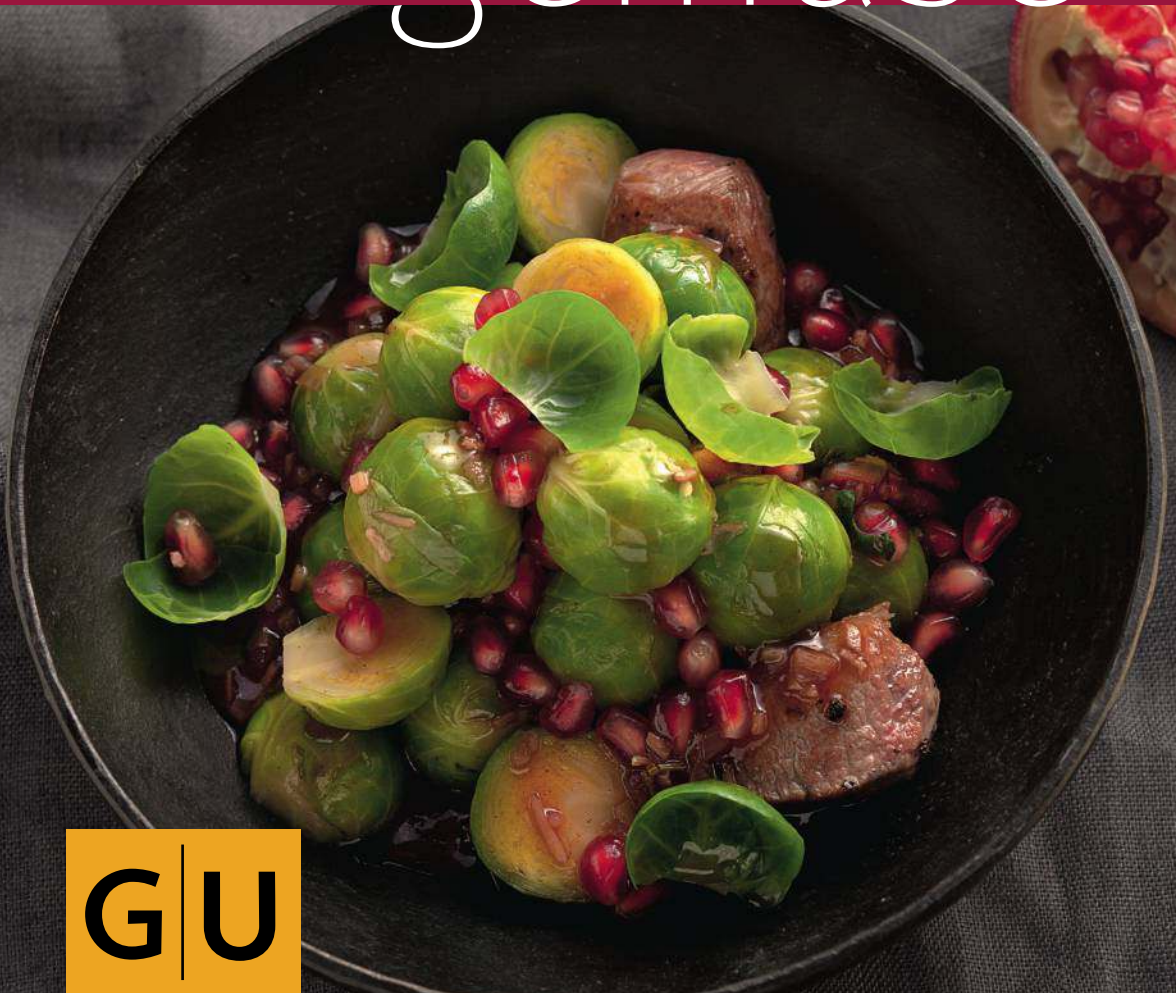


Winter- gemüse

IRA KÖNIG



Lust auf kraftvolles Gemüse?

Die Saison für schmackhafte Wintergemüse ist eröffnet! Knackiger Kohl, herzhafte Rüben und Knollen sind jetzt geerntet und voller Aroma! Kälte und Frost haben vielen Sorten noch den letzten geschmacklichen Schliff verpasst. Jetzt sind sie küchenfertig!

Es gibt eine reiche Auswahl an heimischen Gemüsesorten, die sich für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Küche anbieten. Steckrübe, Wirsing und Co. spielen die Hauptrolle in Eintöpfen, Schmor- und Ofengerichten, Wintersalaten und raffinierten Pfannengerichten. Egal ob für vegetarische, Fleisch- oder Fischgerichte – hier wird jeder sein Lieblingsgemüse finden.

Freuen Sie sich auf gemütliche Winterabende mit Freunden und der Familie an einem reichhaltig gedeckten Tisch. Lassen Sie sich vom Duft typischer Gewürze wie Zimt und Nelken auf gesellige und genussvolle Wintertage einstimmen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Und damit alles ganz sicher gelingt, finden Sie auch in diesem Buch die 10 GU-Erfolgstipps – einfach umblättern! Suchen Sie weiteren Rat zum Thema? Unser Leserservice hilft Ihnen gerne und beantwortet Ihre Fragen. ► Seite 62





Praxistipps

- 4 Warenkunde: von Kohl bis Teltower Rübchen, Wissenswertes zu den einzelnen Sorten
- 6 Einkauf und Lagerung von Wintergemüse
- 7 Die perfekte Zubereitung
- 64 Wintersalate, Chutneys und Pickles

Umschlagklappe hinten:

Desserts mit Wintergemüse

Klassiker mit Kartoffeln: Klöße, Salat und Suppe

Extra

Umschlagklappe vorne:

Die 10 GU-Erfolgstipps – mit Gelinggarantie für leckeres Wintergemüse

60 Register

62 Impressum

Rezepte

8 Gemüse davor

- | | | | |
|----|--------------------------|----|------------------------|
| 9 | Birnen-Lauch-Schiffchen | 14 | Zwiebelsuppe |
| 10 | Zweierlei Zwiebelschmalz | 14 | Petersilienwurzelsuppe |
| 11 | Sellerie-Nuss-Aufstrich | 16 | Winter-Antipasti |
| 11 | Pastinaken-Pilz-Crostini | 18 | Sauerkrauttaschen |
| 12 | Gemüse-Steinpilz-Pastete | 18 | Rote-Bete-Carpaccio |

20 Gemüse dazu

- | | | | |
|----|-------------------------------------|----|------------------------------------|
| 21 | Chicorée mit Maronen | 28 | Wirsing süßsauer |
| 22 | Schwarzwurzeln in Chili-Nuss-Butter | 28 | Kürbis mit Thymianbutter |
| 23 | Überbackener Spinat | 30 | Topinambur mit Sesam und Koriander |
| 23 | Orangen-Wirsing | 31 | Hagebutten-Rosenkohl |
| 24 | Lauchgemüse mit Lachs | 31 | Italienische Steckerrüben |
| 24 | Topinambur-Weizen | 32 | Linsensalat mit Sellerie |
| 26 | Rosenkohl-Kartoffelpüree | 32 | Rosenkohl-Weizen-Salat |

34 Gemüse als Hauptsache

- | | | | |
|----|-------------------------------------|----|---------------------------------|
| 35 | Gemüse vom Blech | 46 | Kürbis-Nudel-Auflauf |
| 36 | Lauchkuchen | 48 | Rote-Bete-Gnocchi in Gemüserahm |
| 36 | Steckerrüben mit Huhn | 50 | Weißkohltopf |
| 38 | Spinatklöße in Ricotta-Tomatensauce | 50 | Rotkohl-Graupen-Topf |
| 40 | Radicchio-Risotto | 52 | Gemüse-Couscous |
| 40 | Kabanossi-Krautfleckerl | 52 | Sauerkrautpfannkuchen |
| 43 | Schwarzwurzeln-Quiche | 54 | Rosenkohlpfanne mit Lamm |
| 44 | Rübchen in Orangenrahm | 56 | Grünkohl-Pasta |
| 44 | Süßkartoffel-Curry | 56 | Grünkohl mit Kartoffeln |
| 46 | Wirsing-Lamm-Lasagne | 58 | Sellerie-Quitten-Gulasch |



edel | gelingt leicht

Schwarzwurzeln in Chili-Nuss-Butter

Schwarzwurzeln verbergen ihr delikates Inneres unter einer schwarzen Schale. Der feine Geschmack entschädigt aber für das mühsame Säubern.

3 EL Essig | 1 kg Schwarzwurzeln | Salz |
3–4 Stiele krause Petersilie | 50 g Haselnusskerne | 60 g Butter | ½ TL Chiliflocken |
1 EL frisch gepresster Zitronensaft

Für 4 Portionen | ⌚ 40 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 230 kcal, 4 g EW, 21 g F, 5 g KH

1 2 EL Essig mit 1,5 l kaltem Wasser in einen Topf geben. Die Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler gründlich schälen, dabei Einweghandschuhe tragen. Jede geschälte Stange schräg in 4 cm lange Stücke schneiden und sofort in das vorbereitete Essigwasser legen.

2 Schwarzwurzeln abgießen, gründlich waschen, in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. 1 EL Essig und 1 gestrichenen TL Salz zugeben. Aufkochen und 12–15 Min. bei mittlerer

Hitze zugedeckt köcheln lassen. Schwarzwurzeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Butter zugeben und schmelzen lassen. Petersilie, Chili und Zitronensaft unterrühren.

4 Schwarzwurzeln zur Haselnussbutter geben und darin schwenken, mit Salz abschmecken. Dazu schmecken Frikadellen oder gebratenes Lachsfilet und Salzkartoffeln.

TIPP

Schwarzwurzeln legt man sofort nach dem Schälen in Essigwasser. So verhindert man, dass die Stangen braun und unansehnlich werden.



herzhaft | würzig

Überbackener Spinat

1 kg Blattspinat | 100 g Doppelrahm-Frischkäse | 100 g Sahne | 100 ml Milch | 2 Knoblauchzehen | frisch geriebene Muskatnuss | ½ TL edelsüßes Paprikapulver | Salz | Pfeffer | 3 EL Öl | 100 g Gorgonzola

Für 4 Portionen

🕒 25 Min. Zubereitung | 20 Min. Backen
Pro Portion ca. 360 kcal, 14 g EW, 32 g F, 4 g KH

- 1 Ofen auf 200° vorheizen. Spinat putzen, waschen und grob zerpfeifen. Frischkäse, Sahne und Milch pürieren. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Muskat, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Den Spinat darin portionsweise unter Rühren zusammenfallen lassen, salzen, pfeffern, herausnehmen. Spinat in eine Auflaufform geben, Sahnemischung darübergießen. Gorgonzola in Stücken darauf verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20 Min. überbacken.



fruchtig-pikant

Orangen-Wirsing

1 kg Wirsing | 1 Zwiebel | 5 EL Öl | Salz | Pfeffer | 500 ml Gemüsebrühe | 1 TL getrockneter Thymian | 2 große Orangen | 200 g Sahne

Für 4 Portionen | 🕒 60 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 375 kcal, 8 g EW, 32 g F, 13 g KH

- 1 Wirsing putzen, halbieren, den Strunk heraus-schneiden. Wirsing in 2 cm breite Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Wirsing zugeben und unter Rühren ca. 5 Min. andünsten, salzen, pfeffern. Brühe und Thymian zugeben, 30 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren lassen.
- 2 Inzwischen die weiße Haut von den Orangen vollständig entfernen. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, den Saft dabei auffangen und zum Wirsing geben. Sahne zugießen und halb zugedeckt 15 Min. weitergaren. Die Orangenfilets unterheben und erwärmen. Passt zu Wild und Ente.

gelingt leicht

Wirsing süßsauer

- 1 Wirsing (ca. 1 kg)
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
- 6 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- 500 ml Gemüsebrühe
- 50 g Cashewnusskerne
- 5 EL süßsaure Sauce (aus dem Asienladen)
- 3 EL Sojasauce
- Pfeffer

Für 4 Portionen

🕒 25 Min. Zubereitung | 45 Min. Garen
Pro Portion ca. 350 kcal, 10 g EW, 25 g F, 55 g KH

- 1 Wirsing putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Kohl in 2 cm breite Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen.
- 2 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
- 3 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Wirsing zugeben und unter Rühren ca. 5 Min. weiterdünsten und mit Salz würzen. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 45 Min. köcheln lassen.
- 4 Cashewnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten. Süßsaure Sauce und Sojasauce verrühren, unter den Wirsing rühren. Kohl mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gerösteten Cashewnüssen bestreuen. Dazu schmecken gebratener Tofu und Reis.

preiswert

Kürbis mit Thymianbutter

- 1 Hokkaido-Kürbis (1 kg)
- 3 EL Olivenöl
- Salz | Pfeffer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Kirschtomaten
- 5–6 Stiele glatte Petersilie
- 5–6 Stiele Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g weiche Butter

Für 4 Portionen

🕒 25 Min. Zubereitung | 35 Min. Garen
Pro Portion ca. 355 kcal, 3 g EW, 33 g F, 11 g KH

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Kürbis waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in 1,5 cm breite Spalten schneiden.
- 2 Kürbisspalten auf ein Backblech legen, das Öl darüberträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gründlich mischen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20 Min. garen. Dabei einmal wenden.
- 3 Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Kräuter waschen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Knoblauch schälen und zur weichen Butter pressen. Kräuter unterrühren. Kräuterbutter mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Frühlingszwiebeln und Tomaten zum Kürbis geben, 150 ml Wasser zugießen und 15 Min. weitergaren. Kräuterbutter unter das Kürbisgemüse heben. Dazu schmeckt Kartoffelpüree oder Fladenbrot.




fein-fruchtig | preiswert

Sellerie-Quitten-Gulasch mit Lammbällchen

Quitten und Sellerie werden hier in Apfelwein geschmort und bekommen so ihr raffiniertes Aroma – dazu gibt es würzige Lammhackbällchen.

800 g Quitten
800 g Knollensellerie
1 Stange Lauch
5 EL Öl
500 ml trockener Cidre (franz. Apfelwein)
250 ml Gemüsebrühe
1 TL getrockneter Majoran
1 TL getrockneter Thymian
2 Lorbeerblätter
400 g Lammhackfleisch
1 Ei (M)
2 EL Semmelbrösel
Salz | Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL gemahlener Kümmel
4 Stiele glatte Petersilie
1 gestrichener EL Speisestärke
150 g Sahne

Für 4 Portionen |  50 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 665 kcal, 25 g EW, 48 g F, 20 g KH

1 Quitten vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Sellerie vierteln, schälen und waschen. Sellerie und Quitten in 2 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, in dicke Ringe schneiden, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

2 3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und Quitten, Sellerie und Lauch darin unter Rühren 5 Min. anbraten. Mit Cidre und Brühe ablöschen.

Majoran, Thymian und Lorbeerblätter zugeben. Alles aufkochen und 15 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt garen.

3 Inzwischen Lammhack, Ei und Semmelbrösel verkneten. Mit 1 gestrichenen TL Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel würzen. Hackteig mit angefeuchteten Händen zu 20 kleinen Bällchen formen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Bällchen darin unter Rühren 6–8 Min. goldbraun braten. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken.

4 Stärke und Sahne mit einem Schneebesen glatt rühren. Sahnemischung unter das Gulasch rühren, aufkochen und weitere 5 Min. offen köcheln lassen. Gulasch salzen, pfeffern, mit den Lammbällchen anrichten und alles mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt klassisches Kartoffelpüree (s. S. 26).

GUT ZU WISSEN

Quitten isst man nicht roh, aber aus ihrem Fruchtfleisch lassen sich köstliche Gelees und Kompott kochen. Die herbfruchtigen Quitten können aber noch mehr! Sie schmecken herzhaft zubereitet und geben winterlichen Schmorgerichten ein raffiniertes Aroma.



Kartoffelklassiker



Kartoffeln kann man hervorragend für den Wintervorrat einkellern. Sie begleiten uns variantenreich durch den langen Winter!

Kartoffelklöße (4 Personen) 800 g mehligkochende Kartoffeln in kochendem Wasser 20–25 Min. garen. Kartoffeln abgießen und kurz auf der ausgeschalteten Herdplatte ausdämpfen lassen. Etwas abkühlen lassen, schälen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. 2 Eigelbe mit den Kartoffeln verkneten. 70 g Speisestärke unterarbeiten und den Kartoffelteig mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Mit angefeuchteten Händen 8 Klöße formen und in siedendem Salzwasser in 20–25 Min. gar ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Kartoffelsalat (4 Personen) 1,2 kg mittelgroße festkochende Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser in 20–25 Min garen. Kartoffeln abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. 4 EL Weißweinessig, 100 ml warme Gemüsebrühe und 1 EL mittelscharfen Senf mit

Salz und Pfeffer verrühren. 5 EL Öl unterrühren. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Das Dressing und die Kartoffeln vorsichtig mischen, salzen und pfeffern. 1 Bund Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und unter den Salat heben.

Kartoffelsuppe (für 4 Personen) 750 g mehligkochende Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. 1 kleine Stange Lauch putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. 150 g Knollensellerie putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. 5 EL Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, Kartoffeln, Lauch und Sellerie darin kurz andünsten. 1,3 l Gemüsebrühe und 1 TL getrockneten Majoran zugeben und 30 Min. köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.



Altbekanntes neu aufgetischt: Hier gelangen fast schon vergessene Gemüsesorten endlich wieder zu neuen Ehren: Rote Bete, Pastinake, Grünkohl, Steckrübe und Co. sind **die Vitamin-Stars in über 50 Gemüsegerichten.** Egal, ob als Beilage, vegetarisch oder kombiniert mit Fisch und Fleisch, spielen sie in Hagebutten-Rosenkohl, Schwarzwurzel-Quiche oder Quitten-Sellerie-Gulasch auf jeden Fall die Hauptrolle. Und damit Wintergemüse wirklich knackfrisch schmeckt, gibt es eine **ausführliche Warenkunde mit vielen Tipps zu Einkauf, Lagerung und idealer Zubereitung.**

G|U

WG 455 Themenkochbuch
ISBN 978-3-8338-2258-2



9 783833 822582



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]

www.gu.de