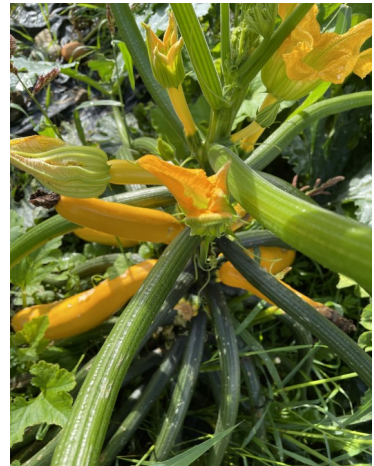


Rezeptesammlung der Neurieder KrautgartlerInnen



Inhaltsverzeichnis

Aquacotta	4
Blumenkohl überbacken	5
Blüten-Kräuter-Salz	6
Bohnenauflauf	7
Börek mit Spinatfüllung	8
Carpaccio von Bunter Bete	9
Einkochen Süß-Sauer	10
Erbsensuppe	11
Fenchelpesto	12
Frankfurter Grüne Soße	13
Gefüllte Pfannkuchen mit Lauchbechamel	14
Gelbe-Rüben-Mangold-Salat	15
Gemüsebrühe	16
Gemüse aus dem Backofen	17
Gemüse-Spaghetti	18
Grünkohl mit Pinkel (Brühpolnische)	19
Grünkohl mit Kartoffel-Apfel-Haube	20
Karottenkraut-Pesto	21
Kartoffelgulasch	22
Kräuteressig aus dem Krautgarten	23
Krautwickel vegan	24
Kürbis-Flammkuchen	25
Kürbisnocken mit Feldsalat	26
Kürbissuppe	27
Suppe mit Dreierlei Kürbis	28
Pumkin Pie	29
Linsen mit Spätzle	30

Inhaltsverzeichnis Fortsetzung

Marmelade aus grünen Tomaten	31
Mediterraner Kartoffel-Bohnen-Eintopf	32
Ofen-Spitzkohl	33
Pasta mit Kürbis, Mangold, Birne, Feta	34
Radieschen-Frischkäse	35
Rosenkohl geröstet mit Süßkartoffeln	36
Rote-Bete-Apfel-Salat	37
Rote Bete Blätter	38
Rote Bete Eintopf	39
Rote Bete Gemüse	40
Rote Bete-Ruccola Salat	41
Rote Bete Snack	42
Rüblitorte	43
Sauerampfer Süppchen	44
Sellerieschnitzel	45
Spinatwaffeln	46
Tortillas à la Tojo	47
Zucchini Carpaccio	48
Zucchini Chutney	49
Zucchini-Tomaten-Quiche	50
Zuchinisalat	51
Zucchini-Spaghetti	52
Gefüllte Zucchini mit Grünkern und Gemüse	53
Vegetarisch gefüllte Zucchini	54
Gefüllte Zuchiniblüten	55
Zuchnikuchen	56
Zuchnipuffer	57
Zitronen-Fenchel-Risotto	58

Aquacotta

Zutaten:

1 kg Mangold (oder Spinat)
500 g Zwiebeln
300 g frische Pilze (vorzugsweise Steinpilze, Champignons tun's aber auch)
500 g gehäutete Tomaten
500 g Karotten
2 Stengel Staudensellerie
Gemüsebrühe falls vorhanden, ansonsten Wasser
Einige Basilikumblätter
1/2 EL Tomatenmark (kann man auch weglassen)
Ca. 2 sehr kleine gehackte Chilischoten
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Altes oder getoastetes Baguette Brot
1 Knoblauchzehe
100 g geriebenen Parmesan

Eier, je nach Appetit



Und so wird das Süsschen gekocht:

Nachdem Ihr den Mangold gewaschen habt, entfernt Ihr die Stiele und hackt sie in kleine Stücke. Die Blätter schneidet Ihr in Streifen.

Die geschälten Zwiebel, die Karotten, die Pilze, den Staudensellerie, die gehäuteten Tomaten müsst Ihr ebenfalls klein hacken.

In einem großen Topf erhitzt ihr das Olivenöl. Zunächst werden die Zwiebel, dann der Staudensellerie, die Mangoldstiele und die Karotten kurz mit angebraten. Anschließend gebt Ihr die Mangoldblätter, die Tomaten und die Pilze hinzu.

Alles unter Rühren zum Kochen bringen und anschließend die Gemüsebrühe oder das Wasser hinzugeben. Zum Schluss die Basilikumblätter, das Tomatenmark, Chili, Salz und Pfeffer zugeben. Dann lasst Ihr die Suppe ca. 1 bis 2 Stunden köcheln.

Das Baguette Brot schneidet ihr in Scheiben und reibt es mit Knoblauch ein. Je nach Größe der Scheiben legt ihr zwei bis drei in den Suppenteller und streut geriebenen Parmesan drauf.

Nebenbei bereitet ihr in einer Pfanne oder in einem Topf Spiegeleier bei milder Hitze zu.

Über die Brotscheiben im Suppenteller gebt ihr ein bis zwei Kellen von der Aquacotta und legt darauf ein Spiegelei.

Blumenkohl überbacken

Zutaten:

1 kg Blumenkohl in Röschen
500 g Broccoli in Röschen
2 Knoblauchzehen
50 g Butter
50 g Mehl
75 g geriebenen Käse (z.B. Cheddar)
500 ml Milch
2 Scheiben altbackenes Brot
25 g Mandelblättchen
Frischer Thymian
Olivenöl



Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Butter in einem Topf schmelzen lassen, Knoblauch dazureiben, Mehl gründlich unterrühren. Milch dazugeben unditerrühren. Dann den Broccoli dazugeben und die Sauce 20 min. garen lassen, bis der Broccoli anfängt zu zerfallen. Mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, die Hälfte des Käses dazugeben (oder mehr, je nach Geschmack). Die Sauce abschmecken.

Den Blumenkohl in eine Auflaufform geben und mit der Sauce verrühren, alles mit dem restlichen Käse bestreuen.

Für die Kruste das Brot in die Küchenmaschine geben und Brösel herstellen. Thymian, Mandeln, 1 Schuss Olivenöl, Pfeffer, Salz dazugeben und alles in der Küchenmaschine vermengen. Die Masse auf den Blumenkohl streuen und im Ofen etwa eine Stunde backen.

Blüten-Kräuter-Salz

Zutaten

- 4 Teelöffel gemischte Blüten (Korn-, Ringel-, Sonnenblume, Borretsch)
- 2 Teelöffel Zitronenthymian
- 2 Teelöffel Dill
- 1 Teelöffel Sellerielaub
- 1 Teelöffel Bohnenkraut
- 1 Teelöffel Majoran
- 1/2 Teelöffel Liebstöckel
- 1/2 Teelöffel Bärlauch
- 300g Salz

Zubereitung

- Kräuter und Blütenblätter übers Jahr ernten und trocknen. Kräuter in Bündeln an einem luftigen Platz zum Trocknen aufhängen. Blütenblätter auf einem Tablett ausgebreitet trocknen.
- Kräuter zwischen den Fingern zerbröseln.
- Blütenblätter auf einem Schneidbrett etwas kleiner schneiden.
- Alles mit dem Salz mischen.
- Zutaten und Mengen lassen sich je nach Vorrat und Vorliebe variieren.

In kleine Gläser abgefüllt und hübsch verpackt ist dieses Salz das ideale Mitbringsel.



Bohnenauflauf

Zutaten:

1 kg grüne Bohnen, gekocht
(Buschbohnen oder breite Bohnen)
12 Kartoffeln, gekocht
200 g roher Schinken
1 Dose geschälte Tomaten
Schwarzer Pfeffer
Salz
Olivenöl
Parmesan, gerieben

Zubereitung:

Je 8-10 Bohnen mit einer Schinkenscheibe bündeln und in eine Auflaufform legen. Die Kartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln, über die Bohnen-Schinkenbündel legen und gut würzen. Die kleingeschnittenen Dosentomaten und die Soße darauf verteilen und nochmals gut würzen. 3-4 EL Öl darüber gießen, mit Parmesan bestreuen und ca. 40 Minuten bei mittlerer Hitze backen.



Börek mit Spinatfüllung

Einfach zu machen und eine leckere und beliebte Beigabe für ein kaltes oder warmes Buffet.

Für die Zubereitung der Füllung braucht Ihr:

600g frischen Blattspinat (wer mag auch mehr)

2 Zwiebeln

2-3 Eßl. Butter (oder auch Olivenöl)

Salz, Pfeffer und 2 TL Rosenpaprikapulver



Für die Joghurt-Sauce ist zu besorgen:

125g Butter

3 Eier

¼ Liter Milch (Milch gibt es immer Mittwoch Nachmittag auf dem Neurieder Markt zum Abfüllen in eine Flasche)

150 g Jogurt (siehe Milch)

5 fertige runde Teigblätter (Yufka) aus einem türkischen Geschäft



Backofen -Temperatur und Backzeit:

Ca. 40 Minuten bei 180 Grad auf mittlerer Höhe (jeder Backofen bäckt anders)

Und los geht's:

Für die Füllung wascht ihr erst einmal den Spinat (das ist schon das Aufwendigste an dem Rezept). Die Stiele entfernt ihr und hackt sie möglichst fein, die Blätter könnt ihr kleinschneiden oder zerrupfen. Die Zwiebeln müsst ihr schälen und kleinhacken. Wenn die Butter im Topf flüssig ist, gebt ihr die Zwiebeln hinzu und dünstet sie bis sie glasig sind. Danach werden die Stiele kurz mit andünstet. Zum Schluss gebt ihr den Spinat mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver dazu. Das Ganze müsst ihr circa 15 Minuten dünsten lassen, bis das Wasser verdampft ist, immer mal ein bisschen umrühren. Die Spinatfüllung dann vom Herd stellen und erkalten lassen.

Für die Joghurt-Sauce müsst ihr die Butter in einem Topf flüssig machen und etwa abkühlen lassen. Zu der Butter gebt ihr die Milch, den Joghurt und die verquirlten Eier und verrührt alles mit einem Schneebesen. Ich habe es noch nie geschafft, dass die Butter nicht ein bisschen „klumpt“, aber das macht nix.

Jetzt müsst ihr die Teigblätter aus der Verpackung nehmen und eine geeignete Form (gibt es fast in jedem türkischen Laden) gut einfetten.

Legt eine Teigplatte in die Form und kräuselt sie mit den Fingern. Darauf etwas von der Joghurt-Sauce verteilen. Mit den nächsten beiden Teigblättern macht ihr das gleiche. Auf die dritte Teigplatte verteilt Ihr die Spinatfüllung. Mit den übrigen zwei Teigplatten macht ihr das nochmal genauso. Wenn ihr die Joghurt-Sauce gut aufgeteilt habt, so bleibt noch genug für die oberste Teigplatte.

Fertig ist das Börek! Es gibt noch viele Variationsmöglichkeiten für die Füllung. Ihr könnt eurer Phantasie freien Lauf lassen oder auch googeln. Zusätzlich zum Spinat geht auch noch Schafskäse mit Pinienkernen. Statt Spinat gibt es auch noch eine leckere Füllung mit ca. 400g Schafskäse und je einem großen Bund Dill und Petersilie (alles kleingehackt).

Carpaccio von Bunter Bete

Frische Bunte Bete mit einem Gurkenhobel in feine Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten.

Aus je 2 Teelöffel Senf und Honig, weißem Balsamico und Olivenöl ein Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Bunte Bete träufeln.

Ziegenfrischkäse in kleinen Häufchen drauf setzen.



Einkochen süß-sauer

Zutaten:

z.B. 500 g Bohnen (vorher 5 min. blanchieren)

500 ml Wasser

500 ml Apfelessig

200 g Zucker

2 EL Salz

2 TL Senfkörner

Pfefferkörner

3-4 Pimentkörner

2 Lorbeerblätter

Zubereitung:

Sud aufkochen und 5-10 min. köcheln lassen. Gemüse und ev. Zwiebelstreifen in saubere Gläser schichten, kochend heißen Sud darüber gießen bis das Gemüse vollständig bedeckt ist. Die Gläser sofort verschließen und abkühlen lassen.

Andere Gemüse (Karotten, Rüben usw.) können auch gleich mit den Sud blanchiert werden. Je nachdem wie knackig oder weich man das Gemüse haben möchte, kann man die Dauer des Vor- oder Mitkochen entsprechend variieren. Dann abseihen und den Sud extra noch köcheln lassen.



Erbsensuppe

Zutaten:

400 g Erbsen frisch oder TK, 10 Butter, 1 kleine Zwiebel, 400 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer evtl. Peperoni

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, würfeln und in Butter glasig dünsten, Erbsen hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit 400 ml Gemüsebrühe auffüllen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Mit dem Schaumlöffel 1/3 der Erbsen herausnehmen und den Rest mit dem Pürierstab im Topf pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die restlichen Erbsen wieder zur Suppe geben.

Auf dem Teller anrichten und ein paar Ringe Peperoni für etwas Schärfe verteilen.



Fenchelpesto

Zutaten:

Fenchelgrün von einem großen Fenchel

1/2 Handvoll gehackte Sonnenblumenkerne und Walnusskerne gemischt oder einzeln

2 Knoblauchzehen

Olivenöl oder Walnussöl

Parmesan / vegane Hefeflocken

Salz

Pfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

Alle Zutaten in einen Mixer geben - alternativ Sonnenblumenkerne und/oder Walnusskerne vorab klein hacken.

Je nach Geschmack mehr oder weniger der einzelnen Zutaten hinzufügen.

Kombiniert mit Pasta und angebratenem Fenchel, Zucchini und Tomaten schmeckt das Fenchelpesto sehr gut.



Frankfurter Grüne Soße

Frankfurter Grüne Soße, auch kurz „Grüne Soße“ bzw. „Grie Soß“, ist eine kalte Soße, die mit feingehackten Küchenkräutern bestimmter Art hergestellt wird. Traditionell isst man die Grüne Soße am Gründonnerstag und um die Osterzeit herum. Zu dieser Zeit bekommt man die Kräuter auch auf dem Wochenmarkt oder beim Gemüsehändler.

Zutaten für 4 Personen

1 Bund „Frankfurter Grüne Soße-Kräuter“, ca. 180 g (Borretsch, Kerbel, glatte Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch, Kresse)

Pro Person 1 hartgekochtes Ei

2 Becher saure Sahne

1 Becher Crème fraîche

1 Becher Mayonnaise (alternativ 1 Becher Crème fraîche plus 2 EL neutrales Pflanzenöl)

1 EL Essig

Pfeffer

Salz

Beilagen nach Wunsch



Zubereitung:

Eier kochen, schälen und abkühlen lassen. Alle Kräuter waschen und grob hacken (dicke Stengel entfernen) und mit dem Mixer pürieren. Zerkleinerte Eier, saure Sahne, Crème fraîche, Mayonnaise und Essig hinzugeben. Alles vermengen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Grüne Soße mindestens 30 Minuten ziehen lassen und dann eventuell nochmal abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

Dazu serviert man hartgekochte Eier und Salz- oder Bratkartoffeln. Aber auch Tafelspitz oder Schnitzel passt gut.

Gefüllte Pfannkuchen mit Lauchbechamel

(4 Personen)

Zutaten Pfannkuchen:

1/2 l Milch, 4 Eier, 250 g Mehl, 1 Prise Salz

Zutaten Füllung:

300 g Hackfleisch gemischt, 1kl. Zwiebel, 200 g Pizzatomaten mit Kräutern, Salz, Pfeffer

Zutaten Lauchbechamel:

6 Stangen Lauch, 1 Becher Sahne, 1/2 l Milch, ca. 3 EL Speisestärke, Salz, Pfeffer, Muskat und Instant-Gemüsebrühe

Aus den Zutaten für Pfannkuchen einen Teig herstellen und ca. 10 Pfannkuchen backen und zur Seite stellen.

Für die Füllung 1 kleine Zwiebel schälen und klein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel andünsten, Hackfleisch dazugeben und anbraten. Gut mit Salz und Pfeffer würzen und mit den stückigen Tomaten aufgießen und einkochen lassen. Topf zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Lauchbechamel:

Den Lauch in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und waschen. Öl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin anbraten. Ca. 10 Minuten dünsten, Sahne und Milch aufgießen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen evtl. etwas Instant-Gemüsebrühe. Alles aufkochen. 3 EL Speisestärke in etwas kaltem Wasser glattrühren und in die kochende Bechamelsoße einrühren. Kurz aufkochen.

Nun die Pfannkuchen mit Bolognese füllen, aufrollen und in einer Auflaufform nebeneinander schichten. Dann die Lauchbechamel darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen auf 180° C 30 min backen.

Dazu passt grüner Salat.



Gelbe-Rüben-Mangold-Salat

Zutaten:

800g Mangold
400g gelbe Rüben
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200g Crème fraîche
1 Zitrone
3 EL Butter
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

Mangold waschen. Blätter von den Stielen abtrennen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Gelbe Rüben putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln sehr fein würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, gelbe Rüben und Mangoldstiele darin wenden und bei starker Hitze 5 Minuten dünsten. Knoblauch dazupressen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mangoldblätter dazugeben und alles zugedeckt noch 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.

Crème fraîche einrühren und 3 Minuten bei mittlerer Hitze leicht sämig einkochen lassen. Das Gemüse mit 1-2 Esslöffeln Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken.



Gemüsebrühe

Jegliche vermeintliche Bioabfälle (Schalen von Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Kohl, Rote Bette, Paprikastrunk, Zucchini- und Gurkenenden, etc.) mit Butter in einem Topf anbraten.

Mit Wasser ablöschen, sodass das gesamte Gemüse bedeckt ist, ca. 45—60 min. köcheln lassen.

Anschließend durch ein Sieb abseihen und die Gemüsebrühe direkt verwenden oder einfrieren.



Gemüse aus dem Backofen



Zutaten:

Karotten, Zwiebeln, Paprika, Zucchini, Auberginen, Fenchel, Öl, Salz und ganz viele frische italienische Kräuter

Zubereitung:

Gemüse waschen, Karotten und Zwiebeln schälen und alles in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. In eine große Schüssel geben und mit ca. 2-3 EL Öl und den Kräutern mischen.

Im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 50 - 60 Minuten backen, zwischendurch umrühren.

Wenn man Kartoffeln geschält in Würfel geschnitten mitbackt, ist es eine komplette Beilage zu gebratenem Fisch oder Fleisch.

Gemüse-Spaghetti

Zutaten für 4 Personen:

3 Zweige Minze
2 Orangen
1 Knoblauchzehe
1 weiche Avocado
3 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 TL flüssiger Honig
3 dicke Möhren
1 Kohlrabi
2 große Zucchini
Walnusskerne
100 g getrocknete Tomaten
100 g Fetakäse



Zubereitung:

Für das Dressing Minzblätter abzupfen, Schale von 1/2 Orange fein abreiben, Saft von beiden Orangen auspressen.

Knoblauch pellen und grob hacken. Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. In ein hohes Gefäß geben und mit Zitronensaft, Knoblauch, Olivenöl, Orangensaft, Minze, Salz, Pfeffer und Honig fein pürieren.

Möhren und Kohlrabi schälen. Kohlrabi vierteln. Zucchini, Möhren und Kohlrabi durch den Gemüse-Spiralhobel drehen. Walnüsse hacken. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Fetakäse würfeln. Gemüsespaghetti, Walnüsse, getrocknete Tomaten und Fetakäse vermischen.

Dazu passt Vollkornbaguette.

Grünkohl mit Pinkel (Brühpolnische)



Zutaten:

1000 g Grünkohl, 2 l Wasser, Salz, 50 g Schweineschmalz, 2 Zwiebeln, Zucker, weißer Pfeffer, Nelken gemahlen, 1 Scheibe Schweinebauch, 2 EL Haferflocken

Kassler und Pinkelwürste

Zubereitung:

Grünkohl von den Strünken streifen. Gründlich waschen und grob zerkleinern. 10 Minuten in gesalzenem Wasser abkochen. Abgießen. Mit 1/8l Wasser, Schmalz, geschälten, gehackten Zwiebeln, Salz, Zucker, Pfeffer und Nelken gemahlen aufsetzen. Den durchwachsenen Speck drauflegen und 120 Minuten im geschlossenen Topf dünsten. Jetzt am besten abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank. Am nächsten Tag wieder aufkochen, ca. 1 Stunde lang köcheln lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Haferflocken unterrühren und die Pinkelwürste auf den Kohl legen und erhitzen.

Beilagen: Bratkartoffeln oder Petersilienkartoffeln



Grünkohl mit Kartoffel-Äpfel-Haube

Zutaten:

800 g Grünkohl
1/2 Gemüsezwiebel
1 Staudensellerie
2 große Äpfel
2 EL Olivenöl
100 ccm Gemüsebrühe
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL körniger Senf
Fett für die Form

700 g Kartoffeln
2 Eigelb
1 Becher Crème fraîche oder Sauerrahm
2 EL Semmelbrösel oder gemahlene Mandeln
20 g Butter

Ofen Temp.: 200° C



Zubereitung:

Grünkohl gründlich waschen, dabei holzige Stiele und gelbe Blätter entfernen. Grünkohl tropfnass in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Zwiebel, Sellerie und einen Apfel würfeln und im Olivenöl andünsten. Grünkohl und Brühe zugeben und im geschlossenen Topf 15 min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. In eine gefettete ofenfeste Form füllen.

Geschälte Kartoffeln kleinschneiden und weichkochen, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, Eigelb und Crème fraîche unterrühren und mit einem Schneebesen locker aufschlagen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelbrei auf den Grünkohl geben.

Den zweiten Apfel in Spalten schneiden und in den Kartoffelbrei stecken. Mandeln oder Semmelbrösel und Butter verkneten und auf die Äpfel streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad / 175 Grad Umluft / Gas Stufe 3 etwa 20 Minuten überbacken.

Karottenkraut-Pesto

Auf deiner Parzelle wachsen herrliche Karotten heran und das Tolle: Du kannst nicht nur die Karotten verwenden, sondern auch das grüne Kraut. Daraus lässt sich schnell ein herrliches Pesto bereiten. Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten für vier Portionen:

Das Grüne Kraut von ca. fünf Karotten aus eigener Ernte oder in Bioqualität

(je nachdem wie üppig es gewachsen ist und ob du Petersilie hinzugibst)

Wer mag kann noch einen Bund glatte Petersilie hinzufügen.

50 g fein gehackte Nüsse

(je nach Geschmack: Haselnüsse, Cashewkerne oder Pinienkerne)

1 Knoblauchzehe

80 g kräftigen Bergkäse oder Parmesan

Circa. 150 ml Sonnenblumenöl oder kaltgepresstes Olivenöl

(Je nach gewünschter Konsistenz mehr oder weniger)

Salz

Pfeffer

½ Zitrone (nach Geschmack)



Zubereitung:

Die gehackten Nüsse ohne Zugabe von Öl in einer Pfanne anbraten. Abkühlen lassen.

Das Karottenkraut und gegebenenfalls Petersilie sehr gründlich waschen, von dicken Stängeln abzupfen und grob zerkleinern. Den Knoblauch schälen und hacken.

Die Kräuter und den Knoblauch unter Zugabe des Öls im Mixer oder mit dem Pürierstab (nach und nach) zerkleinern. Achtung besonders das Karottenkraut darf dabei nicht zu warm werden, da es ansonsten an Geschmack verliert. Alles in eine Schüssel geben und mit dem geriebenen Käse und den angebratenen Nüssen mischen. Mit Salz, evtl. Zitrone und etwas Pfeffer abschmecken.

Das Pesto in Gläser mit Drehverschluss abfüllen und gut mit Öl bedecken. Dann hält es länger. Geschlossen im Kühlschrank ca. 1-2 Woche haltbar.

Das Pesto kann eingefroren werden, verliert dann aber etwas an Geschmack. Ich friere das Pesto gerne in Eiswürfelbehältern ein, dann lässt es sich leicht portionieren. Gefroren ist es ca. 6 Monate haltbar.

Schmeckt lecker zu jeder Pasta aber auch zu Rindfleisch.

Kartoffelgulasch

Zwiebel, Knoblauch andünsten, Tomatenmark und Paprikapulver mit anbraten.

Gewürfelte Karotten und Kartoffeln dazu geben und mit anbraten.

Roten Paprika dazu geben.

Mit Brühe ablöschen.

Frische (oder aus der Dose) Champignons dazu geben.

Eventuell passierte Tomaten/Kräutertomaten dazugeben.

Alles aufkochen.

1 kl. Becher Schmand mit 4 EL Mehl verrühren, dann in das Gulasch einrühren und nochmal aufkochen.

Ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Dazu schmeckt Baguette.



Kräuteressig aus dem Krautgarten

Kräuter nach Wahl aus dem Krautgarten (Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian, ...) waschen, trocken schütteln und in ein großes Glas geben. Dazu kommen rote Zwiebeln in Stücken, Knoblauch, Chili, zerdrückte Wacholderbeeren, Pfefferkörner nach Gusto.

Aus Essigessenz und Wasser eine 25 %ige Lösung bereiten, das Glas bis zum Rand füllen und verschließen.

Der Kräuteressig kann sofort verwendet werden, entfaltet sein volles Aroma aber erst nach einigen Tagen.



Krautwickel - Vegan

- 1 Kopf Weißkohl
- 1 m.-große Zwiebel
- 3 Karotten, geschälte
- 150 g Sellerie, geschälte
- 100 g Räuchertofu
- Öl
- Meersalz
- Pfeffer, schwarzer
- Kümmel
- 200 g Bulgur
- 750 ml Gemüsefond
- 75 g Haferflocken
- 2 EL Senf
- Cayennepfeffer
- 3 m.-große Tomaten
- 1 TL Speisestärke



Zubereitung:

Den Strunk des Kohls entfernen. Wasser in einem Topf erhitzen. Den Kohl kurz ins siedende Wasser geben. Die herausgelösten Blätter in kaltem Wasser abschrecken.

Zwiebel, 1 Karotte, halben Sellerie und Tofu jeweils in Würfel schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zutaten kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Den Bulgur dazugeben, kurz mitrösten und mit etwas Gemüsefond ablöschen. Den Fond einkochen, erneut ablöschen und wiederholen, bis der Bulgur weich ist. Etwas abkühlen lassen. Haferflocken und Senf untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Den dicken Strunk der Blätter flach schneiden. Die Bulgurmischung auf den Blättern verteilen. Die Seiten einschlagen, aufrollen und mit Küchengarn binden.

Die Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Die restlichen Karotten und den Sellerie würfeln. Im feuerfesten Bräter Öl erhitzen und die Wickel darin von allen Seiten anbraten. Das Gemüse und die restliche Brühe dazugeben. Im geschlossenen Bräter 45 bis 55 Minuten schmoren. Dabei die Wickel ab und zu wenden und mit Bratenfond übergießen. Die Sauce mit Stärke binden und abschmecken.

Kürbis-Flammkuchen

Zutaten (für 1 Flammkuchen):

120 g Quark
2 Eier
160 g geriebener Käse
100 g Crème fraiche
1 kleine Zwiebel
Gerösteter Schinken
Getrocknete Kräuter, Salz, Pfeffer
Hokaido (mit dem Sparschäler dünn gehobelt)



Zubereitung:

Quark, Eier und 80 g Käse in einer Schüssel gut verrühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und dünn glatt streichen.

Im vorgeheizten Backrohr (180 Grad) ca. 15 Minuten backen.

Das Blech herausnehmen, den Flammkuchen mit Crème fraiche bestreichen und dicht mit Kürbis belegen. Zwiebelringe, den gebratenen Schinken und den restlichen Käse darauf verteilen. Etwas salzen und pfeffern und mit den getrockneten Kräutern bestreuen.

Weitere 15 Minuten backen; wer es knusprig mag, ein paar Minuten länger im Backrohr lassen.



Kürbisnocken mit Feldsalat

Zutaten für die Nocken:

400 g mehligkochende Kartoffeln, 800 g Hokkaido-Kürbis, 1/2 TL Olivenöl, 200 g Mehl, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 3 EL Butter, 4 EL frisch geriebener Parmesan

Zutaten für den Salat:

300 g Feldsalat, Saft von 1 Orange, 1 EL Agavendicksaft, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 2 EL Walnussöl



Zubereitung:

Die Kartoffeln in der Schale garen und abkühlen lassen. Währenddessen den Kürbis gründlich waschen, zerteilen, die Kerne auskratzen und den Kürbis mit der Schale in kleine Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kürbis darin bei geschlossenem Deckel langsam garen. Sobald der Kürbis etwas zerfällt ohne Deckel und unter Rühren weichkochen.

Die ungeschälten Kartoffeln durch den feinen Einsatz der Kartoffelpresse drücken, den Kürbis pürieren. Kartoffeln und Kürbis mischen, etwas abkühlen lassen. Mehl, Eier, Gewürze dazu geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

Den Feldsalat verlesen, waschen, trocken schleudern. Für das Dressing die Zutaten verquirlen.

In einem großen Topf Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Mit 2 nassen Teelöffeln kleine Nocken vom Teig abstechen und in das kochende Salzwasser geben. Sobald die Nocken oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Butter zerlassen, die fertigen Kürbisnocken darin anbraten und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Feldsalat mit Dressing mischen und zusammen mit den Kürbisnocken servieren.

Kürbissuppe



Zutaten:

1 Zwiebel, 1 Stück Ingwer, 1 kleiner Hokkaidokürbis, 50 g Butter, 1 TL Brauner Zucker, 1/2 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 1 Msp. Zimt, 1 Msp. Muskat, 500 ml Milch, 500 ml Gemüsebrühe, etwas Zitronensaft, einige Tropfen Kürbiskernöl

Zubereitung:

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, in einem Topf in Butter anbraten. Den Ingwer schälen und reiben, zu den Zwiebeln geben und mitbraten. Kürbis waschen, in kleine Stücke schneiden. Den Kürbis in den Topf geben und mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen. Die Gewürze und den Zucker zugeben und ca. 20 Minuten kochen. Danach pürieren und mit Zitronensaft und Kürbiskernöl abschmecken.

Suppe mit dreierlei Kürbis

1 Hokkaido **Kürbis**

Ca. 1/2 bis 3/4 l Gemüsebrühe

1 Becher Sahne

Ca. 1/2—1 EL Currypulver („Madras“)

Salz

Pfeffer

Außerdem:

Kürbiskerne, Baguette oder Toastbrot, Butter, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter, **Kürbiskernöl**



Zubereitung:

Den Kürbis klein schneiden und in der Gemüsebrühe weich kochen (ca. 20 Minuten). Sahne zugeben und noch etwas 5 Minuten weiter köcheln lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Gewürze nach Geschmack dazu geben und nochmal pürieren.

Kürbiskerne mit Butter in einer Pfanne rösten und salzen.

Croutons aus Toastbrot oder Baguette schneiden, mit Butter anrösten. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Schnittlauch oder mit Knoblauch würzen.

Anrichten und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

Pumkin Pie

200 g Weizenmehl, 1 TL Backpulver, 75 g Rohrzucker, 1 Prise Salz, 100 g Margarine, 1 Eigelb, 2 EL Zitronensaft.

Die Zutaten zu einem Teig kneten und 30 min. ruhen lassen.

700 g Kürbis, 180 g (Rohr-)Zucker, 1 TL Zimt, 1/2 Teelöffel Nelkenpulver, 3 Eier, Frischkäse.

Die Zutaten zu einer homogenen Masse verrühren.

Den Teig ausrollen, in eine Tarte-Form geben, mit der Gabel einstechen. Die Kürbismasse einfüllen und das Pie im vorgeheizten Backrohr bei 175 Grad ca. 60 bis 70 Minuten backen.



Linsen mit Spätzle

Zutaten:

1 Teil Linsen (250 g)
3 Teile Wasser
Karotte
Sellerie
Zwiebeln
6 Nelken
1 Lorbeerblatt
Essig
Gekörnte Gemüsebrühe
Salz



Zubereitung:

Karotte und Sellerie klein würfeln und mit gewaschenen Linsen mit Wasser 30 - 40 min. kochen bis die Linsen weich sind dann Nelken in die geschälte ganze Zwiebel stecken und mit dem Lorbeerblatt nochmals leicht köcheln bis das ganze sämig ist. Mit gekörnter Gemüsebrühe, Salz und Essig säuerlich abschmecken. Dazu gibt's Wiener und Spätzle.

Marmelade aus grünen Tomaten

Zutaten:

500 g grüne Tomaten
250 g Gelierzucker 2:1
ca. 3 g Zimt
1 Msp. Nelkenpulver

Zubereitung:

Grüne Tomaten waschen, die Stielansätze herausschneiden, klein würfeln, ca. 2 bis 3 Stunden mit dem Gelierzucker ziehen lassen. Mit dem Pürierstab zerkleinern, danach zum Kochen bringen, die Gewürze unterrühren und ca. 5 Minuten sprudelnd kochen.

Kochend heiß ein Twist-Off Gläser füllen und fest zuschrauben, auskühlen lassen.

Passt hervorragend als Brotaufstrich zum Frühstück oder zur Brotzeit mit Käse.



Mediterraner Kartoffel-Bohnen-Eintopf

Ich verwende keine Mengen- und nur wenige Zeitangaben. Beim Kochen entwickelt man selbst das beste Gefühl dafür.

Grundzutaten:

Kartoffeln
grüne Bohnen
gekochter Hinterschinken in Scheiben aufgeschnitten
Zwiebeln oder Schalotten
Olivenöl
Gemüsebrühe
Pfeffer und weitere Gewürze, etwa Rosmarin

zusätzlich je nach Belieben:

Mangold
toskanischer Palmkohl
Borlotti-Bohnenkerne
rohes Wammerl
Chili-Schoten oder -Pulver
Tomatenmark



Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, die grünen Bohnen in mundgerechte Stücke. Ich empfehle die Buschbohnenart Maxi - sie wächst niedrig, ist sehr ergiebig und fadenfrei. Bohnen möglichst jung ernten, da sind sie äußerst zart, auf dem Acker häufig durchpflücken. Kartoffelstücke roh mit etwas Olivenöl leicht rösten, am besten in einer gut eingebrannten Eisenpfanne. Dieses Rösten vorab gibt allen Zutaten ein intensiveres Aroma. Kartoffeln in die köchelnde Gemüsebrühe geben. Danach ebenso die Bohnen und Zwiebeln anrösten, dann in die Brühe, pfeffern. Schinken in kleine Stücke schneiden, ebenfalls rösten. Kurz bevor der Eintopf gar ist, den Schinken hinzufügen und klein geschnittenen Rosmarin. Gekostet werden kann, wenn Bohnen und Kartoffeln noch etwas Biss haben. Wir mögen den Eintopf aber lieber, wenn er etwas länger köchelt, alles sehr gar und schon etwas cremig geworden ist.

Ergänzungen:

Man kann in Stücke geschnittenes rohes Wammerl zugeben, das sorgt für einen intensiveren Fleischgeschmack. Köstlich passen Borlotti-Bohnenkerne in den Eintopf. Im Garten sind diese Bohnen schöne Pflanzen und werden erst geerntet, wenn die großen Hülsen mit den Kernen schon hellbraun sind und anfangen zu schrumpeln. Die im ungekochten Zustand schön gesprenkelten Borlotti-Kerne müssen aber schon vorher eingeweicht und gekocht werden (ohne Salz), sie brauchen deutlich länger als der Eintopf. Auch Karotten und Mangold lassen sich hinzufügen. Wer es kohlig mag, mischt geschnittene Blätter von toskanischem Palmkohl (Cavolo Nero di Toscana) hinzu. Dieser schmeckt angenehm mild und nicht so streng wie Grünkohl. Die Pflanzen sind zweijährig, aber nicht winterhart. Im Garten müssen sie ausgegraben und daheim überwintert werden. Im zweiten Jahr erzielen sie eine weit höhere Ernte. Chili und Tomatenmark lassen sich nach Belieben zum Eintopf geben, bei diesem Gericht stehen wir aber nicht so drauf. Es schadet auf keinen Fall, am Ende einen Schuss trockenen weißen Landwein hinzuzugeben.

Ofen-Spitzkohl

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Stück Spitzkohl
- 3-4 Prisen Salz
- 1 EL Öl für die Form
- 250 ml Sahne
- 2 TL Café de Paris Gewürz
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 EL Parmesan gerieben

Gewürze: je nach Wahl, man kann Café de Paris Gewürz auch durch andere Gewürze ersetzen, z. B. etwas gemahlener Kümmel, Kreuzkümmel, Garam Masala, Ras el Hanout, etc.

Zubereitung:

Den Kohlkopf als ganzen waschen und trocknen. Dann der Länge nach in 4 - 6 gleich große Teile schneiden. Die Menge kommt etwas auf die Größe des Spitzkohls an. Den Strunk herausschneiden.

Jetzt die Kohlstücke mit den Schnittflächen nach oben auslegen und leicht salzen. So mindestens 30 Minuten liegen lassen. Das macht den Kohl noch milder und weicher. Diesen Schritt könnt ihr auch lange vor dem eigentlich Kochen erledigen.

Wählt ein feuerfeste Form die groß genug ist und die ihr abdecken könnt. Fettet die Form innen leicht aus und legt die Spitzkohl-Stücke in die Form ein. Das Salz vom Marinieren lasst bitte dran, nicht abwaschen.

Verteilt eure Gewürze der Wahl über die Kohlstücke und deckt die Form ab. Ich nehme als Abdeckung immer einen Pfannendeckel der auf die Form passt. Auf Alufolie möchte ich gänzlich verzichten. Vielleicht habt ihr ja auch eine Auflaufform mit Deckel, die wäre perfekt.

Nun backt ihr den Kohl zugedeckt auf 200 °C Umluft für 20 Minuten. Alternativ im vorgeheizten Backofen auf 220 °C Ober-Unterhitze.

In der Zwischenzeit könnt ihr den Käse reiben (wenn ihr welchen nehmt) und mit der Sahne vermischen.

Form aus dem Ofen nehmen und die Sahne mit einem Löffel über den Kohlstücken verteilen.

Weitere 20 Minuten offen backen.

Jetzt ist der Ofen-Spitzkohl fertig!

Pasta mit Kürbis, Mangold, Birne und Feta

Zutaten für 2 Personen:

1 Schalotte
300g Hokkaido Kürbis
1 kleiner Mangold
1 Birne
150g Feta
50g Walnüsse
3-4 EL Honig
3-4 EL Balsamico Essig
1 EL Thymian
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

Schalotte in feine Würfel schneiden, Kürbis in kleine Würfel schneiden, Mangold waschen, den Strunk entfernen und in 1 cm große Streifen schneiden. Birne waschen, entkernen und in Scheiben schneiden.

1 EL Rapsöl in einer Pfanne heiß werden lassen, Schalotten anschwitzen, danach den Kürbis dazugeben und ca. 5 Minuten mit anbraten. Mit ganz wenig Wasser ablöschen und warten bis das Wasser verdampft ist und der Kürbis fast gar (ggf. noch etwas Wasser hinzugeben, bis der Kürbis soweit ist).

Nudeln in kochendes, gesalzenes Wasser geben.

Mangold mit in die Pfanne geben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian, Honig und Birne dazugeben, Hitze hochstellen und kurz karamellisieren lassen. Mit dem Balsamico Essig ablöschen. Hitze klein stellen. Feta zerbröseln und über die Masse geben. Walnüsse kurz in einer kleine Pfanne anrösten, hacken und zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. noch etwas Sahne hinzufügen, um mehr Sauce zu bekommen. Gemüse über die Pasta geben.

Radieschen-Frischkäse mit Kresse

Zutaten:

300 g Frischkäse
1 EL Leinöl
1 Bund Radieschen
1/2 Beet Kresse
1 TL Salz
2 Prisen Pfeffer

Zubereitung:

Frischkäse und Leinöl mit einem Handrührgerät cremig rühren.

Radieschen waschen und fein reiben oder schneiden.

Kresse vom Beet abschneiden, etwas von der Kresse als Dekoration zurückhalten.

Die Kresse und die Radieschenstücke zum Frischkäse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frischkäse mit der zurückgelegten Kresse dekorieren.



Rosenkohl geröstet mit Süßkartoffeln

Zutaten (für 2 Personen):

600 g Rosenkohl

300 g Süßkartoffel

2 1/2 EL Olivenöl

Salz

1 Handvoll geröstete, gehackte Haselnüsse

1 Handvoll gebratene Schinkenwürfel

frische oder getrocknete Kräuter

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Rosenkohl putzen und halbieren. Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Rosenkohl mit 1 1/2 EL Olivenöl in einer Auflaufform vermischen und salzen. Süßkartoffelwürfel mit dem restlichen Olivenöl in einer zweiten Auflaufform vermischen, ebenfalls salzen.

Zuerst die Süßkartoffeln für 10 Minuten im Ofen rösten. Dann die zweite Auflaufform mit dem Rosenkohl in den Ofen dazu stellen, weitere 20 Minuten rösten.

Danach das Gemüse mischen, auf zwei Tellern anrichten, mit den Haselnüssen, den Kräutern und Schinkenwürfeln bestreuen.



Rote-Bete-Apfel-Salat

Zutaten für 4 Personen:

2 Rote Bete (roh)

2 Äpfel

2 TL saure Sahne

Salz und Pfeffer

Obstessig

Öl

evtl. Meerrettich

Die rote Bete schälen und in ganz kleine Würfel schneiden.

Äpfel entkernen und ebenfalls ganz klein würfeln.

Rote Bete- und Apfelwürfel mischen, mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl würzen und die saure Sahne untermischen. Wer mag, kann das Ganze noch mit etwas Meerrettich abschmecken.



Rote-Bete-Blätter mit Ei

Die Blätter der Rote-Bete sind zu schade zum Wegwerfen. Sie sind nicht nur lecker, sie erhalten sogar mehr Kalzium als die Knolle. Junge Blättchen kannst du einfach in den grünen Salat hinzugeben, falls du deine Rote Bete zu dicht stehen und du sie ausdünnen musst. (Das gleiche gilt für Mangold. Botanisch gesehen sind Rote-Bete und Mangold sogar enge Verwandte). Aber auch die großen Blätter kannst du verwenden, wenn du deine Rote Bete erntest. Hier ein einfaches Rezept. Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Zutaten für vier Personen

- 500g Blätter von einer Rote-Bete aus dem Krautgarten oder in Bioqualität
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Tomaten
- 4 Eier
- Öl zum Braten
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Eier hartkochen und währenddessen schonmal die Rote-Bete Blätter gründlich säubern und in Streifen schneiden. Die kleine Zwiebel schälen, hacken, und in Öl anbraten. Dann die Blätter und drei gehackte Tomaten zu der Zwiebel in die Pfanne geben. Deckel auf die Pfanne und etwa 10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Nun die vier hartgekochten Eier schälen und in kleine Würfel schneiden.

Nach den 10 Min köcheln die Eier unter das Gemüse heben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt frisches Brot ganz hervorragend.

Rote-Bete-Eintopf

Zutaten für 6 Personen:

1 kg Rote Bete
4 große Zwiebeln
600 g festkochende Kartoffeln
4 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
30 g Ingwer
2 Bio-Zitronen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Frisch zerstoßener Piment
1/2 Bund Dill



Zubereitung:

Rote Bete und Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin kurz scharf anbraten. Zwiebeln, Rote Bete und Lorbeerblatt dazugeben und mit 700 ml Wasser aufgießen. Alles zusammen etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Den Ingwer schälen, fein würfeln oder reiben. Wenn das Gemüse gar ist, das Lorbeerblatt entfernen, Ingwer zugeben und mit dem Kartoffelstampfer alles grob zerkleinern.

Von beiden Zitronen die Schale fein abreiben, dann beide Zitronen auspressen. Zitronensaft und Zitronenschale zum Gemüse geben und mit Salz und Piment abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen. Dillblättchen von den Stängeln abzupfen und den Eintopf damit garnieren.

Dazu schmeckt frisches Weißbrot.

Rote Bete-Ruccola Salat

Zutaten:

1 Packung Ruccola Salat

4 Stück rote Bete

1 grüner Apfel (Granny Smith)

5 Feigen (frische oder Softfeigen)

Kürbiskerne oder Kernemix

Ziegenkäse (Frischkäse, rund)

Essig

Öl

Pfeffer

Salz (sparsam)

Ev. Balsamicocreme



Rote-Bete-Gemüse

Rote-Bete müssen nicht immer süß-sauer eingelegt aus dem Glas kommen. Du kannst einen herrlichen Sommersalat daraus machen. Selbst Rote Bete Muffel geraten da in Verzückung. Für die Zubereitung brauchst du ca. 30 Min.

Zutaten für vier Portionen:

500 g Rote Bete

300 g Karotten

3 Zwiebeln

El Sonnenblumenöl

¼ l Gemüsebrühe aus einem Brühwürfel

1 EL frisch geriebener Meerrettich aus unserem Kräuterkreis - Achtung scharf

Etwas gehackte Petersilie

1 kleiner Becher Saure Sahne

Zubereitung

Rote Bete und Karotten säubern, schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln. Die Zwiebeln mit dem Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Dann Rote Bete und Karotten hinzugeben und ebenfalls dünsten. Die Gemüsebrühe hinzugeben, Deckel auf die Pfanne geben und das Ganze 20 Min bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Den geriebenen Meerrettich hinzugeben ziehen lassen und ganz zum Schluss noch die Petersilie unterrühren.

Das Gemüse auf Teller verteilen und jeweils mit einem Klecks saure Sahne garnieren.

Dazu braucht es eigentlich nichts weiter. Obwohl Kartoffel-Reibeküchle dazu sind schon fein.

Rote Bete Snack

Die Blätter von der Roten Bete abwaschen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Dann mit Käse jeglicher Art (nach Geschmack) bedecken. Ist der Käse mild, noch grobes Meersalz oder eine Saatenmischung darüber geben.

Bei 180 — 200 Grad Umluft goldbraun backen.

Man kann das auch mit Karottenkraut mit den Karotten noch dran, machen, wobei das Kraut noch ein wenig bissfest ist.

Passt perfekt zu Wein/Bier oder einfach nur als gesunder Snack.



Rüblitorte

Zutaten für 1 Springform von
28cm Durchmesser:

300g Möhren
6 Eier
350g brauner Zucker
350g gemahlene Mandeln
abgerieben Schale von ½ unbehandelten Zitrone
½ Teelöffel Zimtpulver
3 Eßl. Weizenvollkornmehl
1 Prise Salz

Zum Bestreichen:

125 Sahne
3 EL Sanddornsirup
(statt den Kuchen hiermit zu bestreichen tut's auch das Bestäuben mit Puderzucker)

Für die Form:

Butter
gemahlene Mandeln und
Vollkornsemmelbrösel

Zubereitung:

Den Backofen auf 190° vorheizen. Die Form fetten und mit den Mandeln und Bröseln ausstreuen.

Die Möhren waschen, schaben und auf der Rohkostscheibe raspeln.

Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem braunen Zucker schaumig rühren, die Möhren, die Mandeln, die Zitronenschale und den Zimt sowie das Mehl unterziehen.

Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter den Teig heben. Diesen in die Form füllen und im Backofen etwa eine Stunde backen, nach etwa 40 Minuten die Oberfläche mit Pergamentpapier abdecken, damit sie nicht zu stark bräunt.

Die Torte auskühlen lassen. Die Sahne steif schlagen, mit dem Sanddornsirup mischen und die Torte kurz vor dem Servieren damit überziehen.



Sauerampfer Süppchen

100 bis 120 geputzte Sauerampfer (dicke Stiele ab) in 30 bis 40 g zerlassener Butter „schmelzen“.

1 Liter leichte Gemüsebrühe oder besser Hühnerbrühe dazu geben.

2 bis 3 mehlig Kartoffeln - klein geschnitten- dazu geben, Salz und Pfeffer und ca. 20 bis 30 min. kochen.

Dann alles fein pürieren. Anschließend gut einen halben Becher Crème fraiche dazu geben und nochmals kurz aufschlagen.

Man kann auch einen Teil der Brühe durch Weißwein ersetzen.

Sellerieschnitzel

Sellerie mal nicht als Suppenzutat sondern als leckere, vegetarische Schnitzelalternative.
Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Wie auf dem Foto kann man auch noch anderes Gemüse verwenden: Zucchinischeiben, Kohlrabischeiben (Zucchini oder Kohlrabi muss vor dem Panieren nicht blanchiert werden)

Zutaten

für 8-10 Sellerieschnitzel:

1 Sellerieknolle (500 g)

2 mittelgroße Eier

100 g Mehl

150 g Semmelbrösel

Salz

Pfeffer

Öl oder Butter zum Braten

Zubereitung:

Die Sellerieknolle schälen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und darin die Scheiben ca. 5-10 Min. kochen (nicht zu weich). Anschließend auf Küchenpapier legen und etwas abkühlen lassen.

Die Selleriescheiben dann in Mehl (1. Teller), verschlagenem Ei mit Salz und Pfeffer (2. Teller) und Paniermehl (3. Teller) wie ein normales Schnitzel panieren. Mit Öl oder Butter in der Pfanne knusprig gold-braun braten.

Dazu passt ein Salat und/oder Bratkartoffeln, oder ein Joghurtdip.



Spinatwaffeln (Kindergericht)

Zutaten:

1 kg Blattspinat
1 Zwiebel
150 g Butter
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
100 g geraspelter Butterkäse
4 Eier
200 g Mehl
100 ml Milch
2 TL Backpulver
Fett für das Waffeleisen

Zubereitung:

Spinat waschen, Zwiebel schälen und fein hacken.

50 g Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Den tropfnassen Spinat dazu geben und solange rühren, bis er zusammengefallen ist.

Den Spinat nun kräftig mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen.

Die restliche Butter in einem Topf schmelzen und anschließend in einer Schüssel mit dem Käse, den Eiern, der Milch, dem Mehl und dem Backpulver verrühren.

Den Spinat mit einem Kochlöffel vorsichtig unterrühren.

Jeweils 3 EL Teig in ein vorgeheiztes und gut eingefettetes Waffeleisen geben. Die Waffeln goldgelb backen und z. B. zu Fischstäbchen oder als Snack servieren.

Tortillas à la Tojo an grünem Salatbouquet mit Honig-Balsamico-Dressing

Zutaten:

8-12 fertige Weizentortillas
Olivenöl zum Anbraten
1 große Zwiebel
2 mittelgroße Karotten
2 kleine Paprika
8 eingelegte Peperoni
1 halbe Dose Mais
6-8 Tomaten
Rotwein zum Angießen
Chiliflocken, Salz und Pfeffer zum Würzen

Ca. 300 g Sauerrahm
1 Glas Tomaten-Salsa
Ca. 300-400g Geriebener Emmentaler und Parmesan

1 Salatkopf (Sorte nach Belieben)
Honig, Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Für die Füllung der Tortillas Zwiebel, Karotten, Paprika und Peperoni grob würfeln. Zusammen mit Olivenöl in einer großen Pfanne dünsten, so dass die Karotten weich und die Zwiebeln glasig werden. Maiskörner hinzugeben, dann die Mischung mit Rotwein aufgießen und diesen verköcheln lassen. Inzwischen die Tomaten in kleine Stückchen schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Gemüsemischung mit Pfeffer und Chiliflocken (vorsichtig!) würzen und nochmals – je nach Vorliebe – ein bisschen Rotwein hinzugeben. Wenn die Tomaten weich gekocht sind, die Sauce salzen und zugedeckt stehen lassen.

Den Salat in kleine Stücke zupfen, waschen und einige Blätter für die Tortillas zur Seite stellen. Die Weizentortillas nach Packungsbeschreibung im Ofen oder in der Mikrowelle für wenige Minuten erwärmen, damit sie weich werden.

Dann kann sich jeder seinen Tortilla nach Belieben füllen: mit Crème fraîche bestreichen, klein gezupfte Salatblätter darauflegen, die Gemüsemischung dazugeben, mit reichlich Käse verschiedener Sorten bestreuen und mit Tomaten-Salsa aus dem Glas abschmecken. Die Tortillas werden gerollt und nochmals für ca. 10 Min im Ofen oder 3-4 Min in der Mikrowelle warmgemacht, so dass der Käse schmilzt. Wer möchte, kann sie auch in eine Ofenreine legen und mit Käse bestreut überbacken.

Währenddessen für das Salat-Dressing einen gestrichenen Esslöffel Honig mit Balsamico-Essig, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verquirlen. Den Salat mit dem Dressing vermischen und zu den Tortillas reichen.

PS: man kann natürlich auch Hackfleisch anbraten und für die Füllung bereit stellen; oder andere Gemüsesorten aus dem Garten verwenden: Zucchini, frische Gurken, Bohnen etc.

Zucchini Carpaccio

Ein perfektes Sommergericht als Vorspeise, Beilage oder leichtes Abendbrot.

Zutaten:

2 mittelgroße Zucchini längs in dünne Scheiben geschnitten (geht mit einem Kartoffelmesser)

Saft von einer ½ Zitrone

4 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 Tasse Rucola (alternativ geht auch Petersilie)

¼ Tasse gehobelter Parmesan (je nach Geschmack auch mehr)

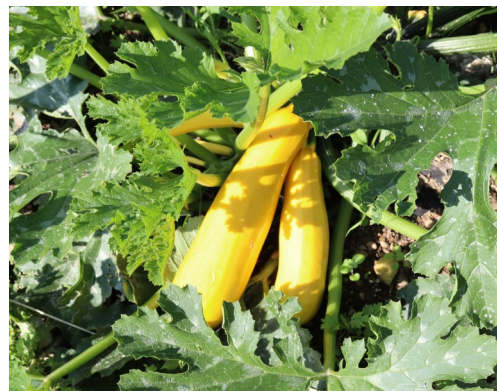
Zubereitung:

Vermische das Olivenöl mit dem Zitronensaft. Lege eine Lage Zucchinischeiben auf eine Platte/einen Teller. Salze und pfeffere die Scheiben und gieße ein bisschen von der Öl-Zitronensaftmarinade darüber. Wiederhole dies mit allen Zucchinischeiben und lass die Marinade 10 Minuten einziehen.

Zum Schluss lege die Rucolablätter und den Parmesan auf die Zucchinischeiben.

Fertig!

P.S. Wer mag kann das Carpaccio noch mit gehackten Walnüssen oder Pinienkernen garnieren.



Zucchini Chutney

Zutaten:

- 1 kg Zucchini
- 1 Apfel
- 1/2 Zitrone Bio, davon der Saft
- 1 großer Ingwer
- 1 Chilischote
- 2 Schalotte
- 2 Knoblauchzehe
- 300 ml Weißweinessig
- 250 g Zucker
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Senfkörner
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Speisestärke
- 3 Stängel Thymian



Zubereitung:

Zucchini waschen, trocken abreiben, Endstücke abtrennen und in kleine Würfel schneiden. Apfel schälen, von Stiel und Kerngehäuse befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, halbieren und auspressen. Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote vom Stiel trennen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch pellen und fein hacken.

Apfelwürfel mit Zitronensaft vermischen. Alle Zutaten in einen Topf geben. Mit Essig, Zucker, Salz, Senfkörnern, Koriandersamen, Currypulver und Kurkuma vermengen und aufkochen. Thymian zupfen und einrühren. Bei geringer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren, in das Chutney einrühren, kurz aufkochen lassen. Hitze abstellen, Zucchini-Chutney in sterile Twist-off-Gläser füllen, auskühlen lassen.

Zucchini-Tomaten-Quiche

Zutaten für den Quicheteig

(Grundrezept):

160 g Mehl

3 EL Wasser

100 g weiche Butter

1/2 TL Salz

Alle Zutaten verkneten und eine halbe Stunde kühl stellen.

Zutaten für den Belag:

2-3 Zucchini

Je nach Größe 6—20 Tomaten

1-2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

150 g (mehr oder weniger) Schafskäse

3-4 getrocknete Tomaten in Öl

Je nach Lust und Laune dazu frische Kräuter

Alle Zutaten klein schneiden bzw. würfeln und in einer Schüssel vermengen.

Zutaten für den Guss:

2 Eier

200 ml Sahne

Geriebenen Käse (gerne auch Parmesan)

1 1/2 TL Salz

Pfeffer

Alle Zutaten mit der Gabel verquirlen.

Den Teig ausrollen, in eine Quiche- oder Tortenform legen, mit der Gabel ein paar Mal einstechen. Den Belag darauf verteilen, den Guss auf der Masse verteilen. Zum Schluss mit geriebenen Käse bestreuen.

Die Quiche bei 175 Grad (Umluft), ca. 30 bis 35 Minuten backen.

Zucchini Salat

Zutaten:

1 – 2 Zucchini, Weißweinessig, Öl, TK-Frühlingskräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini waschen und raspeln, Vinaigrette aus Essig, Öl, Frühlingskräuter, Salz und Pfeffer herstellen über die Zucchini geben und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.



Zucchini-Spaghetti



Zucchini mit dem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden.

Spaghetti (Nudeln) nach Packungsanweisung kochen, die Zucchini spaghetti die letzten 3 Minuten mit ins Kochwasser geben.

Abseihen und nach Belieben mit einem selbstgemachten Pesto — vielleicht mit dem Karottenkrautpesto — oder einer anderen Soße servieren.

Für den Frischekick kann man ein paar klein gehackte Kirschtomaten darüber geben und natürlich Parmesan.

Gefüllte Zucchini mit Grünkern und Gemüse an Tomatensoße

Zutaten:

- 4 Zucchini
- 400 g geschroteten Grünkern
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- 500 g Champignons
- 1/2 Spitzkohl
- 1 Fenchelknolle
- 2 Eier
- 1 Fetakäse
- 4 EL geriebenen Parmesan
- 1 Flasche Passata
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Rohrohrzucker
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken



Zubereitung: Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Anschließend der Länge nach halbieren. Mit einem Teelöffel das Innere der Zucchini entfernen. Die Zucchini auf ein Backblech legen und bei 180 °C Umluft für 25 Minuten vorgaren. In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Die Zwiebel fein hacken und in 2 EL Olivenöl anbraten. Den geschroteten Grünkern zufügen und kurz anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und gut verrühren. Den Grünkernschrot einmal aufkochen lassen und dann auf kleiner Flamme 10 Minuten ausquellen lassen. Das Gemüse putzen und klein würfeln. Alles in 1 EL Olivenöl anbraten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten al dente garen. Das gegarte Gemüse zu dem Grünkernschrot vermengen und noch einmal kräftig würzen. Den Feta zerbröseln und zusammen mit den Eiern unter die Masse rühren. Die Zucchini mit der Grünkerngemüsemischung füllen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Die Zucchini bei 160°C Umluft ca. 35 Minuten garen. Für die Tomatensoße die Knoblauchzehe mit den ausgehöhlten Zucchiniresten anbraten und mit der Passata ablöschen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Lorbeerblatt und Zucker zufügen und ca. 50 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen und die Soße mit dem Zauberstab pürieren. Noch einmal kräftig abschmecken und zu den Zucchini servieren.

Tipp: Wer mag kann die Tomatensoße noch mit Sahne oder Ricotta verfeinern und mit gehacktem Basilikum bestreuen.

Vegetarisch gefüllte Zucchini

Zutaten:

- 4 große Zucchini, oder 8 kleine
- 1 große Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 reife Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- 4 Blätter Salbei, in Streifen geschnitten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Zucker
- 2 EL Balsamico
- Pfeffer
- 100 g geriebenen Parmesan



Zubereitung:

Die Zucchini waschen, trocken tupfen, die Enden knapp abschneiden, längs halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen. Das ausgeschabte Fruchtfleisch klein schneiden, 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, Zucchini- und Tomatenfruchtfleisch dazu geben, leicht salzen. Kräuter, Zucker, Balsamico dazu geben und alles bei kleiner Hitze 20 min. schmoren. Die Masse mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und in die Zucchinihälften füllen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die gefüllten Zucchini auf ein gefettetes Backblech setzen, mit Parmesan bestreuen und mit dem restlichen Öl beträufeln. 20 bis 30 min. backen.

Gefüllte Zucchini Blüten

(Zutaten für 10 Zucchini Blüten)

Für die Füllung:

250 g Ricotta

1 Handvoll Basilikumblättchen

20 g Parmesankäse am Stück

1 gehäufter EL Semmelbrösel

30 g Pinienkerne

1 Eigelb

etwas fein abgeriebene Zitronenschale von 1 Bio-Zitrone

Meersalz

schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)

eine gute Prise Cayennepfeffer

Außerdem:

10 Zucchini Blüten

1 EL weiche Butter

2 EL Olivenöl (wenn vorhanden Zitronen-Ölivenöl)

noch etwas Parmesan

ca. 1 EL Basilikumblättchen (fein geschnitten)

etwas Zitronenschale



Zubereitung: Ricotta in eine Rührschüssel geben, Basilikumblättchen hineingeben, dabei etwas zerzupfen. Parmesan hineinreiben, Semmelbrösel, Pinienkerne, Eigelb, Zitronenschale und Gewürze zugeben. Alles kurz pürieren und abschmecken. Masse in einen Einmal-Spritzbeutel füllen, glatt streichen.

Zucchini-Stängel jeweils längs mehrmals einschneiden, dabei an der Blüte zusammenlassen. Dann die Blüte vorsichtig mit den Fingern leicht öffnen und den Blütenstempel mit den Staubgefäßen abknipsen und entfernen.

Die Spitze des gefüllten Spritzbeutels ca. 1 cm abschneiden. Füllung nach und nach in die Blüten hineinspritzen. Dann die Blütenspitzen leicht zusammendrehen, sodass sie verschlossen sind.

Zucchini Blüten versetzt in eine gebutterte Auflaufform setzen. Etwas Olivenöl darüber träufeln, alles salzen und pfeffern. Im heißen Ofen (180 Grad, zweite Schiene von unten) 12-15 Minuten garen. Form aus dem Ofen nehmen. Parmesan darüber hobeln, Basilikum und etwas Zitronenschale darüber geben. Nach Wunsch mit etwas Meersalz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Tipp: Die Füllung eignet sich auch gut als Füllung für überbackene Zucchini. Dazu die Zucchini halbieren, mit der Ricotta-Mischung füllen, mit Parmesan bestreuen und in den Ofen schieben.

Zucchinikuchen

Zutaten für 1 Blech:

500 g Zucchini (gerieben)
3 Eier (ganz)
500 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
420 g Mehl
100 g Haselnüsse (alternativ Mandeln oder ähnliches)
1 Pkg. Backpulver
1 TL Zimt
250 ml Öl (Sonnenblumenöl oder Rapsöl)



Zubereitung:

Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Zucchini schälen, entkernen und klein reiben.

Die Eier mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren.

Das Mehl sieben und mit den Nüssen, dem Backpulver und dem Zimt gleichmäßig vermischen und unter die Ei-Zucker-Masse rühren.

Öl und Zucchini zugeben und noch einmal gut durchrühren.

Die Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und bei 180 °C ca. 20–25 Minuten im Backofen backen.

Zum Schluss kann der Zucchinikuchen mit Marillenmarmelade bestrichen und mit einer Schokoladenglasur überzogen oder alternativ mit einem Zuckerguss bestrichen werden.

Zucchini-puffer

Zutaten (für 4 Personen)

500 g junge Zucchini
Salz
Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bund Dill
5 EL Mehl
2 Eier
50 g frisch geriebenen Parmesan
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Die Zucchini salzen und 15-30 Minuten stehen lassen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Dill waschen, fein hacken.

Die Zucchini-Raspel gut ausdrücken. Mit den Zwiebelringen, Knoblauch, Dill, Mehl, Eiern und Käse gründlich verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen (besser mit zwei Pfannen arbeiten). Aus der Zucchini-Masse mit einem Esslöffel Häufchen in die Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten, dabei einmal wenden.

Dazu passe gut ein Joghurt- oder Sauerrahmdipp.

Zitronen-Fenchel-Risotto mit geschmorten Thymianbohnen

für Thymianbohnen

500g grüne Buschbohnen
Olivenöl
Salz
1 Bund Thymian

für das Risotto

200g Risottoreis Natur
150ml Fenchel-Anis-Kümmel Tee
70ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 Fenchel (ca. 300g)
Olivenöl
2 BIO Zitronen
1/2 reife Avocado
Frischer Pfeffer
Salz



Zubereitung

Bei der Zubereitung damit beginnen, das Gemüse zu waschen. Dann die Zwiebel sowie den Fenchel fein hacken und in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Reis hinzugeben und erhitzen bis er glasig ist, dann mit der Brühe ablöschen, sodass der Reis mit Flüssigkeit bedeckt ist. Wenn die Flüssigkeit weitestgehend vom Reis aufgenommen wurde, erneut Brühe beifügen bis die Brühe aufgebraucht ist. Im nächsten Schritt Wasser erhitzen und einen Teebeutel aufgießen. Nach kurzem ziehen nun den Reis mit dem Tee aufgießen und ebenfalls einkochen lassen. Sobald auch diese Flüssigkeit gut vom Reis aufgenommen wurde, den Herd abstellen und das Risotto bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. In der Zeit leicht gesalzenes Wasser für die Bohnen aufsetzen. Diese von den Enden befreien und in das kochende Wasser werfen. Die blanchierten Bohnen abgießen um anschließend den Topf mit einem guten Schuss Olivenöl wieder auf die Kochstelle zu geben. Den Thymian waschen und zu den Bohnen geben. Unter gelegentlichen schwenken des Topfes die Bohnen leicht anrösten und mit Salz abschmecken. Dem Risotto das zerdrückte Avocadofleisch sowie Saft und Abrieb der Zitronen beifügen und ebenfalls mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls einen Teelöffel Agavendicksaft hinzugeben um die Säure zu neutralisieren. Das Risotto mit den Bohnen auf einen Teller geben und genießen.