

JÖRG FÄRBER

Grüne HAUSMANNS- KOST

SATTMACHER
MIT VIEL GEMÜSE UND
WENIG FLEISCH

G|U

Inhalt

4	VORWORT
6	EINLEITUNG
6	Koch aus Leidenschaft
8	Grüne Hausmannskost für Genießer
10	Selbst einmachen - wieder voll im Trend
12	FRÜHLING
26	Vorratsküche
40	Aufstriche
58	SOMMER
76	Vorratsküche
100	HERBST
120	Vorratsküche
140	Brühen
146	WINTER
168	Vorratsküche
188	REGISTER
192	IMPRESSUM





Vorwort

Schon während meiner Ausbildung zum Koch Anfang der 1990er Jahre schwirte mir die Idee eines eigenen Kochbuchs im Kopf herum. Ein bleibendes Werk mit meinen kreativen und einzigartigen Ideen aus der Küche. Aus diesem Traum ist nun viele Jahre später die »Grüne Hausmannskost« geworden.

Mit Hausmannskost verbinde ich vertraute Gerichte und Gerüche von früher, ein Stück Heimat auf dem Teller. Diese traditionelle, regional geprägte Küche zeitgemäß interpretieren: Weniger Fleisch oder Fisch, viel Gemüse, saisonal und regional gekocht und Zutaten und Aromen kreativ kombiniert – das verstehe ich unter moderner, grüner Hausmannskost.

Essen und Genießen sind etwas Wundervolles – für mich und meine Familie sind sie eine kleine Auszeit vom Alltag. Und mit meinen Gerichten möchte ich auch bei Ihnen kulinarische Erinnerungen wecken und für Glücksmomente sorgen.

Lassen Sie sich inspirieren, kochen Sie sich durch die Jahreszeiten und genießen Sie meine schönsten Rezeptideen! Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen wünscht Ihnen





rühling

Alles beginnt zu sprießen, das Grün in der Natur ist nie schöner. Um Grün geht es auch in der Küche: Jetzt stehen frisches regionales Gemüse, Salate und Kräuter im Mittelpunkt – Fleisch und Fisch spielen eine köstliche Nebenrolle.





SCHOLLE MIT SPECK- TRAUBEN UND LAUCHPÜREE

Scholle Finkenwerder Art kennt in Norddeutschland jeder. Die Trauben geben diesem feinen Fisch noch eine fruchtige Note. Das Lauch-Kartoffel-Püree ist eine köstliche Alternative zur klassischen Salzkartoffel.



4 Personen



1 Std.



Pro Portion
ca. 890 kcal

-
- * 500 g mehligkochende Kartoffeln
 - * Salz
 - * 2 mittelgroße Stangen Lauch
 - * 180 g Butter
 - * 120 ml Milch
 - * 80 g Sahne
 - * Pfeffer
 - * 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
 - * 100 g kernlose Weintrauben (blau und grün)
 - * ½ Bund Petersilie
 - * 1 Zwiebel
 - * 150 g gewürfelter Bauchspeck
 - * 4 Schollen (à 300 g, küchenfertig)
 - * 4 EL Zitronensaft
 - * 4 EL Mehl

1. Für das Püree die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Inzwischen den Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf 20 g Butter erhitzen und den Lauch darin in ca. 2 Min. glasig anschwitzen. Milch und Sahne zugießen, aufkochen und ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. Den Lauch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit einem Pürerstab fein mixen.
2. Für die Schollen die Trauben waschen, trocken tupfen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel und Speck in einer großen Pfanne 2–3 Min. braten. Herausnehmen und die Hälfte vom ausgetretenen Fett in eine zweite große Pfanne gießen.
3. Den Backofen auf 90° vorheizen. Die Schollen kalt abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. In jeder Pfanne 20 g Butter erhitzen, je 1 Scholle auf der Hautseite hineinlegen und bei mittlerer Hitze in ca. 4 Min. knusprig braten. Dann vorsichtig wenden und in ca. 4 Min. fertig braten. Die Fische auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) bei 90° warm halten. Die übrigen Schollen mit je 20 g Butter ebenso braten.
4. Die überschüssige Bratbutter aus einer Pfanne abgießen. Trauben, Petersilie und Zwiebel-Speck-Mischung in die Pfanne geben und 2–3 Min. durchschwenken.
5. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Heiße Lauchmilch und restliche Butter (80 g) unterrühren. Das Püree mit Salz und Muskat abschmecken und in vier vorgewärmte Schälchen füllen. Die Schollen mit den Speck-Trauben auf vier ovalen Tellern anrichten. Das Püree dazustellen und servieren.

BOHNENSALAT MIT KRÄUTERN UND POCHIERTEM EI

Herbstzeit ist Bohnenzeit. Doch sind alle Sorten gleichermaßen köstlich, sodass ich mich nicht entscheiden kann, welche Bohnen ich am liebsten mag. Deshalb verwende ich hier gleich drei verschiedene.



4 Personen



45 Min.



Pro Portion
ca. 530 kcal

- * 400 g weiße Bohnen (aus der Dose)
- * 200 g grüne Bohnen
- * 200 g gelbe Wachsbohnen
- * Salz
- * 8 Scheiben Bauchspeck
- * 4 Zweige Rosmarin
- * 4 Stängel Bohnenkraut
- * 4 Zweige Zitronenthymian
- * 1 rote Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 6 EL Olivenöl
- * 50 ml Gemüsebrühe
- * 120 ml Apfelessig
- * 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- * 1 Msp. Zucker
- * Pfeffer
- * 2 EL Crème fraîche
- * 4 Eier (M)
- * 100 g Wildkräuter-Salat-Mix (aus dem Kühlregal, ersatzweise junger Grünkohl)
- * 100 g Parmesan am Stück

1. Für den Salat die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Grüne und gelbe Bohnen putzen und waschen. Beide Sorten zusammen in kochendem Salzwasser 7–9 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Speckscheiben halbieren und in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten knusprig braten.
2. Rosmarin, Bohnenkraut und Thymian waschen, Nadeln und Blätter fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und durchpressen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kräuter, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Mit Brühe und 2 EL Essig ablöschen. Mit Paprikapulver, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Den Sud vom Herd nehmen und 4 EL Öl einrühren. Grüne, gelbe und 100 g weiße Bohnen untermischen. Den Bohnensalat mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
3. Die übrigen weißen Bohnen (300 g) mit übrigem Öl (1 EL) und 1 EL Essig in einem Mixer cremig pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und die Crème fraîche untermischen.
4. Für die pochierten Eier in einem Topf Wasser aufkochen, den restlichen Essig zugeben und salzen. Die Eier einzeln in Tassen aufschlagen. Durch Rühren mit einem Schneebesen im Wasser einen Strudel erzeugen und die Eier einzeln hineingleiten lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier 2–3 Min. im Wasser garen. Danach mit einer Schaumkelle herausheben.
5. Den Wildkräuter-Mix waschen und trocken schleudern. Das Bohnenpüree auf vier Teller verteilen. Bohnensalat und Wildkräuter-Mix darauf anrichten und mit der in der Pfanne verbliebenen Marinade beträufeln. Je 1 pochiertes Ei daraufsetzen und den gebratenen Speck dazulegen. Den Parmesan in Spänen darüberhobeln und servieren. Dazu passt Röstbrot.



Vorratsküche im Herbst

Selbst eingemachte Gurken sind schon etwas Besonderes, und auch das Melonen-Chutney ist ein wenig exotisch. Beide bieten sich als kleines Mitbringsel für eine Party an oder sind ein außergewöhnliches Geburtstagsgeschenk für alle, die Selbstgemachtes schätzen.



6 Einmachgläser (à 500 ml)



1 Std. + 12 Std. Marinieren



Pro Portion (à 125 ml)
ca. 85 kcal

-
- * 3 kg Schmogurken
 - * 100 g Salz
 - * 750 ml Apfelessig
 - * 400 g flüssiger Lavendelhonig
 - * 6 Zweige Lavendel
 - * 6 Nelken
 - * 12 Dillblüten (ersatzweise Dillstängel)
 - * 12 getrocknete Chilischoten
 - * 6 TL Senfkörner

AUSSERDEM

- * 6 Einmachgläser (à 500 ml, mit Gummiring, Deckel und Klammer)

LAVENDEL-HONIG-SENFURKEN

1. Am Vorabend die Gurken waschen, schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel herausschaben. Die Gurken dann nochmals längs halbieren und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Gurkenstücke in einer Schüssel mit dem Salz vermischen und ca. 12 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Am nächsten Tag die Gurken in einem Sieb abtropfen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Essig und 750 ml Wasser aufkochen, dann den Honig einrühren. Lavendel waschen und trocken schütteln. Je 1 Lavendelzweig, 1 Nelke, 2 Dillblüten, 2 Chilis und 1 TL Senfkörner in die sterilisierten Gläser geben. Die Gurken auf die Gläser verteilen und mit dem heißen Essigsud bis 1 cm unter den Rand auffüllen. Die Gläser mit Gummiring, Deckel und Klammer verschließen, in eine Auflaufform stellen und zwei Drittel hoch kochendes Wasser zugießen.
3. Die Gurken im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen, bis sich in den Gläsern Bläschen bilden. Die Temperatur dann auf 150° reduzieren und ca. 20 Min. weitergaren. Den Backofen ausschalten und die Gläser darin auskühlen lassen. Kühl und dunkel gelagert sind die Gurken ca. 1 Jahr haltbar.



4 Personen



30 Min.



Pro Portion
ca. 160 kcal

MELONEN-CHUTNEY

- * 2 kleine rote Zwiebeln
- * 1 kleine rote Chilischote
- * 400 g Cantaloupe-Melone
(ersatzweise Honigmelone)
- * 100 g Zucker
- * 1 EL Honig
- * 6 EL Weißweinessig
- * Salz
- * 1 Prise Cayennepfeffer
- * 1 TL gemahlener Koriander
- * 3 Stängel Koriandergrün

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften klein schneiden. Melone halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
2. Zucker, Honig und Essig in einem Topf unter Rühren aufkochen. Zwiebeln, Chili und Melone einrühren und bei mittlerer Hitze 15–20 Min. köcheln lassen. Das Chutney mit Salz, Cayennepfeffer und Koriander würzen, abkühlen lassen und kühlen.
3. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Das Chutney damit bestreuen und servieren. Im Kühlschrank ist es 3–4 Tage haltbar.

Tipps

Das Chutney lässt sich auch ganz klassisch einmachen. Dafür noch heiß in 4 sterilisierte Twist-off-Gläser (à 125 ml) füllen, verschließen und kopfüber abkühlen lassen. Köstlich als Dip zu Gegrilltem und für Salate.



SCHUPFNUDELN MIT BLUMENKOHL

Auf der Feuerwache muss es immer schnell gehen. Und dort ist auch dieses Rezept entstanden. Blumenkohl und Spitzkohl sind unkompliziert zu verarbeiten. Dazu Haselnüsse als Eiweißlieferant, und schon sind alle fit für den Tag.



4 Personen



35 Min.



Pro Portion
ca. 670 kcal

-
- * 600 g Blumenkohl
 - * 5 EL Olivenöl
 - * Salz, Pfeffer
 - * 3 Zweige Rosmarin
 - * 120 g gehobelte Haselnusskerne
 - * 1 kleiner Spitzkohl
 - * 2 rote Zwiebeln
 - * 3 Zweige Zitronenthymian
 - * 4 EL Butter
 - * 50 ml weißer Traubensaft
 - * 1 EL Weißweinessig
 - * 400 g Schupfnudeln (aus dem Kühlregal)
 - * 100 g Joghurt
 - * 1 EL Senf
 - * 1 TL flüssiger Honig

1. Den Backofen auf 220° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. Die Röschen auf das Blech legen, mit 4 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und auf den Blumenkohlröschen verteilen. Den Blumenkohl im Ofen (Mitte) in 20–25 Min. knusprig braun rösten.
2. Inzwischen die Haselnüsse in einer großen Pfanne ohne Öl rösten, dann herausnehmen. Den Spitzkohl waschen, putzen und vierteln. Den Strunk entfernen und die Viertel in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
3. In der Pfanne 2 EL Butter erhitzen. Kohlstreifen und Zwiebelringe darin andünsten. Thymian zugeben, Traubensaft und Essig zugeben und einköcheln lassen. Den Kohl mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Restliche Butter (2 EL) und Olivenöl (1 EL) in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln darin rundum knusprig anbraten. Die Schupfnudeln dann unter den Spitzkohl mischen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Joghurt, Senf und Honig zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spitzkohl und Schupfnudeln auf vier Tellern anrichten. Die Blumenkohlröschen darauf verteilen und mit den Haselnüssen bestreuen. Mit dem Dressing servieren.





PFLAUMEN-CRUMBLE MIT BREZENSTREUSELN

Ein wunderbar schnelles Rezept: Saftige Pflaumen, knusprig-salzige Streusel und ein rasch gerührter Schmand-Dip sorgen für ein rundum gelungenes Dessert.



4 Personen



40 Min. + 30 Min. Backen



Pro Portion
ca. 570 kcal

-
- * 100 g Butter
 - * 70 g Brezen mit Salz vom Vortag
 - * 100 g Mehl
 - * 40 g Haferflocken
 - * 100 g Zucker
 - * 500 g reife Pflaumen
 - * ½ Vanilleschote
 - * 200 g Schmand
 - * 1 EL Zitronensaft
 - * ½ TL Zimtpulver

AUSSERDEM

- * runde Auflaufform (25 cm Ø, ersatzweise rechteckige Form 20 x 30 cm)
- * Butter für die Form

1. Die Butter in einem Topf schmelzen. Die Brezen in 1 cm große Stücke schneiden und mit Mehl, Haferflocken und 80 g Zucker in einer Schüssel mischen. Die geschmolzene Butter zugießen und alles locker zu Streuseln verkneten.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen, die Auflaufform mit Butter einfetten. Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälften in Spalten schneiden. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herausschaben. Pflaumen, Vanillemark und restlichen Zucker (20 g) in einer Schüssel vermischen.
3. Die Pflaumen dann in der Form verteilen und die Streusel gleichmäßig daraufstreuen. Den Crumble im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.
4. Schmand, Zitronensaft und Zimt verrühren. Den Crumble in der Form mit dem Zimtschmand servieren.

Tip

Dieser köstliche Auflauf lässt sich je nach Jahreszeit auch mit Rhabarber, Pfirsichen oder Äpfeln zubereiten.