

BAUERNMARKT & BIOKISTE

Die besten erntefrischen
Rezepte für jede Jahreszeit

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.



INHALT

Es lebe der Bauernmarkt ...	7
Gemüse gut lagern	8
Schonend Garen	10
Würziges dazu	11
Klassische Saucen	12

FRÜHLING 16

Zartes Grün überall. Es lockt frischer Salat und junges Gemüse auf dem Markt. Jetzt ist es auch an der Zeit einen kleinen Kräutergarten auf Balkon oder Fensterbrett anzulegen.

Rezeptübersicht nach Gemüsesorten	18
Saisontipps Frühling	20
Rezepte der Saison	22

SOMMER 112

Beeren und Früchte sind jetzt verführerisch süß. Zarte Fruchtgemüse wie Tomaten, Paprika und Auberginen, frische Gurken und Bohnen gibt es in Hülle und Fülle. Wunderbar für leichte Sommergerichte.

Rezeptübersicht nach Gemüsesorten	114
Saisontipps Sommer	116
Rezepte der Saison	118

HERBST 232

Erntezeit: Gemüse und Obst sind jetzt besonders aromatisch. Kürbis, Kartoffeln und Wurzelgemüse sind in unglaublicher Vielfalt auf dem Markt. Äpfel, Birnen, Zwetschgen und Quitten haben Hauptsaison. Zeit, die Vorratskammer zu füllen.

Rezeptübersicht nach Gemüsesorten	234
Saisontipps Herbst	236
Rezepte der Saison	238

WINTER 318

Traditionell kommen Wurzeln und Knollen jetzt groß heraus. Rüben, Schwarzwurzeln und Topinambur, Rote Bete, Möhren und Kohl sind gute Lagergemüse und den ganzen Winter verfügbar. Perfekt für deftige, wärmende Wintergerichte.

Rezeptübersicht nach Gemüsesorten	320
Saisontipps Winter	322
Rezepte der Saison	324

Rezept- und Sachregister	436
Impressum	448

SAISONTIPPS FRÜHLING

ZARTES GRÜN ÜBERALL. ES LOCKT FRISCHER SALAT UND JUNGES GEMÜSE AUF DEM MARKT. JETZT IST ES AUCH AN DER ZEIT, EINEN KLEINEN KRÄUTERGARTEN AUF BALKON ODER FENSTERBRETT ANZULEGEN. HIER ZUR EINSTIMMUNG EIN PAAR TIPPS ZU SALATEN UND KRÄUTERN.

SALATE

Es gibt so viele verschiedene Salatsorten, dass man oft nicht weiß, womit man sie ergänzen und würzen kann. Hier einige Vorschläge:

Kopfsalat und Eichblattsalat: Weiche, milde Salate harmonieren gut mit festen, intensiven Zutaten wie blanchierten Bohnen, Radieschen, Zwiebeln. Dazu eine säuerliche Vinaigrette mit Kräutern.

Babyspinat, Rucola, Lollo rosso: Herbe Salate lieben fruchtige Begleiter wie Balsamico- oder Himbeeressig. Diese Salate lassen sich mit fast allen Zutaten gut kombinieren.

Eisberg, Romana, Batavia: Milde, knackige Salatblätter mögen cremige Dressings, gern auch mit Käse. Sie lockern kompakte Gemüsesalate auf und sind perfekt im mediterranen Brotsalat.

Brunnenkresse, Frisée, Radicchio, Chicorée: Bittere, knackige Salate lieben Fruchtiges. Also gern mit Granatapfel, Orangen, Ananas, milden Dressings oder Orientgewürzen experimentieren.



RADIESCHENBLÄTTERSUPPE

Gemüse wie Bundmöhren, Kohlrabi, Radieschen, Fenchel bleiben im Kühlschrank länger frisch, wenn Sie die Blätter entfernen. Die Blätter lassen sich in vielen Fällen separat verwenden, z. B. für diese Suppe.

Für 2 Personen: **2–3 Bund Radieschengrün** waschen, trocken schütteln und grob hacken. **1 dünne Stange Lauch** putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. **2 EL Butter** in einem Topf zerlassen, Radieschenblätter und Lauch darin ca. 3 Min. andünsten. **800 ml Gemüsebrühe** dazugießen, aufkochen und alles zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren, salzen, pfeffern und mit einem Klecks **saurer Sahne** servieren.



GRÜNER FRÜHLINGS-SMOOTHIE

Für 3 Smoothies à ca. 300 ml: **2 süße Äpfel** waschen und achtern, jeweils Stiel und Blütenansatz entfernen. **1 reife Banane** schälen und klein schneiden. **¼ Zitrone** schälen. Alles in einen Standmixer füllen. **100 g Babyspinat** waschen, abtropfen lassen und mit 500 ml Wasser in den Mixer füllen. Alles erst auf kleiner Stufe, dann auf höchster Stufe cremig pürieren. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben etwas Wasser oder Zitronensaft dazugeben und erneut kurz mixen. Smoothie in 3 Gläser füllen und gleich servieren.



GEMÜSEBRÜHE

Für 2 l Brühe: **500–1000 g Suppengemüse** und Gemüsereste (z. B. Möhrenschaalen, Strunk vom Kohl, Stiele vom Fenchel, Sellerie- und Lauchgrün, Erbsenschoten) waschen und klein schneiden. **1 Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** schälen und klein schneiden. **6 Blätter Liebstöckel** und **1 Zweig Thymian** waschen. Alles zusammen mit **2 Lorbeerblättern**, **2 TL Salz** und **2 EL Rapsöl** in einen Schnellkochtopf geben, 2 l kaltes Wasser dazugeben und auf Stufe 2 ca. 1 Std. kochen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und portionsweise einfrieren.

KRÄUTERSALZ SELBER MACHEN

½ Tasse fein geschnittene Kräuter (z. B. eine Mischung aus Selleriegrün, Liebstöckel, Dill, Petersilie und Basilikum) mit **1 gehackten Knoblauchzehe** und **½ Tasse Salz** mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kräutermischung auf das Blech streichen. Im Ofen (Mitte) bei 40–50° in ca. 1 Std. trocknen lassen, dabei die Backofentür leicht geöffnet lassen. Danach alles im Blitzhacker zerkleinern und in Schraubgläser füllen.



NEUE LÖWENZAHN- BRATKARTOFFELN

1 große Handvoll Löwenzahnblättchen
½ Bund Schnittlauch
1 kg neue Kartoffeln
3 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
1–2 Prisen gemahlener Kreuzkümmel
(oder Garam masala, nach Belieben)
1 EL Butter
4 Eier
1 TL Zitronensaft

Für 4 Personen

Zubereitung 25 Min.

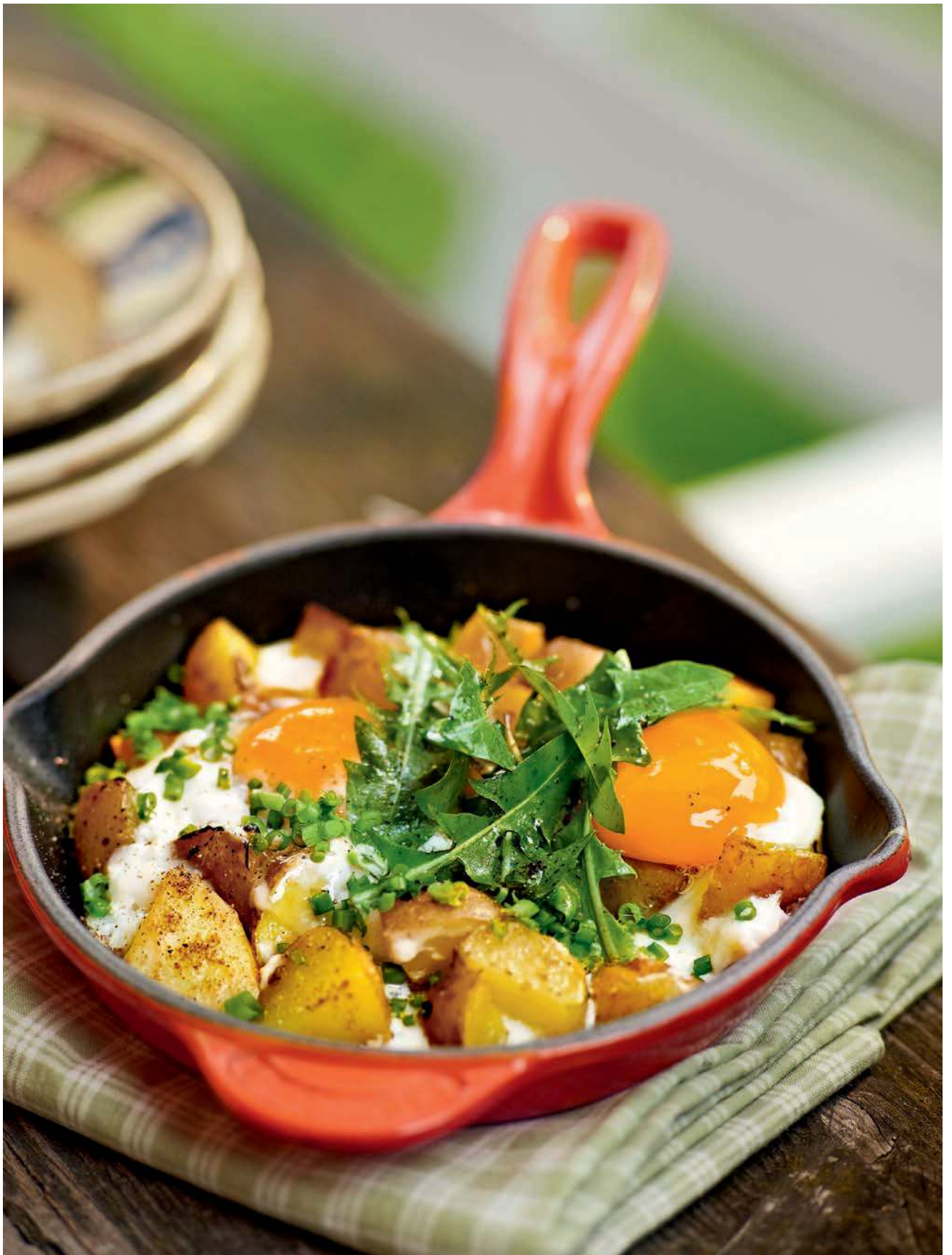
Pro Portion ca. 305 kcal

1. Den Löwenzahn verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Größere Löwenzahnblätter in mundgerechte Stücke teilen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Kartoffeln gründlich waschen, sodass die Schale mitgegessen werden kann. Anschließend die Kartoffeln in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

2. 2 EL Öl einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. braten. Dabei einen Deckel so auf die Pfanne legen, dass er nicht ganz schließt, und die Kartoffeln zwar im eigenen Dampf gleichmäßig garen, aber trotzdem mehr braten als dünsten. Die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Kreuzkümmel würzen. Zwischendurch die Kartoffeln immer wieder schwenken.

3. Die fertigen Bratkartoffeln auf zwei Pfannen (oder vier kleine Portionspfannen) verteilen und flach darin ausbreiten. Jeweils ½ EL Butter in Flöckchen dazugeben, 2 Eier über die Kartoffeln schlagen und 3–4 Min. braten. Inzwischen den Löwenzahn mit übrigem Öl, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer anmachen.

4. Jeweils 1 Spiegelei samt Bratkartoffeln auf einen Teller gleiten lassen und den Löwenzahn auf den Spiegeleiern verteilen. Mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.



AUBERGINEN IN WEIN- KRÄUTER-SUD

2 Auberginen (à ca. 300 g)
4 große Eiertomaten
1 große weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
6 Zweige Thymian
5 Stängel Oregano
3 Stängel Basilikum
15 schwarze Oliven (möglichst
getrocknet, mit Stein)
150 ml Weißwein
Meersalz
Pfeffer
60 ml Olivenöl

Für 4 Personen

Zubereitung 25 Min.

Garen 1 Std. 20 Min.

Pro Portion ca. 195 kcal

1. Die Auberginen waschen, putzen und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in dünne Ringe und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und in kleinere Zweiglein zupfen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Auberginen- und Tomatenscheiben abwechselnd dachziegelartig in eine flache ofenfeste Form schichten, dabei dazwischen nach Belieben Zwiebelringe, Knoblauchscheiben und Kräuterzweiglein legen und Oliven einstreuen. Den Wein darübergießen, dann alles kräftig mit Meersalz und Pfeffer bestreuen und gleichmäßig mit Öl beträufeln. Die Form mit Alufolie abdecken und gut abdichten. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.

3. Die Ofentemperatur anschließend auf 180° reduzieren. Die Form aus dem Ofen nehmen und das Gemüse mit dem ausgetretenen Saft beträufeln. Die Form wieder gut mit Alufolie abdecken und im Ofen ca. 1 Std. weitergaren. Dabei das Gemüse ruhig noch 2- bis 3-mal mit etwas Garsud beträufeln. Die Auberginen sollten am Ende weich, aber keinesfalls matschig sein. Die Auberginen etwas abkühlen lassen, dann mit knusprigem ofenfrischem Ciabatta servieren.

TIPP

Für dieses Gericht eignen sich besonders die leicht runzligen, getrockneten, griechischen Oliven, die es im Glas ohne Lake zu kaufen gibt. Sie saugen sich beim Garen richtig schön mit dem Garsud voll.



APRIKOSENKONFITÜRE



1,1 kg aromatische, nicht zu weiche Aprikosen
 100 g getrocknete Aprikosen
 800 g Zucker
 2 Bio-Zitronen
 40 ml Orangenlikör (nach Belieben)

Für ca. 1100 ml

Zubereitung 1 Std. 30 Min.

Ruhen 12 Std.

Für 100 ml ca. 450 kcal

1. Aprikosen waschen und entsteinen. Getrocknete Aprikosen in Streifen schneiden. Beides mit Zucker mischen. 1 Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben. Ca. 80 ml Saft auspressen. Saft und Schale zu den Früchten geben, zugedeckt 12 Std. ziehen lassen.

2. Fruchtsirup in einen Topf gießen, bei großer Hitze 6–8 Min. einkochen. Früchte darin unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen lassen, bis die Konfitüre geliert. Topf vom Herd nehmen, nach Belieben Likör unterrühren. Die Konfitüre in sterilisierte Gläser (siehe S. 110) füllen. Die Gläser sofort verschließen.

HIMBEERKONFITÜRE



2–4 Stängel Zitronenmelisse
 500 g Himbeeren
 2 EL Zitronensaft
 150 g Zucker
 ½ Packung Geliermittel
 ohne Zucker für ein Frucht-Zucker-Verhältnis von 3:1

Für ca. 500 ml

Zubereitung 40 Min.

Pro 100 ml ca. 270 kcal

1. Die Zitronenmelisse waschen, die Blätter abzupfen. Die Himbeeren verlesen. Beides mit Zitronensaft und Zucker in der Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab mixen, sodass etwas Pektin aus den Himbeerkernen frei wird. Das Geliermittel dazugeben, alles in einen kleinen Topf umfüllen und unter Rühren bei großer Hitze aufkochen.

2. Das Ganze so lange kochen lassen, bis die Himbeerkonfitüre geliert. Die Zeiten variieren je nach Hersteller des Geliermittels (siehe auch Packungsangabe). Die Konfitüre in sterilisierte Gläser (siehe S. 110) füllen. Dann die Gläser sofort verschließen.

PFIRSICHGELEE MIT KAKAOBOHNEN

1,5 kg Pfirsiche
50 g Kakaobohnen (ganze Bohnen
oder Splitter; in Schokoladenläden
oder Internet)
Saft von 2 Zitronen (ca. 80 ml)
500 g Gelierzucker (3:1)

Für ca. 1400 ml
Zubereitung 1 Std.
Ruhen 6 Std.
Pro 100 ml ca. 195 kcal

1. Pfirsiche waschen, entsteinen, in Stücke schneiden. Mit Kakaobohnen, Zitronensaft und 500 ml Wasser zugedeckt aufkochen. Alles offen bei kleiner Hitze ca. 20 Min. kochen lassen.

2. Ein Sieb mit einem feuchten Passiertuch auslegen. Die Früchte hineingießen, den Saft auffangen. Das Ganze abtropfen lassen, bis der Saft abgekühlt ist.

3. Etwa 1250 ml Pfirsichsaft abmessen, mit Gelierzucker mischen, aufkochen und nach Packungsangabe ca. 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Die Masse in sterilisierte Gläser (siehe S. 110) füllen. Die Gläser sofort verschließen.



PFLAUMENKONFITÜRE MIT HOLUNDER

1,4 kg dunkle Pflaumen (oder
Zwetschgen)
Saft von 2 Zitronen (ca. 80 ml)
300 g Holunderbeeren (oder
Brombeeren)
500 g Gelierzucker (3:1)

Für ca. 1800 ml
Zubereitung 40 Min.
Ruhen 3 Std.
Pro 100 ml ca. 155 kcal

1. Die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und mit dem Zitronensaft pürieren. Die Holunderbeeren waschen und von den Rispen streifen (Einweghandschuhen verwenden). Die Beeren mit Pflaumenpüree und Gelierzucker mischen. (Falls Sie Brombeeren verwenden, dann die Fruchtmischung mindestens 3 Std. ziehen lassen.)

2. Die Fruchtmischung aufkochen und bei großer Hitze ca. 4 Min. sprudelnd kochen lassen, bis die Pflaumenkonfitüre geliert. Die Konfitüre in sterilisierte Gläser (siehe S. 110) füllen. Die Gläser sofort verschließen.





TOPINAMBUR

Die im Herbst gelb blühende Pflanze ähnelt der verwandten Sonnenblume und hat schöne, dunkelgelbe Blüten. An den Wurzeln der Topinambur bilden sich wie bei der Kartoffel die Knollen, die in der Form von spindel- über birnen- bis apfelartig je nach Sorte stark variieren können. Ebenfalls sortenabhängig ist die Farbe der Schale; die Palette reicht hier von hellbraun bis violett; im Innern sind jedoch alle Knollen hellfleischig. Die Knollen sind von Oktober bis Mai bei uns auf dem Markt. Im Kühlschrank oder einem kühlen dunklen Raum halten sie sich – am besten ungewaschen – einige Tage frisch.

ROTE-BETE-SALAT MIT TRAUBEN

2 EL Dijon-Senf
 2 EL Ahornsirup
 Vanillesalz | Pfeffer
 1 ½ EL Cassis-Gelee (Schwarzes
 Johannisbeergelee)
 2 EL Aceto balsamico
 4 EL Walnussöl
 800 g Rote Bete
 300 g kernlose grüne Trauben
 1 Bund Petersilie
 60 g Walnusskerne
 30 g frisch geriebener Meerrettich

Für 4 Personen

Zubereitung 20 Min.

Marinieren 30 Min.

Pro Portion ca. 355 kcal

1. Für die Vinaigrette den Senf mit Ahornsirup, Vanillesalz (siehe S. 323), Pfeffer und Johannisbeergelee glatt rühren. Zuerst den Essig unterrühren, dann das Öl tropfenweise unterschlagen.

2. Für den Salat die Roten Beten schälen und auf einer Reibe grob raspeln (Einmalhandschuhe verwenden). Mit der Vinaigrette mischen und den Salat zugedeckt im Kühlschrank mindestens 30 Min. durchziehen lassen.

3. Die Weintrauben waschen und längs halbieren. Einige Trauben beiseitelegen, den Rest unter den Salat mischen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter grob hacken und unter den Salat mischen. Die Walnusskerne grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Dann ebenfalls unter den Salat mischen. Vor dem Servieren den Salat mit den restlichen Trauben bestreuen. Den Meerrettich auf dem Salat verteilen. Dazu passt Baguette.

WINTERSALAT MIT TOPINAMBUR

300 g Topinambur
 4 EL Weißweinessig
 1 EL Zitronensaft
 Salz | Pfeffer
 100 g Feldsalat
 1 Chicorée | 1 Schalotte
 100 g Crème fraîche
 1 EL Honig | 1 TL Senf
 ½ TL gemahlene Kurkuma
 3 EL Walnussöl
 2 EL geröstete Hanfsamen
 (aus dem Bioladen)

Für 4 Personen

Zubereitung 15 Min.

Pro Portion ca. 240 kcal

1. Den Topinambur mit einer Bürste unter fließendem kaltem Wasser säubern, trocknen und putzen. Mit dem Gurkenhobel in Scheiben hobeln. Die Topinamburscheiben mit je 1 EL Essig und Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Den Feldsalat putzen, verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Chicorée putzen, zerpfücken, die Blätter waschen, trocken schleudern und in schmale Streifen schneiden.

3. Für das Dressing die Schalotte schälen und fein würfeln. Den restlichen Essig mit Crème fraîche, Honig, Senf und Kurkuma verrühren. Das Öl unterschlagen, die Schalottenwürfel unterrühren und das Dressing salzen und pfeffern.

4. Den Feldsalat auf Tellern anrichten. Den Chicorée mit dem Dressing mischen und auf den Feldsalat geben. Die Topinamburscheiben auf dem Salat verteilen. Den Salat mit den Hanfsamen bestreuen und servieren.



REGIONAL, SAISONAL UND BIO

333 erntefrische Rezepte für alle einheimischen Gemüse
vom Bauernmarkt und aus der Biokiste

Einfach übersichtlich: nach Jahreszeiten sortiert und mit
einer Rezeptübersicht nach Gemüsesorten in jedem Kapitel

Praxis-Know-how kurz und prägnant: alles Wichtige über
Lagerung, Haltbarkeit und die besten Zubereitungsmethoden

WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-4150-7



9 783833 841507



€24,99 [D]
€25,70 [A]

www.gu.de

G|U