Karotingehalt.

Saison: Ab Mitte August, durch den ganzen Winter.

Kürbisgratin

Zutaten: 500g Spirelli, 500g Hokkaidokürbis, 150g Feta, 100g schwarze Oliven, 150g Schlagsahne, 3EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1Glas Gemüsebrühe mit einem Schuss Zitrone, Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung: Die Nudeln al dente kochen und in eine Auflaufform geben. Den Hokkaido waschen, entkernen und in 1 cm große Stücke schneiden (Schale kann dranbleiben).

Knoblauch und Zwiebel fein hacken und mit dem Kürbis in Olivenöl anbraten. Mit Brühe und Sahne löschen und ca. 10 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen. Kräftig salzen und pfeffern und mit Muskat abschmecken. Alles auf die Nudeln geben, Oliven und Schafskäse darauf schichten und im Ofen ca. 20 Min. überbacken. Frischen Salat der Saison dazu servieren.

Gebackener Kürbis

Zutaten: 1 großer Kürbis (Hokkaido), etwas Kreuzkümmel, Currypulver, Salz , Pfeffer, 100ml Olivenöl

Zubereitung: Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in ca.1-2cm schmale Spalten schneiden, auf ein Backblech geben und mit einer ausreichenden Menge Olivenöl begießen. Anschließend mit den Gewürzen bestreuen und mit den Händen gut durchmischen. Bei 180° etwa 30-40 Min. im Ofen backen, bis die Kürbisspalten weich sind.
Dazu passt wunderbar Basmati- Reis.

Feine Kürbissuppe

Zutaten: 200g Pastinaken oder Möhren, 600g Kürbis, 1 Zwiebel, 1 Stück frische Ingwerwurzel, 2 Knoblauchzehen, 2EL Butterschmalz, 1,5l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie oder Schnittlauch, 4EL geschlagene Sahne, 2EL geröstete Kürbiskerne

Zubereitung: Die Pastinaken (oder Möhren) putzen und mit dem Kürbisfleisch klein schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butterschmalz in einem großen Topf zerlassen. Alle vorbereiteten Zutaten darin kurz andünsten. Mit der Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen und 10-20 Min. kochen lassen. Die Kräuter unterrühren. Die heiße Suppe in Teller füllen, ein Sahnehäubchen darauf setzen und mit Kürbiskernen bestreuen.

Wer mag kann auch gleich etwas Sahne in die Suppe geben und pürieren, dann wird sie sämiger.

Lauch

Lauch zählt wie die Zwiebel und der Knoblauch zu den Liliengewächsen, die reich an ätherischen Ölen sind. Lauch regt den Stoffwechsel und die Ausscheidung an. Sommerlauch ist milder im Aroma als der Winterlauch. Zum Aufbewahren, die Stangen in Papier wickeln, jedoch nicht in der Nähe von Lebensmitteln, die leicht Fremdgerüche annehmen.

Inhaltsstoffe: Aufgrund seiner schwefelhaltigen, ätherischen Öle hat er ähnliche Wirkung wie die Zwiebel, sein Kaliummangel regt die Nierentätigkeit an. Der hohe gesundheitliche Wert wird verstärkt durch seinen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen.

Saison: Ab Juli ist der Sommerporree erhältlich. Ab dem Herbst und bis weit in das Frühjahr gibt es dann Winterporree.

Herzhafter Lauchkuchen á la Johanna

Zutaten: 300g Weizenvollkornmehl, 5EL Öl, 10EL Wasser, 500g Lauch, 100ml Saure Sahne, 100ml Süße Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, Käse zum Überbacken

Zubereitung: Mehl, Wasser, Öl und eine Prise Salz zu einem ausrollfähigem Teig verarbeiten und kurz kühl stellen. In der Zwischenzeit den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. In etwas Öl andünsten- ca. 5 Minuten. Die Saure und die Süße Sahne mit den Gewürzen zu einer Creme verrühren (wer mag, kann auch noch etwas Frischkäse oder ein Ei mit einarbeiten). Den Teig ausrollen und in eine gefettete Springform geben, den gedünsteten Lauch gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Über das Gemüse die Sahnecreme geben und alles mit geriebenem Käse bestreuen. Bei 180° im Ofen ca. 20 Min. backen.

Dazu passt ein Rohkostsalat mit Roter Bete.

Variation: Anstelle von Lauch haben wir den Gemüsekuchen auch schon mit Mangold oder geraspelter Roter Bete gemacht.

Hirse- Lauchauflauf

Zutaten: 350g Hirse, 750ml Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln, 2 Äpfel, 1EL Butter, 4 große Stangen Lauch, 150ml Gemüsebrühe, Muskat, 100g grob gehackte Walnüsse, 3 Eier, 150 ml süße Sahne, Kräutersalz, 100g geriebener Pecorino od. Parmesan

Zubereitung: Hirse in 750ml Gemüsebrühe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. garen. Zwiebel und Äpfel würfeln. Fett erhitzen. Zuerst Zwiebeln und dann Äpfel darin andünsten. Lauch in Ringe schneiden und in 150ml Gemüsebrühe 5 Min. dünsten. Mit Muskat würzen. Hirse in eine Auflaufform füllen und mit den Zwiebeln, Äpfeln, Lauch und Walnüssen bedecken. Eier mit Salz und Sahne verquirlen und über den Auflauf gießen. Käse darüber streuen und im vorgeheizten Ofen bei 200° 15 Min. backen.

Pastinake

Das ist ein interessantes Wurzelgemüse. Vor der Einführung von Möhre und Kartoffel hatte diese alte Kulturpflanze eine große Bedeutung. Die möhrenähnliche Wurzel ist größer, halblang, außen bräunlich- gelblich, innen weiß.

Pastinaken haben ein schwach süßliches Aroma, sie wirkt harntreibend und appetitanregend. Sie werden gerne zur Zubereitung von Säuglingsnahrung genutzt.

Man kann Pastinaken, in Erde eingeschlagen, lange Zeit lagern. Sonst lassen sich Pastinaken, kühl und dunkel gelagert, etwa 2 Wochen aufbewahren.

Inhaltsstoffe: Enthält ca. 15% Kohlenhydrate, viel Kalium, Calcium und Phosphor und auch ätherische Öle.

Saison: Es gibt die Pastinake ab Mitte/ Ende September und den ganzen Winter über aus einheimischen Lagerbeständen.

Pastinakenpuffer

Zutaten: 600g Pastinaken, 100g Lauch, 4EL Mehl, Wasser, Salz, Pfeffer, Bratöl

Zubereitung: Die Pastinaken waschen und grob raspeln. Den Lauch putzen und fein schneiden. Die Pastinaken und den Lauch mit dem Mehl, Gewürzen und Wasser zu einer Masse vermischen, die gut formbar ist. Aus der Masse portionsweise kleine Puffer formen und in einer Pfanne mit heißem Öl setzen. Die Puffer von beiden Seiten goldbraun braten. Als Dipp passt wunderbar der „Kinderketchup“ (Rezept weiter hinten) dazu.

Variation: Mit Möhren oder Roter Bete (auch in Kombination) schmecken die Puffer ebenfalls köstlich.

Pastinakenchips

Zutaten: 600g Pastinaken, Butter

Zubereitung: Pastinaken waschen und in 1/2cm dicke Scheiben schneiden.

Pastinakenscheiben in der Pfanne beidseitig goldbraun braten. Mit Vanillejoghurt und Apfelschnitzen oder Apfelmus servieren.

Tomate

Die Tomate, auch Paradeiser genannt, gibt es in vielen Farben und Formen- leider sind heutzutage nur noch wenige im Handel erhältlich. Alle reifen Tomaten sind reich an Vitamin A, B, C und E. Nachgewiesenermaßen kann ein hoher Verzehr frischer Tomaten krebsvorbeugend wirken.

Tomaten lassen sich kühl und dunkel gelagert (aber nicht im Kühlschrank) 5-7 Tage aufbewahren. Noch unreife Tomaten bei Raumtemperatur nachreifen lassen.

Inhaltsstoffe: Die Tomate enthält Apfel- und Zitronensäure, Karotin und die Vitamine A, B1, B2 und Vitamin C. Die ätherischen Öle fördern den Appetit und die Verdauung und wirken desinfizierend auf den Darm. Grüne Tomaten enthalten gesundheitsschädliches Solanin, das beim Reifen abgebaut wird.

Saison: Von Ende Mai bis Mitte November aus geheizten oder ungeheizten Gewächshäusern. Freilandtomaten aus dem eigenen Garten ab Ende Juli.

Cremige Tomatensuppe

Zutaten: 1kg Tomaten, 1Zwiebel,
1Knoblauchzehe gehackt, 4EL Olivenöl, 700ml
Gemüsebrühe, 125ml trockener Weißwein, Salz,
Pfeffer, 1 Bund frischer Basilikum, 150g Crème
fraîche

Zubereitung: Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln hineingeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Min. dünsten. Knoblauch, gehackte Tomaten, Brühe, Weißwein zugeben. Alles gut verrühren und nach belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Den Topf halb abdecken. Unter gelegentlichem Rühren 20-25 Min. köcheln lassen, bis die Mischung weich und breiig ist. Den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Das zerkleinerte Basilikum zugeben und die Suppe dann mit dem Pürierstab zerkleinern. Die Mischung dann nochmals durch ein Sieb passieren. Zum Schluss die Suppe nochmals erhitzen und die Crème fraîche unterziehen.

Tomatensuppe á la Gemüsewerkstatt

Zutaten: mehrere Kilo Tomaten, etwas Olivenöl, etwas Wasser, Salz, Pfeffer, frisches Basilikum

Zubereitung: Das Öl in einen großen Topf geben und die geviertelten Tomaten, sowie Salz, Pfeffer und einen Schluck Wasser hinzugeben. Alles auf kleiner Flamme unter häufigem Rühren ca. 20 Minuten kochen. Etwas abkühlen lassen und dann pürieren. In der Zwischenzeit das frische Basilikum waschen und fein schneiden. Die Suppe nun durch die Flotte Lotte oder ein Sieb passieren und mit dem frischen Basilikum aufkochen. Kochend in vorbereitete Gläser mit Schraubverschluss füllen, gleich verschließen und kopfüber abkühlen lassen. So hat man im Winter immer ein schnelles Süppchen mit dem vollen Aroma der Sommertomaten.

Kinderketchup- Süß-Saure Sauce **selbstgemacht**

Zutaten: 1,5kg Tomaten, 2 mittelgroße
Gemüsezwiebeln fein gehackt, 250ml Apfelessig,
½ kg Boskop- Apfel in groben Stücken, 1TL
Pfeffer, 2TL mittelscharfer Senf, ½ EL Salz, 80g
Zucker, 1EL Basilikum fein geschnitten

Zubereitung: Die feingehackten Zwiebeln in
Olivenöl andünsten, Tomaten in Stücke
schneiden und dazu geben. Nach etwa 5 Min.
den Apfel, Essig, Senf, Salz, Zucker und
Basilikum dazugeben und alles auf kleiner
Flamme zu einem dicken Brei kochen (ca. 45
Min.). Abkühlen lassen, pürieren und dann
durch ein feines Sieb passieren. Eventuell
nochmals abschmecken.

Zum Konservieren nochmals erhitzen und in
vorbereitete Gläser bis zum Rand füllen.
Verschrauben, auf den Kopf stellen und so
erkalten lassen.

Grießgnocchi mit Tomatensauce

Zutaten: ½ l Milch, 1TL Salz, Muskat, 300g Weizenvollkorn Grieß, 4EL Butter, 2 Eier, 1,5l Wasser, 1EL Salz, Tomatensauce, 200g Käse zum Überbacken

Zubereitung: Die Milch mit dem Salz und Muskat zum Kochen bringen. Den Grieß in die kochende Milch einstreuen, mit einem Holzlöffel und so lange unter Rühren kochen lassen, bis ein fester „Kloß“ entsteht (ca. 1 Min.). Den Topf vom Herd nehmen, die Butter zufügen, schmelzen lassen und unterrühren. Dann nacheinander die zwei Eier unterrühren. Die Grießmasse etwa 20 Min. zugedeckt quellen lassen. 1,5l Wasser mit 1EL Salz zum Kochen bringen. Mit zwei Teelöffeln von der Grießmasse Klößchen abstechen, die Löffel dabei immer wieder ins kochende Salzwasser tauchen. Die Klößchen knapp 15 Min. garen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen. Eine große Auflaufform einfetten und die Klößchen darin verteilen. Für die Sauce nehmen wir immer Tomatensuppe a la Gemüsewerkstatt und dicken sie mit etwas Mehl oder Weizenstärke an. Die Sauce über die Gnocchis gießen und alles mit dem geriebenen Käse

bestreuen. Das Gericht im vorgeheizten Ofen auf der oberen Schiene bei 220° überbacken, bis der Käse etwas knusprig ist.

Dicke Bohne, Puffbohne, Saubohne

Die Dicke Bohne, eine der ältesten Kulturpflanzen, zählt zu den Hülsenfrüchten und ist damit ein wichtiger Eiweißlieferant. Man isst die weichen, unreifen Körner aus der grünen Hülse in gekochtem Zustand. Sie sind weißlich oder grünlich.

Inhaltsstoffe: Die Puffbohne enthält viel pflanzliches Eiweiß, Vitamin C, sowie Calcium, Phosphor und Eisen.

Saison: Die Puffbohne ist ab Mitte Juni bis Ende Juli regional und frisch erhältlich. Als Konserve oder getrocknet ganzjährig zu kaufen.

Dicke Bohnen in Sahnesauce

Zutaten: 500g Dicke Bohnen, 1l Wasser, Wacholderbeeren, ½ TL Koriander, 1 Lorbeerblatt, ½ TL Kümmel, 1 großes Blatt frischer Liebstöckel, 2 große Zwiebeln, 3EL Butter, 1-2EL gekörnte Gemüsebrühe, 1/8 l frische Sahne, 3EL frische, gehackte Petersilie

Zubereitung: Die Bohnen in 1l Wasser kochen. Die Kräuter (außer die Petersilie) in ein kleines Mullsäcken (Teesieb) binden und mit den Bohnen kochen. Nach dem Kochen das Mullsäckchen entfernen. Die Bohnen abgießen und einen Teil des Kochwassers aufheben. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in der Butter goldgelb braten. Die Bohnen, eine Tasse von Bohnenkochwasser und die gekörnte Gemüsebrühe hinzufügen. Die Flüssigkeit einkochen lassen und die Sahne und die gehackte Petersilie unterrühren. Dazu passen die Polentaschnitten.

Polenta- Auflauf mit Dicken Bohnen

Zutaten: 400g Dicke Bohnen, versch. Kräuter, 2TL Basilikum, 250g Maisgrieß (Polenta), 4 Knoblauchzehen, 1 große Zwiebel, 3EL Öl, 500g Tomaten, 100g Pecorino oder geriebener Greyerzer Käse

Zubereitung: Die Dicken Bohnen wie im oberen Rezept beschrieben kochen. Für die Polenta $\frac{3}{4}$ l Wasser mit Salz und Basilikum zum Kochen bringen. Den Maisgrieß unter Rühren einstreuen und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. kochen lassen. Die Polenta ca. 15 Min. quellen lassen. Die Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen, fein schneiden und im Öl glasig braten. Die gewürfelten Tomaten dazugeben, alles noch 3 Min. braten lassen und dann salzen. Eine große Auflaufform mit Butter einfetten. Den Käse unter die Polenta schlagen, bis er sich gut verteilt hat. Die Hälfte von der Polenta in die Auflaufform füllen und glatt streichen. Die gebratenen Tomaten mit den Bohnen mischen und auf der Polenta verteilen. Mit dem restl. Maisbrei bedecken und die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Den Auflauf zugedeckt 20 Min. und dann 10 Min. in der offenen Form bei 180° backen.

***Frijoles-* Mexikanische Dicke Bohnen**

Zutaten: 2 grüne Chili, 350g Dicke Bohnen, 1 Lorbeerblatt, 2 Zwiebeln gehackt, 2 Knoblauchzehen gehackt, 2EL Sonnenblumenöl, 2 Tomaten,

Zubereitung: Die Chilis hacken und mit den Dicken Bohnen in einen Topf geben. Soviel Wasser zugeben, dass sie 2,5cm hoch damit bedeckt sind. Die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs und das Lorbeerblatt hinzugeben. Aufkochen und 15 Min. sprudelnd kochen, dann die Hitze reduzieren und 30 Min. köcheln lassen. Falls die Mischung zu trocken wird, noch etwas kochendes Wasser zugeben. 1EL Öl zugeben und weitere 30 Min. köcheln lassen. Nach Belieben salzen und weitere 20 Min. köcheln, jedoch ohne noch mehr Wasser hinzuzufügen. Inzwischen das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Rest der Zwiebeln und des Knoblauchs hineingeben und weich dünsten. Die gehackten Tomaten unterrühren und weitere 3 Min. garen. 3EL der gekochten Bohnen an die Tomatenmischung geben. Diese gründlich zu einer Paste zerdrücken und unter die Bohnen rühren. Vorsichtig erhitzen und mit frischem Vollkornbrot servieren.

Fenchel

Die Pflanze stammt aus Vorderasien und dem Mittelmeergebiet und ist eine sehr alte Heil- und Gewürzpflanze. Man unterscheidet Gewürz- und Knollenfenchel. Die Fenchelknolle ist der verdickte Stiel der Pflanze. Der Fenchel hat eine heilende Wirkung bei Erkrankungen der Verdauungsorgane. Er ist mild, leicht süßlich und aromatisch im Geschmack. Man isst die weißen, fleischigen Knollen und gibt die zarten, feingliedrigen, grünen Blättchen roh als würzende Zutat an das Gericht.

Inhaltsstoffe: Der Knollenfenchel hat einen hohen Gehalt an Vitamin C, E, K und Karotin, sowie an Mineralstoffen. Der durch ätherische Öle verursachte angenehme Geschmack trägt zu seiner gesundheitsfördernden Wirkung bei.

Saison: Regionalen Fenchel können Sie von Ende Juni bis Ende Oktober erhalten.

Fenchel mit Tomaten und Oliven

Zutaten: 2 Fenchelknollen, 1EL Olivenöl, 1 Zwiebel in dünne Ringe, 2 Tomaten gehäutet und gehackt, 50g entsteinte schwarze Oliven, 2EL frische Basilikumblätter, Pfeffer

Zubereitung: Das Grün von den Fenchelknollen abschneiden und hacken. Die Knolle längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen. Die Zwiebel hineingeben und weich dünsten. Die Fenchelscheiben zugeben und unter gelegentlichem Rühren weitere 10 Min. dünsten. Die Hitze erhöhen und Tomaten und Oliven zugeben. Unter häufigem Rühren 10 Min. garen, dann das Basilikum unterrühren und mit Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Fenchelgrün garnieren. Mit Reis und einem frischen Salat ein leichtes Sommeressen.

Gazpacho- Spanische Gemüsesuppe

Zutaten: 250g frisches Weißbrot, 1 Salatgurke, 3 Knoblauchzehen gehackt, 700g Tomaten gehäutet und gehackt, 2 Rote Paprika entkernt und gehackt, 5 EL Olivenöl, 5EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 850ml Wasser, Eiswürfel und Croutons zum servieren

Zubereitung: Das Brot mit der Reibe zu Krumen verarbeiten. Die Salatgurke entkernen und Hacken. Beides zusammen mit Knoblauch, Tomaten, Paprika, Öl und Essig in eine Schüssel geben. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsemischung portionsweise in die Küchenmaschine geben und jedes Mal ein wenig von dem Wasser zugeben und alles zu einem glatten Püree verarbeiten. Die Mischung danach wieder in eine Schüssel füllen und mit Folie abgedeckt für 4-8 Stunden in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren die Eiswürfel zugeben. Die Crouton in einem Schälchen bereit stellen, damit sich die Gäste selbst bedienen können.

Variation: Sie können die Suppe variieren, je nachdem welches Gemüse erhältlich ist. Probieren Sie z.B. rote Zwiebeln, Sellerie oder Avocado.

Griechischer Gemüsetopf

Zutaten: 8-10 große Kartoffeln, 2-3 Rote Bete, 5-7 große Möhren, 1-2 Pastinaken, 2-3 Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Salbeiblätter, Thymian, Rosmarin, Olivenöl,

Zubereitung: Ganz einfach- Die Möhren, Pastinaken, Kartoffeln waschen (wer mag kann sie auch schälen, ist aber nicht unbedingt notwendig), Rote Bete schälen und alles in große Stücke ca. 4cm schneiden und in eine Auflaufform geben. Die frischen Kräuter ebenfalls nur grob hacken oder zupfen und über das Gemüse geben. Salzen und pfeffern und reichlich Olivenöl darüber gießen. Alles gut mit den Händen vermischen und bei 200° ca. 40-50 Min. im Ofen backen. Das Gemüse des öfteren mit einem Holzlöffel gründlich durchrühren.

Variation: Sie können auch noch anderes Gemüse verwenden, z.B. Kürbis. Wer mag kann auch 15 Min. vor Ende der Backzeit noch Schafskäse über den Gemüsetopf streuen.

Ofenkartoffeln (Beilage)

Zutaten: 1-1,5kg Kartoffeln, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Sesam

Zubereitung: Die Kartoffeln waschen und der Länge nach halbieren, mit der Schnittfläche auf ein gut geöltes Backblech legen. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit Sesam bestreuen. Die Kartoffelhälften bei 200° ca. 30-40 Min. backen. In der Mitte der Zeit einmal wenden, damit sie auch von der anderen Seite knusprig werden. Dazu schmeckt die süß-saure Tomatensauce, ein Joghurdip und ein frischer Salat mit Äpfeln.

Variation: Bei uns steht „Blechgemüse“ in allen Variationen hoch im Kurs- es ist nicht sehr aufwendig, geht schnell und schmeckt jedes Mal wunderbar. Wir machen auch Zucchini und Auberginenscheiben (ca. 0,5-1cm dick) im Sommer und im Herbst diverse Kürbisse und Süßkartoffeln auf dem Backblech.

Polentaschnitten (Beilage)

Zutaten: 1l Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer, etwas Curry, Muskat, gemahlener Koriander, 1 Knoblauchzehe zerdrückt, 250g Polenta, Käse zum Überbacken, Fett zum Anbraten

Zubereitung: In die kochende Brühe alle Gewürze und Knoblauch geben. Unter Rühren Polenta einstreuen, bis sie schnittfest ist. Die Masse in eine gut gefettete Kastenform geben und ca. 15 Min. nachquellen lassen. Ein Backblech einfetten. Die Polenta aus der Kastenform auf ein Brett stürzen und ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, die auf das Backblech gelegt werden. Die Polentaschnitten mit geriebenem Käse bestreuen und bei 200° im Ofen auf der obersten Schiene überbacken, bis der Käse goldbraun ist.