

Sarah Wiener

SARAHS KOCHBUCH FÜR DAS GANZE JAHR

Nachhaltig kochen

Alles verwerten



Sarah Wiener und Unzer



INHALT



Vorwort 6

Frühling 8

Sommer 44

Herbst 104

Winter 162





Saisonkalender für Obst
und Gemüse 200

Rezeptregister 204

Küchendolmetscher 214

Impressum 216







März/April

Vogelmiere mit pochiertem Landei

Für das Ei:

6 EL Apfelessig
2 Prisen unbehandeltes Salz
4 sehr frische Bio-Eier

Für das Dressing:

4 EL Apfelessig
1 TL Senf
4 EL klare Gemüsesuppe (Tipp S. 60)
4 EL Rapsöl
unbehandeltes Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

3 Handvoll Vogelmiere (ersatzweise junger Salat)
1 Kopf Radicchio
1 EL geröstete Sesamsamen

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Für das Ei: Wasser etwa 10 cm hoch in einen kleinen Topf füllen und mit Essig und etwas Salz aufkochen. Jeweils 1 Ei in eine Tasse aufschlagen. Mit einem Löffel im Kochwasser rühren, bis ein Strudel entsteht, und das Ei aus der Tasse in die Mitte des Strudels gleiten lassen. Das Ei bei schwacher Hitze darin etwa 4 Min. garziehen lassen. Dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Für das Dressing: Essig, Senf, Suppe und Öl in ein Marmeladenglas geben, dieses gut verschließen und so lange schütteln, bis ein sämiges Dressing entstanden ist. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Blätter gewaschene und trocken geschleuderte Vogelmiere in das Dressing tauchen und probieren. Schmeckt es gut, ist das Dressing fertig. Probieren Sie ein Dressing nie pur vom Löffel – so ist es zu intensiv. Wenn es pur gut schmeckt, wird es mit Salat meist zu mild erscheinen.

Für den Salat: Vogelmiere und Radicchio waschen und gut trocken schleudern. Radicchio etwas kleiner zupfen und mit der Vogelmiere mischen. Den Salat auf Tellern anrichten und in die Mitte jeweils ein pochiertes Ei setzen. Mit geröstetem Sesam bestreuen und servieren. Ein paar Croûtons aus altem Brot oder geröstete Nüsse ergänzen die Vorspeise.

MEIN TIPP: Im Frühling passen eingelegte Löwenzahnknospen zu Salaten. Die mache ich am liebsten selbst: Dafür eine große Tasse noch geschlossene Knospen waschen und trocken tupfen, Stiele und abstehende Kelchblätter entfernen. 1/8 l Weißweinessig mit 1/2 TL unbehandeltem Salz erhitzen und die Knospen darin einmal aufkochen. Dann abseihen und den Sud auffangen. Die Knospen mit ein paar schwarzen Pfefferkörnern in saubere Gläser füllen. Den Sud nochmals aufkochen und darübergießen, falls nötig, mit kochendem Essig auffüllen. Die Gläser gut verschließen und die Knospen kühl und dunkel etwa 2 Wochen ziehen lassen.







Juli/August

Auberginenschnitzel mit Gemüsebandnudeln

Für die Paradeisersauce:

8 sehr weiche Paradeiser (Tipp)
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1/2 Chilischote (z. B. Bird Eye)
4 Oreganozweige
unbehandeltes Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Auberginenschnitzel:

2 Auberginen
unbehandeltes Salz
2 EL Mehl
2 Bio-Eier
40 g geriebener Bio-Parmesan oder
Bio-Hartkäsereste
100 g Butterschmalz oder Rapsöl

Für die Gemüsebandnudeln:

2 Karotten, 2 Zucchini
2 Stangen Lauch
2 Flocken Sauerrahmbutter
50 ml klare Gemüsesuppe (Tipp S. 60)

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
+ 30 Min. Ziehen

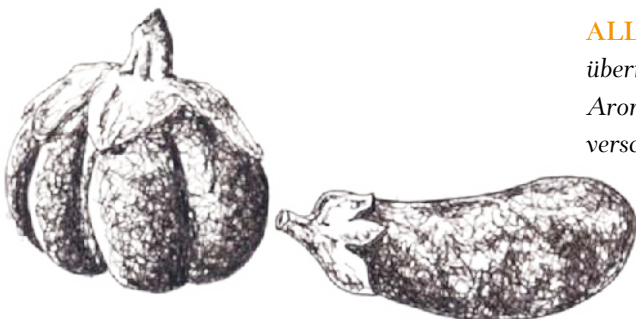
Für die Paradeisersauce: Paradeiser waschen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Knoblauch schälen, würfeln und im heißen Öl anbraten. Paradeiser zum Knoblauch geben, mit 50 ml Wasser auffüllen und bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen. Chili putzen, waschen und fein hacken. Oregano waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Beides zur Sauce geben, salzen und pfeffern.

Für die Auberginenschnitzel: Auberginen waschen, in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und salzen. Etwa 30 Min. ziehen lassen, dann mit Küchenpapier abtupfen. Mehl, Eier und Käse getrennt in Suppenteller geben, dabei die Eier verquirlen. Die Auberginen nacheinander durch Mehl, Ei und Käse ziehen. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Auberginen darin portionsweise in etwa 5 Min. goldbraun ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Gemüsebandnudeln: Gemüse schälen beziehungsweise putzen und waschen. Karotten und Zucchini mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Lauch mit einem Messer ebenfalls in lange Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und das Gemüse dazugeben. Die Suppe zugießen und das Gemüse zugedeckt in etwa 5 Min. bissfest garen.

Gemüsenudeln und Paradeisersauce auf die Teller geben und je zwei Auberginenschnitzel darauf anrichten. Wer will, rollt die Gemüsenudeln mit einer Fleischgabel zu Nestern auf.

ALLES VERWERTEN: Für Paradeisersauce am besten fast überreife, weiche Früchte verwenden. Sie haben das intensivste Aroma. Die Sauce noch kochend in saubere Gläser füllen und gut verschließen, so haben Sie auch im Winter ein wenig Sommer.





Juli/August

Gefüllte Zucchini Blüten mit Pinienkernen und Paprika

Für die Paprika:

2 rote Paprikaschoten
2 EL Rapsöl
2 Prisen Cayennepfeffer

Für die Füllung:

50 g Pinienkerne
2 Bio-Eidotter
250 g Bio-Schafs-Topfen (20 % Fett;
ersatzweise normaler Bio-Topfen)
1 altbackene Semmel, fein gerieben
unbehandeltes Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Zucchini Blüten:

8 Zucchini Blüten mit Mini-Zucchini
(ersatzweise Kürbisblüten)
4 Thymianzweige
3 Knoblauchzehen, angedrückt
8 EL Rapsöl

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
+ 30 Min. Ziehen + 35 Min. Backen

Für die Paprika: Den Backofengrill vorheizen. Die Paprika halbieren, putzen und waschen. Mit der Außenseite nach oben auf ein Backblech legen und mit Öl bestreichen. Die Paprika im heißen Ofen etwa 15 Min. garen. Sie sind fertig, wenn die Haut schwarz und das Fruchtfleisch weich ist. Aus dem Ofen nehmen und zugedeckt in einer Schüssel etwa 30 Min. ziehen lassen. Danach die schwarze Haut abziehen, die Paprika klein würfeln und mit Cayennepfeffer würzen.

Für die Füllung: Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten, dann herausnehmen. Die Eidotter mit Topfen, Semmelbröseln und Paprikawürfeln mischen und alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pinienkerne vorsichtig einarbeiten, sie sollten nicht brechen. Die Füllung in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen.

Für die Zucchini Blüten: Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Zucchini Blüten etwas öffnen und die Blütenstempel entfernen, die Früchte vorsichtig waschen. Jeweils eine Blüte über die Öffnung des Spritzbeutels stülpen und mit leichtem Druck auf den Spritzbeutel füllen. Enden der Blütenblätter zusammendrehen, so kann die Füllung nicht auslaufen. Blüten auf das Blech setzen.

Thymianzweige und Knoblauchzehen danebensetzen. Die Zucchini Blüten und -früchte mit Öl beträufeln und im heißen Ofen 15–20 Min. backen. Sobald die Zucchini leicht braun werden, sind sie fertig. Nach Belieben mit Paradeiserrauce (S. 79) oder frischem grünen Salat als Vorspeise servieren.

ALLES VERWERTEN: Übriges Eiklar können Sie zum Backen verwenden, beispielsweise für Walnussbaisers (S. 100).









September/Oktober

Alles verwerten

Die Lasagne schmeckt auch am nächsten Tag kalt noch sehr gut. Also ruhig einmal ein bisschen mehr davon backen oder noch ein paar Gemüsereste mit verarbeiten.



Auberginenlasagne mit Paradeiser und Büffelmozzarella

Für die Sauce:

2 Knoblauchzehen
3 Schalotten
2 EL getrocknete Paradeiser
1 Chilischote
mildes Olivenöl
400 ml Paradeiserstücke (Dose)
1 TL Oreganoblättchen
4 Thymianzweige, abgezupft
unbehandeltes Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

5 Auberginen
250 g Büffelmozzarella
100 g geriebener Bio-Parmesan

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
+ 40 Min. Backen

Für die Paradeisersauce: Den Knoblauch und die Schalotten schälen und würfeln. Die getrockneten Paradeiser fein hacken. Die Chili putzen, waschen und fein hacken. Knoblauch und Schalotten in etwas heißem Öl andünsten, die restlichen Zutaten dazugeben und alles sehr dick einkochen, bis eine Art Brei entstanden ist.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Auberginen putzen, waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne ohne Fett portionsweise bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis sie schön braun und trocken sind. Inzwischen Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Auberginenscheiben, Sauce, Mozzarella und Parmesan abwechselnd in eine Auflaufform schichten, dabei mit Mozzarella und Parmesan abschließen. Die Lasagne im heißen Ofen etwa 40 Min. backen. Die restliche Sauce erwärmen und auf Tellern anrichten. Die Auberginenlasagne portionieren und auf die Sauce setzen. Nach Belieben mit 1 Handvoll frisch gehackter Kräutern garnieren.





September/Oktober

Brathähnchen mit Fenchel und Selleriepüree

Für das Hähnchen:

1 Bio-Hähnchen (ca. 2 kg; küchenfertig)
1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskoop)
1 Bund Blattpetersilie
2 EL okzitanische Paste (ersatzweise
Kräuter der Provence)

Für den Fenchel:

1 Fenchel
4 Peperoni
1 Knolle Knoblauch, waagrecht halbiert
1 Salzzitrone (S. 43, ersatzweise
1 unbehandelte Zitrone)
200 ml klare Hühnersuppe oder Wasser

Für das Selleriepüree:

1 Knollensellerie
unbehandeltes Salz
200 ml Bio-Vollmilch
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

2 Schalotten
2 EL kalte Bio-Sauerrahmbutter
2 EL Bio-Crème-fraîche
unbehandeltes Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
+ 1 Std. Backen

Für das Hähnchen: Backofen auf 200 °C vorheizen. Hähnchen waschen und trocken tupfen. Apfel waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Apfelwürfel und Petersilie mischen und das Hähnchen damit füllen. Paste mit 6 EL Wasser verrühren.

Für den Fenchel: Fenchel waschen, vierteln und mit Peperoni, Knoblauch und halbiertes Salzzitrone in einen Bräter legen. Suppe zugießen. Das Hähnchen auf das Gemüse setzen und im heißen Ofen etwa 1 Std. braten. Dabei Hähnchen und Gemüse alle 20 Min. mit verdünnter Gewürzpaste bestreichen.

Für das Selleriepüree: Sellerie schälen, waschen und in haselnussgroße Stücke schneiden. In Salzwasser etwa 15 Min. weich kochen. Wasser abgießen, Milch dazugeben und alles fein pürieren. Sollte das Püree zu fest sein, noch etwas Milch dazugeben. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und auf ein Schneidebrett legen. Etwas Saft aus der Salzzitrone über das Hähnchen träufeln. Für die Sauce den Bratenfond durch ein Sieb geben und auffangen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. In einer Pfanne in 1 EL Butter anschwitzen und mit dem Bratenfond ablöschen. Alles etwa auf die Hälfte einkochen. Übrige kalte Butter und die Crème fraîche dazugeben und die Sauce mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen, dann mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchen bei Tisch zerteilen und Fenchel, Selleriepüree und Sauce separat dazu servieren.

ALLES VERWERTEN: Übriges Püree für Handbrote (S. 68), Strudelecken (S. 108) oder gefüllte Paradeiser (S. 111) verwenden.



*Frisch,
genussvoll,
nachhaltig –*

das ist die Küche von Sarah Wiener, denn das Kochen mit *natürlichen Zutaten*, gesunden regionalen Produkten der Saison steht für sie im Vordergrund ihrer Philosophie. Ganz wichtig dabei: *alles verwerten, nichts wegwerfen* und auch aus Resten noch kreative, köstliche Gerichte zaubern. Das alles zeigt Sarah Wiener in diesem Buch in über *90 Rezepten und Varianten*, geordnet nach Jahreszeiten und jeweiliger Saison. Dazu gibt sie jede Menge Tipps und verrät ihre *Küchengeheimnisse*. Mit Saisonkalendern für Obst und Gemüse.

Zeichnungen von Artur Wiener



Papier stammt aus
nachhaltiger Forstwirtschaft

WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-3439-4



€ 24,90 [D]
€ 25,60 [A]