

Ein Geschäftsbereich der
Gesundheit Österreich GmbH



Fonds Gesundes
Österreich



Kochen mit Gemüse

Saisonal – Regional – Frisch

Für Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie

Kochen mit Gemüse

Saisonal - Regional - Frisch



Kochen mit Gemüse

Saisonal – Regional – Frisch

Für Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie

Vorwort

Liebe Köchin, lieber Koch,

Sie wissen, ausgewogene Ernährung ist einer der wichtigsten Schlüssel zu Wohlbefinden und Gesundheit. Immer mehr Mahlzeiten werden außer Haus konsumiert: mehr als zwei Millionen Menschen speisen an jedem Werktag in Österreichs Großküchen und Gastronomie.

In der Gemeinschaftsverpflegung gewinnt das Thema „gesunde Ernährung“ zunehmend an Bedeutung, was auch an den Angeboten ablesbar ist: Salatbars und Gemüseecken sind keine Seltenheit mehr und das Speisenangebot ist insgesamt vielfältiger geworden. Dennoch gibt es noch Verbesserungspotenzial. Der Gemüsekonsum der Österreicherinnen und Österreicher kommt oft zu kurz, andererseits wird zu viel Fleisch gegessen.

Mindestens 400 Gramm Gemüse empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation täglich. Mit dem vorliegenden Buch wollen wir Sie in der Praxis dabei unterstützen. Die Rezepte beweisen, dass Geschmack und Gesundheit kein Gegensatz sind. Mit frischem, regionalem Gemüse lassen sich köstliche Gerichte zubereiten!

Uns ist wichtig, dass die Speisen bei Ihren Gästen auch Anklang finden. Daher haben wir darauf geachtet, besonders abwechslungsreiche und schmackhafte Rezepte auszuwählen. Durch unsere Kampagnen wollen wir das Bewusstsein der Bevölkerung für gesunde Ernährung erhöhen. Damit wollen wir auch für Ihre Küche Werbung machen.

Wir hoffen, dass Sie dieses Kochbuch möglichst oft nutzen, denn: Je mehr „gesunde“ Angebote es in der Gemeinschaftsverpflegung gibt, desto leichter fällt es den Menschen in diesem Land, sich gesünder zu ernähren. Die Rezepte gibt es auch als Download unter [www.fgoe.org /presse-publicationen/downloads/bucher](http://www.fgoe.org/presse-publicationen/downloads/bucher)

Gutes Gelingen wünscht Ihnen
das Team des Fonds Gesundes Österreich



Warum dieses Gemüsekochbuch?

Der Gesundheitswert von Gemüse ist gut bekannt und mittlerweile hat sich auch die Empfehlung „5 mal täglich Obst und Gemüse“ weit verbreitet. Ernährungsfachleute empfehlen täglich drei Portionen Gemüse sowie zwei Portionen Obst in den Speiseplan einzubauen. Dem Gemüse als Lebensmittelgruppe wird jedoch leider häufig mit vielen Vorurteilen begegnet und Gemüsegerichte stehen meist nur bei Vegetariern/innen an vorderer Stelle der Lieblings Speisen.

Mit diesem Rezeptbuch möchten wir die Vielfalt dieser interessanten Lebensmittelgruppe herausstreichen. Gemüse begleitet uns das ganze Jahr hindurch und in jeder Jahreszeit begegnen wir speziellen Arten. Einige prägen geradezu den Charakter der Jahreszeit und verleihen dem Speisezettel und der Menükarte eine abwechslungsreiche und charakteristische Note, wie es kaum eine andere Lebensmittelgruppe vermag.

Spargel ist eines der ersten Gemüse, das im Frühjahr den Jahresreigen beginnt. Der Sommer duftet nach Paradeisern und Paprika und seit einigen Jahren sticht der Kürbis als Symbol der herbstlichen Ernte hervor. Kürbis hat einen wahren Siegeszug durch die heimischen Küchen angetreten. Die Vielzahl an Sorten, der Anbau in unseren Breiten und vor allem die vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten tragen dazu bei, dass Kürbisse nicht nur Genuss für Augen und Gaumen sind, sondern vielmehr einen köstlichen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten. Die lagerfähigen Wurzelgemüse runden das Gemüseangebot im Winter ab.

Der Kreativität vieler Köchinnen und Köche sind keine Grenzen gesetzt, sodass sie erfreulicherweise immer öfter Gemüse auf den Tisch bringen. Heimisches und saisonales Gemüse hat viele Vorzüge, es bringt reichlich Abwechslung im jahreszeitlichen Verlauf, ist zudem günstiger und von besonders hoher Qualität. Im Anhang finden Sie Ansprechpersonen, die Ihnen bei der Suche nach Produzenten in Ihrer Umgebung behilflich sind.

Obwohl die Zubereitung von frischem Gemüse mit einem höheren Arbeitsaufwand verbunden ist, bauen viele Köche/innen immer häufiger Zucchini oder Kraut und Rüben in ihre Menüs ein. Sei es als Hauptgericht, das besonders Vegetarier/innen zu schätzen wissen, als besondere Suppenspezialität oder als originelle Beilage.

Die Botschaft der Ernährungswissenschaft, das Mengenverhältnis am Teller auszugleichen und je ein Drittel Fleisch, Stärkebeilage (Nudeln, Reis oder Erdäpfel) und Gemüse zu servieren, wird von vielen Profis in die Realität umgesetzt. Damit kommen sie auch dem Wunsch vieler Gäste nach und beweisen, dass Gemüse nicht eine wenig beachtete Beilage bleiben muss, sondern ein Fleisch- oder Fischgericht sogar krönt.

Viele Anregungen aus anderen Kulturen tragen dazu bei, dass Gemüse raffiniert gewürzt oder neu zubereitet wird und so auch den Geschmack von jungen Menschen trifft. Manchmal erfreut aber auch ein ganz traditionelles Rezept die älteren Gäste, die vielleicht dem aus der asiatischen Küche stammenden, kurz gebratenen Gemüse skeptisch gegenüber stehen.

Um die rundum wertvolle Lebensmittelgruppe Gemüse mehr ins Blickfeld zu rücken, haben uns viele Köchinnen und Köche mit ihren erprobten Rezepten unterstützt, wofür wir uns recht herzlich bedanken. Unser besonderer Dank gilt Herrn Johann Reisinger, der das Buch mit vielen Ideen und tollen Rezepten bereichert hat und Herrn Manfred Nachtnebel für seine vielen Tipps. Wir hoffen, dass Sie das eine oder andere Rezept inspiriert und Sie durch die Verwendung von saisonalem Gemüse aus Ihrer Region noch mehr Geschmack auf die Teller Ihrer Gäste zaubern.

Viel Freude beim Kochen!

Mag. Verena Rainer & Mag. Rita Kichler
essart & Fonds Gesundes Österreich





Gemüse ist immer frisch, aber nicht jedes zu jeder Jahreszeit

Durch das ganzjährige Angebot fast aller Gemüsearten, die heute aus der ganzen Welt stammen, vergisst man allzu schnell, dass Gemüse immer dann beste Qualität hat, wenn es in heimischen Gemüseanbauregionen heranwächst und aufgrund der kurzen Transportwege frisch auf unseren Tisch kommt. Die Nahversorgung hat beim Gemüse eine besonders große Bedeutung. Früher waren nur jene Gemüsearten günstig zu kaufen, die der Jahreszeit entsprachen. Deshalb war die Verwendung in der Küche entsprechend der Jahreszeiten eine Selbstverständlichkeit und für jede Saison gab es typische Gerichte.

Dieses Prinzip sollten wir uns auch heute wieder zu Nutze machen, unserer Gesundheit und auch der Umwelt zuliebe. Die Natur bietet uns eine Fülle an Gemüse, das dann am besten schmeckt, wenn wir es im jahreszeitlichen Ablauf genießen.



Gemüsevielfalt aus allen Pflanzenteilen

Wurzelgemüse:

Die Wurzeln sind Nährstoffspeicher für die Pflanzen und werden als solche kulinarisch genutzt. Wurzelgemüse sind gut lagerfähig und daher wichtig für die Ernährung im Winter. Suppenwurzeln werden der Rindssuppe beigegeben und Wurzelfleisch wird mit Karotte, Sellerie und Wurzelpetersilie verfeinert. Die wichtigsten Rüben sind Karotten, Radieschen, Rote Rüben und Herbstrüben.

Info:

Früher war die tägliche Nahrung häufig eine Art Brei oder Mus, in dem neben Getreide auch andere Pflanzen mitgekocht wurden. Dafür gab es im Mittelalter den Ausdruck „GEMUESE“. Unsere verschiedensten Gemüsecremesuppen sind eigentlich nichts anderes und noch immer sehr beliebt.

Stängelgemüse:

Der Stängel lagert die Nährstoffe ein und ist stark verdickt. Das bekannteste Stängelgemüse ist der Spargel.

Blattgemüse:

Diese Gruppe der Gemüse ist eine der wichtigsten in unserer Ernährung. Je nach Zubereitungsart unterscheidet man Kochblattgemüse und Salatgemüse. Kraut, Wirsing und Spinat zählen zu den Kochblattgemüsen, während man Kopfsalat, Chinakohl und Vogerlsalat zu den Salatgemüsen rechnet. Manche Gemüse haben einen verdickten Blattstiel, der als Gemüse genützt wird. Dies ist bei Stangensellerie, Stielmangold und auch bei Rhabarber der Fall. Rhabarber wird oft dem Obst zugerechnet, weil er aufgrund seiner Säure meist mit Zucker als Kompott oder als Kuchen verzehrt wird.

Blütengemüse:

Hier wird der Blütenstand als Gemüse verzehrt. Am größten ist er bei Karfiol, Brokkoli und Artischocken. Bei den Artischocken wird nur ein geringer Teil der Pflanze verzehrt, nämlich der Blütenboden und die zarten Blätter im Inneren.

Fruchtgemüse:

Bei den Fruchtgemüsen wird die Frucht der Pflanze als Gemüse gegessen. Gurken, Paprika, Fisolen, Zuckererbsen und Zucchini sind Früchte, die umso besser schmecken, je jünger sie sind. Andere Fruchtgemüse genießt man vollreif, wie Paradeiser, rote und gelbe Paprika.

Inhaltsstoffe und Gesundheitswert

Gemüse ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden, ausgewogenen Ernährung. Den modernen Ernährungsempfehlungen entsprechend, sollte es mengenmäßig den Hauptbestandteil einer Mahlzeit ausmachen. Die ernährungsphysiologische Bedeutung des Gemüses liegt vor allem in seiner





großen Nährstoffdichte. Es enthält viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe, der Energiegehalt ist dagegen meist niedrig, da Gemüse zu einem großen Teil aus Wasser besteht. Ernährungsfachleute empfehlen, täglich mindestens 400 g Gemüse und Salat zu verzehren.

Gemüseeinkauf, Lagerung und Gemüsezubereitung

Gemüse soll möglichst frisch verwendet werden, da der Vitamingehalt rasch verloren geht. Bereits binnen Stunden kann Gemüse je nach Art fast 50 % seines Vitamingehalts einbüßen. Es ist daher ratsam, frisches, in der Region gereiftes Gemüse zu verwenden und es direkt beim Gemüsebauer oder Gemüsegärtner zu beziehen - eine Liste mit Servicestellen und Bezugsadressen im Anhang soll dabei helfen.

Das ganze Jahr über erhältliche Gemüseimporte aus fernen, klimabegünstigten Ländern ergänzen zwar das heimische Angebot, allerdings ist die Qualität dieser Gemüse beeinträchtigt und der hochtechnische Kühltransport belastet die Umwelt.

Frischgemüse muss kühl und dunkel gelagert werden, frisches Blattgemüse und Fruchtgemüse sind jedoch nur befristet haltbar. Vorsicht ist bei manchen Fruchtgemüsen geboten, sie sollten nicht zu kühl gelagert werden, da sie sonst rasch an Geschmack verlieren. (Ideale Lagertemperaturen für Paprika, Gurken und Paradeiser sind 8-10, 12 und 12-15 Grad Celsius.)

Kohl, Knollen- und Wurzelgemüse sind sehr gute Lagergemüse und stehen daher den ganzen Winter über zur Verfügung. Zwiebel und Knoblauch sind ebenfalls gut haltbar, im Gegensatz zu den anderen Lagergemüsen ist bei ihnen besonders auf niedrige Luftfeuchtigkeit zu achten.



Wie vielseitig Gemüse zubereitet werden kann, zeigen die Rezepte auf den folgenden Seiten.



Rezepte

Die Zutatenmengen der nachfolgenden Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für jeweils 10 Personen berechnet.

Die Rezepte wurden freundlicherweise zur Verfügung gestellt von:

Gitti Bräuer, Lehrlingshaus Aigen im Ennstal | Doris Dreier, Styria vitalis Graz | Mag. Sabine Hollomey, Styria vitalis Graz | Maria Huber, Lehrlingshaus Bad Gleichenberg | Gottfried Kiedl, Lehrlingshaus Schloss Mühleck bei Graz | Horst Kolednik, Lehrlingshaus Mitterdorf | Ulrike Kögler, Lehrlingshaus Graz / Naglergasse | Astrid Krassnitzer, Lehrlingshaus Knittelfeld | Manfred Nachtnebel, Haus der Stille, Heiligenkreuz a. W. bei Graz, Institut für Berufspädagogik Graz | Mag. Britta Macho, ernährung e³ Wien | Rosi Pilz, Lehrlingshaus Aigen im Ennstal | Alfred Prutsch, Lehrlingshaus Mureck | Andreas Puntigam, Lehrlingshaus Bad Radkersburg | Johann Reisinger, Hertha Firnberg Schulen für Wirtschaft und Tourismus Wien | Christian Ropitsch, Lehrlingshaus Eibiswald | Wolfgang Ruzicka, Tourismusschule Semmering | Margarethe Scheickl, Lehrlingshaus Mitterdorf | Maria Steinkellner, Lehrlingshaus Graz / Naglergasse | Küchenteam Lehrlingshaus Fürstenfeld | Dr. Birgit Wild, Mensa Innsbruck | Norbert Wild, Mensa Innsbruck.





Frühling

Im Frühling werden die Speisen durch frisches Grün ergänzt. Gerade nach der Winterzeit ist vitaminreiches Gemüse für den Körper besonders wichtig. Mit frisch geernteter Gartenkresse, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Radieschen und dem ersten Freilandsalat macht sich der Frühling in unseren Küchen und auf den Tellern bemerkbar. Die ersten Kohlgemüse, wie frischer Kohlrabi und Frühkraut, kommen auf den Tisch. Der Spargel kündigt den Sommer an.

Garten- und Brunnenkresse

Garten- und Brunnenkresse gehören zur Familie der Kreuzblütler und sind somit Verwandte von Kohl, Senf und Kren. Die Kapuzinerkresse ist hingegen botanisch nicht verwandt. Im Gebirge gedeiht das bittere Schaumkraut, eine hervorragende, wild wachsende Kresse.



Allen gemeinsam ist, dass sie das heimische Gemüsejahr einleiten und uns mit dem ersten, frischen Grün kulinarisch locken.

Für die Schärfe von Kresse ist Senfölyl verantwortlich.

Tipps für die Verwendung von Kresse:

Kresse wertet den Erdäpfelsalat nicht nur ernährungsphysiologisch auf, sie gibt ihm auch eine pikante Note. Köstlich schmeckt ein Vollkornbutterbrot oder ein Vollkornbrot mit Topfenaufstrich und reichlich Kresse. Kresse ist auch ein geschmackvoller Dekor auf Nudelgerichten und vielen Salatzubereitungen.

Wildkräuter

Die zarten Blätter von Brennnessel, Taubnessel, Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarbe, Spitzwegerich, Bärlauch, Kerbel, Winterportulak und anderen enthalten große Mengen an Vitamin C und bioaktiven Substanzen wie



Scharf-, Bitter- und Aromastoffe. Wildkräuter schmecken als köstliche Suppen, verarbeitet zu Beilagen, Spinat und Aufläufen, als Aromaträger von Kräutersalzen und Würze von Salaten. Ihre Blüten eignen sich zum Dekorieren.

Jungzwiebel

Jungzwiebeln gehören zur Familie der Liliengewächse. Die winterharten Pflanzen werden ab dem zeitigen Frühjahr - daher auch die Bezeichnung Frühlingszwiebel - sehr jung mit dem Laub geerntet und im Bund angeboten. Gegessen werden die Jungzwiebeln mit den bauchig aufgetriebenen, schlauchförmigen und schmalen Blättern. Die Zwiebel ist wegen der vorzeitigen Ernte nicht vollständig ausgebildet. Sie ist weiß oder leicht rosa gefärbt, sehr saftig und besonders mild im Geschmack.



Schnittlauch – Schnittling

Die aus Zentralasien stammende Wildpflanze wird als Küchenkraut heute fast überall auf der Welt kultiviert. Die röhrenförmigen Blätter verdanken ihren zwiebelähnlichen Geschmack dem hohen Gehalt an Lauch- und Senfölen, das reich enthaltene Vitamin C macht ihn ernährungsphysiologisch wertvoll. Freilandschnittlauch ist vom Frühjahr bis in den Herbst hinein erhältlich. Schnittlauch gehört zu den am meisten verwendeten Kräutern, er wird gerne zum Abrunden von Suppen und Eintöpfen verwendet, passt auf jeden Salat und sehr gut aufs Butterbrot.



Schnittknoblauch – China-Lauch

Schnittknoblauch ist in unseren Breiten erst seit den 80er Jahren bekannt, in Südostasien und Indien ist er seit Jahrhunderten eine sehr beliebte Kultur- und Würzpflanze. Die feinen grasähnlichen Blätter haben ein nur mildes Knoblaucharoma und können wie Schnittlauch verwendet werden.

Spinat

Spinat ist ein einjähriges Blattgemüse aus der Familie der Gänsefußgewächse. Je nach Anbauzeitpunkt, unterscheidet man Winter- und Sommerspinat. Winterspinat wird zwischen März und Mai geerntet und hat gröbere, langstielige Blätter. Sommerspinat wird von September bis November geerntet. Er hat zarte, kurzstielige Blätter und eignet sich deshalb auch als Salat. Spinat ist sehr energiearm und hat einen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Sein Eisengehalt ist allerdings nicht so hoch wie früher angenommen, aber dennoch höher als in anderen Gemüsen.

Der schnelle Tipp:

Butter erhitzen bis sie braun ist. Den überkochten Spinat zufügen, mit Knoblauch und Salz würzen. Eine geschmackliche Alternative bringen Sardellenringe.

Mangold

Mangold ist mit dem Spinat verwandt – aber noch viel enger mit der roten Rübe! Mangold wurde bereits in Großmutter's Küche gerne und vielseitig verwendet. Heute gilt er als neu entdecktes Liebhabergemüse. Mangold schmeckt intensiver als Spinat. Je nach Stiellänge unterscheidet man Schnittmangold (wird wie Spinat verwendet) vom Rippen- oder Stielmangold. Bei diesem sind die Blattstiele verdickt und werden oft wie Spargel verwendet.

Die Haupterntezeit für Mangold dauert von Mai bis in den Herbst hinein, es gibt ihn in vielen Farben und Formen.



Spargel

Die heimische Spargelsaison dauert etwa acht Wochen - gestochen wird von Ende April/Anfang Mai bis Mitte/Ende Juni. Österreichs bekanntestes und größtes Spargelanbaugebiet ist das niederösterreichische Marchfeld.



Bei weißem und grünem Spargel handelt es sich eigentlich um dasselbe Gemüse. Aber nur Spargel, der unter der Erde wächst, bleibt weiß. Weißer Spargel wird daher unter Erdwällen gezogen.

Grüner Spargel ist aus der Erde heraus gewachsen und hat mit Hilfe des Sonnenlichts Chlorophyll gebildet. Deswegen schmeckt grüner Spargel etwas herzhafter und hat mehr Vitamine als weißer. Eine besondere Sorte ist der aus Oberitalien stammende und seit einigen Jahren im Marchfeld kultivierte Purpurspargel. Er wächst wie der grüne Spargel aus der Erde heraus, muss nicht geschält werden und hat einen nussigen Geschmack, der roh genossen am besten zur Geltung kommt.

Radieschen und Rettich

Radieschen sind meist rote kleine Knollen; es gibt allerdings auch weiße und rotweiße Radieschensorten. Ihre Form ist rund, oval oder länglich. Lange, weiße Formen von Radieschen werden als sogenannte Eiszapfen am Markt angeboten. Die größeren Vertreter dieser Art sind als Rettiche bekannt. Radieschen und Rettiche haben eine feine und angenehm schmeckende Schärfe. Diese kommt vom Senfö, das in den Wurzeln enthalten ist. Radieschen kommen meist als Rohkost auf den Tisch, können aber auch gegart werden.



Tipp: Feingehackte Radieschenblätter eignen sich gut als Salatwürze!

Kohlrabi

Auch die Engländer nennen die typisch deutsche Knolle "Kohlrabi". Außerhalb Mitteleuropas hat der Vitaminspender allerdings wenig Verbreitung. Selbst im Mittelmeerraum wird Kohlrabi hauptsächlich für den Export nach Deutschland, Österreich und Holland angebaut.

Kohlrabi sind vom Frühjahr bis in den späten Herbst eine gute Vitamin C-Quelle. Wenn die ersten Kohlrabi aus Freilandkulturen im Frühling auf den Markt kommen, sollten sie reichlich verzehrt werden, denn dann sind sie besonders zart und geschmackvoll.

In der Hausmannskost zählen “eingemachte Kohlrabi” oder eine Kohlrabi-sauce zu den Klassikern.

Es ist wenig bekannt, dass Kohlrabi roh gegessen werden kann. Erfreulicherweise wird er aber von den meisten, die ihn probiert haben, als Rohkost sehr geschätzt.

Frisch geraspelter Kohlrabi mit Sauerrahm-Joghurtdressing rundet jedes Frühlings-Salatbuffet ab. Sowohl Kinder als auch Erwachsene dippen gerne Kohlrabistifte in pikante Saucen.

Der schnelle **Tipp:**

Kohlrabi in bleistiftstarke, 5-6 cm lange Stäbe schneiden. In Butter oder Rapsöl mit etwas Wasser kernig dünsten, salzen und mit geröstetem Sesam bestreut servieren.



Ende des Frühlings bzw. zu Sommerbeginn gibt es auch die ersten frischen Karotten, die jungen Zwiebeln, knackiges Weißkraut und ganz zarte, kleine rote Rüben. Diese frühen Gemüse haben einen hohen Wasser- und geringen Stärkegehalt. Daher sind sie nicht lange haltbar. Es ist daher naheliegend, dass diese Gemüse möglichst frisch und roh genossen werden: als Salat, Rohkost oder in Joghurt- und Sauerrahmsaucen gedippt.

Die lagerfähigen Sorten dieser Gemüse reifen bis zum Herbst und enthalten mehr Stärke und weniger Wasser. Rezepte dazu gibt es im Kapitel „Winter“.



Spargel überbacken

Spargel schälen, Enden abschneiden und mit Spagat jeweils 8 Stück in Bündel binden. Wasser zustellen, mit Zucker, Salz und Zitronensaft zum Kochen bringen. Spargelbündel einlegen und bissfest kochen.

Butter oder Margarine zerlassen, Mehl einstreuen, mit Milch aufgießen und mit Spargelsud auf die gewünschte Dicke verlängern. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Eine feuerfeste Form nehmen, den gekochten Spargel einschichten. In die leicht abgekühlte Sauce 5 verquirlte Eidotter einrühren und über den Spargel gießen. Mozzarella grob darüber reiben. Bei hoher Oberhitze überbacken.

Schnittknoblauch- Bohnen-Aufstrich

Die Bohnen pürieren, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Den Schnittknoblauch fein schneiden und in das Bohnenpüree einrühren.

Der Aufstrich passt gut auf Walnussbrot und eignet sich auch zum Füllen von Paprika, Paradeisern oder anderem Gemüse.

3 kg Spargel
Salz, Zucker
Saft von 2 Zitronen
150 g Butter oder Margarine
150 g griffiges Mehl
1 ½ l Milch
etwas Spargelsud
Salz, Pfeffer und Muskatnuss
5 Eidotter
400 g Stangenmozzarella



Nährwert pro Portion: kcal: 450; Eiweiß: 21,5 g; Fett: 29 g
Kohlenhydrate: 24 g; Ballaststoffe: 5 g

450 g rote oder weiße Bohnen, gekocht
etwas Salz, Pfeffer
50 g Olivenöl
5 Bund Schnittknoblauch

Nährwert pro Portion: kcal: 95; Eiweiß: 4 g; Fett: 5 g
Kohlenhydrate: 7,5 g; Ballaststoffe: 3,5 g

Frühlingssalate:
(z.B. Löwenzahn, Spitzwegerich, Sauerampfer,
Feldsalat, Erdbeerblätter, Blattsalate)

Marinade:
Apfelmarmelade-Essig
kaltgepresstes Öl
(z.B. Weintraubenkernöl, Hanf- oder Distelöl)

Erdäpfelkrapferl:
2 ½ kg Erdäpfel
5 Dotter
Salz

etwas Fett zum Braten

Nährwert pro Portion: kcal: 216; Eiweiß: 7 g; Fett: 3,5 g
Kohlenhydrate: 37 g; Ballaststoffe: 5,5 g

Frühlingssalat mit Erdäpfelkrapferl

Erdäpfel kochen, schälen, zerstampfen oder pressen. Salz und Dotter mit dem Kochlöffel einrühren. Krapferl formen und beidseitig anbraten.

Erdäpfelkrapferl mit dem Frühlingssalat servieren.



500 g Einkorn
250 g Zwiebeln, fein geschnitten
30 g Rapsöl
1 l Gemüsefond
5 Eidotter
Salz
4 Eiklar

Kräuter (Kerbel, Petersilie, Basilikum,...)

Nährwert pro Portion: kcal: 239; Eiweiß: 10 g; Fett: 7,5 g
Kohlenhydrate: 32 g; Ballaststoffe: 5,5 g

Einkornkr uterauflauf

Formen mit Butter und Brösel auskleiden. Zwiebeln und Einkorn in etwas Öl anschwitzen, mit etwas Fond ablöschen, umrühren und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze unter mehrmaligem Umrühren und weiterem Untergie en des restlichen Fonds ca. 25 Minuten dünsten.

Die Masse ist fertig, wenn das Korn noch einen leichten Biss hat und cremig ist. Von der Herdplatte nehmen, abkühlen lassen, mit den Eidottern, den geschnittenen Kräutern und Salz zu einer glatten Masse abrühren.

Aus dem Eiklar und Salz einen Eischnee schlagen und der Masse unterheben. In die vorbereiteten Formen füllen und im vorgeheizten Backrohr bei 180  C ca. 20 Minuten backen.

Dazu passen hervorragend frische knackige Frühlingssalate.

Info:

Einkorn ist die älteste Kulturweizenart, aus der durch Einkreuzung von wilden Gräsern Emmer, Dinkel und unser heutiger Weizen entstanden sind. Einkorn ist in Vergessenheit geraten, wird aber heute wieder sehr gesch tzt, obwohl seine Körner etwas kleiner sind als Weizenkörner.



200 g Dinkelmehl
3 Eier
400 ml Milch
100 g Brennessel
Salz
Öl

Nährwert pro Portion: kcal: 138; Eiweiß: 6,5 g; Fett: 6 g
Kohlenhydrate: 14 g; Ballaststoffe: 2,5 g

5 Eiklar
Salz
5 Eidotter
125 g Mehl
8 EL gehackte Frühlingskräuter

Nährwert pro Portion: kcal: 92; Eiweiß: 5 g; Fett: 3,5 g
Kohlenhydrate: 9 g; Ballaststoffe: 1 g

Menge reicht für ca. 80 Portionen, à 1 EL
8 Bund Bärlauch
200 g Walnüsse
½ l Olivenöl
Salz
200 g Parmesan

Nährwert pro Portion: kcal: 83; Eiweiß: 1 g; Fett: 8,5 g
Kohlenhydrate: 0,3 g; Ballaststoffe: 0,3 g

Brennesselfritatten

Brennessel blanchieren, fein hacken und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verrühren. Palatschinken backen, auskühlen lassen und fein nudelig schneiden.

Kräuterschöberl

Eiklar mit Salz zu festem Schnee schlagen, Eidotter unterheben und das Mehl vorsichtig einmengen. Zuletzt die gehackten Frühlingskräuter unterheben. Die Masse auf ein Backblech streichen und bei 200 °C etwa 12 Minuten backen. Auskühlen lassen und in Rauten schneiden. Brennesselfritatten oder Kräuterschöberl in klarer Gemüsesuppe aus Karotten, Zwiebeln, Sellerieknolle, Petersilienwurzel und Petersilienstängel, Salz, Pfefferkörner und eventuell Lorbeerblättern, servieren.

Bärlauchpesto

Die Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Olivenöl mit dem Bärlauch und Salz pürieren, Walnüsse dazugeben und nochmals fein pürieren. Zum Schluss den fein geriebenen Parmesan untermischen. Bärlauchpesto eignet sich für viele Nudelvariationen.



30 g Butter
30 g Mehl
1 Handvoll jungen Sauerampfer
½ Handvoll Petersilie
½ l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
¼ l Obers

Nährwert pro Portion: kcal: 78; Eiweiß: 1 g; Fett: 7 g
Kohlenhydrate: 3 g ; Ballaststoffe: Spuren

1 kg Frühlingszwiebel
50 g Butterschmalz oder Öl
¼ l Weißwein
2 l Gemüsebrühe
100 g Weizenvollkornmehl
¼ l Sauerrahm
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Schnittlauch

Nährwert pro Portion: kcal: 182; Eiweiß: 3,5 g; Fett: 9,5 g
Kohlenhydrate: 16 g; Ballaststoffe: 3,5 g

Sauerampfersauce



Butter und Mehl anschwitzen, fein gehackten Sauerampfer und Petersilie kurz mitrösten, mit kalter Suppe aufgießen, etwas köcheln lassen, würzen und mit Obers verfeinern.

Schmeckt sehr gut zu Gemüse- und Erdäpfel-laibchen oder pochiertem Fisch. Wird die Sauce zu Fisch gereicht, empfiehlt es sich, die Gemüsebrühe durch Fischfond zu ersetzen.

Fr hlingszwiebelsuppe

Zwiebeln in feine Ringe schneiden, ¼ davon nur kurz in kochendes Wasser tauchen, abtropfen und zur Seite legen. Die restlichen Zwiebelringe in Butterschmalz anschwitzen, mit Wein aufgießen, reduzieren lassen, Gemüsebrühe zugießen, 10 Minuten köcheln.

Sauerrahm mit Mehl und eventuell etwas Wasser verquirlen, in die Suppe rühren und ca. 4 Minuten köcheln lassen. Eventuell pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Vor dem servieren Zwiebelringe einrühren und mit Schnittlauch bestreuen.



Süße Mangoldtarte

Das Mehl auf einer Arbeitsfläche häufen, in die Mitte eine Mulde drücken und die Butter, den Zucker, das Salz und die Eigelb hinein geben. Die Zutaten kneten, bis sich ein glatter, geschmeidiger Teig ergibt. Eine Kugel formen, mit einem Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort 2 Stunden ruhen lassen.

Für die Füllung den Mangold putzen, waschen und blanchieren. Die Butter erhitzen und den Mangold kurz darin anbraten. Den Mangold in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermengen. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

Den Teig in vier gleiche Portionen teilen und nicht zu dünn ausrollen. Die leicht gebutterten Tarteformen mit ca. 25 cm Durchmesser mit einem Teigblatt auskleiden. Die Mangoldmischung einfüllen. Ein kleineres Teigblatt darüber breiten und die Ränder ringsum sorgfältig zusammendrücken. Die Tartes mit dem Eiweiß bestreichen und 25-30 Minuten backen.

Kerbelrahm

Gemüsefond mit Crème fraîche aufmischen, Kerbel unterziehen und abschmecken.

Passt zu gebratenem Fisch und Kartoffelpuffern; oder zu den Brandteiglaibchen von Seite 126.

2 Tarteformen, pro Tarteform 10 Stück

Für den Teig:

600 g Weizenmehl

240 g Butter

160 g Zucker

1 Prise Salz

4 Eigelb



Für die Füllung:

1 kg Mangold

60 g Butter

140 g Zucker

100 g Pinienkerne

60 g Rosinen

je 1 Prise geriebene Muskatnuss und gemahlene Zimt

Außerdem:

Butter für die Form

3 Eiweiß, verquirlt, zum Bestreichen

Nährwert pro Stück: kcal: 336; Eiweiß: 6 g; Fett: 17 g

Kohlenhydrate: 40 g; Ballaststoffe: 3 g

½ l Gemüsefond

⅛ l Crème fraîche

Salz, Pfeffer

2 Handvoll frischen Kerbel gehackt

Nährwert pro Portion: kcal: 49; Eiweiß: Spuren; Fett: 5 g

Kohlenhydrate: Spuren; Ballaststoffe: Spuren

5 Bund Jungzwiebeln, à ca. 300 g
1 ½ kg Heurige
10 Eier
einen Schuss Essig
Salz
Butter

Nährwert pro Portion: kcal: 299; Eiweiß: 12 g; Fett: 11,5 g
Kohlenhydrate: 35 g; Ballaststoffe: 7,5 g

Geschmorte Jungzwiebeln mit Heurigen und pochiertem Ei

Heurige bürsten und in der Schale kochen.
Jungzwiebeln putzen, blanchieren und knapp
weich dünsten.

Reichlich Wasser salzen, zum Kochen bringen. Eier
in kleinen Schalen aufschlagen. Dem kochenden
Wasser einen Schuss Essig beifügen, die Eier ins
Wasser gleiten lassen und pochieren. Heraus-
nehmen und kalt abschrecken. Die Eier können
bei 60 °C im Rohr warmgehalten werden.

Jungzwiebeln beim Anrichten mit einem Löffel
brauner Butter beträufeln.



$\frac{3}{4}$ l Joghurt
 $\frac{1}{4}$ l Sauerrahm
250 g passierter Topfen
8 Blatt Gelatine
150 g Schnittlauch
Salz

Einkorn-Brotstangerl:
300 g Einkornmehl
300 g Dinkelmehl
20 g Germ
knapp $\frac{1}{4}$ l Wasser
1 EL Rohzucker
Salz

Nährwert pro Portion: kcal: 305; Eiweiß: 15 g; Fett: 8 g
Kohlenhydrate: 42 g; Ballaststoffe: 7 g

Schnittlauch-Mousse mit Einkorn-Brotstangerl

Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen. Schnittlauch fein schneiden. Topfen, Joghurt und Sauerrahm glattrühren, einen Teil des Schnittlauchs und einen Teil der Topfenmischung in einem schmalen Becher mit dem Stabmixer pürieren. Die Blattgelatine ausdrücken, etwas von der Topfenmasse begeben und vorsichtig erwärmen.

Von der Herdplatte nehmen und mit der pürierten Schnittlauchmasse sowie der restlichen Topfenmasse und dem geschnittenen Schnittlauch verrühren. Mit Salz abschmecken. In Portionsgl ser füllen und kühl stellen. Mit den Brotstangerln servieren.

Aus den angegebenen Zutaten einen Brotteig herstellen und gut kneten. Gehen lassen, zusammenschlagen, noch etwas Mehl begeben, sodass ein fester Brotteig entsteht. Portionieren und Stangen beliebiger Größe formen. Mit Wasser bestreichen und bei 200  C etwa 10 Minuten backen.



2 Tarteformen, pro Tarteform 10 Stück

1 kg Mangold
400 g Zwiebeln
150 g mehlig-e Erdäpfel
20 g Öl
etwas Salz
etwas Zitronensaft
knapp   I Wasser

Pastetenteig:
750 g Mehl
80 g Olivenöl
Salz
etwa Å I kaltes Wasser

etwas Butter und Brösel für die Form

Nährwert pro Stück: kcal: 195; Eiweiß: 5 g; Fett: 5,5 g
Kohlenhydrate: 30 g; Ballaststoffe: 3,5 g

Pikante Mangoldtarte

Zutaten für den Teig vermengen, durchkneten und mindestens eine halbe Stunde rasten lassen.

Alternativ zum Pastetenteig kann auch fertiger Strudelteig verwendet werden. Dieser sollte allerdings zweilagig in die Form gekleidet werden.

Für die F lle Mangold waschen, putzen und die Blätter von den Stielen abtrennen. Die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln fein schneiden. Die Erdäpfel schälen.

Die weißen, grob geschnittenen Stiele vom Mangold und die Zwiebeln in   kräftig anschwitzen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken, mit Wasser ablöschen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten lassen. Die rohen Erdäpfel hinein reiben, den grünen Mangold begeben und kurz garen, dann auskühlen lassen.

Tarteformen mit Butter befetten und mit Bröseln auskleiden. Pastetenteig ausrollen und die Formen damit auslegen. Die abgekühlte F lle darauf verteilen. Der Teig soll über die Form hinausragen und kann wie eine „Tasche“ oben zusammengeslagen werden. Im Rohr bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten backen.

Dazu passt eine Kräuter-Joghurtsauce oder eine Schnittlauch-Krensauc-e.



625 g Risotto-Naturreis
100 g Zwiebeln
50 g Olivenöl
¼ l Weißwein
5 g (3 Messerspitzen) Macisblütenpulver
2 ½ l Wasser
750 g weißer Spargel
750 g grüner Spargel
500 g Austernpilze
120 g getrocknete Tomaten (klein geschnitten)
120 g geröstete, grob gehackte Kürbiskerne
200 g Parmesan (frisch gerieben)
Kräutersalz

Nährwert pro Portion: kcal: 490; Eiweiß: 19 g; Fett: 19 g
Kohlenhydrate: 54,5 g; Ballaststoffe: 6 g

Spargelrisotto mit Austernpilzen

Zwiebeln klein schneiden, in Olivenöl andünsten, heiß gewaschenen Risottoreis darin glasig anlaufen lassen. Mit Weißwein aufgießen, gut rühren. Macisblütenpulver und getrocknete Tomaten dazugeben.

Nach und nach unter regelmäßigem Rühren Wasser nachgießen, insgesamt ca. 40 Minuten lang. Austernpilze feinnudelig schneiden und nach ca. 25 Minuten dazugeben. Geschälten Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden und nach ca. 35 Minuten dazugeben, beides mitdünsten lassen und vorsichtig rühren.

Zum Schluss Kräutersalz und Parmesan einrühren. Mit gerösteten Kürbiskernen bestreut anrichten.

Passt gut als Hauptgericht zu frischen Salaten.



¾ kg Radieschen
300 g Zwiebeln
50 g Butter
20 g Mehl
2 l klarer Gemüfefond
Salz, Pfeffer

Nährwert pro Portion: kcal: 70; Eiweiß: 2 g; Fett: 4,5 g
Kohlenhydrate: 5 g; Ballaststoffe: 2 g

Radieschensuppe

Radieschen waschen, putzen, schneiden und mit der Röstireibe raffeln.

Zwiebeln in Öl anschwitzen, mit etwas Mehl stauben, mit Gemüfefond aufgießen und kurz aufkochen. 10 Minuten köcheln lassen und würzen. Geraffelte Radieschen dazugeben und mixen.

Mit frischen Radieschenscheiben und fein gehackten Radieschenblättern garnieren.

Achtung: Radieschen verlieren durch längeres Erhitzen ihre Festigkeit und Würze.



2 kg Kohlrabi
Salz
80 g Butter
Wasser

Besonders gut harmonieren dazu
geschmorte Schweinsvögerl:

1 kg Schweinsvögerl (Stelze oder Wade)
Salz
400 g Zwiebeln, gehackt
½ kg Wurzelgemüse, grob geschnitten
5 Knoblauchzehen in der Schale
Lorbeerblatt, Pfefferkörner

Nährwert pro Portion: kcal: 334; Eiweiß: 26,5 g; Fett: 18 g
Kohlenhydrate: 15 g; Ballaststoffe: 8 g

Kohlrabigemüse mit geschmorten Schweinsvögerl

Kohlrabi schälen, waschen und schneiden. In wenig
Salzwasser mit Butter garen.

Schweinsvögerl salzen und in der Pfanne rundum
anbraten. Wurzelgemüse und Zwiebeln in eine
Bratenwanne geben, mit etwas Öl beträufeln,
angebratenes Fleisch darauf legen, Knoblauch,
Lorbeerblatt und Pfefferkörner zugeben, mit Was-
ser untergießen und bei 180 °C im Rohr weich
schmoren.

Fleisch herausnehmen und warm stellen. Wurzel-
gemüse und Bratenfond passieren, abschmecken
und über das Fleisch gießen.

Als Beilage passen Bandnudeln oder Nockerl.

Tipp:

Estragon gibt dem Kohlrabigemüse eine besondere
Note.







Sommer

Im Sommer ist das Gemüseangebot überschwänglich: Gurken, Paradeiser, Paprika, Zucchini, Fisolen, Karotten, Kraut, Brokkoli, Karfiol – der Sommer ist die Zeit der frischen Salate, der leichten Gemüseteller und köstlichen Gemüsestrudel. Was wäre der Sommer ohne Paradeis- oder Gurkensalat?

Salat

Die meisten Salate lassen sich zwei großen Gruppen zuordnen: der Lattichfamilie und den Zichoriensalaten. Zur Lattichfamilie gehören Kopfsalat, Bataviasalat, Eichblattsalat und andere Pflücksalate, wie Lollo Rossa und Lollo Bianca. Aber auch knackiger Eissalat oder Romanasalat zählen zu dieser Gattung. Salate dieser Gruppe sind bereits im Frühjahr, vor allem aber im Sommer erhältlich und daher typische Sommersalate.

Zur Gruppe der Zichoriensalate zählen Endivien- und Friséesalat, Chicorée, Radicchio und Zuckerhut. Sie alle haben eine typische, leicht bittere Note und sind Wintersalate.

Die Sommersalate lassen sich in ursprüngliche Salate ohne Kopfbildung und in Kopfsalate einteilen. Römischer Salat oder Romanasalat, auch Bindesalat genannt (die früheren Salate mussten zusammengebunden werden, damit die Blätter nicht am Feld völlig auseinander fielen) ist ein ursprünglicher Salat ohne ausgeprägte Kopfbildung, der frisch, aber auch als Kochblattgemüse verwendet wird.



Ebenfalls keinen Kopf bilden die sogenannten Pflücksalate, wie Eichblatt, Lollo Rossa, Lollo Bionda und andere Sorten. Diese Salate sind optisch sehr attraktiv und bereichern jede Salatmischung, vor allem auch geschmacklich.

Manche der kopfbildenden Salate haben sehr zarte Blätter, wie z.B. der bei uns beliebte Kopf- oder Häuptelsalat, der oft auch Buttersalat genannt wird.

Andere kopfbildende Salate haben knackige Blätter und dickere Blattrippen, wie Eissalat, Eisbergsalat, Bummerlsalat oder Krachsalat. Letztere sind vor allem aufgrund ihrer längeren Haltbarkeit sehr beliebt.

Blattsalate dürfen bei keinem Salatbuffet fehlen. Der Kreativität bei der Zubereitung und Kombination mit anderen Gemüsen oder Früchten sind keine Grenzen gesetzt.

Selten aber doch, wird Salat als Gemüse gegart zubereitet.

Gurke

Gurken gehören zur Familie der Kürbisgewächse. Wegen ihrer tropischen Herkunft stellen sie im Anbau hohe Temperaturansprüche, weshalb sie - mittlerweile fast weltweit - in Gewächshäusern oder Folientunnel als sogenannte Schlangengurken angebaut werden. Diese sind etwa 30-40 cm lang, schlank und fast gerade. Die Oberfläche der europäischen Treibhausgurken ist meist glatt und dunkelgrün gefärbt.

Feldgurken werden den ganzen Sommer und im frühen Herbst aus inländischem Anbau angeboten. Sie sind etwa 15-20 cm lang, fest, leicht gekrümmt und intensiver im Geschmack.

Der schnelle Tipp:

Gurkengemüse traditionell: Gurken schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. In sehr wenig Salzwasser mit etwas Butter kurz dünsten und mit frischer Dille servieren.

Gurkengemüse einmal anders: Gurken schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemeinsam mit Frühlingszwiebelringen und roten Chilistückchen in wenig Öl anschwitzen. Mit Currypulver würzen und mit etwas Gemüsefond aufgießen, kurz aufkochen lassen. Mit Schnittknoblauch bestreut servieren.

Gurken werden in erster Linie als Salat gegessen; sie können aber auch in Form eines Gemüsegerichts, in einer Suppe oder in einem Risotto Verwendung finden.



Zucchini

Zucchini gehören zu den Kürbisgewächsen und stammen aus Mittelamerika.

Sie sind hell- bis dunkelgrün gefärbt, hellgrau gesprenkelt oder gelb gestreift; aber auch cremeweiße, gelbe oder gelbgrüne Sorten sind bekannt. Die Haupterntezeit von Zucchini aus heimischen Freilandanbau ist von Juni bis Oktober.

Der schnelle **Tipp:**

Junge Zucchini in Scheiben schneiden, in Olivenöl braten, mit Salz und Knoblauch würzen.

Erbsen und Erbsenschoten

Erbsen zählen zu den Schmetterlingsblütlern, vor allem die Gartenerbse ist als Kulturpflanze sehr bekannt. Sie wachsen in Hülsen und müssen in mühevoller Handarbeit oder maschinell von diesen ausgelöst werden. Der Aufwand bei der Verarbeitung bzw. Verwendung von frischen Erbsen ist daher so groß, dass sie frisch kaum in Großküchen Verwendung finden.

Erbsen, die in der Hülse gegessen werden können, werden vielfach auch Zuckererbsen oder Zuckerschoten genannt. Seit dem Siegeszug der asiatischen Küche finden sie sich hin und wieder auch hierzulande in Wokgerichten. Sie sollten, wie Fisolen, nicht roh gegessen werden.

Der schnelle **Tipp:**

Erbsenschoten in kaltgepresstem Sonnenblumenöl knackig garen, salzen und mit gehackter Petersilie oder Rucola bestreut servieren.

Fisolen

Die grünen Bohnen haben in Österreich viele Namen: Fisolen, Bohnschoten, grüne Bohnen und zahlreiche regional unterschiedliche Mundartbezeichnungen. Gemeint sind aber die schmalen, unreifen jungen Hülsen der Gartenbohne. Buschbohnen und Stangenbohnen werden in Österreich von Mai bis Oktober im Freilandanbau geerntet. Buschbohnen können maschinell geerntet werden und sind deshalb kostengünstiger, Stangenbohnen müssen händisch geerntet werden, sind also arbeitsintensiver und daher meist teurer.

Info:

Fisolen enthalten das Protein Phasin, das ungenießbar ist, aber durch Kochen zerstört wird. Deshalb sind Fisolen nicht roh, sondern nur gegart zu genießen.

Der schnelle Tipp:

Zwiebeln fein würfelig schneiden und in Rapsöl anrösten. Je nach Geschmack auch Knoblauch zugeben. Die gekochten Fisolen mitschwenken und mit Salz abschmecken.

Hülsenfrüchte – Leguminosen

Ausgereifte, trockene Samen von Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen und Sojabohnen sind als Hülsenfrüchte (Leguminosen) bekannt. Diese gehören zu den ältesten Nahrungspflanzen und sind bereits seit der Jungsteinzeit bekannt. Da Hülsenfrüchte nur sehr wenig Wasser enthalten, sind sie lange haltbar, sofern sie trocken, dunkel, luftig und gut verpackt gelagert werden. Sie sind also jederzeit verfügbar und bilden vor allem im Winter eine willkommene Abwechslung am Speiseplan. Mehr Informationen und Rezepte dazu gibt es im Kapitel „Winter“.

Paradeiser – Tomaten

Mit ihrem Farben-, Formen- und Geschmacksreichtum führen die Paradeiser, wie sie vor allem in Ostösterreich genannt werden, weltweit mit Abstand die Liste der beliebtesten Gemüse an. Rund um den Erdball soll es an die 6000 bis 10 000 Sorten geben. Die Formen reichen von eiförmig oval, flachrund, rund, gespitzt, zitronenförmig, herzförmig bis hin zu kirsch-, birnen- und flaschenförmig.

Ebenso vielfältig sind die Farben der Paradeiser, der Farbbogen im reifen Zustand spannt sich von weißlich, blassgelb und zitronengelb über orange, grün, leuchtend rot, rosa bis braunrot und violett.

Botanisch zählen die Paradeiser zu den Nachtschattengewächsen und sind somit verwandt mit Erdäpfel, Paprika und Melanzani.

Erntezeit ist in Österreich von Juni bis Oktober. Paradeiser werden roh oder gekocht verzehrt. Sie werden zu Saucen, Suppen, Salaten, Ketchup oder Saft verarbeitet und gefüllt, gegrillt, getrocknet oder eingelegt.

Der schnelle **Tipp:**

Paradeiser halbieren, wenig salzen, mit Blauschimmelkäse belegen und im Rohr überbacken.



Paprika

Gemüsepaprika heißen alle schärfefreien Sorten, die in ihren vielfältigen Formen und Farben äußerst unterschiedlich aussehen. Als ausschließlich süße Paprika werden die beliebten Blockpaprika - oft in drei Farben in einer Packung - am Markt angeboten. Unter allen Gemüsearten enthält Gemüsepaprika am meisten Vitamin C. Es gibt sie in vielen Farben und Formen. Reife Paprika sind gelb, orange oder rot. Grüne Paprika sind unreif geerntet.



Am Anfang aller Paprika stand der Chili. Diesen Gewürzpaprika gibt es ebenfalls in vielen Farben und Formen, mehr oder weniger scharf. Für die Schärfe der Chilis ist Capsaicin verantwortlich. Dieses reizt die Schleimhäute und regt die Hitzerezeptoren an, sodass wir die Schärfe als Brennen wahrnehmen.

Die Erntezeit in Österreich beginnt Anfang Juni und dauert etwa bis Oktober.

Aubergine – Melanzani – Eierfrucht

Sie ist eine meist dunkelviolette, manchmal auch weißliche, bis zu einem Kilogramm schwere, ei- bis gurkenförmige Beerenfrucht eines einjährigen Nachtschattengewächses. Sie stammt aus dem tropischen Hinterindien und wird heute vielfach in den Mittelmeerländern und auch in Österreich angebaut. Als Freilandgemüse kommt die Frucht bei uns im August und September auf den Markt.

Egal wie die Haut gefärbt ist, das Fruchtfleisch ist immer weiß, schwammig und hat kleine schwarze Kerne. Unter Sauerstoffeinwirkung verfärbt sich das Fruchtfleisch rasch braun. Melanzani eignen sich zum Grillen und Schmoren, Vorsicht ist allerdings beim Backen mit Öl geboten, da sie sehr viel Fett aufsaugen.

Ein bekanntes Melanzanigericht ist die griechische Moussaka – ein Auflauf mit Melanzani, Erdäpfeln und Faschiertem.

Sehr beliebt ist auch die sommerliche, aus Frankreich stammende Ratatouille, die neben Melanzani auch alle anderen typischen Sommergemüse enthält.



Der schnelle Tipp:

Melanzani in Scheiben schneiden, mit Salz und Zimt würzen und in Olivenöl braten. Öl nur sparsam verwenden, da Melanzani sehr viel Öl aufnehmen!



Karfiol

Am bekanntesten ist die „blütenweiße“ Variation, es gibt aber auch grünen und violettfarbigen Karfiol. Diese Sorten haben neben der bunten Farbe auch einen höheren Vitamin- und Mineralstoffgehalt, sowie einen höheren Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen.

Botanisch gehört der Karfiol zur Familie der Kohlgewächse. Anders als beim Wirsing oder Kraut werden nicht die Blätter, sondern der Blütenstand gegessen. Der Gehalt an Apfel- und Zitronensäure macht Karfiol bekömmlicher als andere Kohlsorten.

Der schnelle Tipp:

Sonnenblumenkerne in kaltgepresstem Sonnenblumenöl anrösten, bissfest gegarten Karfiol mitschwenken und ein wenig salzen.



Brokkoli

Brokkoli gehört, wie alle Kohlsorten, zur Familie der Kreuzblütengewächse. Am geschmackvollsten sind Blütenköpfe mit festen, kompakten und vor allem dunkelgrünen Röschen. Brokkoli kann auch roh gegessen werden. Er ist durch seine zarte Zellstruktur leichter verdaulich als andere Kohlsorten. Er schmeckt erheblich feiner als Karfiol, erinnert entfernt sogar an Spargel oder Spinat. Die zarten Blätter ergeben ein schmackhaftes Blattgemüse.

Stangensellerie

Der Stangensellerie gehört wie die Knollensellerie zur Familie der Doldenblütler. Er hat lange fleischige Blattstiele und eine kleine Wurzelknolle. Stangensellerie enthält neben ätherischen Ölen bemerkenswerte Mengen an Magnesium, Kalzium und Eisen. Stangensellerie war ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet, wird aber heute auch bei uns angebaut. Die Erntezeit beginnt Anfang Juli und dauert bis November.

Beim Kauf sollten die Blätter frisch und grün aussehen und die Stängel keine braunen Stellen aufweisen. Gute Qualität erkennt man auch daran, dass sich die Stangen nicht biegen lassen, sondern abbrechen.

Stangensellerie kann luftdicht abgeschlossen (z.B. in Plastikbeuteln) etwa für zwei Wochen im Kühlschrank/Kühlhaus aufbewahrt werden.

Verwendung von Stangensellerie:

- feine Streifen unter einen bunten Salat mischen
- in Wokgerichten
- in Gemüsesuppen und Eintöpfen
- mit Joghurtsaucen zum Dippen

Fenchel

Fenchel gehört zur Familie der Doldenblütler und ist, wie an seinem feinteiligen Laub und den gelben Doldenblüten zu erkennen ist, ein naher Verwandter der Dille.

Fenchel ist eine uralte, im Mittelmeerraum beheimatete Heil- und Gewürzpflanze. Seit dem Mittelalter wurde Fenchel als Gewürzpflanze auch nördlich der Alpen in Klostergärten kultiviert. Gemüsefenchel ist in unseren Breiten allerdings erst seit etwa 30 Jahren bekannt.

Fenchelknollen sind beinahe das ganze Jahr über erhältlich, besonders geschätzt wird aber junges Fenchelgemüse im Frühling. Vom Spätsommer bis Ende November kommen Angebote aus inländischer Produktion auf den Markt. In den südlichen Mittelmeerländern ist die Haupterntezeit des Fenchels von Oktober bis Mai.



Der schnelle Tipp:

Pro Person $\frac{1}{2}$ Fenchelknolle bissfest dünsten. In eine befettete Auflaufform setzen, mit Paradeiserosauce überziehen, mit geriebenem Käse bestreuen und überbacken.

Pilze

Viele Pilze werden in Kulturen angebaut, manche werden im Wald gefunden. Pilze sammeln sollte jedoch nur, wer Pilze sehr gut kennt. Naturprodukte variieren in ihren äußeren Erscheinungsformen, sodass es leicht zu Verwechslungen kommen kann. Schon bei der kleinsten Unsicherheit darf der Pilz nicht gesammelt werden und sicherheitshalber sollten Pilze vor dem Genuss von Kennern eindeutig bestimmt werden.

Gemeinsames Merkmal aller Pilze ist ihr hoher Ballaststoffgehalt und der Anteil an besonderen Kohlenhydraten. Dadurch sind sie für manche Menschen unverträglich, auch wenn sie nicht giftig sind.

Viele Pilze sind reich an B-Vitaminen, an Vitamin D und einigen Spurenelementen. Sommer und Herbstbeginn ist die Haupterntezeit für heimische, im Wald wachsende Pilze.



Pilzpulver

Pilze sammeln, z.B. Wiesenchampignons, Steinpilze, Eierschwammerl; letztere eignen sich am besten. Pilze putzen und sortenrein kleinschneiden, an einem sonnigen Platz auf Küchenpapier oder einem Leinentuch ausbreiten und trocknen lassen. Täglich wenden. Erfahrungsgemäß dauert der Prozess eine Woche. Dann die getrockneten Pilze mahlen. Am besten eignet sich dazu eine alte Kaffeemühle. Das Pulver soll sehr fein sein. Eventuell nochmals durchsieben, in Schraubgläser abfüllen und beschriften.

Pilzpulver eignet sich zum Verfeinern von Pilzrisotto, Nudelgerichten, Suppen und Saucen und ist eine Alternative zur gekörnten Brühe.



Zucchini-puffer

Zucchini mittelfein raspeln, Haferflocken, Vollkornmehl und Eier beifügen und gut verrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, alles etwa 20 Minuten quellen lassen. Danach mit einem Löffel Zucchini-masse ausstechen, ins heiße Fett geben und Puffer ausbacken.

Dazu passt die Paradeiser-Basilikumsauce von Seite 66.

2 kg Zucchini
200 g Haferflocken
200 g Weizenvollkornmehl
5 Eier
Salz und Pfeffer
6 EL gehackte Kräuter
Öl zum Backen

Nährwert pro Portion: kcal: 160; Eiweiß: 8 g; Fett: 7,5 g
Kohlenhydrate: 14,5 g; Ballaststoffe: 3 g

Pilzlaibchen



Pilze, Zwiebeln und Petersilie fein hacken und gemeinsam dünsten. Nach dem Erkalten mit Eiern, Gewürzen und Brösel vermengen. Laibchen formen und auf beiden Seiten in Öl braten.

Tipp:

Dazu passen frische knackige Salate und Erdäpfelpüree oder knuspriges Stangenweißbrot mit Kräutern.

2 kg Pilze
400 g Zwiebeln, fein gehackt
Petersilie
4 Eier
Salz, Paprikapulver
200 g Semmelbrösel
Rapsöl zum Braten

Nährwert pro Portion: kcal: 169; Eiweiß: 11 g; Fett: 5,5 g
Kohlenhydrate: 18 g; Ballaststoffe: 6 g

1 kg Bummerlsalat
½ kg Schalotten
50 g Butter
20 g Mehl
2 l klarer Gemüsefond
Salz

Nährwert pro Portion: kcal: 74; Eiweiß: 3 g; Fett: 4,5 g
Kohlenhydrate: 5 g; Ballaststoffe: 2,5 g

Bummerlsalatsuppe

Bummerlsalat waschen und in feine Streifen schneiden.

Schalotten in Butter anschwitzen, mit etwas Mehl stauben, mit Gemüsefond aufgießen und kurz aufkochen. 10 Minuten köcheln lassen und würzen. Geschnittenen Bummerlsalat dazugeben und pürieren.

Etwas vom geschnittenen Bummerlsalat als Einlage servieren.



pro Haushaltsblech 36 Stück

3 Eier
300 g Zucker
½ Packung Vanillezucker
⅛ l Öl
400 g Zucchini geraspelt
300 g Mehl
1 Packung Backpulver
1 TL Zimt
1 EL Kakao
50 g Nüsse gerieben
Schokoglasur
Marmelade

Nährwert pro Stück: kcal: 206; Eiweiß: 3,5 g; Fett: 8,5 g
Kohlenhydrate: 28 g; Ballaststoffe: 1,5 g

Zucchinischnitten

Eier und Zucker dick schaumig schlagen. Das Öl einfließen lassen und weiter schlagen. Geraspelte Zucchini, Vanillezucker, Mehl, Backpulver, Kakao, Zimt und Nüsse unter die Masse geben und alles auf das Backblech streichen. Bei 160-170 °C backen. Auskühlen lassen, mit Marmelade bestreichen und glasieren.



2 kg Fisolen
500 g Schafkäse
500 g Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
1 kg Paradeiser
Salz, Pfeffer, Thymian, Olivenöl
¼ l Saft von Paradeisern

Nährwert pro Portion: kcal: 262; Eiweiß: 20 g; Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 11 g; Ballaststoffe: 8 g

Griechische Fisolen mit Schafkäse

Fisolen bissfest garen. Schafkäse und Paradeiser in Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin goldbraun anbraten, den Knoblauch dazugeben, Paradeiserstücke und die Gewürze untermischen, Paradeisersaft dazu geben und einkochen. Fisolen mit der Paradeissauce anrichten.

Schafkäsewürfel in eine feuerfeste Form geben und im Rohr bei 200 °C erhitzen bis sich an der Oberfläche braune Punkte bilden.

Fisolengemüse mit dem gegrillten Schafkäse anrichten.

Dazu passen Polentaschnitten.



Spinatnudelteig:
750 g Mehl
4 Dotter
100 g Spinatpüree
40 g Öl
80 g Hartweizengrieß
Salz

Pilzfülle:
1 kg Pilze nach Saison
50 g Olivenöl
300 g Schalotten
4 Knoblauchzehen
Kräuter nach Saison und Vorlieben

Nährwert pro Portion: kcal: 409; Eiweiß: 13 g; Fett: 12,5 g
Kohlenhydrate: 60,5 g; Ballaststoffe: 6,5 g

Spinat-Schlutzkrapfen mit Pilzfüllung

Die angegebenen Zutaten gut abbröseln und unter Zugabe von Wasser einen festen Nudelteig kneten. Mindestens ½ Stunde rasten lassen.

Pilze waschen, putzen und klein schneiden. Pfanne trocken erhitzen, Pilze hinein geben, zischen lassen und dann das Öl dazugeben und durchrösten. Schalotten und Knoblauch hacken und zugeben. Fertiggaren, mit Salz und Kräutern abschmecken und überkühlen.

Nudelteig auswalken, auf einer Hälfte in regelmäßigen Abständen kleine Häufchen der Pilzfüllung setzen. Die andere Hälfte des ausgewalkten Nudelteiges darüber schlagen und zwischen den Häufchen festdrücken. Mit einem Teigrad oder Messer Teigtaschen schneiden.

Im wallenden Salzwasser gar ziehen lassen und anrichten. Eventuell mit wenig brauner Butter beträufelt servieren und geschmorte Paradeiser dazu reichen.

Dazu passen Salate der Saison.



1 kg Farfalle
Salz
50 g Olivenöl
¼ l Weißweinessig
1 EL grober Senf
200 g geröstete Pinienkerne
400 g halbierte Kirschtomaten
500 g Blattspinat
200 g frisch geriebener Parmesan
Pfeffer aus der Mühle

Nährwert pro Portion: kcal: 618; Eiweiß: 25,5 g; Fett: 25 g
Kohlenhydrate: 71 g; Ballaststoffe: 8 g



Farfalle mit Spinat und Kirschtomaten

Die Farfalle in reichlich kochendem Wasser al dente kochen. Unterdessen Öl, Essig und Senf gründlich mit dem Schneebesen verrühren. Die Pasta abseihen.

Spinat gut waschen, putzen und abtropfen. Grob schneiden.

Entweder die heißen Nudeln mit allen übrigen Zutaten vermengen und sogleich servieren oder die Nudeln im Sieb unter fließendem kaltem Wasser gründlich abschrecken und kalt mit den übrigen Zutaten vermengen.



Paprikaragout mit Sesamlaibchen

Erdäpfel grob reiben und mit den restlichen Zutaten vermengen, ½ Stunde stehen lassen und würzen. Laibchen formen und im Öl braten.

Zwiebeln und Karotten in kleine Würfel, Paprika in große Würfel und Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebeln glasig andünsten, Gemüse und Paradeismark dazu geben und kurz mitrösten. Mit etwas Gemüsebrühe aufgießen, das Gemüse jedoch nicht zu weich garen. Mit gehackten Pfefferoni, Paprikapulver, Knoblauch und Oregano würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt kurz gebratenes oder gegrilltes Fleisch.

Info:

Bei der Verarbeitung von Vollkornmehl ist zu beachten, dass der Kleieanteil Flüssigkeit aufnimmt und bis auf das dreifache seines Volumens aufquellen kann, sofern genügend Flüssigkeit vorhanden ist. Dieser Vorgang braucht Zeit. Deshalb Teige aus Vollkorn immer mindestens ½ Stunde bei Zimmertemperatur rasten lassen. Wenn zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, werden Vollkornteige zu fest und trocken.

Sesamlaibchen:

2 kg Erdäpfel
100 g Magertopfen
200 g Weizenvollkornmehl
200 g Sesam
etwa 100 g Semmelbrösel – je nach Bedarf
4 Eier
Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie
Öl zum Braten

Paprikaragout:

300 g Zwiebeln
Olivenöl
200 g Karotten
je 200 g grüner, roter und gelber Paprika
300 g Zucchini
2-3 EL Paradeismark
1 Pfefferoni
edelsüßes Paprikapulver, gehackter Knoblauch,
Salz, Pfeffer, frischer Oregano

Nährwert pro Portion: kcal: 510; Eiweiß: 17,5 g; Fett: 22,5 g
Kohlenhydrate: 58 g; Ballaststoffe: 13 g

für 2 runde Backformen mit etwa
30 cm Durchmesser - pro Form 10 Stück

Teig:

750 g Mehl
80 g Olivenöl
Salz
etwa $\frac{1}{3}$ l kaltes Wasser
etwas Butter und Mehl für die Form

Belag:

5 gelbe Paprika, à ca. 200-250 g
5 rote Paprika, à ca. 200-250 g
50 g Olivenöl
5 Zweige Bohnenkraut

Guss:

3 grüne Paprika, à ca. 150-200 g
etwas Olivenöl
 $\frac{1}{4}$ l Gemüsefond
etwas Salz
10 Dotter
frische Kräuter zum Garnieren

Nährwert pro Stück: kcal: 255; Eiweiß: 6,5 g; Fett: 10,5 g
Kohlenhydrate: 33 g; Ballaststoffe: 6 g

Paprikaquiche mit Bohnenkraut

Für den Teig das Mehl mit Olivenöl, Salz und Wasser rasch zu einem Teig verkneten, in Folie einschlagen und im Kühlschrank 30 Minuten rasten lassen. Die Backformen mit Butter und Mehl auskleiden, das Backrohr auf 200 °C vorheizen.

Die Paprika halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In Olivenöl bei starker Hitze mit dem Bohnenkraut knackig rösten, aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

Für den Guss die grüne Paprika halbieren, entkernen und in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit dem Gemüsefond aufgießen, weich dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pürieren, etwas überkühlen lassen und mit den gut verquirlten Eidottern vermischen.

Den Teig ausrollen, die Backformen damit auslegen und mit den Paprikawürfeln auffüllen. Die Formen im Backrohr 6 Minuten anbacken. Dann den Guss noch einmal verrühren, über die angebackene Quiche gießen und weitere 20 Minuten bei 160 °C goldgelb backen. Mit frischen Kräutern garnieren.



400 g Zwiebeln
4 kleine Zucchini, à ca. 200 g
2 Melanzani, à ca. 300 g
1 kg Paradeiser
2 gelbe Paprika, à ca. 200-250 g
4-6 Knoblauchzehen
1 Handvoll frische Kräuter
(Oregano, Thymian,...)
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Nährwert pro Portion: kcal: 73; Eiweiß: 3 g; Fett: 3 g
Kohlenhydrate: 7,5 g; Ballaststoffe: 5 g

700 g Champignon
3 Zweige Rosmarin
etwas Olivenöl
etwas Salz
10 Scheiben Schwarzbrot

Nährwert pro Portion: kcal: 126; Eiweiß: 4,5 g; Fett: 3 g
Kohlenhydrate: 20,5 g; Ballaststoffe: 3,5 g

Ratatouille

Gemüse waschen und gesondert würfeln. Zwiebeln fein schneiden und in Öl anschwitzen. Zucchini, Melanzani und Paprika begeben. 5 Minuten dünsten, dann die Paradeiserwürfel dazugeben und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und noch einmal 5 bis 10 Minuten dünsten. Vor dem Servieren die frischen Kräuter dazu geben.

Dieser bunte Gemüsetopf passt hervorragend zu gegrilltem Fleisch oder Fisch und zu knusprigem Weißbrot.

Champignon-Rosmarin-Crostini

Die Champignons putzen und fein schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Die Pfanne erhitzen, die Champignons in Olivenöl kurz anrösten, den Rosmarin begeben, salzen und unter mehrmaligem Umrühren goldgelb rösten.

Die Schwarzbrotsscheiben toasten und die gerösteten Champignons darauf verteilen. Die Brotscheiben in mundgerechte Stücke schneiden und noch warm servieren.

Melanzani- Paprika-Pizza



Frische Germ im lauwarmen Wasser auflösen. Dinkelvollkornmehl mit dem Salz in eine Schüssel sieben, mit der Germ-Wasser-Mischung, Olivenöl und Salz zu einem Teig vermengen. Diesen kräftig durchkneten, bis ein geschmeidiger, nicht klebriger Teig entsteht. An einem warmen Ort bis zum doppelten Volumen gehen lassen. Auf Gastroblech-Größe ausrollen.

Für den Belag die Paprikaschoten im Rohr bei 220 °C garen, bis sich die Haut von der Frucht aufbläht. Mit eiskaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Entkernen und in Streifen schneiden, mit gepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Oregano würzen und mit etwas Olivenöl marinieren.

Die Paprikamasse auf dem Pizzateig verteilen, mit Melanzanischeiben belegen und diese mit wenig Olivenöl bepinseln, mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 220 °C ca. 15-20 Minuten backen.

20 Stück

Pizzateig:

1 kg Dinkelvollkornmehl

2 Würfel Germ

½ l Wasser

1 TL Salz

50 g Olivenöl

Belag:

6 rote Paprikaschoten, à ca. 200-250 g

6 gelbe Paprikaschoten, à ca. 200-250 g

4 Stück Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

Oreganoblätter, gehackt

etwas Olivenöl

4 Stück Melanzani, à ca. 300 g, in ½ cm dicke

Scheiben schneiden

Olivenöl

300 g Pizzakäse

Nährwert pro Stück: kcal: 284; Eiweiß: 14 g; Fett: 7 g

Kohlenhydrate: 40 g; Ballaststoffe: 12 g

6 Stück Melanzani, à ca. 300 g
400 g Hühnerfilet
400 g Schalotten
Koriandergrün
150 g Rosinen
30 g Rapsöl
Kurkuma (Gelbwurzel)
Salz

Nährwert pro Portion: kcal: 151; Eiweiß: 12,5 g; Fett: 3,5 g
Kohlenhydrate: 15,5 g; Ballaststoffe: 6,5 g

400 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
2 ½ kg Paradeiser
Basilikum, gehackt
Salz

Nährwert pro Portion: kcal: 66; Eiweiß: 3 g; Fett: 2 g
Kohlenhydrate: 8,5 g; Ballaststoffe: 3 g

Melanzani-Röllchen mit Hühnerfilet und Rosinen

Aus den Melanzani der Länge nach 30 Scheiben schneiden (max. ½ cm dick), restliche Melanzani in kleine Würfel schneiden. Schalotten fein hacken. Hühnerfilet in hauchdünne lange Blätter schneiden (wie für Carpaccio). Melanzanischeiben trocken auf beiden Seiten in der heißen Pfanne kurz anbraten. Gewürfelte Melanzani mit Rapsöl anrösten, gehackte Schalotten und Rosinen zugeben und garen. Gehacktes Koriandergrün unterheben, mit Kurkuma und Salz würzen. Masse überkühlen. Melanzanischeiben mit Hühnerfilet belegen, etwas Fülle darauf geben und fest einrollen. In eine geölte Pfanne schichten und in das 180 °C heiße Backrohr schieben. Etwa 15 Minuten garen lassen.

Tipp:

dazu passt untenstehende Paradeiser-Basilikumsauce und Ciabatta.

Paradeiser-Basilikumsauce

Zwiebeln fein schneiden, in Olivenöl glasig anrösten, Knoblauch mitrösten. Paradeiser ins kochende Wasser tauchen, schälen und vierteln. Paradeiser viertel zu den gerösteten Zwiebeln geben und garen. Paradeiser passieren und zur gewünschten Konsistenz reduzieren. Mit Basilikum und Salz abschmecken.



1 ½ kg frischer Karfiol
250-300 g Dinkelreis
3 Eier

Salz, Pfeffer, gehackte Kräuter nach Belieben
200 g geriebenen Käse

Nährwert pro Portion: kcal: 199; Eiweiß: 15 g; Fett: 6,5 g
Kohlenhydrate: 19 g; Ballaststoffe: 7 g

Karfiollaibchen mit Kerbelrahm

Dinkelreis dünsten. Karfiol weich kochen und gut mit dem Reis vermengen. Die Eier dazugeben und mit frischen Kräutern würzen, fein geriebenen Käse untermengen. Die Masse zu Laibchen formen und in wenig Fett anbraten.

Entweder mit frischem Salat als Hauptgericht servieren oder als Beilage zu Rindfleischgerichten.

Karfiollaibchen mit Kerbelrahm von Seite 27 servieren.



1 kg Dinkelspaghetti
800 g Stangensellerie
500 g Paradeiser
Knoblauch
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
harter Bergkäse oder Parmesan

Nährwert pro Portion: kcal: 355; Eiweiß: 15,5 g; Fett: 3,5 g
Kohlenhydrate: 64 g; Ballaststoffe: 14 g

Dinkelspaghetti mit Stangensellerie

Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Paradeiser überbrühen und würfeln; Selleriestangen entblättern – die Blätter hacken und die Stangen in Streifen schneiden. Vorsicht: Holzige Stellen unbedingt wegschneiden.

Knoblauchzehen in Olivenöl anbraten, Paradeiser dazugeben, mit Oregano und gehackten Sellerieblättern würzen, salzen und pfeffern. Selleriestreifen zugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Gehacktes Basilikum und Nudeln untermischen. Mit etwas Hartkäse oder Parmesan servieren.

Passt hervorragend zu Hähnchen in Zitronensauce.



2 ½ kg Fenchel
300 g Zwiebeln
100 g Butter
Wasser

10 Dotter
4 EL Maisstärke
Salz

Nährwert pro Portion: kcal: 179; Eiweiß: 7 g; Fett: 9,5 g
Kohlenhydrate: 15,5 g; Ballaststoffe: 11 g

Fenchelpudding

Zwiebeln fein hacken, Fenchel grob schneiden. Zusammen mit Butter und etwas Wasser zugedeckt weich dünsten bis die Flüssigkeit verdunstet ist und noch heiß mit dem Stabmixer pürieren. Auskühlen.

Dotter mit Maisstärke verrühren, salzen und unter das Fenchelpüree rühren.

Formen mit Butter ausstreichen, Masse einfüllen und im Backrohr bei 150 °C im Wasserbad garen.

Als Beilage passen frische Heurige Erdäpfel.

Tipp:

Fenchel hauchdünn schneiden und im Dampf garen. Mit Zitronensaft und ein paar Tropfen kaltgepresstem Öl marinieren. Pudding darauf servieren.



150 g Schalotten
4 Knoblauchzehen
1-2 Chilischoten
100 g Erdnussöl
1 kg Brokkoli, in Röschen zerteilt
200 g Karotten, in Streifen oder Scheiben geschnitten
2 gelbe Paprika, à ca. 200 g, in Streifen geschnitten
Curry
etwas Zucker
Sojasauce
2-3 TL geriebener Ingwer
Zitronensaft

Nährwert pro Portion: kcal: 142; Eiweiß: 5 g; Fett: 10,5 g
Kohlenhydrate: 7 g; Ballaststoffe: 5 g



Brokkoli asiatisch

Knoblauch und Schalotten fein würfeln, die Kerne von den Chilischoten entfernen, Chili in feine Ringe schneiden. Paprika in Streifen, Karotten in Streifen, Brokkoli in kleine Röschen teilen.

In einer Pfanne oder im Wok das Butterschmalz erhitzen, Knoblauch, Schalotten und Chili kurz anbraten, Curry und Zucker zugeben. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen, das Gemüse darin ca. 15 Minuten bissfest garen. Mit Sojasauce, Ingwer und Zitronensaft abschmecken.

Mit Reis servieren. Wer mag, kann auch in Streifen geschnittenes Fleisch, z.B. vom Schwein, scharf anbraten und unter das Gemüse heben.



Gemüse-Jambalaya

Den Reis in einem großen Topf in gesalzenen Wasser gar kochen, anschließend abseihen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebeln darin anbraten. Melanzani, Paprika, Mais, Erbsen und Brokkoli in die Pfanne geben und etwa 3 Minuten mitdünsten. Brühe, Paradeiser, Paradeismark und Chili einrühren. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze 15-20 Minuten köcheln, bis es gar ist.

Den Reis mit der Gemüsemischung vermengen und 3 Minuten ziehen lassen. Fertige Jambalaya in eine vorgewärmte Schüssel füllen und sofort servieren.

Info:

Jambalaya ist ein Gericht aus New Orleans, das von den Cajun (Nachkommen französischer Siedler) übernommen wurde. Dieses vielseitige Reis-Gemüsegericht kann auch mit Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten zubereitet werden.

200 g Reis
50 g Olivenöl
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
400 g rote Zwiebeln, geachtelt
2 Melanzani, à ca. 300 g, gewürfelt
2 grüne Paprika, à ca. 150-200 g, gewürfelt
100 g Babymais, längs halbiert
100 g Erbsen
200 g Brokkoliröschen
gut ¼ l Gemüsebrühe
500 g Paradeiser, gewürfelt
2 EL Paradeismark
1 zerstoßene Chili
Salz, Pfeffer

Nährwert pro Portion: kcal: 200; Eiweiß: 6 g; Fett: 6 g
Kohlenhydrate: 30 g; Ballaststoffe: 6 g





Herbst

Der Herbst ist die Zeit der reifen Früchte und der Ernte. Vom grünen Gemüse können wir noch ein letztes Mal kosten, bevor der Winter dem Wachstum der Pflanzenwelt wieder Ruhe gönnt. In der Herbstsonne reifen noch duftende Paradeiser heran. Diese und noch viele andere Sommergemüse können je nach Wetterlage bis in den Oktober hinein geerntet werden.

Kürbis

Seit fünfzehn Jahren werden in ganz Österreich Kürbisse als Speisekürbisse kultiviert und wirtschaftlich genutzt. Galt der Kürbis früher als „Arme-Leute-Essen“, so hat er heute längst Einzug in die moderne Küche gehalten. Speisekürbisse zeichnen sich speziell dadurch aus, dass sie einen hohen Anteil an Fruchtfleisch haben und weniger Kerne. Bis zum Herbst bildet sich die Stärke im Fruchtfleisch aus, was den Kürbis zu einem nahrhaften Gemüse macht. Die Stärke ist es auch, die bei der Zubereitung durch Erhitzen eine sämige Konsistenz erzeugt, dadurch eignet sich Kürbis besonders gut für cremige Suppen, Risottos und für Pürees.

Die Farbe des Fruchtfleisches (von gelb bis orange) ist auf den Carotingehalt zurückzuführen. Kürbis hat meist einen wenig intensiven Eigengeschmack, weshalb Kürbisgerichte auf verschiedene Weise gewürzt werden können, z. B. mit Thymian, Koriander, Vanille, Zimt, Ingwer oder Curry.

Als beliebte Speisekürbisse haben sich Hokkaido-, Butternuss-, Moschus-, Patisson- und Spaghettikürbis durchgesetzt, durch die gute Lagerfähigkeit sind sie im Winter und bis ins Frühjahr hinein erhältlich.

Der schnelle Tipp:

Kürbis schälen, entkernen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Kümmel, Salz und Paprika würzen, in Öl oder Butter braten. Je nach Geschmack vor dem Anrichten mit etwas Sauerrahm verfeinern.



Chinakohl

Die Blätter des aus China stammenden Kohls sind verhältnismäßig hell und am Rand kraus. Im Gegensatz zu anderen Kohlarten benötigt Chinakohl nur eine relativ kurze Garzeit. Er schmeckt außerdem milder, ist leicht verdaulich und bläht nicht. Der Gehalt an Senfölen macht ihn zu einem aromatischen Gemüse.

Wird er als Salat zubereitet, bleibt er über Stunden noch knackig und behält seine Form; das macht ihn ideal für Gastronomie und Großküchen. Aufgrund seiner kurzen Garzeit und seiner Herkunft, eignet er sich hervorragend für asiatische Gerichte und für die Zubereitung im Wok.



Der schnelle Tipp:

Chinakohl mit Apfel: Fein geschnittenen Chinakohl in Butter dünsten, geraspeltten Apfel beifügen und kurz mitdünsten, mit Apfelbalsamessig ablöschen und ein wenig salzen

Asia-Salate – Kohlsalate

Der bekannteste der Asia-Salate ist der Chinakohl, der aufgrund seiner Raschwüchsigkeit und guten Lagerfähigkeit zum typischen Herbst- und Wintersalat in Mitteleuropa wurde. Noch weniger bekannt, aber immer häufiger auf Märkten und vor allem in asiatischen Gerichten zu finden sind Pak Choi, Rosetten-Pak Choi, Mizuna und Senfkohl.

Pak Choi zählt in Ostasien zu den beliebtesten Gemüsearten. Auf europäischen Märkten wird er fälschlich oft als Mangold angeschrieben, weil er diesem ähnlich sieht. Pak Choi bedeutet wörtlich „weißes Gemüse“. Charakteristisch sind die weißen, fleischigen Blattstiele und die dunkelgrünen Blätter. Im Geschmack erinnert er an Chinakohl, er ist jedoch saftiger und aromatischer als dieser. Die ideale Zubereitungsart für dieses Gemüse ist Dünsten. Die kleinen Pflanzen des Mini Pak Choi, die im Ganzen zubereitet werden, sind eine besonders attraktive Gemüsebeilage.



Der schnelle Tipp: Pak Choi kurz dünsten und mit Käse überbacken.



Der Rosetten-Pak Choi bildet ebene, tellerflache, im Durchmesser 40 cm große Rosetten aus dunkelgrün glänzenden, löffelartigen Blättern. Rosetten-Pak Choi eignet sich hervorragend für die Zubereitung im Wok.

Mizuna, auch Salatkohl genannt, ist ein außerordentlich attraktives Gemüse. Es bildet eine Rosette aus fein geschlitzten, federartigen, frisch grünen Blättern mit saftig zarten, weißen Blattstielen. Der milde, unaufdringliche Kohlgeschmack und sein dekoratives Aussehen machen Mizuna zu einem idealen Salat, der sich mit anderen Blattsalaten sehr gut kombinieren lässt.

Der einfache Tipp:

Polentacreme mit Mizuna: Gehackte Schalotten mit Polenta in Öl anschwitzen, mit Gemüsefond aufgießen und garen, bis eine cremige Masse entsteht. Mizunablätter grob schneiden und unterrühren, mit Salz abschmecken. Mit ganzen Mizunablättern garniert servieren.

Senfkohl ist ebenfalls ein sehr beliebtes asiatisches Gemüse, das auch bei uns immer mehr Anhänger findet. Senfkohl bildet Blattrosetten, die Blattformen sind oft gezähnt oder gekraust. Wegen seines krenartigen, würzigen Geschmacks sollte der an Vitamin C und Calcium reiche Senfkohl grundsätzlich nur kurz gedünstet werden.

Weißkraut

Weißkraut ist ein altes Gemüse, das vom Wildkohl abstammt. Dieser wächst an den Mittelmeerküsten. Kraut und Rüben waren schon im Mittelalter neben Getreide und Hülsenfrüchten ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Weißkraut ist eines der vielseitigsten Gemüse und das ganze Jahr über aus heimischem Anbau erhältlich, da es gut lagerfähig ist. Für die Ernährung war Kraut stets von besonderer Bedeutung, weil es ein wichtiger Vitamin C-Spender ist. Bereits 100 g rohes Weißkraut decken die Hälfte des täglichen Vitamin C-Bedarfs.



Weißkraut ist sehr vielseitig verwendbar, es eignet sich für Suppen, Eintöpfe, Rouladen und Strudel, Gemüsepfannen und Woks und als Salat. Krautsalat aus heimischem Frühkraut, das ab Juni erhältlich ist, ist eine kostengünstige Delikatesse.

Rotkraut

Wie beim Weißkraut, gibt es auch beim Rotkraut sehr frühe, nicht lagerfähige Sorten, die als Salat und Rohkost genossen, eine wirkliche Spezialität sind. Ab Herbst geerntete Sorten können bis Jänner/Februar gelagert werden.

Rotkraut ist die klassische Gemüsebeilage zu Gans, Ente und Wildgerichten. Aber auch Erdäpfelstrudel und Hirse- oder andere Getreidelaiabchen schmecken köstlich mit Rotkraut.

Neue Geschmacksvariationen des klassischen Rotkrauts:

- Rotkraut mit gehobelter Quitte garen, geschmacklich abrunden mit Preiselbeerkompott und etwas frisch geriebenem Ingwer.
- Auch Ribiselsaft und etwas Ribiselgelee harmonieren gut mit Rotkraut.
- Eine säuerlich fruchtige Note bringen Orangensaft und Orangenfilets ins Rotkraut, dazu passt eine Prise Zimt.
- Apfelraspel und gegarte Maroni unter das Rotkraut gemischt, stellt ebenfalls eine ideale herbstliche Variante dar.

Kohl – Wirsing

Im Gegensatz zu Weiß- und Rotkraut ist der Wirsingkopf insgesamt lockerer. Wirsing kommt als Früh- und Herbst-, bzw. Winterwirsing auf den Markt. Im Gegensatz zum kräftigen Winterwirsing ist der frühe Sommerwirsing ein zartes Feingemüse.

Die Inhaltsstoffe aller Kohlgemüse sind für die Gesundheit besonders förderlich. Sie stärken den Körper und senken dadurch nachweislich das Krebs-



risiko. Neben einer Vielzahl an Vitaminen enthält Wirsing Senföle und flüchtige Schwefelverbindungen, die für den kohltypischen Geschmack verantwortlich sind.



Petersilienwurzel

Bei der Petersilienwurzel handelt es sich um die weiche, essbare, etwa 20 cm lange und 3-5 cm dicke Wurzel der Petersilie. Sie ist fixer Bestandteil des Suppengrüns.

Petersilienwurzeln werden im Oktober geerntet und dann das ganze Jahr über aus Lagerbeständen angeboten. Petersilienwurzelsuppe schmeckt deshalb im Herbst mit den frisch geernteten Wurzeln am besten.

Rucola – Rauke

Rucola gehört zu den Kreuzblütlern und ist ein wiederentdecktes altes Würzkräut. Aus Italien oder Frankreich stammend, ist Rucola nun auch bei uns beheimatet. Der Geschmack der jungen Blätter ist angenehm frisch und leicht scharf. So wie die anderen Kohlgemüse hat auch Rucola einen hohen Gehalt an Senfölen und aromatischen Bitterstoffen.



Rucola gibt es von Mai bis Dezember aus heimischem Anbau. Er eignet sich als Küchenkraut, als Salat und als Gemüse, vor allem in schnellen Nudelgerichten.

Der schnelle Tipp:

Rucola mit Parmesan und Nüssen als Salat. Oder Rucola mit Paradeiserstücken und Olivenöl mit Nudeln.



Krautsuppe

Zwiebeln in Öl anrösten, Geselchtes zugeben, Kraut und Erdäpfel ebenso. Würzen und mit Suppe aufgießen. Alles weich kochen und abschmecken.

Sauerrahm mit Knoblauch und Salz abrühren und extra zur Suppe reichen.

1 kg Kraut, in feine Streifen schneiden
 200 g Zwiebeln, in Scheiben schneiden
 200 g Erdäpfel, würfelig schneiden
 100 g Geselchtes, würfelig schneiden
 50 g Öl
 2 l Suppe oder Wasser
 Paprika edelsüß, Kümmel, Salz

Sauerrahm, Salz, Knoblauch

Nährwert pro Portion: kcal: 201; Eiweiß: 15 g; Fett: 11 g
 Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 5 g

Ungarischer Krauteintopf

Zwiebeln und Knoblauch schälen, zerkleinern. In einen etwas größeren Topf Butterschmalz geben Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen, Paprika dazugeben, mit Weißwein ablöschen. Etwas Wasser zugeben. Erdäpfel, Karotten schälen und würfeln. Weißkraut und Sellerie putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. Gemüsesorten je nach Garzeiten nach und nach in die Paprikasauce geben. Am Ende der Garzeit die Flüssigkeit mit Maizena binden und abschmecken.

Wer es nicht vegetarisch mag, kann geschnittene Frankfurter oder Debreziner unterheben.

300 g rote Zwiebeln
 Knoblauch
 40 g Butterschmalz
 $\frac{1}{8}$ l Weißweinessig
 1 $\frac{1}{2}$ kg festkochende Erdäpfel
 1 $\frac{1}{2}$ kg Weißkraut
 400 g Karotten
 400 g Knollensellerie
 Kümmel, Majoran
 100 g edelsüßer Paprika
 Salz, Pfeffer



Nährwert pro Portion: kcal: 240; Eiweiß: 8 g; Fett: 6 g
 Kohlenhydrate: 36 g; Ballaststoffe: 12 g

Kürbiscreme:
1 kg Hokkaidokürbis
20 g Butter
1 Schuss Weißwein
½ l Wasser
Salz, Pfeffer

Griechische Käseknödel:
600 g Topfen
200 g Butter
400 g Mehl
4 Eidotter
Salz

400 g Fetakäse
gehackte frische Kräuter
8 EL Olivenöl

Nährwert pro Portion: kcal: 577; Eiweiß: 21,5 g; Fett: 38,5
Kohlenhydrate: 35,5 g; Ballaststoffe: 3 g

Kürbiscreme mit griechischen Käseknödeln

Gewürfelten Kürbis in Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, mit Wasser aufgießen, Kürbis weich kochen, würzen und mixen, reduzieren zur gewünschten Konsistenz.

Aus Butter, Mehl, Topfen und Eidottern einen Teig kneten und 20 Minuten rasten lassen.

Gewürfelten Feta mit Kräutern und Olivenöl vermengen und kleine Kugeln formen. Mit dem Teig umhüllen und im Salzwasser 20 Minuten leicht kochen lassen.

Auf der Kürbiscreme anrichten.

Info:

Kürbisse haben normalerweise eine feste Schale und müssen geschält werden. Hokkaidokürbis hat meist eine weiche Schale und muss nicht geschält werden!



Strudelteig – selbstgemacht oder fertig
1 ½ kg Muskatkürbis, mittelfein geraspelt
250 g Zwiebeln, fein geschnitten
250 g Bergkäse, gerieben
¼ l Sauerrahm
½ kg gekochte, kalt geriebene Erdäpfel
Salz, Pfeffer,
gemahlener Kümmel
etwas Knoblauch
frischer Thymian

Nährwert pro Portion: kcal: 437; Eiweiß: 17 g; Fett: 15,5 g
Kohlenhydrate: 57 g; Ballaststoffe: 2,5 g

Kürbis-Erdäpfelstrudel

Zwiebeln in Öl anrösten, Muskatkürbis kurz mitrösten, mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel würzen. Auskühlen lassen, dann alle anderen Zutaten zum Kürbis geben, gut vermengen und mit frischem Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Strudelteig ausziehen, Fülle darauf verteilen, einrollen, mit Butter bestreichen und bei 180 °C ca. 15-20 Minuten backen.

Mit Joghurt-Sauerrahmkräutersauce und frischem Salat servieren.

Tipp:

Kürbis-Erdäpfelstrudel kann auch als Beilage zu Wildgerichten oder einem Rindsragout gereicht werden.



Kürbisrisotto

Zwiebeln fein hacken und die Hälfte davon in Öl andünsten. Risottoreis kurz mitrösten, mit einem Schöpfer Suppe aufgießen und unter Rühren einkochen. Nach und nach mit der Suppe aufgießen, bis der Reis gar ist.

Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden. Restliche, gehackte Zwiebeln in wenig Öl andünsten, Kürbiswürfel hinzufügen und bei mäßiger Hitze garen. Kürbiswürfel, Butter und Käse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Parmesan bestreut servieren.

Info:

Steirerkäse ist ein sehr würziger, geschmacksintensiver Sauermilchkäse. Ersatzweise kann auch ein anderer würziger Käse aus Österreich verwendet werden.

1 ½ kg Speisekürbis
350 g Zwiebeln
20 g Rapsöl
500 g Risottoreis
2 l klare Gemüsesuppe
100 g Butter
100 g Steirerkäse, fein gewürfelt
geriebener Parmesan zum Bestreuen

Nährwert pro Portion: kcal: 454; Eiweiß: 17 g; Fett: 18,5 g
Kohlenhydrate: 54 g; Ballaststoffe: 4 g

Kürbisgnocchi:

1½ kg Kürbis
20 g Butter
2 Eier
500 g Weizenvollgrieß
200 g Parmesan, gerieben
Salz

Spinatsauce:

500 g Spinat, passiert
100 g Zwiebeln
10 g Butter
1 l Gemüsefond
⅛ l Obers
Salz, Knoblauch

Nährwert pro Portion: kcal: 390; Eiweiß: 17 g; Fett: 16 g
Kohlenhydrate: 43 g; Ballaststoffe: 3 g

Kürbisgnocchi auf Spinatsauce

Kürbis in 1 cm große Würfel schneiden und in Butter weich dünsten. Mit einem Stabmixer passieren, salzen und mit Eiern, Weizenvollkorn Grieß und Parmesan zu einem festen Teig verarbeiten. Eine Rolle von ca. 3 cm formen, davon ca. 2 cm breite Stücke abschneiden.

Salzwasser aufkochen und die Gnocchi darin ca. 8 Minuten gar ziehen.

Zwiebeln fein hacken, in Butter anschwitzen und mit dem Gemüsefond ablöschen, aufkochen lassen. Obers dazugeben und cremig einkochen. Abschließend Spinat zugeben und abschmecken.

Alternativ zur Spinatsauce passt auch eine Pilz-Kräutersauce zu den Kürbisgnocchi.



2 kg gemischtes Gemüse
(Chinakohl, Karotten, roter Paprika, etc.)
40 g Rapsöl
2 Chilischoten (je nach Geschmack scharfe oder
weniger scharfe, in Streifen geschnitten)
2 TL frisch gehackter Ingwer
2 TL gehackter Knoblauch
8 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer
Petersilie, Koriandergrün, Schnittlauch oder
andere frische Kräuter, fein gehackt
etwas Sesamöl
Sesamkörner zum Bestreuen

Nährwert pro Portion: kcal: 153; Eiweiß: 7 g; Fett: 8,5 g
Kohlenhydrate: 12 g; Ballaststoffe: 8,5 g

Wok-Gemüse

Das Gemüse putzen und in Streifen schneiden. Einen Wok oder eine Pfanne erhitzen, Öl eingießen und erhitzen. Das geschnittene Gemüse samt Chilistreifen begeben und anbraten. Ingwer, Knoblauch und Sojasauce hinzufügen und kurz mit braten. Mit Salz, Pfeffer und Sesamöl abschmecken. Kräuter daruntermischen und mit Sesamkörnern bestreut servieren.

Mit Reis servieren. Dazu passt sehr gut Fisch oder geräucherter Tofu, der in Würfel geschnitten mit dem Gemüse angerichtet wird.



20 Chinakohlblätter (ca. 1,5 kg)
2 kg mehlig-e Erdäpfel
200 g Walnüsse
80 g Mehl
Salz
40 g Petersilie
150 ml Gemüsefond

Petersilienpesto:
200 g Petersilie
 $\frac{1}{8}$ l Olivenöl

Nährwert pro Portion: kcal: 444; Eiweiß: 10,5 g; Fett: 26 g
Kohlenhydrate: 41 g; Ballaststoffe: 10 g

Chinakohlroulade mit Erdäpfel-Walnussfülle und Petersilienpesto

Erdäpfel schälen, in grobe Stücke schneiden und mit Wasser bedeckt gar kochen. Die Chinakohlblätter in kochendem Wasser blanchieren. Auf einem Tuch abtrocknen und die Rippen der Chinakohlblätter leicht plattieren. Die gekochten Erdäpfel gut abtropfen und passieren. Die Walnüsse leicht brechen, in der Pfanne kurz trocken rösten, etwas überkühlen lassen und der Erdäpfelmasse begeben. Mit Salz und gehackter Petersilie vollenden. Die Chinakohlblätter auflegen, Erdäpfelmasse portionieren, straff einrollen und in eine vorbereitete, mit Butter ausgestrichene Form platzieren. Mit etwas Gemüsefond untergießen.

Im heißen Backrohr bei 180 °C ca. 20 Minuten garen.

Für das Petersilienpesto die Petersilie fein schneiden und mit Olivenöl in einem schmalen Behälter mit dem Stabmixer pürieren.

Die Chinakohlrouladen mit Petersilienpesto garnieren.



500 g Weizenvollkornmehl
4 EL Öl

4 EL Essig

¼ l lauwarmes Wasser

Strudelteig aus Mehl, Öl, Essig, Wasser zu einem
glatten Teig verarbeiten, mit Öl bestreichen,
rasten lassen.

(Vollkornteige sehr weich halten – sie ziehen
beim Rasten sehr nach)

Fülle:

1 ½ kg Wirsingkohl

1 kg Mangold

½ l Joghurt

4 Zehen Knoblauch, Salz, Pfeffer und Petersilie

4 EL glattes Mehl

4 Dotter

Nährwert pro Portion: kcal: 335; Eiweiß: 15,5 g; Fett: 11 g

Kohlenhydrate: 41,5 g; Ballaststoffe: 11,5 g

Wirsingstrudel



Kohl- und Mangoldblätter kurz überkochen, abtropfen lassen. Joghurt mit Salz, Pfeffer, Knoblauch würzen. Mehl, Dotter und Petersilie untermischen, abschmecken. Auf den Strudelteig abwechselnd Kohl- und Mangoldblätter auflegen und mit Joghurtgemisch bestreichen, einrollen. Bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.

Dazu passt eine schnelle Joghurtsauce:

¼ Liter Gemüsesuppe aufkochen, 2 Becher Joghurt einrühren, kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.



Kohllaibchen

Kohl halbieren, Strunk entfernen und blanchieren und fein würfelig schneiden. Fein gehackte Zwiebeln und gewürfelten Schinken in Öl goldbraun anrösten. Kohl zugeben, salzen und solange mitdünsten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.

Überkühlen, rohe Erdäpfel dazu reiben und mit den restlichen Zutaten gut vermengen. Es entsteht eine leicht cremige Masse. Laibchen formen und in Öl beidseitig braten.

Dazu passen Petersilienerdäpfel und eine kalte Schnittlauchsauce.

Chinakohlgemüse

Zwiebeln fein schneiden, in etwas Fett glasig werden lassen. Sellerie und Karotten schälen, waschen, grob raspeln und mitrösten. Anschließend den nicht zu fein geschnittenen Chinakohl dazugeben, mit Suppe aufgießen, salzen, pfeffern und ca. 15 Minuten dünsten lassen.

1 ½ kg Kohl (z.B. Wirsing oder Grünkohl)
200 g Zwiebeln
30 g Öl
200 g Schinken
4 Eier
100 g Mehl
½ kg speckige Erdäpfel
Salz, Pfeffer, Muskat
Öl zum Braten

Nährwert pro Portion: kcal: 211; Eiweiß: 13 g; Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 18,5 g; Ballaststoffe: 5,5 g

1 ½ kg Chinakohl
300 g Knollensellerie
300 g Karotten
300 g Zwiebeln
20 g Öl
etwas klare Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer

Nährwert pro Portion: kcal: 65; Eiweiß: 3 g; Fett: 2,5 g
Kohlenhydrate: 6 g; Ballaststoffe: 5 g

2 kg Wirsingkohl

600 g Äpfel

300 g Quitten

400 g Sauerrahm

Saft von 2 Zitronen

Salz

100 g Walnüsse

Nährwert pro Portion: kcal: 225; Eiweiß: 9 g; Fett: 13,5 g

Kohlenhydrate: 16,5 g; Ballaststoffe: 8,5 g

Wirsingkohlsalat mit Quitte, Apfel und Walnüssen

Von den Wirsingblättern den dicken Strunk heraus schneiden, Blätter gut waschen, abtropfen und in feine Streifen schneiden.

Äpfel und Quitten gut waschen und mit einem Gemüsehobel in feine Streifen zerteilen. Den Sauerrahm mit Zitronensaft und Salz in einer größeren Schüssel gut verrühren, mit den Wirsing-, Apfel- und Quittenstreifen gut vermischen und mit Walnüssen garniert anrichten.

Dazu passt sehr gut Schwarzbrot, das kurz ohne Fett geröstet wurde.



1 ½ kg Weißkraut, fein schneiden
300 g Zwiebeln, gehackt
30 g Zucker
20 g Öl

Salz, Pfeffer, Kümmel, Reissessig, Sojasauce

700 g Dinkelfleckerl

Nährwert pro Portion: kcal: 307; Eiweiß: 12 g; Fett: 4 g
Kohlenhydrate: 53,5 g; Ballaststoffe: 13 g

Dinkel-Krautfleckerl mit asiatischer Note

Zwiebeln mit dem Zucker karamellisieren, Kraut mitrösten, mit Reissessig und Gemüsebrühe oder Wasser ablöschen und dünsten lassen. Mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Sojasauce je nach Geschmack würzen. Dinkelfleckerl in Salzwasser bissfest kochen und mit dem Kraut mischen.

Tipp:

Mit einem Lachsforellenröllchen geben Sie dem Gericht einen besonderen Pep! Dazu die Lachsforelle enthäuten, in ½ cm dicke, flache Scheiben schneiden, einrollen, Zahnstocher durchstecken, in einer Pfanne mit Butter, Salz und einem Schuss Weißwein zugedeckt kurz aufkochen lassen und eine Minute ziehen lassen. Mit den Dinkel-Krautfleckerln anrichten.



1 kg Petersilienwurzeln
300 g Zwiebeln, fein gewürfelt
2 l weißer Gemüsefond
Zitronensaft
Salz

Nährwert pro Portion: kcal: 54; Eiweiß: 4 g; Fett: Spuren
Kohlenhydrate: 7,5 g; Ballaststoffe: 5 g

Petersilienwurzelsuppe

Petersilienwurzeln schälen, in Scheiben schneiden und gemeinsam mit Zwiebelwürfel in einer Pfanne in wenig heißer Butter andünsten. Mit Suppe aufgießen und 30 Minuten köcheln lassen.

Suppe pürieren und passieren, mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Butterflocken oder etwas Obers verleihen der Suppe einen seidigen Glanz.

Serviertipp:

Mit knuspriger Petersilienwurzel garnieren.

Info:

Weißer Gemüsefond wird aus weißem Gemüse zubereitet: Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel, Pastinake



7 Stück Radicchio, à ca. 150 g
5 Stück Chicorée, à ca. 100 g
5 Bund Rucola
1 Zitrone

Salz
Sauerrahm und Parmesan zum Garnieren

Nährwert pro Portion: kcal: 35; Eiweiß: 2,5 g; Fett: Spuren
Kohlenhydrate: 4 g; Ballaststoffe: 3 g

Rucola-Radicchio- Chicorée

Je fünf Radicchio- und Chicoréegemüse sechsteln, in einer heißen Pfanne die Schnittflächen kurz bräunen und warm stellen.

Zwei Stück Radicchio in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl ganz kurz andünsten, aus der Pfanne nehmen, mit dem Rucola vorsichtig abmischen, mit Zitronensaft würzen. Mit dem gebratenen Salat anrichten.

Nach Belieben mit Sauerrahm und Parmesan reichen.

Eine hervorragende Gemüsebeilage zu kurz gebratenem Fleisch oder Fisch. Als Beilage passen Polentaschnitten oder Buttererdäpfel.



Linsen:
500 g Linsen
250 g Zwiebeln
300 g Petersilienwurzeln
40 g Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischer Thymian

Schwammerlauflauf:
5 Semmeln vom Vortag, würfelig geschnitten
1 kg Pilze nach Wahl, grobwürfelig geschnitten
40 g Öl
250 g Zwiebeln, fein geschnitten
4 Eidotter
4 Eiklar
80 g Schinkenspeck,
hauchdünn in Streifen geschnitten

Nährwert pro Portion: kcal: 407; Eiweiß: 23 g; Fett: 12,5 g
Kohlenhydrate: 49,5 g; Ballaststoffe: 10 g

Linsen mit Schwammerlauflauf

Linsen in Wasser einweichen.

Pilze in einer heißen Pfanne mit Öl anrösten, aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen. Zwiebeln in der Pilzpfanne goldgelb rösten. Mit den Semmelwürfeln, den Schwammerln und den Eidottern abmischen. Eiklar mit etwas Salz zu Schnee schlagen und unterheben.

Auflaufformen mit je einem Schinkenspeckstreifen auslegen, Auflaufmasse einfüllen. Im Backrohr bei 180 °C 20 Minuten backen.

Für das Linsengemüse Zwiebeln mit Petersilienwurzel in wenig Öl anrösten, Linsen zugeben und mit Wasser aufgießen. Ca. 15 Minuten garen lassen.







Winter

Manche Gemüse können auch noch bei Schnee und Eis geerntet werden: Kohlsprossen und Lauch trotzen jedem Wetter. Die echten Wintergemüse sind aber Wurzelgemüse. Sellerie, Karotten, Pastinaken, Schwarzwurzeln und rote Rüben sind von der Natur so ausgestattet, dass sie bei richtiger Lagerung bis weit ins nächste Jahr hinein ihre Qualität behalten. Auch Sauer-
gemüse wie Sauerkraut sind typische Lebensmittel für den Winter. In milden Wintern wachsen sogar Blattspinat und Vogelsalat und versorgen uns mit wertvollen Vitaminen.

Karotten und gelbe Rüben

Karotten zählen zur Familie der Doldenblütler und sind unter den Wurzelgemüsen weltweit die wichtigsten. Das besondere der Karotten ist ihre Fähigkeit, Zucker zu speichern. Ihre natürliche Süße macht sie wohl zur beliebtesten Rohkost. Gekaut und zu Brei verarbeitet stellt die Karotte oft die erste Beikost für Babys dar. Karotten sind sehr vielseitig einsetzbar und aus der Küche einfach nicht wegzudenken.

Die Färbung der Karotten entsteht durch den Gehalt an Carotinoiden. Vielfach werden Karotten in Westösterreich als gelbe Rüben bezeichnet. Tatsächlich gibt es auch gelbe Karottensorten, die im Handel gelbe Rüben genannt werden. Selten sind Karotten ohne Färbung zu finden (weiße Karotten), es gibt aber auch Sorten, bei denen Anthocyane, also violette Farbstoffe, im Wurzelgewebe eingelagert sind (violette Karotten).

Der schnelle Tipp:

Karotten schälen, in Scheiben schneiden, in wenig Butter oder kaltgepresstem Sonnenblumenöl und Wasser kernig dünsten, würzen und zum Schluss mit etwas Honig abschmecken. Wem diese glasierten Karotten zu süß sind, dem wird empfohlen, sie mit ein paar Spritzern Apfelessig abzuschmecken.

Karotten liefern wertvolle Inhaltsstoffe, vor allem versorgen sie uns reichlich mit Betacarotin, das unter anderem als Vorstufe von Vitamin A dient.



Knollensellerie

Knollensellerie ist ein Doldenblütler und ebenso ein wichtiges Wurzel- und Lagergemüse. Der hohe Gehalt an ätherischen Ölen bewirkt den typischen Geruch und Geschmack und macht den gesundheitlichen Wert aus. Das Aroma wird intensiver, je kleiner man Knollensellerie schneidet. Der Gehalt an ätherischen Ölen ist so hoch, dass Knollensellerie zum Würzen von Suppen, Fleisch und diversen Eintöpfen sehr beliebt ist. Zusammen mit Petersilie, Karotten und gelben Rüben ist Sellerie ein wesentlicher Bestandteil von Suppengrün.



Sellerie kann roh und gegart verwendet werden. Sehr oft wird Sellerie auch mit anderen Gemüsen mitgeröstet, beispielsweise im Sugo für Lasagne und Spaghetti Bolognese.

Sellerie gibt auch dem Erdäpfelpüree eine interessante Geschmacksnote. Ersetzen Sie einfach im Rezept Pastinaken-Erdäpfelpüree auf Seite 124 die Pastinake durch Knollensellerie.

Pastinaken

Pastinaken, ebenfalls Doldenblütler, waren bis ins 18. Jahrhundert wichtige Grundnahrungsmittel. Besonders in den Wintermonaten war die Pastinake wegen ihrer wertvollen Inhaltsstoffe und ihrer ausgezeichneten Lagerfähigkeit sehr beliebt. Verdrängt wurde sie in erster Linie von der Karotte und dem Erdapfel, der wegen des höheren Stärke- und Eiweißgehalts besser sättigt.



Wiederentdeckt hat diese vielseitige Wurzel die Biolandwirtschaft, die auf der Suche nach widerstandsfähigen Gemüsepflanzen fündig wurde.

Pastinaken können geschält und gewürfelt wie Salzerdäpfel zubereitet werden oder fein gewürfelt mit anderen Wurzelgemüsen gedünstet werden. Verglichen mit den anderen Wurzelgemüsen aus der Familie der Doldenblütler, haben die Pastinaken den höchsten Stärkeanteil.



Rote Rüben

Rote Rüben gehören zur Familie der Gänsefußgewächse und sind mit Mangold, Zucker- und Futterrübe verwandt. Alle gemeinsam werden sie Beta Rüben genannt. Leider haftet ihnen immer noch das Image des „erdigen Arme-Leute-Essens“ an. Seit sich viele Köchinnen und Köche aber wieder auf die eigenen „Wurzeln“ besinnen, kommen auch die tiefroten Rüben wieder mehr ins Blickfeld. Sogar in den Supermärkten sind sie von den untersten in die mittleren Fächer aufgerückt. Die roten Rüben enthalten einen intensiven Farbstoff, das sogenannte Betanin. Rote Rübe wird meist gekocht und dann zu Salat oder Saft verarbeitet. Blattstiele und Blätter kann man wie Spinat verwenden.

Der schnelle Tipp:

Kümmel in etwas Butter anlaufen lassen. Die gekochten, geschälten und in Würfel geschnittenen roten Rüben mit wenig Obers einkochen lassen, salzen und mit Kren bestreuen.



Weißer Rüben

Die weiße Rübe wird besonders in höheren Lagen Österreichs angebaut. Sie zählt zu den Kohlgewächsen und ist in der Form dem schwarzen Rettich sehr ähnlich, jedoch viel milder im Geschmack. Die weiße Rübe kann wie Kohlrabi zubereitet werden.

Eine besondere Verwendung ist die Vergärung zu Sauerrüben, wie sie traditionell noch in Kärnten und Osttirol zu finden ist. Sauerrüben werden ähnlich wie Sauerkraut als Salat oder auch als warme Speise mit Tiroler Knödeln serviert.



Schwarzer Rettich

Schwarzer Rettich oder Winterrettich wird meist roh verzehrt. Gekaut verliert er an der für Rettich typischen Schärfe, die durch Senföle hervorgerufen wird. Schwarzer Rettich passt vorzüglich aufs winterliche Salatbuffet und gibt vor allem den Wintersalaten eine besondere Würze.



Wintersalate

Wintersalate sind in ihrer Blattstruktur kräftiger und fester als Sommersalate - das ist wohl auch der Grund dafür, dass sie häufiger geschnitten werden. Wintersalate sind die Salate der Zichorienfamilie, wie z.B. Endivien- und Friséeesalat. Dieser wird wegen seiner feinen krausen Blätter gerne als Dekor verwendet. Weitere beliebte Zichoriensalate sind Chicorée, Radicchio und Zuckerhut. Chicorée ist hellgelb und enthält kein Chlorophyll; für seine Herstellung werden Zichorienwurzeln in Kellern oder dunklen Räumen zum Austreiben gebracht.



Zuckerhut ist ein länglicher Salat, dessen Name von der Form des Zuckerhutes stammt. Es ist ein sehr wertvoller Salat für die Wintermonate, der wie alle anderen Zichoriensalate leicht bitter schmeckt. Wem dieser bittere Geschmack nicht behagt, der mildert ihn mit einer Rahm-Joghurt-Marinade. Die Süße von frisch geriebenen Karotten harmoniert ebenfalls sehr gut mit dem bitteren Geschmack, aber auch eine Marinade mit Knoblauch und Senf oder Orangensaft bringen eine angenehm würzige oder fruchtige Note und lassen den Salat weniger bitter schmecken.

Endivie, ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet stammend, wird heute in ganz Europa kultiviert. Damit das Herz bleich und zart bleibt und der Salat weniger Bitterstoffe bildet, werden zwei bis drei Wochen vor der Ernte die oberen Blätter zusammengebunden. Diese Blätter bleiben dann hellgelb. Endivie ist vorwiegend als Salat bekannt, kann jedoch auch als Gemüse gedünstet oder in Suppen und Eintöpfen verarbeitet werden.

Radicchio

Radicchio stammt aus Norditalien und wurde dort bereits im 16. Jahrhundert angebaut. Radicchio ist eine italienische Züchtung aus der Zichorienfamilie mit dem typischen leicht bitteren Geschmack. Die weinroten bis violetten festen Köpfe mit weißgerippten Blättern, bereichern Salatzubereitungen

optisch und geschmacklich. Schmale, längliche Radicchiosorten, wie der Radicchio di Treviso, wird eher für warme Zubereitungen verwendet.

In Österreich gibt es Radicchio zwischen September und Dezember aus heimischem Anbau.

Der schnelle **Tipp**:

Radicchio und Karotten in Streifen geschnitten mit blättrig geschnittenen Champignons und roten Zwiebelringen in Öl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Balsamico-Essig abschmecken. Mit knusprigem Gebäck serviert, ist dieses Gemüse eine köstliche Vorspeise. Dazu passen gegrillte oder gebratene Hühnerstreifen.

Zwiebeln

Sie gehören zur Familie der Liliengewächse. Charakteristisch für Zwiebelgewächse sind Lauchöle und Sulfide, die dem Schutz der Zwiebel dienen. Sie sind dafür verantwortlich, dass die Zwiebeln uns Tränen in die Augen treiben, sobald wir in sie hinein schneiden. Nebenbei enthalten Zwiebeln auch noch viele Flavonoide; das sind Inhaltsstoffe, die nachweislich eine gesundheitsfördernde Wirkung haben, besonders für das Herz-Kreislauf-System.

Wenn die Ernte im Herbst gut und reichlich ausfällt, dann hält der Vorrat so lange, bis es Ende April/Anfang Mai wieder die ersten frischen Zwiebeln gibt.

Der schnelle **Tipp**:

Honig und Butter erwärmen, mit Rotwein ablöschen (Verhältnis: für $\frac{1}{8}$ l Rotwein je 1 EL Honig und Butter) und salzen. Die geschälten und halbierten Zwiebeln in eine Auflaufform geben, mit dem Rotweingemisch übergießen und zugedeckt im Rohr bei ca. 180°C etwa 20 Minuten garziehen lassen.



Sauerkraut

Sauerkraut bewahrte in früheren Zeiten Seeleute vor Skorbut, einer schweren, durch Vitamin C-Mangel bedingten Erkrankung. Auch für die Bevölkerung in unseren Breiten und in nördlichen Ländern war Sauerkraut neben Lagergemüse und Erdäpfeln im Winter stets die wichtigste Vitamin C-Quelle.

Sauerkraut ist aber auch aufgrund der enthaltenen Milchsäure ein ernährungsphysiologisch wertvolles Lebensmittel. Für die Produktion der Milchsäure sind Laktobazillen verantwortlich, diese bereichern zugleich die Darmflora und fördern, zusammen mit Ballaststoffen, die Verdauung. Durch die Milchsäure bleibt das Sauerkraut auch gut haltbar.

Erdäpfel

Der Erdäpfel ist ein Nachtschattengewächs und somit mit Paprika und Paradeisern verwandt. Er ist sehr stärkereich und damit ein wichtiger Kohlenhydratlieferant, vergleichbar mit Brot und anderen Getreideprodukten.

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts waren Erdäpfel sehr wichtige Grundnahrungsmittel, dieser Trend hielt bis in die 50er Jahre an. Danach ist der Verbrauch leider enorm zurückgegangen.

Die Erdäpfel werden hier bei den Wintergemüsen genannt, obwohl es die ersten Vertreter von ihnen bereits zu Sommerbeginn gibt. Diese sogenannten Frühkartoffel, auch Heurige bezeichnet, enthalten noch wenig Stärke, dafür aber viel Wasser und sind deshalb Gemüse im engeren Sinn, während Lagererdäpfel warenkundlich aus den oben genannten Gründen nicht zu Gemüse gerechnet werden.

Erdäpfel sind sehr vielseitig verwendbar, leicht verdaulich und reich an Inhaltsstoffen.



Erdäpfel schmecken

- als Beilage gedämpft oder in Form von Salz- und Petersilienerdäpfel, Püree, ...
- als eigenständige Gerichte, wie Aufläufe, Puffer, ...
- in Suppen und Eintöpfen
- in der Schale gegart (vor allem die sommerlichen Früherdäpfel) und mit Topfen, Kräuter, Omelett, Gemüse,... serviert
- gegrillt in der Folie
- in Form von verschiedenen Salaten

Der schnelle **Tipp**:

Erdäpfel schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, die Oberfläche mit wenig Öl bepinseln und mit Sesam bestreuen. Bei 200 °C etwa 30 Minuten backen. Mit Kräutertopfen servieren und leicht salzen. Diese Erdäpfel schmecken auch köstlich, wenn statt Sesam ein wenig getrockneter Rosmarin darüber gestreut wird.

Lauch – Porree

Lauch ist ein Gemüse aus der Familie der Liliengewächse, das aus heimischem Anbau beinahe das ganze Jahr über am Markt ist. Die Saison beginnt im Mai mit dem ersten Sommerporree aus geschütztem Anbau, von Juni bis Ende August gibt es Sommerporree aus Freilandanbau. Von September bis ins nächste Frühjahr hinein wird Winterporree aus Freilandanbau auf den Märkten angeboten.

Im Vergleich zur Zwiebel enthält Lauch weniger Lauchöle, ist milder im Geschmack und kann für eine Vielzahl von Rezepten verwendet werden: von Salaten über Suppen und Eintöpfen bis hin zu Aufläufen und Ragouts, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Der schnelle **Tipp**:

Lauchringe in Butter anbraten, gekochte Linsen unterheben und mit ein wenig klarer Gemüsesuppe aufgießen, mit Sauerrahm abschmecken, salzen und pfeffern. Schmeckt perfekt mit einem würzigen Bauernbrot.



Kohlsprossen

Kohlsprossen, auch Rosenkohl, Sprossenkohl oder Brüsseler Kohl genannt, gehören zu jenen Gemüsen, die auch während der kalten Jahreszeit geerntet werden können. Sie sind das "Wintergemüse" schlechthin, denn gerade durch die Frosteinwirkung werden Kohlsprossen süß und schmackhaft.

Vogerlsalat – Feldsalat – Rapunzel – Nüsslisalat



Vogerlsalat ist eigentlich ein Baldriangewächs und keine Salatpflanze. Die lanzettförmigen Blätter bilden eine kleine Rosette, sie sind hell- bis dunkelgrün und etwas ledrig. Sein angenehmes Nussaroma beruht auf dem Gehalt an ätherischen Ölen.

Vogerlsalat ist reich an Vitaminen (vor allem an Provitamin A und Vitamin C) und Mineralstoffen, insbesondere an Eisen. Nach Petersilie ist Vogerlsalat der zweitbeste Eisenspender unter den Gemüsen.

Die anspruchslose und frostharte Pflanze gedeiht fast das ganze Jahr über im Freien und wird daher vor allem im Winter gerne als „frischer Salat“ gegessen. Geerntet wird Vogerlsalat von Oktober bis April, er wird im Freiland und im Gewächshaus kultiviert.

Schwarzwurzeln

Die Schwarzwurzel wird erst seit dem 17. Jahrhundert als Gemüse genutzt, davor fand sie nur als Heilpflanze Verwendung. Sie ist eine ausdauernde, winterharte Pflanze aus der Familie der Korbblütler, die von Oktober bis April auf den Markt kommt.

Info:

Das Hauptkohlenhydrat der Schwarzwurzel ist Inulin. Da der menschliche Verdauungstrakt kein Enzym besitzt, das Inulin aufspalten kann, wird es erst im Dickdarm von Darmbakterien zersetzt. In der Folge kann es zu Blähungen kommen. In größeren Mengen kommt Inulin auch in Topinambur vor.

Die langen schlanken Pfahlwurzeln sind mit einem korkigen, braunschwarzen Mantel umhüllt, aus dem bei Verletzungen ein klebriger, gelbweißer Milchsaft austritt, der rasch braun wird. Schwarzwurzeln sind oft schwer erhältlich, vermutlich wegen des hohen Putzaufwandes in der Küche. Die dunkle Rinde wird am besten mit einem Gemüseschäler entfernt, wobei es sich empfiehlt, Handschuhe zu tragen, um den Kontakt mit dem klebrigen Milchsaft zu vermeiden. Die Wurzelstücke dann sofort ins Wasser geben und einen Schuss Essig oder Zitronensaft beifügen, um eine Braunverfärbung der Wurzeln zu verhindern. Einfacher ist es, die ganzen, gereinigten Wurzeln zu kochen und anschließend zu schälen.

Der hohe Gesamtnährwert, der nur von Erbsen und Bohnen übertroffen wird, sowie der hohe Gehalt an Ballaststoffen, macht die Schwarzwurzel zu einem wertvollen Wintergemüse. Zubereitet wird sie fast ausschließlich als Kochgemüse. Häufig wird sie auch Winterspargel genannt und ähnlich wie Spargel zubereitet, beispielsweise als Auflauf, mit Bechamel und Käse überbacken.

In der Zubereitung zählen Schwarzwurzeln wohl zu den aufwändigeren Gemüsen, sodass sie nicht täglich in der Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie zum Einsatz kommen können. Als spezielles Gemüse für besondere Anlässe sind sie aber durchaus einen Versuch Wert.

Der einfache Tipp:

Schwarzwurzelsalat mit Sauce Vinaigrette. Dazu Kapern, Essiggurken, Anchovis, hart gekochte Eier, Schalotten und Petersilienblätter möglichst fein hacken, mit Zitronensaft, etwas Senf und Öl vermischen. Die gekochten Schwarzwurzelstücke damit marinieren, etwas ziehen lassen und mit einem Vollkornbaguette servieren.



Hülsenfrüchte

Ausgereifte trockene Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen und Kichererbsen gehören zur Gruppe der Hülsenfrüchte (Leguminosen). Sie enthalten neben großen Mengen (bis zu 25 %) hochwertigen Eiweißes und Stärke reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem Eisen. Aus pflanzlichen Lebensmitteln kann Eisen nicht so gut aufgenommen werden wie aus tierischen Lebensmitteln. Um die Aufnahme zu verbessern empfiehlt es sich, gleichzeitig mit den pflanzlichen Eisenlieferanten Vitamin C-hältige Lebensmittel - wie Paprikaschoten oder Orangensaft - zu konsumieren.

Von jeder Hülsenfrucht gibt es sehr viele Formen, Farben und Größen, Hülsenfrüchte sind daher sehr vielseitig zuzubereiten. Es muss also nicht immer der traditionelle Linsen-Speck-Eintopf sein. Linsen lassen sich sehr gut auch für Salate verwenden, harmonisieren perfekt mit Getreide und kommen weltweit in vielen Rezepten vor. Nach dem Vorbild des indischen Dals* schmecken sie sehr gut mit Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, Chili und Koriander gewürzt. Die südeuropäische Zubereitung mit Paradeisern, Knoblauch, Oliven, abgeschmeckt mit Rosmarin, Thymian und Salbei wäre aber auch einmal einen Versuch wert.



*Info:

Hülsenfrüchte zählen in der indischen Küche zu den Grundnahrungsmitteln und dürfen bei keiner Mahlzeit fehlen. Linsen, Spalterbsen oder Bohnen werden mit vielen Gewürzen zubereitet und als Dal bezeichnet. Dal wird als Suppe oder Eintopf mit Reis serviert.

Aufgrund ihrer guten Haltbarkeit sind Hülsenfrüchte immer verfügbar und bereichern vor allem die winterlichen Speisen.

Info:

Alle Hülsenfrüchte enthalten Bestandteile, die eine Vielzahl giftiger Wirkungen hervorrufen. Durch Einweichen und Kochen werden diese Stoffe unschädlich gemacht. Das verwendete Wasser sollte immer weggegossen werden.

10 Stück

150 g Karotten, fein gerieben
150 g säuerliche Äpfel, geraspelt
70 g Walnüsse, gehackt
160 g Mehl
120 g Zucker
1 TL Backpulver
etwas Salz
1 TL Zimt
3 Eier
100 g Pflanzenöl
1 TL Vanillezucker

Nährwert pro Stück: kcal: 276; Eiweiß: 5 g; Fett: 16,5 g
Kohlenhydrate: 27 g; Ballaststoffe: 2 g

Karotten-Apfel-Muffins

Mehl, Backpulver, Zimt und Nüsse vermengen.

Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen und Öl langsam einrühren. Anschließend Karotten und Äpfel vorsichtig unterheben, ebenso die Mehlmischung. Den Teig in die Muffinformen füllen und bei etwa 180 °C 20 bis 25 Minuten backen.

Tipp:

Die Karotten-Apfel-Muffins schmecken köstlich mit einer Vanillesauce!



300 g Zwiebeln
300 g Karotten und gelbe Rüben
300 g Sellerie
100 g Rapsöl
50 g Butter
120 g Dinkelmehl
einen guten Schuss Apfelessig
2 l Gemüsebrühe
Kümmel, Majoran, Thymian, Wacholder

Nährwert pro Portion: kcal: 171; Eiweiß: 2,5 g; Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 7 g; Ballaststoffe: 3 g

Tiroler Brennsuppe nach steirischer Art

Zwiebeln fein hacken und Gemüse würfelig schneiden. Zwiebeln im Öl-Buttergemisch glasig anziehen, Gemüse mitrösten und mit Mehl stauben. Mehl dunkel anrösten – aber Vorsicht, dass es nicht zu dunkel wird und verbrannt schmeckt.

Mit Essig löschen, Gewürze zugeben und mit Brühe aufgießen. Aufkochen und auf kleiner Flamme köcheln. Wenn das Gemüse sehr weich ist, durch ein Spitzsieb passieren, auf die richtige Konsistenz bringen und abschmecken.

Tipp:

In Kräuter-Knoblauch-Öl geröstete, hauchdünne Roggenbrot-scheiben sind eine hervorragende Einlage.



Gefüllte Rohnen

Rohnen in Salzwasser weich kochen, schälen, halbieren und aushöhlen.

Weißbrot würfeln, in Öl anrösten, zerdrückten Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Brotwürfel, Kräuter, Frischkäse mischen, würzen und in die Rohnenhälften füllen. Mit Ziegenkäsescheiben belegen und im Rohr bei 200 °C etwa 25 Minuten überbacken.

Gefüllte Rohnen können als Vorspeise, als vegetarisches Hauptgericht (2 Stück pro Person) oder als Gemüsebeigabe zu Rind- oder Schweinefleisch gereicht werden. Als Beilage passt ein Erdäpfelgratin.

In Westösterreich werden Rote Rüben „Rohnen“ genannt.

10 Rohnen, à ca. 150 g
300 g Weißbrot, altbacken
Knoblauch
2 EL gehackte Kräuter
250 g Frischkäse
150 g Ziegenbergkäse (10 Scheiben)
30 g Olivenöl
Salz, Pfeffer

Nährwert pro Portion: kcal: 302; Eiweiß: 11,5 g; Fett: 16 g
Kohlenhydrate: 28 g; Ballaststoffe: 5 g

1 kg Sellerieknollen
1 kg Äpfel
Zitronensaft
200 g Walnuskerne
1 Becher Joghurt
1 Dotter
100 g Sonnenblumenöl
Salz und Pfeffer

Nährwert pro Portion: kcal: 184; Eiweiß: 3 g; Fett: 12 g
Kohlenhydrate: 15,5 g; Ballaststoffe: 6 g

Waldorfsalat

Aus Dotter und Sonnenblumenöl eine Majonäse zubereiten, mit etwas Senf, Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Geschälte Sellerie und Äpfel in Julienne hobeln, mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.

Mit Brot servieren.



1 kg Pastinaken
1 kg mehlig-e Erdäpfel
¼ l Pastinakenfond
¼ l Milch
Salz, geriebene Muskatnuss

Nährwert pro Portion: kcal: 110; Eiweiß: 4 g; Fett: 1,5 g
Kohlenhydrate: 19 g; Ballaststoffe: 6,5 g

Pastinaken- Erdäpfelpüree

Pastinaken und Erdäpfel schälen und getrennt weich kochen. Pastinaken abseihen und den Fond auffangen. Erdäpfel und Pastinaken passieren, mit heißer Milch zu einem Püree verarbeiten und abschmecken.

Auch Knollensellerie oder im Frühling junge Kohlrabi eignen sich für ein alternatives Erdäpfelpüree.

Tipp:

Zu Pastinaken-Erdäpfelpüree passt hervorragend gebratener Zander!



800 g Wurzelgemüse (Karotten, gelbe Rüben,
Knollensellerie, Pastinaken), gewürfelt
300 g Zwiebeln
40 g Rapsöl
600 ml Gemüsefond
Salz
120 g Butter
300 g feines Dinkelvollkornmehl
5 Eier
100 g Topfen
100 g Bergkäse gewürfelt

Nährwert pro Portion: kcal: 338; Eiweiß: 13,5 g; Fett: 21,5 g
Kohlenhydrate: 23 g; Ballaststoffe: 6 g

Gemüselaibchen aus Brandteig

Gehackte Zwiebeln in Öl anrösten, Wurzelgemüse zugeben, ein wenig aufgießen und bissfest kochen. Aus Gemüsefond, Salz, Butter und Dinkelmehl einen Brandteig herstellen und überkühlen lassen (der Teig sollte sehr weich sein, da das Vollkornmehl nachzieht) und die Eier einarbeiten.

Topfen und Bergkäse untermengen, gewürfeltes Gemüse unterheben. Laibchen formen und in Rapsöl anbraten. Im Rohr bei Mittelhitze 10 Minuten fertig backen.



Gemüselaibchen mit Naturreis



Naturreis im Salzwasser weich kochen, abseihen und kalt werden lassen. Zwiebeln schälen und fein hacken, in Öl goldbraun rösten. Den Lauch in feine Ringe schneiden, das Wurzelgemüse schälen und reiben, Petersilie hacken.

Alle vorbereiteten Zutaten mit Parmesan vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Eier mit Salz schaumig rühren, alles gut vermengen und mit Semmelbrösel binden. Laibchen formen, in gehackten Kürbiskernen wenden, in heißem Fett goldgelb ausbacken, mit Petersilie bestreuen und mit Joghurt-Kräutersauce servieren.

500 g Naturreis
 300 g Zwiebeln
 20 g Öl
 1 kg Wurzelgemüse (Karotten, gelbe Rüben, Knollensellerie, Pastinaken)
 400 g Lauch
 1 Bund Petersilie
 120 g Butter
 6 Eier
 Salz, Pfeffer
 100 g Parmesan
 Semmelbrösel zum Binden
 gehackte Kürbiskerne zum Wälzen
 Öl zum Backen
 gehackte Petersilie zum Bestreuen

Nährwert pro Portion: kcal: 544; Eiweiß: 18,5 g; Fett: 30 g
 Kohlenhydrate: 50 g; Ballaststoffe: 7 g

500 g rote Rüben
200 g Karotten
200 g Erdäpfel
100 g Sellerie
100 g Lauch
300 g Weißkraut
2 l Wasser oder Suppe
Kümmel, Salz, Lorbeer

Sauerrahm, Knoblauch, Schnittlauch

Nährwert pro Portion: kcal: 52; Eiweiß: 2 g; Fett: Spuren
Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 4 g

Rote Rübensuppe

Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. In wenig Öl anschwitzen, mit Wasser auffüllen, würzen und köcheln lassen bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz hat.

Sauerrahm, Knoblauch und Schnittlauch abrühren und zur Suppe reichen.

Anstatt Wasser kann auch Gemüsebrühe, Rind- oder Hühnersuppe verwendet werden. Je nach Geschmackspräferenz kann auch Fleisch als Einlage verwendet werden.





120 g Polenta-Grieß
500 g Lauch
40 g Butter
2 l Gemüsebrühe
¼ l Sauerrahm
Salz, Pfeffer
Kernöl und gehackte Petersilie

Nährwert pro Portion: kcal: 182; Eiweiß: 4 g; Fett: 12,5 g
Kohlenhydrate: 13 g; Ballaststoffe: 2 g

1 kg Lauch
2 l Wasser
200 g Schmelzkäse
300 g Zwiebeln
50 g Butter
50 g Mehl
2 Dotter
¼ l Sauerrahm
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

3 Scheiben Toastbrot
10 g Butter

Nährwert pro Portion: kcal: 232; Eiweiß: 7,5 g; Fett: 16,5 g
Kohlenhydrate: 13 g; Ballaststoffe: 3 g

Polenta-Lauch-Suppe mit Kernöl

Lauch in feine Streifen schneiden. Butter aufschäumen, Lauch begeben und andünsten. Die Polenta dazu geben, kurz mitrösten und mit Suppe aufgießen, aufkochen und bei kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauerrahm unterrühren. Einzelne Portionen mit wenig Kernöl beträufeln und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Käse-Lauchsuppe

Den Lauch putzen, halbieren, waschen und in Streifen schneiden, einige Minuten in 2 Liter Salzwasser kochen. Abseihen und das Kochwasser auffangen. Butter erhitzen, Zwiebeln fein schneiden und glasig anrösten. Das Mehl dazu geben und hell anschwitzen. Unter Rühren das Kochwasser zugießen, die Hitze reduzieren, den Käse in kleine Stücke schneiden und in der Suppe schmelzen lassen. Die Dotter mit etwas Wasser verquirlen und in die Suppe rühren. Den Lauch dazugeben und mit Sauerrahm abschmecken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Das Toastbrot ohne Rinde in Würfel schneiden, in Butter goldgelb rösten und zur Suppe servieren.

Zillertaler Krapfen

Glatten Nudelteig kneten, 4 cm dicke Rollen formen, 1 cm dicke Scheiben abschneiden und dünn ausrollen. Erdäpfel dämpfen, abkühlen lassen.

Erdäpfel, Käse und Zwiebeln reiben, Salz, Schnittlauch beimengen und mit etwas Milch kneten bis eine bindige Masse entsteht. Häufchen auf die Teigblätter setzen, zweites Teigblatt darüber schlagen, Zwischenräume festpressen und die Krapfen mit einem Teigrad ausschneiden. Krapfen in Butterschmalz oder Öl backen und gut abtropfen lassen.

Gedünstetes Sauerkraut dazu reichen.

Lauch-Fischauflauf

Lauch in 4 cm lange Stücke schneiden, dünsten. Abseihen und die Brühe auffangen. Seelachsfilet würzen mit Salz, Pfeffer, Paprika, in 4 cm große Stücke schneiden. Auflaufform fetten, Fisch und Lauch abwechselnd einschichten.

Paradeismark, Lauchbrühe, Ei und Käse vermischen. Abschmecken mit Salz, Muskat und Pfeffer. Über den Fisch und Lauch gießen, etwa 15 Minuten bei 200 °C backen.

Als Beilage passt eine cremige Polenta.

Teig:

300 g Weizenmehl
300 g Roggenmehl
Salz, lauwarmes Wasser

Fülle:

1,2 kg Erdäpfel
400 g Graukäse
500 g Magertopfen
300 g Zwiebeln
Salz, Schnittlauch, Milch

Nährwert pro Portion: kcal: 462; Eiweiß: 26,5 g; Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 64 g; Ballaststoffe: 6,5 g

1 kg Lauch
1 kg Seelachsfilet
Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprika
100 g Paradeismark
¼ l Lauchbrühe
2 Eier
100 g geriebener Gouda
Salz, Muskat, Pfeffer

Nährwert pro Portion: kcal: 176; Eiweiß: 25 g; Fett: 5,5 g
Kohlenhydrate: 5,5 g; Ballaststoffe: 2,5 g

10 Eier
300 g Mehl griffig
 $\frac{3}{8}$ l Milch
etwas Salz
600 g Endivienblätter
30 g Butter
500 g Ziegenfrischkäse
junge Endivien- oder Friséeblätter zum Garnieren

Nährwert pro Portion: kcal: 414; Eiweiß: 18,5 g ; Fett: 26,5 g
Kohlenhydrate: 25 g; Ballaststoffe: 2 g

Endivienomelette mit Ziegenfrischkäse

Eier trennen, Mehl, Milch, Eidotter und Salz gut miteinander verrühren. Das Eiklar zu Schnee schlagen und unter den Teig heben.

Die Endivienblätter in 1 cm breite Streifen schneiden, in kochendem Wasser überbrühen, in kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken. Die Butter in einer Omelettepfanne erwärmen, bis sie aufschäumt, die Endivienstreifen kurz darin anschwitzen, mit dem Omeletteteig übergießen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten backen lassen, umdrehen und 2 weitere Minuten garen lassen.

Die Omeletten auf Tellern anrichten, den Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden und damit belegen. Die Omeletten mit jungen Endivien- oder Friséeblättern garniert servieren. Dazu passt Schwarzbrot.



10 weiße Zwiebeln, à ca. 100 g
10 rote Zwiebeln, à ca. 100 g
½ l Suppe

Fülle 1:
500 g Faschiertes
3 Semmeln
100 g Pinienkerne
Knoblauch
Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Liebstöckl

Nährwert pro Stück: kcal: 213; Eiweiß: 15 g; Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 13,5 g; Ballaststoffe: 3 g

Fülle 2:
500 g Erdäpfel
150 g Blauschimmelkäse
1 Eidotter
1 Knoblauchzehe
Salbei, Salz, Muskat, etwas Honig

Nährwert pro Stück: kcal: 129; Eiweiß: 6 g; Fett: 5,5 g
Kohlenhydrate: 13 g; Ballaststoffe: 3 g

Gefüllte Zwiebeln auf zwei Arten

Weißer Zwiebeln aushöhlen. Faschiertes mit der eingeweichten Semmel, fein gehackten und gerösteten Zwiebeln (einen Teil der ausgehöhlten Zwiebelmasse verwenden), Pinienkernen und den Gewürzen gut vermengen und in die Zwiebeln füllen.

Für die Fülle gekochte Erdäpfel pressen, Blauschimmelkäse, Dotter, Gewürze und etwas Honig untermengen und in die ausgehöhlten roten Zwiebeln füllen.

Zwiebeln in eine feuerfeste Formen setzen, Suppe zugießen und im Rohr bei 180 °C etwa eine halbe Stunde garen.

Die ausgehöhlte Zwiebelmasse kann fein gehackt für Saucen, Suppen oder Gemüsegerichten verwendet werden.

Dazu schmeckt das Pastinaken-Erdäpfel-Püree von Seite 124.



1 kg Kohlsprossen
1 kg mehliges Erdäpfel
120 g Dörrzwetschken (eingeweicht, geviertelt)
120 g Mandelblättchen
etwa $\frac{3}{4}$ l Milch
Salz, Pfeffer, Muskat
Kümmel gemahlen

Nährwert pro Portion: kcal: 255; Eiweiß: 11,5 g; Fett: 9,5 g
Kohlenhydrate: 29 g; Ballaststoffe: 9,5

Kohlsprossenpüree mit Dörrzwetschken und glasierten Mandelblättchen

Erdäpfel schälen, in sehr wenig Wasser kochen, passieren, mit einem Teil der heißen Milch, Salz, Pfeffer und fein geriebener Muskatnuss zu Püree verarbeiten.

Kohlsprossen putzen, kreuzweise einschneiden und weich dünsten, die Hälfte davon mit heißer Milch pürieren und mit dem Erdäpfelpüree vermischen. Die andere Hälfte im Ganzen unterheben. Mandelblättchen mit den Dörrzwetschken in einer Pfanne glasieren, über dem Püree verteilen.

Tipp:

Das Kohlsprossenpüree passt gut als Beilage zu Karpfen.

Erdäpfelauflauf mit Sauerkraut und Geselchtem

Zwiebeln fein hacken und in Öl anrösten. Zucker dazugeben und etwas bräunen lassen. Das Sauerkraut kernig weich dünsten, Erdäpfel kochen und in Scheiben schneiden, das gekochte Selchfleisch würfelig schneiden. In eine befettete Auflaufform gibt man zuerst das Kraut, dann das Selchfleisch, mit Erdäpfeln wird abgeschlossen. Joghurt und Sauerrahm verrühren und den Auflauf damit übergießen. Im Rohr überbacken.

Wintersalat mit Vinaigrette

Eier und Gurken in kleine Würfel schneiden, mit Schnittlauchröllchen und gehackten Kapern vermischen.

Essig mit Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, Öl mit dem Schneebesen einschlagen.

Gewaschenen und in mundrechte Stücke zerkleinerten Salat in einer Schüssel mit der Sauce vermischen und auf Tellern anrichten. Die Eimischung darauf verteilen und mit Kresse bestreuen.

300 g Zwiebeln
50 g Öl
20 g Zucker
1 ½ kg Sauerkraut
½ kg Selchfleisch
1 ½ kg Erdäpfel
1 Becher Sauerrahm
1 Becher Joghurt
Salz und Pfeffer

Nährwert pro Portion: kcal: 319; Eiweiß: 15,5; Fett: 14,5
Kohlenhydrate: 29 g; Ballaststoffe: 9 g

5 hartgekochte Eier
5 milchsaurer Gurken
3 Bund Schnittlauch
100 g Kapern

300 g Vogerlsalat
2 Stück Radicchio
1 Stück Endivien
1 Kästchen Kresse



Vinaigrette:
9 EL Apfelessig
3 TL Honig
3 TL scharfen Senf
Salz, weißer Pfeffer
100 g Olivenöl

Nährwert pro Portion: kcal: 82; Eiweiß: 3 g; Fett: 7 g
Kohlenhydrate: 2 g; Ballaststoffe: 1 g

500 g Zwiebeln
100 g Geselchtes, klein gewürfelt
80 g Öl
edelsüßer Paprika, Kümmelpulver
80 g Paradeismark
1 ½ kg Sauerkraut
250 g Erdäpfel
Salz, Pfeffer
1 kg Fischfilet (sehr gut eignet sich heimischer
Karpfen aus artgerechter Haltung)
Zitronensaft, Salz, eventuell Pfeffer

Nährwert pro Portion: kcal: 280; Eiweiß: 23,5 g; Fett: 16 g
Kohlenhydrate: 8,5 g; Ballaststoffe: 7 g

Szegediner Fischgulasch

Gehackte Zwiebeln anrösten, Geselchtes dazu geben, mit Paprika und Kümmelpulver würzen, Paradeismark einrühren und Wasser aufgießen. Sauerkraut dazugeben und weich dünsten. Mit den geriebenen Erdäpfeln binden.

Den gesäuberten, gesäuerten und gewürzten Fisch in mundgerechte Stücke zerteilen und auf dem Kraut pochieren lassen.

Dazu passen Salzerdäpfel, Nockerl oder Kümmelweckerl.



1 ½ kg mehlig-e Erdäpfel
300 g Sonnenblumenkerne
80 g Butter
200 g Weizenvollkornmehl
6 Eier
Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Nährwert pro Portion: kcal: 456; Eiweiß: 17 g; Fett: 26 g
Kohlenhydrate: 38 g; Ballaststoffe: 7,5 g

Erdäpfelnocken mit Sonnenblumenkernen

Erdäpfel in der Schale garen, schälen, durch die Erdäpfelpresse drücken und auskühlen lassen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, die Hälfte davon mahlen und zu den Erdäpfeln geben. Die Erdäpfelmasse mit Butter, Weizenvollkornmehl und den Eiern verrühren. Die Masse herzhaft mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den restlichen Kernen untermengen.

Mit 2 Löffeln Nocken formen und diese in mäßig heißer Butter knusprig braten oder in kochendes Salzwasser legen und 10-12 Minuten anziehen lassen.

Dazu schmeckt eine Senf-Schnittlauch-Sauce:
80 g Vollkornmehl trocken anrösten und
mit 1 l Gemüsebrühe
und ¼ l Schlagobers aufgießen.
Bei milder Hitze unter Rühren kochen lassen.
60 g Butter zugeben,
mit 2 EL Senf und viel Schnittlauch würzen.

Eventuell hartgekochte, klein gehackte Eier dazu servieren.



1 ½ kg Schwarzwurzeln
¼ l Wasser
etwas Salz
etwas Zitronensaft
200 g Dörrzwetschken
200 g Dörrmarillen

15 EL Schwarzwurzelfond
5 EL Sonnenblumenöl

Nährwert pro Portion: kcal: 129; Eiweiß: 4 g; Fett: 1 g
Kohlenhydrate: 24 g; Ballaststoffe: 10,5 g

Marinierte Schwarz- wurzeln mit Dörrfrüchten

Schwarzwurzeln gut waschen, schälen, in Stücke schneiden und sofort in Salz-Zitronen-Wasser legen und weich dünsten. Den daraus entstehenden Fond für die Marinade beiseite stellen.

Die Dörrzwetschken und Dörrmarillen in Stücke schneiden und mit den noch lauwarmen Wurzeln vermengen.

Für die Marinade den Schwarzwurzelfond mit dem Öl und Salz vermischen und den Salat lauwarm marinieren.

Dazu passt Grahamgebäck oder Vollkorntoast. Wer es nicht ganz vegetarisch will, kann gebratene Hühner- oder Rinderfiletstreifen dazu servieren.



Kichererbsensalat

Kichererbsen gut waschen und über Nacht im kalten Wasser (dreifache Menge) einweichen. Am nächsten Tag zusammen mit den gespickten Zwiebeln weich kochen, etwa 90 Minuten, abgießen und abtropfen lassen.

Das Öl erhitzen, Kreuzkümmel dünsten, bis er aromatisch duftet. Achtung: Nicht verbrennen! Die Pfanne vom Herd nehmen und die restlichen Gewürze dazumischen. Sofort mit Wasser ablöschen, damit die Gewürze nicht bitter werden. Zu den abgetropften Kichererbsen geben und etwas auskühlen lassen.

Mit den restlichen Zutaten (Karottenraffel, Zwiebelwürfel, Joghurt, Zitronensaft, Senf und Salz) gut vermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Dazu passt Gebäck oder ein knuspriges Baguette.

500 g Kichererbsen
2 Zwiebeln, gespickt mit Lorbeerblättern
und jeweils 2 Gewürznelken

30 g Öl
3 TL Kreuzkümmel, ganz
2 TL Korianderpulver
2 TL Curry mild
3 TL Kurkuma (Gelbwurzel)
2 TL Salz
⅓ l Wasser
300 g Karotten, fein geraffelt
200 g Zwiebeln, fein gehackt
2 Becher Joghurt
Saft von einer Zitrone
2 EL Senf

Nährwert pro Portion: kcal: 143; Eiweiß: 6 g; Fett: 6 g
Kohlenhydrate: 16 g; Ballaststoffe: 3 g

Linsengemüse:
400 g Erdäpfel, gewürfelt
400 g Karotten, gewürfelt
300 g Kürbis (ohne Schale und Kerne), in Würfel
40 g Olivenöl
300 g Zwiebeln, gehackt
3 Knoblauchzehen, fein geschnitten
300 g Linsen
6 Datteln, fein geschnitten
600 ml Gemüsebouillon
3 TL Korianderpulver
4 TL Kreuzkümmel
2 TL Kurkuma (Gelbwurzel)
2 TL Zimtpulver
Kräutersalz, 1 Bund Petersilie frisch (wenn möglich)
oder frische Korianderblätter

Couscous:
500 g Couscous Grieß
Wasser mengenmäßig gleich wie Couscous
1 ½ TL Salz

Nährwert pro Portion: kcal: 383; Eiweiß: 14,5 g; Fett: 5 g
Kohlenhydrate: 68 g; Ballaststoffe: 9,5

Orientalisches Linsengemüse auf Couscous

Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dünsten. Die Linsen beifügen, kurz mitdünsten und mit Wasser aufgießen und kochen, bis das Wasser fast verdunstet ist.

Erdäpfel und Karotten begeben, Gemüsebouillon, Datteln, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Zimt beifügen; alles ca. 10 Minuten köcheln. Kürbiswürfel ebenso dazu geben und falls nötig, noch etwas Bouillon begeben, aufkochen und so lange köcheln, bis alle Gemüse weich, aber noch bissfest sind. Mit Kräutersalz abschmecken und mit frischer Petersilie oder frischem Koriandergrün bestreuen. Mit Couscous servieren.

Das Backrohr auf 100 °C vorheizen. Couscous in eine Schüssel geben, Wasser darauf verteilen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backrohr ausquellen lassen. Vor dem Servieren mit einer Gabel lockern.





Autorinnen



Mag. Rita Kichler ist langjährige Gesundheitsreferentin im Fonds Gesundes Österreich für den Bereich Ernährung und Lebensstil. Die Arbeit bietet ihr die Möglichkeit, im Rahmen vieler Ernährungsprojekte aufzuzeigen, dass gesundes Essen und Genießen kein Widerspruch sind. Nach dem Studium der Ernährungswissenschaften hat sie mehrere Jahre an einem wirtschaftskundlichen Realgymnasium Ernährungslehre und Kochen unterrichtet. Sie genießt die Vielfalt der Gemüsepflanzen im eigenen Garten und kocht leidenschaftlich gerne.

Unsere Essgewohnheiten sind von vielen Einflüssen geprägt - asiatische und mediterrane Speisen gelten oft als besonders gesund. Es ist ihr deshalb ein großes Anliegen, dass auch die österreichische Hausmannskost und traditionelle, heimische Rezepte nicht verloren gehen, sondern mit dem Wissen um gesunde Ernährung weiter entwickelt werden.



Mag. Verena Rainer beschäftigt sich als Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin seit 35 Jahren mit Essen und Trinken, seit neun Jahren in der eigenen Firma *ess.art*.

Sie arbeitet in der Gesundheitsförderung mit Großküchen und Gastronomie, vermittelt Küchenteams die Komplexität von gesundem Essen und Trinken und erarbeitet mit ihnen gemeinsam organisationsspezifische Erkenntnisse, sie begleitet und unterstützt bei der Umsetzung in den Arbeitsalltag.

Die Rezepte in diesem Buch wurden von Köchinnen und Köchen kreiert, die die Erkenntnisse langjähriger Praxis wider spiegeln: Mehr saisonales, regionales und frisches Gemüse ist eine Gaumenfreude, die den unterschiedlichen Aspekten von Gesundheit Rechnung trägt.

Foodstyling und Fotos

Johann Reisinger

ist Spitzenfachmann für Gemüse- und Kräuterspezialitäten, zeichnet sich durch seine Stärke im Erkennen und Erspüren der unverfälschten, natürlichen Geschmacksidentität eines „Lebens-Mittels“ und deren authentischer Umsetzung aus.

Zwischen der Schweiz und Wien hat er sich zahlreiche Hauben und andere Auszeichnungen erkocht. Der Spitzenkoch lehrt an den Hertha Firnberg Schulen für Wirtschaft und Tourismus Wien und gibt bei Kochpräsentationen Einblick in sein Wissen. Besonders erwähnenswert sind seine „Schönbrunner Seminare“, in denen er mit der HBLFA Schönbrunn und anderen Fachleuten kooperiert und den Teilnehmern die unglaubliche Gemüsevielfalt erlebbar macht.



Ulrike Köb

1988 gründete die Fotografin ein Studio in Wien und legte dabei den Schwerpunkt auf Food- und Stillife.

Die Speisefotografin arbeitete an verschiedenen Kochbüchern mit, einige dieser Bücher wurden beim World Cookbook Award (2003, 2004, 2006, 2008) und von der Deutschen Gastronomischen Gesellschaft (2006) ausgezeichnet.





Ansprechpartner und Links:

Informationen über regionale Gemüsebauern/bäuerinnen

Gemüse schmeckt am besten, wenn es so frisch wie möglich gegessen wird. Wer direkt beim Produzenten in seiner Umgebung einkauft, kommt schneller zu diesem Genuss.

Folgende Links helfen Ihnen, die Gemüsebauern/bäuerinnen mit Direktvermarktung in Ihrer Region rasch zu finden:

www.gutesvombauernhof.at

www.genuss-region.at/

Auskunft über Gemüseproduzenten/innen erhalten Sie auch in den Landwirtschaftskammern. In einigen Abteilungen bzw. Bezirksreferaten der Landwirtschaftskammern befassen sich Mitarbeiter/innen speziell mit dem Thema Gemüse. Von ihnen erhalten Sie Informationen darüber, wer in Ihrer Umgebung Gemüsebau betreibt und wo Sie Gemüse direkt beziehen können.

Referate der Landwirtschaftskammern mit Gemüseabteilung

Wien: DI Birgit Szigeti
Landwirtschaftskammer Wien
1060 Wien, Gumpendorfer Straße 15
Tel: 01 / 587 9528-23; Fax: 01 / 587 9528-21
Mobil: 0664 / 60259 11123
E-mail: birgit.szigeti@lk-wien.at
www.lk-wien.at

Burgenland: Eva Ulram
Landwirtschaftliches Bezirksreferat
7100 Neusiedl/See, Untere Hauptstraße 47
Tel: 02167 / 2551-15
E-mail: eva@neusiedl.lk-bgld.at
www.lk-bgld.at

- Niederösterreich: DI Josef Keferböck
Landwirtschaftskammer NÖ,
Referat Gemüse- und Gartenbau
3100 St. Pölten, Wienerstraße 64
Tel: 050 / 259-2401; Fax: 050 / 259-95-22401
Mobil: 0664 / 602 592 2401
E-mail: josef.keferboeck@lk-noe.at
www.lk-noe.at
- Oberösterreich: Ing. Stefan Hamedinger
Eferdinger GemüseLust
4070 Eferding, Linzerstraße 4
Tel: 050 / 6902-3531; Fax: 050 / 6902-93530
Mobil: 0664 / 4158 175
E-mail: stefan.hamedinger@lk-ooe.at
www.gemueselust.at
- Steiermark: Mag. Martina Koller
Landwirtschaftskammer Steiermark, Gartenbauabteilung
8010 Graz, Hamerlinggasse 3
Tel: 0316 / 8050-1618; Fax: 0316 / 8050-1620
E-mail: martina.koller@lk-stmk.at
- Tirol: DI (FH) Fred Unmann
Landwirtschaftskammer Tirol
6020 Innsbruck, Brixner Straße 1
Tel: 05 / 9292-1506; Fax: 05 / 9292-1599
E-mail: alfred.unmann@lk-tirol.at
www.lk-tirol.at



Wer biologisch erzeugte Gemüse verwenden möchte, erhält bei Bio-Austria Informationen über mögliche Bezugsquellen. Bio-Austria hat in allen Bundesländern Abteilungen bzw. Ansprechpersonen für den Bereich Gemeinschaftsverpflegung/Gastronomie. Hier bekommen Sie Auskunft zur Direktvermarktung von biologisch erzeugtem Gemüse in Ihrer Umgebung.

Ansprechpartner Bio-Austria

Bundesland	Ansprechpartner	Tel.	Email
Niederösterreich/Wien	Petra Mann	02742/908 33	niederoesterreich@bio-austria.at
Oberösterreich	Susanne Maier	050/69 02 -1418	susanne.maier@bio-austria.at
Salzburg	Peter Hecht	0662/870571 -311	peter.hecht@bio-austria.at
Steiermark	Margaretha Hörl	0676/84 22 14 -415	margaretha.hoerl@bio-austria.at
Burgenland	Dagmar Pauser	0676/84 22 14 -306	dagmar.pauser@bio-austria.at
Kärnten	Veronika Gschöpf-Procházka	0676/84 22 14 -322	veronika.gschoeff-prochazka@bio-austria.at
Tirol	Astrid Hofmüller	0676/84 22 14 -423	astrid.hofmueller@bio-austria.at
Vorarlberg	Sabine Mayr	05574/537 53 -12	vorarlberg@bio-austria.at

Gezielte Auskunft über Bio-Lieferanten und deren Produkte finden Sie unter www.biomaps.at
Informationen über spezielle Gemüse und Sortenraritäten erhalten Sie in der Rubrik Services unter www.arche-noah.at

J Gemüse

Frühling



Sommer



Herbst



Winter





Inhaltsverzeichnis Rezepte nach Saison

	Frühling	Seite
Wildkräuter	Frühlingssalat mit Erdäpfelkrapferl (Johann Reisinger)	20
	Einkornkräuterauflauf (Johann Reisinger)	22
	Brennnesselfritatten (Margarethe Scheikl)	24
	Kräuterschöberl (Margarethe Scheikl)	24
	Bärlauchpesto (Margarethe Scheikl)	24
	Kerbelrahm (Horst Kolednik)	27
	Sauerampfersauce (Ulrike Kögler und Maria Steinkellner)	26
Jungzwiebel	Frühlingszwiebelsuppe (Doris Dreier)	26
	Geschmorte Jungzwiebeln mit Heurigen und pochiertem Ei (Johann Reisinger)	28
Schnittlauch – Schnittling	Schnittlauch-Mousse mit Einkorn-Brotstangerl (Johann Reisinger)	30
Schnittknoblauch – China-Lauch	Schnittknoblauch-Bohnen-Aufstrich (Johann Reisinger)	19
Spinat und Mangold	Pikante Mangoldtarte (Johann Reisinger)	32
	Süße Mangoldtarte (Andreas Puntigam)	27
Spargel	Spargel überbacken (Gottfried Kiedl)	19
	Spargelrisotto mit Austernpilzen (Sabine Hollomey)	34
Radieschen und Rettich	Radieschensuppe (Verena Rainer)	36
Kohlrabi	Kohlrabigemüse mit geschmorten Schweinsvögerl (Johann Reisinger)	38

	Sommer	Seite
Salat	Bummerlsalatsuppe (Johann Reisinger)	52
Zucchini	Zucchini-puffer (Maria Huber)	51
	Zucchini-schnitten (Küchenteam Fürstenfeld)	54
Fisolen	Griechische Fisolen mit Schafkäse (Andreas Puntigam)	56
Paradeiser – Tomaten	Paradeiser-Basilikumsauce (Maria Huber)	66
	Farfalle mit Spinat und Kirschtomaten (Andreas Puntigam)	60
Paprika	Paprikaragout mit Sesamlaibchen (Christian Ropitsch)	61
	Paprikaquiche mit Bohnenkraut (Johann Reisinger)	62

Aubergine – Melanzani – Eierfrucht	Melanzani-Röllchen mit Hühnerfilet und Rosinen (Johann Reisinger)	66
	Ratatouille (Verena Rainer)	64
	Melanzani-Paprika-Pizza (Rita Kichler)	65
Karfiol und Brokkoli	Karfiollaibchen (Küchenteam Fürstenfeld) mit Kerbelrahm (Horst Kolednik)	68
	Brokkoli asiatisch (Doris Dreier)	74
	Gemüse-Jambalaya (Andreas Puntigam)	75
Stangensellerie	Dinkelspaghetti mit Stangensellerie (Birgit und Norbert Wild)	70
Fenchel	Fenchelpudding (Johann Reisinger)	72
Pilze	Spinat-Schlutzkrapfen mit Pilzfüllung (Johann Reisinger)	58
	Champignon-Rosmarin-Crostini (Johann Reisinger)	64
	Pilzlaibchen (Ulrike Kögler und Maria Steinkellner)	51
	Pilzpulver (Astrid Krassnitzer)	50

	Herbst	Seite
Kürbis	Kürbiscreme mit griechischen Käseknödeln (Wolfgang Ruzicka)	84
	Kürbis-Erdäpfelstrudel (Maria Huber)	86
	Kürbisgnocchi auf Spinatsauce (Manfred Nachtnebel)	88
	Kürbisrisotto (Gottfried Kiedl)	87
Chinakohl	Wok-Gemüse (Rita Kichler)	90
	Chinakohlgemüse (Alfred Prutsch)	95
	Chinakohlroulade mit Erdäpfel-Walnussfülle und Petersilienpesto (Johann Reisinger)	92
Weißkraut	Krautsuppe (Manfred Nachtnebel)	83
	Dinkel-Krautfleckerl mit asiatischer Note (Birgit und Norbert Wild)	98
	Ungarischer Krauteintopf (Gottfried Kiedl)	83
Kohl – Wirsing	Wirsingstrudel (Birgit und Norbert Wild)	94
	Wirsingkohlsalat mit Quitte, Apfel und Walnüssen (Johann Reisinger)	96
	Kohl-laibchen (Gitti Bräuer und Rosi Pilz)	95
Petersilienwurzel	Petersilienwurzelsuppe (Verena Rainer)	100
Rucola – Rauke	Rucola-Radicchio-Chicorée (Margarethe Scheickl)	102
Linsen	Linsen mit Schwammerlauflauf (Johann Reisinger)	104



	Winter	Seite
Karotten und gelbe Rüben	Karotten-Apfel-Muffins (Rita Kichler)	118
Knollensellerie	Waldorfsalat (Britta Macho)	122
Pastinaken	Pastinaken-Erdäpfelpüree (Britta Macho)	124
	Gemüselaibchen aus Brandteig (Horst Kolednik)	126
	Gemüselaibchen mit Naturreis (Maria Huber)	127
	Tiroler Brennsuppe nach steirischer Art (Astrid Krassnitzer)	120
Rote Rüben	Rote Rübensuppe (Manfred Nachtnebel)	128
	Gefüllte Rohnen (Birgit und Norbert Wild)	121
Wintersalate	Endivienomelette mit Ziegenfrischkäse (Johann Reisinger)	132
Zwiebeln	Gefüllte Zwiebeln auf zwei Arten (Birgit und Norbert Wild)	134
Sauerkraut	Szegediner Fischgulasch (Mathilde Enzinger)	138
	Erdäpfelauflauf mit Sauerkraut und Geselchtem (Ulrike Kögler und Maria Steinkellner)	137
Erdäpfel	Erdäpfelnocken mit Sonnenblumenkernen (Ulrike Kögler und Maria Steinkellner)	140
	Zillertaler Krapfen (Birgit und Norbert Wild)	131
Lauch – Porree	Polenta-Lauch-Suppe mit Kernöl (Küchenteam Fürstenfeld)	130
	Käse-Lauchsuppe (Maria Huber)	130
	Lauch-Fischauflauf (Birgit und Norbert Wild)	131
Kohlsprossen	Kohlsprossenpüree mit Dörrzwetschken und glasierten Mandelblättchen (Sabine Hollomey)	136
Vogerlsalat – Feldsalat – Rapunzel – Nüsslisalat	Wintersalat mit Vinaigrette (Margarethe Scheikl)	137
Schwarzwurzeln	Marinierte Schwarzwurzeln mit Dörrfrüchten (Johann Reisinger)	142
Hülsenfrüchte	Kichererbsensalat (Rita Kichler)	143
	Orientalisches Linsengemüse auf Couscous (Rita Kichler)	144

Gemüse nach Jahreszeiten

Frühling	Seite
Garten- und Brunnenkresse	14
Wildkräuter	14
Jungzwiebel	15
Schnittlauch – Schnittling	15
Schnittknoblauch – China-Lauch	15
Spinat	16
Mangold	16
Spargel	16
Radieschen und Rettich	17
Kohlrabi	17

Sommer	Seite
Salat	42
Gurke	43
Zucchini	44
Erbsen und Erbsenschoten	44
Fisolen	45
Hülsenfrüchte – Leguminosen	45
Paradeiser – Tomaten	46
Paprika	46
Aubergine – Melanzani – Eierfrucht	47
Karfiol	48
Brokkoli	48
Stangensellerie	48
Fenchel	49
Pilze	50

Herbst	Seite
Kürbis	78
Chinakohl	79
Asia-Salate – Kohlsalate	79
Weißkraut	80
Rotkraut	81
Kohl – Wirsing	81
Petersilienwurzel	82
Rucola – Rauke	82

Winter	Seite
Karotten und gelbe Rüben	108
Knollensellerie	109
Pastinaken	109
Rote Rüben	110
Weißer Rüben	110
Schwarzer Rettich	110
Wintersalate	111
Radicchio	111
Zwiebeln	112
Sauerkraut	113
Erdäpfel	113
Lauch – Porree	114
Kohlsprossen	115
Vogerlsalat – Feldsalat – Rapunzel – Nüsslisalat	115
Schwarzwurzeln	115
Hülsenfrüchte	117



Impressum

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:

Gesundheit Österreich GmbH
Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich
1020 Wien, Aspernbrückengasse 2
www.fgoe.org

2. Auflage 2013

Idee und Konzept: Mag. Verena Rainer www.essart.at, Mag. Rita Kichler

Redaktionelle Leitung: Mag. Rita Kichler

Lektorat: Mag. Waltraud Tiefenböck

Grafische Gestaltung, Layout und Satz:

KreativAgentur un!art KunstWerkStattWerbung
www.unart.com

Foodfotografie: Studio Köb Photography
www.koeb.at
© FGOE 2013

Foodstyling: Johann Reisinger
www.johann-reisinger.at

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

Alle Rechte vorbehalten

Haftungsausschuss:

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne die schriftliche Genehmigung des Fonds Gesundes Österreich reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Rezepte, Vorschläge etc. wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen und dem Verlag mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Gleichwohl sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen die Angaben etc. ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie der Verlagses oder der Autoren. Eine Haftung der Autoren und des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschaden ist ausgeschlossen.

