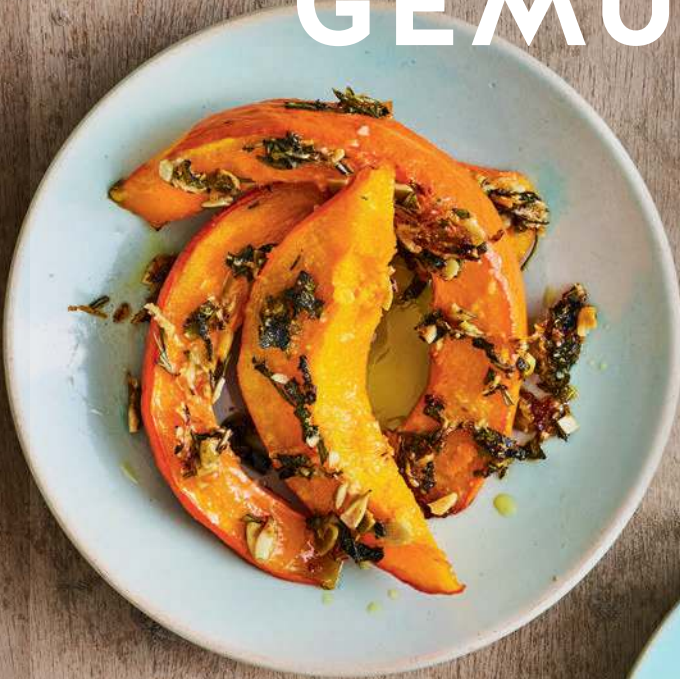


KÜCHENRATGEBER

CORNELIA SCHINHARL

WINTER GEMÜSE

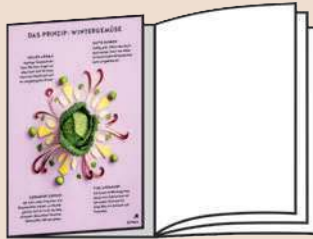


GU

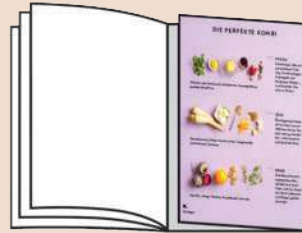
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

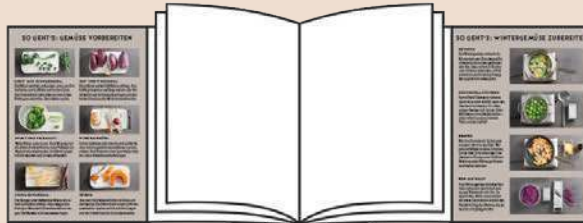
DAS PRINZIP:
WINTERGEMÜSE



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GEMÜSE
VORBEREITEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
WINTERGEMÜSE
ZUBEREITEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 VORSPEISEN UND
BEILAGEN



22 ONE POT



34 MIT FLEISCH
UND FISCH



46 VEGETARISCHES

04 DIE AUTORIN

05 GANZ EASY: ROSENKOHLPÜREE

19, 20, 21 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 120 kcal, 3 g E, 7 g F, 10 g KH

ROTE-BETE-SALAT MIT KRESSE 🌿

PIKANT

500 g Rote Bete • 100 ml Gemüsebrühe •
1,5 cm Meerrettichwurzel • 3 EL Rotweinessig •
2 TL Preiselbeeren (aus dem Glas) • 50 g saure
Sahne • Salz • 2 EL Sonnenblumenöl • 1 Käst-
chen Kresse

1 Rote Bete schälen und ca. 1 cm groß würfeln (dabei Einmalhandschuhe tragen, weil Rote Bete stark abfärbt). Brühe zum Kochen bringen und die Rote Bete darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. bissfest kochen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Meerrettich schälen und fein reiben. Mit Essig, Preiselbeeren, saurer Sahne und Salz verrühren, Öl nach und nach unterschlagen. Kresse waschen, trocken schütteln und vom Beet schneiden. Die Rote Bete mit dem Dressing vermischen und abschmecken. Den Rote-Bete-Salat mit Kresse bestreuen und lauwarm servieren.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 145 kcal, 2 g E, 9 g F, 15 g KH

PASTINAKEN MIT CHILI 🌿

SCHNELL

600 g Pastinaken • 1 rote Chilischote • ½ Bio-
Orange • 2 EL Olivenöl • 1 EL Butter • Salz •
½ Bund Petersilie

1 Pastinaken putzen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben oder Würfel schneiden. Die Chilischote waschen, entstielen und in feine Ringe schneiden. Die Orange heiß waschen und trocken tupfen, die Schale fein abreiben.

2 Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pastinaken darin mit Chili und Salz bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 10 Min. braten, bis sie weich, aber bissfest und gebräunt sind. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Pastinaken mit Orangenschale und Petersilie mischen und gleich servieren. Dazu passt Knoblauchbrot.



Für 4 Personen • 40 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 105 kcal, 6 g E, 6 g F, 7 g KH

GEBACKENER ROSENKOHL 🍃

EINFACH

600 g Rosenkohl • ½ Bio-Zitrone • 1 TL Fenchel-
samen • 1 TL flüssiger Honig • Salz, Pfeffer •
2 EL Olivenöl

1 Den Backofen auf 180° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Rosenkohl waschen, von den äußeren welken Blättern und den Stielansätzen befreien, die Röschen halbieren. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Die Fenchelsamen im Mörser leicht andrücken.

2 Den Rosenkohl gründlich mit dem Zitronenabrieb, den Fenchelsamen, dem Honig, Salz, Pfeffer und Öl mischen und auf dem Backblech verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, bis der Rosenkohl gar, aber noch bissfest und leicht gebräunt ist, dabei einmal durchrühren. Dazu passt Ciabattabrot mit Oliven.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 245 kcal, 4 g E, 21 g F, 9 g KH

PETERSILIENWURZEL- PÜREE 🍃

GÜNSTIG

600 g Petersilienwurzeln • 250 ml Gemüsebrühe •
100 g Sahne • 60 g Butter • Salz, Pfeffer •
1 TL Garam Masala

1 Die Petersilienwurzeln putzen, schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und die Petersilienwurzeln darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. weich kochen. Die Sahne dazugießen und die Petersilienwurzeln mit einem Kartoffelstampfer möglichst fein zerdrücken. Die Hälfte der Butter in Flöckchen unterziehen und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die restliche Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Das Garam Masala und etwas Salz untermischen. Das Petersilienwurzel-Püree auf Teller verteilen und mit der Masala-Butter beträufeln. Dazu passen Papadams (dünne Fladen aus Linsenmehl) oder Grissini.

CHICORÉE-CREMESUPPE MIT FELDSALAT-PESTO

VITAMINREICH

FÜR DAS PESTO

80 g Feldsalat
½ Bio-Zitrone
40 g Sonnenblumenkerne
50 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

FÜR DIE SUPPE

500 g Chicorée
200 g Pastinaken
1 Zwiebel
1 EL Butter
900 ml Gemüsebrühe
100 g Sahne
Salz, Pfeffer

PESTO: Den Feldsalat von den welken Blättern und Wurzelenden befreien, gründlich waschen und gut trocken schleudern. Den Salat grob hacken. Die Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen und für die Suppe beiseitestellen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten. Mit dem Feldsalat, dem Öl und der Zitronenschale fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SUPPE: Chicorée putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Pastinaken putzen, schälen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einem Suppentopf schmelzen. Die Zwiebel mit den Pastinaken und dem Chicorée darin unter gelegentlichem Rühren andünsten. Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. zugedeckt garen, bis das Gemüse weich ist, danach alles fein pürieren. Die Sahne unterschlagen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und 2 TL Zitronensaft abschmecken.

FERTIGSTELLEN: 2 EL Pesto mit wenig warmem Wasser cremig rühren. Die Suppe auf Suppenteller verteilen. Das Pesto daraufgeben, mit einem Esslöffel dekorativ auf der Suppe verteilen. Übriges Pesto in einem Schälchen dazu servieren.



GU
CLOU

Pesto rundet die Chicoree-Cremesuppe perfekt ab. Und auch in der kalten Jahreszeit lässt es sich ganz einfach frisch zubereiten. Mit Wintergemüse wie Feldsalat oder Portulak schmeckt es besonders aromatisch, mit einer feinen nussigen Note.





Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 410 kcal, 40 g E, 23 g F, 11 g KH

FISCHFILET MIT ZUCKERHUTSALAT

SCHNELL

1 kleiner Zuckerhut (ca. 300 g)
1 kleiner Granatapfel
2 TL Tahin (Sesampaste)
1 ½ EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
5 EL Olivenöl
4 Saiblingsfilets (ohne Haut,
jeweils ca. 180 g, ersatzweise
Forellenfilets)
2 TL gemahlener Koriander
½ TL Chilipulver
1 EL Butter
2 Stängel Koriandergrün

TAUSCH-TIPP

Statt Zuckerhut passen auch andere leicht bittere Salate wie Chicorée oder Endivie.

1 Den Zuckerhut putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Granatapfel halbieren, in Stücke brechen und die roten Kerne zwischen den Trennhäuten herauslösen, dabei den austretenden Saft auffangen. Den Granatapfelsaft mit Tahin, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach 4 EL Öl unterschlagen.

2 Die Fischfilets trocken tupfen. Koriander und Chilipulver vermischen, den Fisch auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung bestreuen und salzen. Butter mit dem restlichen Öl (1 EL) in einer großen Pfanne zerlassen. Die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. 30 Sek. braten, dann wenden und nochmals so lange braten. Inzwischen Koriandergrün waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zuckerhut mit Granatapfelkernen, Koriandergrün und dem Dressing locker vermischen und zu den Fischfilets servieren. Dazu passt Reis.

ROSENKOHL-MANDEL-STRUDEL

GUT VORZUBEREITEN

800 g Rosenkohl
1 Stange Lauch
Salz
70 g Butter
100 g Mandelstifte
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
½ Bund Petersilie
4 Stängel Thymian
½ Bio-Zitrone
Pfeffer
8 viereckige Blätter Yufkateig
(Kühlregal; ca. 200 g)
250 g saure Sahne

TIPP

Weil Yufkateig sehr dünn ist, kann man gut zwei Teigblätter und mehr übereinanderschichten. Dabei auf jedes Teigblatt etwas flüssige Butter streichen, damit die Teigschicht beim Backen schön locker wird.

- 1 Rosenkohl waschen, von welken Blättern und Stielansätzen befreien und längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Den Rosenkohl mit dem Lauch in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mandelstifte darin goldbraun rösten. Mit Paprikapulver und Salz abschmecken. Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben.
- 2 Rosenkohl, Lauch, Mandelstifte, Petersilie, Thymian und den Zitronenabrieb mischen, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 180° vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Die restliche Butter schmelzen. Vier Teigblätter vorsichtig voneinander lösen und auf feuchte Geschirrtücher legen. Die Blätter oben dünn mit Butter bepinseln, jeweils ein zweites Blatt darauflegen und dieses auch mit Butter bepinseln. Jeweils ein Viertel der Rosenkohlmischung auf den oberen Teigblättern verteilen, dabei rundherum einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Die saure Sahne in Klecksen daraufsetzen. Die Teigblätter einklappen und die Teigblätter mithilfe des Geschirrtuchs von der Längsseite her aufrollen, sodass vier Strudel entstehen.
- 3 Die Strudel nebeneinander auf das Backblech legen und mit der restlichen Butter bepinseln. Im heißen Ofen (Mitte) in 40–45 Min. goldbraun backen und servieren.



DIE STARS DER WINTERKÜCHE



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Wintergemüse – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Ob als Vorspeise, Beilage oder Hauptgericht – bunte Seelenwärmer-Gerichte
mit bekanntem und wiederentdecktem Wintergemüse



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7141-2



9 783833 871412

www.gu.de