

Country Basics



Alles, was man braucht, um die Natur genussvoll in die Küche zu holen

G|U

Cornelia Schinharl Sebastian Dickhaut



Country Basics Inhalt

So gut schmeckt das Land	4
So holen wir das Land zu uns	6

Basic Rezepte

Frühling	10
Das Frühlings-Magazin	12
Das macht Laune: Jetzt Erdbeeren pflücken	14
Kurz & schnell: Feines mit Erdbeeren	16
Rezepte von Bärlauchgnocchi mit Bärlauchpesto über Matjes mit Frühlingszwiebelrahm bis Rhabarberkuchen mit Baiser	18
Das Frühlings-Event: Osterbrunch	32
Sommer	36
Das Sommer-Magazin	38
Das macht Laune: Jetzt Tomaten ernten	40
Kurz & schnell: Feines mit Tomaten	42
Rezepte von Blattsalat mit Knusperkernen über Kräuterhuhn aus dem Ofen bis Blaubeerpfannkuchen	44
Das Sommer-Event: Picknick	58

Herbst	62
Das Herbst-Magazin	64
Das macht Laune: Jetzt Äpfel essen	66
Kurz & schnell: Feines mit Äpfeln	68
Rezepte von Kürbisbruschetta über Pastinaken- gröstl mit Pilzen bis Zwetschgendatschi	70
Das Herbst-Event: Kartoffelfeuer	86

Winter	88
Das Winter-Magazin	90
Das macht Laune: Jetzt im Winter grillen	92
Kurz & schnell: Feines vom Grill	94
Rezepte von Nudeln mit Roten Beten über Schweinebraten mit Bier bis Lachsforelle mit Würzöl	96
Das Winter-Event: Weihnachten	108

Die fünfte Jahreszeit	114
Einlegen & Einkochen – Feines auf Vorrat	116
Rezepte von Kaninchenrilettes über Beeren- ketchup bis Erdbeer-Hollerblüten-Konfitüre	120

Register	138
Impressum	143
Der Country-Basics-Kalender	144



Gutes vom Land direkt in den Mund

»Be country« ist das neue »be basic«: Wir besinnen uns auf Feines vom Feld, aus dem Wald und dem See und gehen damit das ganze Jahr über auf genießerische Entdeckungsreise.



Was haben ein knackiger Löwenzahnsalat mit Speck, ein Stapel Tomato Pancakes, ein Pastinakengröstl mit Pilzen und ein Glas voll mit fruchtigem Zwetschgenmus gemeinsam? Es sind alles echte Country Basics – regionale und saisonale Spezialitäten und Originalitäten, die beim Essen sofort ein großes Wohlgefühl auslösen und damit tiefe Geschmackserinnerungen hinterlassen. Und genau das ist der Trumpf einer unverfälschten lokalen Küche.

Die Landküche ist gerade in den letzten Jahren so richtig in Mode gekommen. Zum einen, weil mit ihr fast vergessene beste Zutaten und Zubereitungen wiederentdeckt und geschätzt werden; zum anderen, weil mit ihr ein frisches Gespür für die Regionen und die Lebensmittel der Saison entstanden ist, das zu ganz neuen Kombinationen am Herd führen kann. Die Essenz von beidem haben wir in den Rezepten in diesem Buch versammelt.

Dabei sind wir die Sache ländlich leger angegangen und dem Lauf der Jahreszeiten mit je einem Kapitel für Frühling, Sommer, Herbst und Winter gefolgt. In jedem finden sich Kleinigkeiten und Salate, Suppen und Ragouts, Süßes und Kuchen der Saison. Dazu gibt es zwischendrin noch ein paar handfeste Tipps, etwa wie man die fruchtigsten Erdbeeren erntet, was alles mit Tomaten gemacht werden kann oder warum auch im Winter gegrillt werden darf. Ansonsten haben wir uns mit der Theorie zurückgehalten – nach dem Motto »Net lang rede, lieber schaffe!« – und dafür zum Schluss lieber noch ein Kapitel »Die fünfte Jahreszeit« drangehängt, in dem Eingekochtes, Selbstgemachtes und Geräuchertes für den Vorrat zu finden sind.

Es tummeln sich also in diesem Basics extra viele Rezepte, die vor allem mit dem zubereitet sind, was es in der Heimat gibt – mit viel Grünem im Frühling, leuchtenden Aromen im Sommer, Nachhaltigem im Herbst und Wohlfühlfutter im Winter. Aber auch aus den berühmten Regionalküchen Frankreichs und Italiens sowie aus der Countryside Englands kommt einige Würze. An alles haben wir gedacht, auf dass man sich auch in der Stadt jederzeit so richtig »in the country« fühlen kann.



So gut schmeckt das Land

Liebe geht durch den Magen, und die zum Land ganz besonders. Denn sie ist richtig nah dran am guten Essen. Folgen wir ihr dahin.



Feierabend? Wochenende? Ferien gar? Dann nichts wie ab aufs Land mit uns, wo die Kornblumen blühen und die Kühe muhen, wo das Brot besonders gut schmeckt und in jedem Bauern ein echter Naturbursche steckt. Das ist natürlich völlig übertrieben, aber meine Güte, so ein bisschen träumen darf man wohl noch. Und es ist ja tatsächlich so, dass unsere Erinnerungen an wahre Geschmackserlebnisse ganz oft mit Gerichten verbunden sind, die wir in ländlicher Umgebung mit Genuss gegessen haben.

Die sehr aromatischen Stachelbeeren aus dem Garten der Vogelsberger Tante. Der feine Semmelduft beim Bäcker am Neusiedler See. Der frisch gefangene Karpfen vom Grill der Brandenburger

Eltern-Freunde, der so gut geschmeckt hat wie keiner zuvor und danach. Und wie die Sonne an diesem Septemberabend durch die Bäume schien; wie die Tochter der Freunde, Gabi hieß sie, einfach ein paar Kräuter für den Fisch pflückte; wie das gute Stück dann samt Alufolie mitten auf den Campingtisch gelegt wurde, alle erst einmal applaudierten und man dann den zarten Fisch in aller Ruhe direkt von der Folie gegessen hat.

Solche Erinnerungen werden einem für immer bleiben; und weil sie so einmalig sind, werden wir nie wieder exakt die gleiche Situation erleben. Da kann man jetzt darüber trauern oder sich daran freuen. Man ahnt es wohl schon, dass wir hier klar für Letzteres sind. Denn diese Freude ist eine gute Basis dafür, Neues entdecken zu wollen, Lust auf neue Geschmackserlebnisse zu haben und weitere genussfrohe Erinnerungen zu sammeln, die einem selbst, den Freunden oder auch der Familie später wieder viel bedeuten werden. Und für so etwas ist es auf dem Land immer noch am schönsten.

Zum Beispiel Rüben

Wir leben doch in einer tollen Zeit, oder? Auch was das Essen betrifft. Ob im Supermarkt, im Bioladen oder beim Türken – überall können wir frisches Obst und Gemüse in reicher Auswahl kaufen. Avocados, Ingwer, Granatäpfel ... Die Zeit, als im Lebensmittelgeschäft nur Kraut und Rüben lagen, und die Apfelsorten bloß »Grün« und »Rot« hießen, die ist noch gar nicht allzu lange her. Und wir wollen sie auch gar nicht mehr zurück haben. Wozu denn – das Allerbeste von ihr haben wir ja schon längst wieder.

Zum Beispiel die Rüben. Die gab es bei uns schon, als Amerika und Asien noch ganz weit weg waren mit ihren Tomaten- und Basilikumsorten. In jeder Region zog man ein anderes Wurzelgemüse aus der Erde und kostete es. Hätte es damals schon das Internet gegeben, wäre rasch eine hundertsortige Rüben-Community zusammengekommen. So waren aber irgendwann von den unzähligen Sorten nur noch die Mohrrübe und die Rote Bete übrig; vielleicht auch noch ein bisschen Sellerie für die Brühe.

Dann kamen die Ökos und die neue deutsche Küche, aus Good Old Europe der Landhausstil und aus den USA der Shabby Chic – und seit kurzem treffen sich plötzlich alle in der Mitte bei der neuen Lust am Landleben. Ein Leben, das heute mehr offen als verschoben ist, mehr realistisch statt nur romantisch. Auch dass »Land« nicht nur Landschaft ist, sondern vor allem Landwirtschaft, wissen



wir inzwischen. Aber gerade diese Verbindung von Natur und Arbeit könnte es sein, die uns so fürs Landleben begeistert. Und die Küche ist der beste Ort, um das zu erfahren.

Vom Land in den Mund

Was ist es, dass das Kochen so entspannend macht? Zum einen, dass wir dabei Flora und Fauna so nah kommen können wie selten im Alltag. Zum anderen, dass wir dabei etwas von Anfang bis Ende selbst machen und bestimmen können. Ok, sehr wahrscheinlich haben wir die Pastinaken, die da jetzt vor uns auf dem Teller liegen, nicht selbst gezogen und geerntet. Aber wir haben sie selbst am Erzeugermarkt zwischen all den anderen neuen alten Wurzelgemüsen entdeckt, die es jetzt wieder gibt (mehr dazu auf Seite 65). Und wir haben den Bauern ausgefragt, was wir alles damit machen können.

Dann haben wir sie gewaschen, geschält, geschnitten und gebraten und anschließend noch etwas von der Salami dazugegeben, die wir am Nachbarstand erstanden haben. Zum Essen rufen mussten wir gar nicht mehr, weil das schon der gute Küchenduft erledigt hatte. Wie von selbst kamen alle aus ihren Ecken, sogar der Tisch war gedeckt, als die Pfanne mit dem Pastinakengröstl in die Mitte kam. Wann erlebt man das schon mal – alles selbst machen zu können, dabei ungefragt Hilfe zu bekommen und zu guter Letzt zusammen das Ergebnis zu genießen? (Das Erfolgsrezept dafür steht übrigens auf Seite 76).

Vorbild Bilderbuchbauernhof

Und jetzt mal bitte vorstellen, dass das alles in einem schönen alten Bauernhaus im bayrischen Voralpenland passiert, das eine große Küche hat, einen langen Tisch und einen verwunschenen Schrebergarten vor der Tür sowie einen Hausherrn, der seine Fische noch selbst fängt. Ganz schön kitschig, was? Aber auch ein bezauberndes Vorbild dafür, wie es sein könnte; zumindest ein bisschen; wenigstens für ein paar Stunden.

Und weil es diesen Ort wirklich gibt, und weil dort unser Fotograf lebt und die Autoren ganz in der Nähe, erzählen wir die Geschichte in diesem Buch von dort aus. Nicht streng geordnet nach Kapiteln, sondern dem Jahreslauf entsprechend – und unter einem Apfelbaum, jeweils im »Kleid der Jahreszeit«. Mit dabei ist ein Ausflug aufs Erdbeerfeld, ein Picknick im Grünen und natürlich eine Kiste voller Saisongemüse. Dazu gibt es selbstverständlich zahlreiche Rezepte, mit denen wir uns die Landküche jeden Tag ins eigene Heim holen können – ob das nun ein alter Bauernhof am See ist oder eine Mietwohnung im städtischen Altbau. Was sonst noch dabei hilft, damit das Land leichter zu uns kommt – bitte umblättern.





Hähnchensalat mit Spargel und Erdbeeren

Einen Sud aus 3/4 l Wasser, dem Grün von 4 Frühlingszwiebeln (das Weiße brauchen wir aber auch noch), 1 EL Himbeer- oder Obstessig und 1 TL Salz kochen. 4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 150 g, ohne Haut) in den Sud legen und darin 5 Minuten bei geringer Hitze leise köcheln lassen. Dann Topf vom Herd ziehen und die Filets im Sud völlig auskühlen lassen. Derweil 250 g Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. 250 g grünen Spargel waschen, von den Enden befreien und die Stangen im unteren Drittel wenn nötig schälen. Die Spargelspitzen abschneiden und längs halbieren, die Stangen möglichst schräg in dünne Scheiben schneiden. Das Weiße der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Erdbeeren, Spargel und Zwiebeln mit 1/2 TL Salz und 1 großen Prise Zucker vermischen. Je 4 EL Kochsud, Olivenöl und Himbeer- oder Obstessig verrühren. Die Hähnchenbrüste in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Erdbeermischung und dem Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 30 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen. Wer mag, kann noch 1 Handvoll Basilikumblättchen untermengen.



Erdbeerparfait

Erdbeereis schnell gemacht: 250 g Erdbeeren waschen, putzen, zerkleinern. Mit 1 TL frisch gepresstem Zitronensaft, 4 EL Orangenlikör oder -saft und 2 EL Puderzucker mischen und durchziehen lassen. 2 EL Puderzucker mit 2 EL Wasser aufkochen. 2 Eiweiß (M) mit 1 Prise Salz steif schlagen, warmen Zuckersirup langsam einlaufen lassen. Erdbeeren samt Marinade mit 250 g Mascarpone pürieren, Eischnee unterziehen. Alles in eine knapp 1 l fassende Form füllen, zugedeckt über Nacht gefrieren lassen. 15 Minuten vorm Servieren antauen lassen, stürzen und in Scheiben schneiden.





Beerenkaltschale mit süßem Pesto

Eine Suppe, die erfrischt: 500 g Erdbeeren waschen und putzen. Eine Hälfte vierteln, mit 1 TL Zucker mischen, beiseitestellen. Übrige Beeren mit 1/2 l Ananassaft und 1 EL Zucker aufkochen, vom Herd ziehen. 2 TL Speisestärke mit 2–3 EL kaltem Wasser verrühren, unter die heißen Erdbeeren mischen, aufkochen und alles pürieren. Mit den kalten Erdbeeren vermischen, 2 Stunden zugedeckt kühlen. Für das Pesto die Blättchen von 1 Bund Zitronenmelisse mit 1 TL Zucker, 4 EL Kokosraspeln und 3 EL Olivenöl pürieren. Kaltschale in tiefe Teller verteilen und mit dem Pesto beklecksen.



Bruschetta mit Erdbeeren

Eine süße Version des Klassikers – für danach statt davor. 250 g Erdbeeren waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 3 EL Butter aufschäumen lassen und 1 TL Zucker einstreuen. 4 große Scheiben Ciabatta oder Baguette in der Butter braten, bis sie goldbraun karamellisieren. Wenden, kurz durch die Pfanne »wischen« und auch die anderen Seiten karamellisieren. Nun raus damit, Erdbeerscheiben darauf verteilen, mit 1 TL Zucker bestreuen und mit der Gabel leicht draufdrücken. Gleich essen.





Löwenzahn- salat mit Speck

Sorgt für ganz viel Power

Zutaten für 4 Personen:

150 g zarte Löwenzahnblätter (am besten von Löwenzahn, der noch nicht blüht)
150 g durchwachsender Räucherspeck
2 Frühlingszwiebeln
4 Scheiben (Vollkorn-)Toastbrot
5 EL Oliven- oder Rapsöl
Salz
7 EL Weißwein- oder Apfelessig
Pfeffer
4 sehr frische Eier (M)

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Kalorien pro Portion: 490 kcal

1_Löwenzahnblätter waschen und trocken schleudern. Vom Speck die Schwarte und alle Knorpel abschneiden, den Speck klein würfeln. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und alle welken Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Brotscheiben entrinden und in 1–2 cm große Würfel schneiden. In einem weiten Topf etwa 1 l Wasser zum Kochen bringen.

2_Inzwischen in einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Brotwürfel dazugeben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren schön knusprig braten und leicht salzen. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.

3_Den Speck in der Pfanne 3–5 Minuten unter Rühren braten, bis er glasig und leicht braun ist. Die Zwiebelringe untermischen und kurz mitbraten. 3 EL Essig dazugießen und den Bratsatz damit ablöschen. Das restliche Öl unterschlagen, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd ziehen und warm halten.

4_Übrigen Essig zum kochenden Wasser geben, den Topf vom Herd ziehen. Eier nacheinander einzeln in eine Schöpfkelle aufschlagen und von der Kelle aus vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Das Eiweiß jeweils mit zwei Esslöffeln rund um das Eigelb in Form bringen. Eier in etwa 4 Minuten im Wasser gar ziehen lassen.

5_Den Löwenzahn, die Brotwürfel und das warme Speckdressing locker mischen und auf Teller verteilen. Die Eier mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und auf jeden Salat 1 Ei setzen. Leicht salzen und den Salat gleich servieren.



Gegrilltes Frühlings- gemüse

Dazu: marinierter Käse

Zutaten für 4 Personen:

Für den Käse:

1 Handvoll Kerbel
1 kleine Handvoll Bärlauch, Rucola und Sauerampfer
1/2 Bio-Zitrone
1 TL grüne Pfefferkörner (wer mag, frisch oder aus dem Glas)
4 EL geschmacksneutrales Öl
1 EL Kürbiskern- oder Haselnussöl
Salz
200 g Doppelrahm-Frischkäse (auch fein: Ricotta, Robiola oder Topfen)

Für das Gemüse:

500 g weißer Spargel
500 g kleine zarte Möhren
2 TL grobkörniges Salz | Pfeffer
4 EL geschmacksneutrales Öl
(+ etwas mehr für den Rost)

Zubereitungszeit: 30 Minuten
+ 1 Stunde Marinieren
+ 15 Minuten Grillen
Kalorien pro Portion: 440 kcal



1_ Für den Käse die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Alle groben Stiele abknipsen und die Kräuter fein hacken. Zitrone heiß waschen, Schale hauchdünn abschneiden und fein hacken, etwa 2 EL Saft auspressen. Wer mag, hackt auch die Pfefferkörner schön klein.

2_ Zitronensaft und beide Ölsorten mit einer Gabel cremig rühren. Zitronenschale, Kräuter und eventuell Pfeffer unterrühren. Das Kräuteröl mit Salz abschmecken.

3_ Vom Frischkäse mit zwei Teelöffeln Nocken abstechen und in eine Schale legen. Kräuteröl darüber verteilen, den Käse mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

4_ Dann Spargel und Möhren schälen, vom Spargel die holzigen Enden abschneiden. Das Salz zwischen den Fingern zerkrümeln und mit Pfeffer unter das Öl rühren. Das Gemüse gut untermischen.

5_ Den Backofengrill (höchste Stufe) vorheizen, den Gitterrost einölen. Gemüse auf dem Rost ausbreiten und im Ofen (10–15 cm Abstand zur Grillschlange) in etwa 15 Minuten gar grillen, dabei ab und zu wenden. Das Gemüse mit dem Käse und Weißbrot schmecken lassen.



Radieschenblättersuppe mit Saibling

Im Fokus: knackige grüne Radieschenblätter

Zutaten für 4 Personen:
 200 g Saiblingsfilet (ohne Haut)
 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
 Salz | Pfeffer
 2 große Bund Radieschen mit schönen knackigen Blättern
 150 g Sahne
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 1 EL Butter
 3/4 l Gemüsebrühe
 2 sehr frische Eigelb (M)

Zubereitungszeit: 35 Minuten
 Kalorien pro Portion: 240 kcal

1_ Mit den Fingern übers Fischfilet streifen. Falls Gräten zu spüren sind: Fischfleisch rund um die Gräte mit den Fingerspitzen fixieren und die Gräte mit einer Pinzette vorsichtig herausziehen. Fisch waschen, trocken tupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen.



2_ Radieschen samt der Blätter abbrausen. Ein Viertel der Blätter und 4 Radieschen beiseitelegen. Übrige Radieschen putzen, mit den Blättern grob hacken und mit 50 g Sahne fein pürieren. Von den Frühlingszwiebeln Wurzelbüschel und alle welken Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

3_ Butter schmelzen, darin Zwiebeln unter Rühren bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Brühe angießen und zum Kochen bringen. Radieschenpüree untermischen und die Suppe offen etwa 10 Minuten bei mittlerer bis geringer Hitze köcheln lassen.

4_ Beiseitegelegte Radieschenblätter in feine Streifen, die Radieschen in hauchdünne Scheiben schneiden. Eigelbe mit der übrigen Sahne gut verquirlen. Radieschenblätter unter die Suppe rühren und nur zusammenfallen lassen. 1 Schöpfer heiße Suppe unter die Eigelbsahne rühren. Den Topf vom Herd ziehen und die Eigelbsahne unter die Suppe schlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5_ Die Saiblingsstreifen in vorgewärmte Suppenteller verteilen, die Suppe darüberlöffeln. Kurz ziehen lassen, mit Radieschenscheiben garnieren und gleich servieren.



Schmortopf mit Zwiebeln

Durch kräftige Kräuter und aromatische Tomaten wunderbar sommerlich

Zutaten für 4 Personen:

800 g Lammschulter oder Rinderwade
 400 g rote Zwiebeln
 4 große Knoblauchzehen
 je 2 Zweige Rosmarin und Salbei
 je 4 Zweige Thymian und Oregano
 2 EL Olivenöl
 1/8 l trockener Weißwein oder Fleischbrühe
 Salz | Pfeffer
 300 g Kirschtomaten
 100 g schwarze Oliven

Zubereitungszeit: 30 Minuten
 + 1–2 Stunden Schmoren
 Kalorien pro Portion: 445 kcal

1_Von der Lammschulter oder der Rinderwade alle großen Fettstücke und dicke Sehnen abschneiden. Das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und



in feine Scheiben schneiden. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen von den Zweigen zupfen oder streifen und nicht zu fein hacken.

2_Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin in drei Portionen jeweils kräftig anbraten und wieder aus dem Topf nehmen. Wenn das Fleisch gebraten ist, Zwiebeln, Knoblauch und die Kräuter im Bratfett andünsten. Wein oder Brühe angießen und den Bratsatz damit gut vom Topfboden lösen. Fleisch salzen, pfeffern und wieder in den Topf geben, zugedeckt bei geringer Hitze 1–2 Stunden schmoren lassen (Lamm etwa 1 Stunde, Rind etwa 2 Stunden). Dabei ab und zu durchrühren und eventuell noch ein bisschen Flüssigkeit angießen.

3_Die Haut der Tomaten einritzen, die Tomaten in eine Schüssel legen und mit kochend heißem Wasser überbrühen. Kurz ziehen lassen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten und die Oliven unter das Fleisch mischen und nur warm werden lassen. Den Schmortopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt: knuspriges Weißbrot.



Lauwarme Kalbshuft im Kräutersud

Mit pikanter Brotsauce

Zutaten für 4 Personen:

2 Bund gemischte Kräuter
 (z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Kresse, Basilikum)
 4 Frühlingszwiebeln
 1/4 l Weißwein | 2 Lorbeerblätter
 Salz (fein ist Meersalz oder Fleur de Sel)
 5 weiße Pfefferkörner
 700 g Kalbshüfte
 150 g Weißbrot
 1 EL scharfer Senf (z. B. Dijon-Senf)
 50 ml Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: 20 Minuten
 + 45 Minuten Garen
 Kalorien pro Portion: 485 kcal

1_Die Kräuter jeweils im Bund abbrausen und trocken schütteln. Von den Frühlingszwiebeln Wurzelbüschel und alle welken Teile abschneiden. Zwiebeln waschen und quer halbieren.



2_Den Weißwein mit 1/2 l Wasser, Lorbeerblättern, 1 TL Salz und den Pfefferkörnern aufkochen. Die Kräuterbündel, die Zwiebelhälften und die Kalbshüfte einlegen und im Sud zugedeckt bei geringer Hitze 15 Minuten sanft köcheln lassen. Den Topf vom Herd ziehen und zugedeckt 30 Minuten stehen und das Fleisch nachziehen lassen.

3_Die Kalbshüfte aus dem Sud nehmen, in Alufolie wickeln und neben dem Herd warm halten. Die Kräuterbündel aus dem Sud fischen, die Stiele grob abschneiden und das Grün wieder zurück in den Sud geben. Die Lorbeerblätter wegwerfen. Das Weißbrot grob würfeln und in dem Sud kurz einweichen, dann alles samt Kräutern und Zwiebeln mit dem Pürierstab pürieren. Den Senf einrühren, dann das Öl einmischen.

4_Die Kalbshuft in nicht zu dicke Scheiben schneiden und leicht salzen. Die Fleischscheiben mit der Brotsauce auf vorgewärmte Teller verteilen und servieren.

Dazu passt: Salzkartoffeln.



Kräuterhuhn aus dem Ofen

Dem gehen die würzigen Kräuter unter die Haut

Zutaten für 2–3 Personen:
 1 fleischiges Hähnchen (Poularde; etwa 1,5 kg)
 je 2 Zweige Rosmarin, Thymian und Salbei
 Salz | Pfeffer
 500 g junge Zucchini
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1/2 TL Chiliflocken
 5 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 35 Minuten
 + 45–50 Minuten Backen
 Kalorien pro Portion (bei 3): 805 kcal

1_Das Hähnchen mit einem scharfen schweren Messer und der Geflügelschere längs halbieren, sodass zwei gleich große Hälften mit je einer Keule entstehen. Die Hälften waschen und gut trocken tupfen. Die Kräuterzweige abbrausen, trocken schütteln und mit der Küchenschere in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

2_Backofen auf 180 Grad vorheizen (erst später einschalten: Umluft 160 Grad). Die Haut des Huhns im Abstand von einigen Zentimetern immer wieder ein wenig anheben und mit der Küchenschere einschneiden. In diese kleinen Öffnungen je 1 Kräuterzweigstück stecken. Das Huhn mit Salz und Pfeffer einreiben.

3_Die Zucchini waschen, putzen und in gut 1 cm große Würfel schneiden. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und alle welken Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in gut 1 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken.

4_Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch mit den Chiliflocken, Salz und 3 EL Olivenöl mischen und in einer ofenfesten Form verteilen. Die Hähnchenhälften mit der Haut nach oben nebeneinander auf das Gemüse setzen und mit dem restlichen Öl einpinseln. Das Kräuterhuhn im Ofen (Mitte) 45–50 Minuten backen, bis es gar und schön gebräunt ist. Bei Bedarf zum Schluss den Grill kurz zuschalten.

Dazu passt: neue Kartoffeln oder einfach nur knuspriges Weißbrot.



Ofenkürbis mit Parmesan

Ganz einfach zu machen und supergut

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleiner Kürbis (z. B. Butternut oder Hokkaido) oder 1 Stück Muskatkürbis (etwa 800 g)
- 4 EL Olivenöl
- Salz | Pfeffer
- 100 g schwarze Oliven
- 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 1 EL Kapern (wer mag)
- 1 Stück Bio-Orangenschale (etwa 2 cm)
- 1 Stück Parmesan (etwa 80 g)

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Kalorien pro Portion: 365 kcal

1_Backofen auf 200 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 180 Grad). Das Backblech mit Backpapier auslegen.

2_Wer Hokkaido nimmt, kann die Schale mitessen, diesen Kürbis also waschen. Und dann gilt für alle Sorten: Den Kürbis in gut 1 cm dicke Spalten schneiden und die

Kerne mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch mit einem Löffel abschaben. Den Kürbis (außer den Hokkaido) schälen, mit 2 EL Olivenöl mischen und nebeneinander auf dem Backblech auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kürbis im Ofen (Mitte) in etwa 25 Minuten weich backen.

3_Inzwischen das Olivenfleisch von den Steinen schneiden. Tomaten und eventuell die Kapern abtropfen lassen und mit den Oliven und der Orangenschale sehr fein hacken. Mit dem übrigen Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4_Den Kürbis auf Teller verteilen. Vom Parmesan großzügig dünne Späne über den Kürbis hobeln. Das Oliventatar extra dazu servieren.

Dazu passt: knuspriges Weißbrot und eventuell noch ein bisschen Olivenöl zum »Nachwürzen«.



Steinpilz-carpaccio mit Nüssen

Eine feine Vorspeise nicht nur für festliche Anlässe

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g ganz frische Steinpilze
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Salz | Pfeffer
- 2 EL Olivenöl | 3 EL Haselnüsse
- 4 Stängel Petersilie
- 4 EL Haselnussöl (am besten aus gerösteten Nüssen, das hat besonders viel Aroma)
- ein paar Parmesanspäne zum Bestreuen (wer mag)

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Kalorien pro Portion: 230 kcal

1_Steinpilze mit feuchtem Küchenpapier sauber abreiben, alle unschönen Stellen mit dem Messer wegschneiden. Die Pilze in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, Olivenöl mit einer Gabel unterschlagen. Die Sauce ganz vorsichtig mit den Pilzen vermischen.



2_Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, bis sich die Haut zu lösen beginnt. Die Nüsse in ein Küchentuch wickeln und gegeneinanderreiben, sodass sich die braunen Häute so gut wie möglich ablösen.

3_Die Nüsse fein hacken. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und ebenfalls fein hacken. Die Nüsse und die Petersilie mit dem Haselnussöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4_Die Pilze dachziegelartig auf vier Teller anrichten. Das Nuss-Petersilien-Öl darauf verteilen. Wer mag, streut jetzt noch ein paar Parmesanspäne darüber.

Dazu passt: knuspriges Weißbrot.

TIPP

Wenn gerade keine schönen Steinpilze zu bekommen sind, schmecken auch Champignons oder Egerlinge. Möglichst größere Pilze kaufen.



Lauwarmer Linsensalat

Mit krossen Selleriestreifen ein wunderbarer Herbstgenuss

Zutaten für 4 Personen:
 200 g schwarze Beluga-Linsen
 oder grüne Puy-Linsen
 1 getrocknete Chilischote
 2 Lorbeerblätter
 1 Stück Knollensellerie (etwa 500 g)
 1 TL Koriandersamen (wer mag)
 1 EL Butter | 4 EL Olivenöl
 Salz | Pfeffer
 2–3 EL Weißweinessig
 2 TL scharfer Senf (z. B. Dijon-Senf)
 1/2 TL flüssiger Honig
 1 Kästchen Gartenkresse (wer mag)

Zubereitungszeit: 50 Minuten
 Kalorien pro Portion: 305 kcal

1_Linsen in einem Sieb abbrausen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Chilischote leicht andrücken und mit Lorbeerblättern dazugeben. Die Linsen zugedeckt bei mittlerer Hitze in 35–45 Minuten weich, aber nicht zu weich kochen.

2_Inzwischen den Sellerie schälen und zuerst in etwa 1/2 cm dicke Scheiben, dann in ebenso breite Streifen schneiden. Eventuell die Koriandersamen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute rösten, dann in einem Mörser nicht zu fein zerdrücken.

3_Die Butter und 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Selleriestreifen und eventuell den Koriander einrühren und bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten bissfest und leicht braun braten. Sellerie mit Salz und Pfeffer würzen.

4_Essig mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer mit einer Gabel verrühren. Nach und nach das übrige Olivenöl unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Eventuell die Kresse mit einer Küchenschere vom Beet schneiden.

5_Die Linsen abgießen und mit der Sauce und dem Sellerie mischen. Abschmecken und eventuell die Kresse aufstreuen. Den Salat lauwarm auf den Tisch stellen.

Dazu passt: als Vorspeise Brot, als Hauptgericht Schweine- oder Kalbskoteletts oder Bratwürste.

Country Basics



Vom Land in den Mund! Ja, richtig gelesen. Denn Frisches – egal ob aus dem heimischen Garten oder vom Markt – schmeckt einfach am besten. Unverfälschter Geschmack von herrlich süßen Erdbeeren, saftigen Pfirsichen, knackigen Äpfeln, knallroten Tomaten ... weckt Kindheitserinnerungen. Viel Grünes im Frühling, leuchtende Aromen im Sommer, Wohlfühlfutter im Herbst, Wärmendes im Winter und Selbstgemachtes für die Zeit, in der's wenig Frisches gibt. Wir haben dafür extra viele Rezepte für gute Laune – und das nicht nur vegetarisch! Und jede Menge Anleitungen zum Glückhsein im Freien. Also, worauf warten? Raus aufs Erdbeerefeld und die roten Fröchtchen direkt von der Hand (vom Land) in den Mund genießen! Oder auch mal im Winter grillen und Maroni selbst rösten?

G|U

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-2899-7



9 783833 828997



PEFC
PEFC/04-31-0946
€15,00 [D]
€15,50 [A]

www.gu.de