

TANJA DUSY | CHRISTA SCHMEDES

UNSERE LANDKÜCHE

*Die schönsten Rezepte
für jede Jahreszeit*



G|U



VORWORT | 8

FRÜHLING | 10

Jetzt wird es kräuterfrisch: Würziges Grün weckt die Lebensgeister und vertreibt die Frühjahrs-müdigkeit. Ob in Salaten, der beliebten Grünen Sauce oder als knusprige Kräuterkruste auf dem Sonntagsbraten, überall sind Kräuter satt vertreten. Weil wir gar nicht genug davon bekommen können, erklären wir auf Sonderseiten, wie man Frühlingsgrün fürs ganze Jahr konservieren kann: mit Rezepten für Pasten und Pesto, Zuckerblüten und Blütensirupe. Und an Ostern dreht sich natürlich alles ums Ei – mit Tipps zum Eierfärben und Dekorieren.

SOMMER | 72

Leicht und frisch muss die Küche nun sein, mit einer kleinen Prise Süden im Topf. Wie wär's also mit kalter Gurkensuppe oder buntem Gemüseintopf, Zucchini-Tomaten-Auflauf, Tellersülze und Fleischpflanzerln, die auch prima in den Picknickkorb passen? Oder ein Topf mit kühlendem Quark, den man ganz leicht selbst herstellen kann? Lauter einfache Rezepte, bei denen niemand lange am Herd stehen muss. Und damit man den Sommer noch lange schmeckt, zeigt ein Marmeladen- und Gelee-Kurs, wie man Lieblingsfrüchte perfekt ins Glas packt.

HERBST | 130

Ein reiches Gartenjahr füllt Keller und Speisekammer. Die Äste biegen sich unter der Last von Äpfeln, Birnen und Quitten, und im Wald locken Pilze, Beeren und Wildfrüchte. Hagebutten, Holunder und Schlehen gibt es frei am Wegesrand, und wir verraten, was man daraus machen kann. So lässt sich dann Erntedank mit deftigen Genüssen feiern: Kürbissuppe mit Pilzen, Zwiebelkuchen mit Speck, Hirschkeule mit Hagebuttensauce, Maronenspätzle, Birnenstrudel oder frisch ausgebackene Strauben mit Preiselbeeren.

WINTER | 180

Auch die kalte Jahreszeit hat viel zu bieten: Der gute alte Kohl und endlich wiederentdeckte Wintergemüse wie Schwarzwurzeln, Pastinaken und Steckrüben eignen sich hervorragend zum Überwintern im kühlen Keller. Nach neuem, feinem Rezept werden sie dann nicht nur wochen-, sondern auch mal sonntags aufgetischt, als Topinambursuppe, Wurzelgemüsetarte, Rotkohl mit Quitten, Krautwickel oder Lauch-Kartoffel-Gratin. Und für die Adventszeit wird gebacken und gebastelt: Stutenmänner zum Nikolaus und feine Lebkuchen, die sich auch als Christbaumschmuck oder Geschenkanhänger eignen.

REGISTER | 231

IMPRESSUM | 238



FRÜHLING

Endlich – warme Sonnenstrahlen kitzeln auf der Nase, und ein laues Lüftchen kündigt den Frühling an. Frische Kräuter und junges Gemüse machen jetzt richtig munter, und die ersten Erdbeeren und Rhabarber lassen auch nicht mehr lange auf sich warten ...





Quarkkuchen mit Zwiebeln und Speck

**FÜR 1 OFENFESTE FORM ODER
SPRINGFORM (26 CM Ø)**

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 1 Std.

BACKZEIT: ca. 1 Std.

PRO STÜCK (BEI 12 STÜCKEN):

ca. 280 kcal

Für den Teig:

250 g Mehl

½ TL Salz

150 g kalte Butter

1 Ei (Größe M)

2 EL Weißweinessig

Für den Belag:

2 kleine Zwiebeln

120 g Schwarzwälder Schinkenspeck
(vom Metzger in 1–2 dicke Scheiben
schneiden lassen)

1 EL Butter

80 g Greyerzer (am Stück)

1 Bund Schnittlauch

8 Zweige Majoran

4 Eier (Größe M)

500 g Quark (20 % Fett)

250 g Magerquark (siehe Tipp)

Salz | Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

Butter für die Form

Mehl für die Arbeitsfläche

Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1 Für den Teig Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und darauf verteilen. Ei und Essig in die Mitte geben. Alles mit einem großen Messer hacken, dann zügig zwischen beiden Händen zu feinen Bröseln zerreiben und anschließend zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen.

2 Inzwischen für den Belag die Zwiebeln schälen und ebenso wie den Speck fein würfeln. Die Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin goldbraun andünsten. Den Speck dazugeben und unter Rühren mitdünsten, bis er ganz leicht bräunt. Dann die Pfanne von der Herdplatte ziehen und die Zwiebel-Schinken-Mischung abkühlen lassen.

3 Den Käse reiben. Schnittlauch und Majoran waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Majoranblättchen abzupfen und fein hacken. 1 Ei trennen, das Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Schneebeesen des Handrührgeräts steif schlagen und beiseitestellen. Das Eigelb und die übrigen Eier mit dem Quark in einer Schüssel glatt verrühren. Kräuter, Käse und Zwiebel-Schinken-Mischung unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

4 Den Backofen auf 180° vorheizen und die Form mit Butter einfetten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Form legen, dabei einen Rand formen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit Backpapier belegen, die Hülsenfrüchte darauf verteilen. Den Teig im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) 20 Min. vorbacken.

5 Den Eischnee unter die Quarkmasse heben. Die Form aus dem Ofen nehmen und das Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen. Die Quarkmasse auf den Teig geben und glatt streichen. Anschließend im Ofen weitere 35–40 Min. backen, bis die Masse fest und leicht gebräunt ist. Den Quarkkuchen herausnehmen und vor dem Anschneiden kurz abkühlen lassen.

Tipp Wer Quark selbst gemacht hat (siehe S. 88), kann den Kuchen natürlich auch damit zubereiten. Dann 750 g verwenden und den Quark gut ausdrücken – das geht am besten mit einer Kartoffelpresse.



Gebratene Lammkoteletts mit grünen Bohnen

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 1 Std.

MARINIERZEIT: ca. 2 Std.

PRO PORTION: ca. 645 kcal

Für die Koteletts:

8 Lammkoteletts (à ca. 60 g)
8 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchzehe
1 TL Dijon-Senf | 3 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer
ca. 1 EL Öl zum Braten

Für das Gemüse:

750 g grüne Bohnen
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Tomaten
100 g durchwachsener Räucherspeck
6 Stiele Bohnenkraut
2 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe
Salz | Pfeffer



1 Für die Koteletts die Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und in ein Schälchen pressen. Mit Senf, Kräutern und Öl gründlich verrühren. Die Koteletts mit der Marinade bestreichen, dicht nebeneinander in eine Schale legen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. marinieren lassen.

2 Für das Gemüse nach gut 1 Std. die Bohnen waschen und die Enden abknipsen, die Bohnen je nach Größe in 2–3 gleich große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Speck ebenfalls klein würfeln. Das Bohnenkraut waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein schneiden.

3 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Speck und Knoblauch dazugeben und unter Rühren dünsten, bis der Speck ganz leicht bräunt. Sofort Bohnen, Tomaten, Brühe und Bohnenkraut unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30–35 Min. garen.

4 Die Lammkoteletts salzen und pfeffern. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen oder eine Grillpfanne mit dem Öl auspinseln und heiß werden lassen. Die Koteletts darin auf beiden Seiten bei starker Hitze in je 2–3 Min. braun braten und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Bohnen servieren.

Dazu passen **Ofenkartoffeln mit Rosmarin**

Dafür 1,2 kg kleine junge Bio-Kartoffeln gut waschen, der Länge nach halbieren oder vierteln und mit 5 klein gezupften Rosmarinzweigen, 3 in dünne Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen und 4 EL Olivenöl auf einem Blech gut mischen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und im Ofen bei 180° (Mitte, Umluft 160°) 45–50 Min. garen, dabei eventuell zwei- bis dreimal wenden.



So schmeckt der Sommer

Selbst gemachte Marmeladen und Gelees mit Früchten frisch vom Markt oder aus dem eigenen Garten sind etwas Wunderbares, mit dem man sich den Geschmack des Sommers noch lange bewahren kann. Früher kochte man die Früchte mit der gleichen Menge Zucker so lange, bis die Masse fest wurde. Heute verkürzt Gelierzucker nicht nur die Kochzeit – er sorgt auch dafür, dass das Fruchtaroma besser erhalten bleibt. Überhaupt: Selbst gemachte Marmelade schmeckt so viel besser als gekaufte, das weiß jeder, der es einmal probiert hat. Und die Zubereitung ist wirklich kinderleicht: So kommt zur Marmelade auch noch gute Laune ins Glas ...

Rein ins süße Vergnügen: Marmeladen-Tipps

Das A und O ist die Qualität der Früchte: Sie sollten vollreif sein und keine fauligen oder matschigen Stellen haben. Sonst besteht die Gefahr, dass die Marmelade schnell schimmelt. Die Früchte immer erst nach dem Putzen, Schälen und Entsteinen abwägen: Damit die Marmelade gelingt, muss das Verhältnis von Früchten und Zucker genau stimmen.

Der erste Schritt: Die Gläser und Deckel gründlich reinigen, auskochen und bis zum Gebrauch in heißes Wasser legen. Die Gläser erst kurz vor dem Einfüllen umgedreht zum Abtropfen auf ein sauberes Geschirrtuch stellen. Wer möchte, kann die Gläser auch sauber spülen und bei ca. 80° im Ofen heiß halten – so sind sie garantiert keimfrei.

Die Gelierprobe machen: Nach Ablauf der angegebenen Kochzeit einfach 1 TL Marmelade auf einen kalten Teller geben und den Teller schräg halten. Ist die Marmelade fest und läuft nicht nach unten, kann sie in die vorbereiteten Gläser gefüllt werden. Ansonsten noch 1–2 Min. weiterkochen und erneut die Gelierprobe machen.

Kleine Pannenhilfe: Wenn die Marmelade einfach nicht fest werden will, kann ein Apfel dank der enthaltenen Pektine der Retter in der Not sein. Einfach einen geschälten Apfel fein reiben, unter die Fruchtmasse mischen und die Marmelade nochmals 1–2 Min. kochen lassen.

Aprikosenmarmelade

FÜR 4 GLÄSER (JE CA. ¼ L INHALT)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 40 Min.

RUHEZEIT: ca. 3 Std.

PRO GLAS: ca. 1355 kcal

1,3 kg Aprikosen (entsteint ca. 1 kg)

1 Bio-Zitrone

1 kg Gelierzucker 1:1

1 Die Aprikosen waschen, entsteinen und klein würfeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Ein Drittel der Aprikosen pürieren und mit Aprikosenwürfeln, Zitronensaft und -schale sowie dem Gelierzucker in einem Topf gut mischen. Zugedeckt an einem kühlen Ort 2–3 Std. ziehen lassen.

2 Die Fruchtmischung unter Rühren zum Kochen bringen und 4–5 Min. sprudelnd kochen lassen. Nach der Gelierprobe (siehe S. 116) die Marmelade in heiß ausgespülte Gläser füllen, diese verschließen und umgedreht 5 Min. abkühlen lassen. Wieder umdrehen und vollständig auskühlen lassen.



Und hier zwei feine Varianten:

Aprikosenmarmelade mit Lavendel (Foto S. 115)

Dafür 3–4 Stiele frischen Lavendel abrausen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Die Blüten abzupfen und fein hacken, zu der vorbereiteten Aprikosenmasse geben und gut untermischen. Zugedeckt an einem kühlen Ort mind. 3 Std. – am besten über Nacht – ziehen lassen. Dann fortfahren, wie im Rezept oben beschrieben.

Aprikosen-Mirabellen-Marmelade

500 g Aprikosen waschen, entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Mit 500 g entsteinten und klein gewürfelten Mirabellen, 1 kg Gelierzucker 1:1, 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft und 1 aufgeschnittenen Vanilleschote in einen Topf geben und gut mischen. Die Fruchtmasse zugedeckt an einem kühlen Ort 2–3 Std. ziehen lassen, danach unter Rühren aufkochen und 4–5 Min. sprudelnd kochen lassen. Die Vanilleschote entfernen und nach Belieben 1 EL Aprikosenlikör unterrühren. Die Gelierprobe nicht vergessen (siehe S. 116). Die Aprikosen-Mirabellen-Marmelade in heiß ausgespülte Gläser füllen und sofort verschließen.





DIE KÖSTLICHEN SEITEN DES LANDLEBENS GENIESSEN

Raus aufs Land und ins Grüne! Diesen Traum kann man sich in der Küche ganz leicht erfüllen. Gönnen Sie sich, wann immer Sie die Sehnsucht packt, eine Auszeit – mit über 150 Rezepten, die sich rund um die besten heimischen Produkte der Saison drehen. Hier finden Sie die schönsten Ideen für alles, was Hof und Garten hergeben: beliebte Klassiker und überraschend neue Kreationen.

Dazu gibt es viele Tipps zum Ein- und Selbermachen: ob Marmelade kochen, Quark herstellen oder Obst dörren. Das ist Landgenuss pur!

GU

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-2632-0



9 783833 826320



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 24,99 [D]
€ 25,70 [A]

www.gu.de