

JUDITH RAKERS

Mehr als
100 Rezepte
und viele
Anbautipps

HOMEFARMING DAS KOCHBUCH

*Mit der eigenen Ernte
durchs ganze Jahr*

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Lisa Seibel

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Korrektur: Andrea Lazarovici

Bildredaktion: Lisa Seibel, Matias Kovacic, Natascha Klebl (Cover)

Covergestaltung: ki 36 Bettina Stickel, Editorial Design, München

eBook-Herstellung: Vicki Braun

 ISBN 978-3-8338-8835-9

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Jukers Media and More GmbH

Illustrationen: Adobe Stock

Icons: Jukers Media and More GmbH

Fotos: Frank von Wieding; Jukers Media and More GmbH;
Melf Holm; Das deutsche Biosiegel; Demeter e. V.; Naturland
– Verband für ökologischen Landbau e. V.; Bioland e. V.

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8659 01_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München



Ihr Lieben,

es ist total verrückt. Hätte mir jemand vor zehn Jahren gesagt, dass ich mal Bücher zum Thema Gemüseanbau, Hühnerhaltung und Kochen schreiben würde: ich hätte erst die Stirn gerunzelt und mich dann kaputtgelacht.

So wie mein Vater es in diesem Moment wahrscheinlich gerade tut. Weil er sich nicht darüber einkriegen kann, dass seine Tochter plötzlich eine Leidenschaft fürs Kochen entwickelt. Seine Tochter, die sich jahrzehntelang nur von Tiefkühlkost und Ravioli aus der Dose ernährt hat. Die Gästen ganz unbekümmert Spaghetti mit Rührei und Ketchup servierte und in deren Kühlschrank immer irgendetwas vor sich hin schrumpelte.

In meinem Buch »Homefarming. Selbstversorgung ohne grünen Daumen« (2021) hatte ich das schon mal kurz angedeutet: Ich bin bei meinem alleinerziehenden Vater aufgewachsen, der Physiotherapeut war und oft erst nach acht Uhr abends nach Hause kam. Und wenn dann endlich Wochenende war, stand mit Sicherheit wieder irgendjemand wie Quasimodo vor der Haustür oder direkt auf unserer Terrasse und fragte: »Hermann, kannst du mir mal eben den Hals einrenken, der sitzt schief seit heute Morgen.« Mit anderen Worten: Gemeinsame Zeit war rar und wir verbrachten sie dann lieber mit anderen Dingen als mit Kochen. Mit einem Besuch in der Eisdiele zum Beispiel, wo mein Vater IMMER einen Amarenabecher bestellte und ich IMMER einen Mombasabecher mit Extra-Schokosauce.

Auch als ich dann allein wohnte, blieb mein Bezug zum Essen maximal pragmatisch. Erst wenn langsam Hunger aufkam, suchte ich in der näheren Umgebung nach Essbarem und frische Lebensmittel zum Kochen waren

dann überraschenderweise nicht zu finden. Denn die hätte ich ja vorausschauend einkaufen müssen – was bei mir im Terminstress irgendwie immer unterging. Fertiggerichte und Konserven blieben also weiterhin meine ständigen Begleiter.

Wenn ich dann tatsächlich mal ans Einkaufen von frischem Gemüse und Obst dachte, kaufte ich viel zu viel. Und weil dann wiederum die Zeit zum Zubereiten fehlte, musste ich am Ende viel wegschmeißen, weshalb ich beim nächsten Mal lieber wieder zu Tiefkühlkost und Raviolidosen griff. Denn Lebensmitteln wegzuwerfen fiel mir schon immer schwer.

Mit dem Umzug aus der Stadt auf meine kleine Farm auf dem Land änderte sich das alles radikal. Heute habe ich fast alle Gemüsesorten, die hierzulande wachsen, immer frisch in meinem Garten. Ich bepflanze Beete und Kübel mit Gemüse, habe Obstbäume in den einstigen Ziergarten geholt und einen Naschgarten mit den verschiedensten Beerensorten angelegt. Mein Gewächshaus ist den ganzen Sommer voller Gurken und seltener Tomatensorten und mittlerweile baue ich sogar Wintergemüse an.

Wegwerfen muss ich auch nichts mehr. Denn jetzt ernte ich immer erst direkt vor dem Zubereiten so viel, wie ich tatsächlich brauche. Und selbst die Schnibbelreste wandern nicht mehr in den Müll, sondern in den Futtertrog meiner Hühner. Ihr solltet sehen, wie stolz so ein Huhn übrig gebliebene Nudeln durchs Gehege schleppt. Und wie genüsslich es sich über die Salatreste hermacht. Unbezahlbar, dieser Anblick.

Hühnerhaltung und Gemüseanbau sind in den letzten Jahren zu einer so großen Leidenschaft von mir geworden, dass ich mich 2021 sogar traute, ein Buch über meine

Erfahrungen als Selbstversorgerin zu schreiben. Als Anfängerin FÜR AnfängerInnen – weil ich wusste, dass ich im Gegensatz zu den ExpertInnen noch genau die Fragen ganz präsent im Kopf hatte, die man eben so hat, wenn man ohne grünen Daumen komplett bei null anfängt.

Ich unterteilte die Gemüsesorten in meinem Buch daher nicht in biologische Familien, sondern in Schwierigkeitsklassen. Ich schrieb über Motivationsgemüse und Gemüse für Leidenschaftliche, mit dem Anfängerinnen und Anfänger vielleicht nicht unbedingt starten sollten. Und ich versuchte bei alledem immer wieder, das Lebensgefühl einzufangen – denn Gemüseanbau ist nicht nur Arbeit: es ist Glück. Und ein wunderbarer Ausgleich zum Job.



Wie gern ich Zeit mit ihnen verbringe: Die Hühner, die ich früher unsympathisch und hektisch fand, sind jetzt Familienmitglieder.

Vor allem den Hühnern, die ich anfänglich gar nicht haben wollte, widmete ich viele liebevolle Zeilen und das Feedback der Leserinnen und Leser zeigte mir, dass meine Begeisterung offenbar ansteckend war. Nach der Veröffentlichung des Buches erreichten mich immer wieder Fotos und Briefe von Menschen, die sich ebenfalls Federfreunde in den Garten holten und nun mit großem Enthusiasmus Ställe und Freilaufgehege anlegten, um ihren Hühnern ein glückliches Leben zu ermöglichen.

Viele bedankten sich auch einfach nur für die anfängergerechten Tipps und schrieben mir, wie sie mitlachen mussten in den Kapiteln, in denen ich auch sehr ehrlich über meine Missgeschicke im Garten berichtete. Denn davon gab es so einige.

Und immer wieder hörte ich: »Schreib doch bitte noch eins. Eins mit noch mehr Rezepten und Tipps zum Leckermachen.« Denn dieses Kapitel war im Vergleich zu denen über Gemüseanbau und Hühnerhaltung eher knapp geraten. Ich hatte mich am Anfang des Rezeptteils sogar vorsorglich entschuldigt. Nach dem Motto: »Wenn ihr gut kochen könnt, dann lest jetzt einfach nicht weiter.«

Seitdem sind zwei, drei Jahre vergangen und ich habe dazugelernt. Und dabei wieder die Erfahrung gemacht, dass es ein Buch, das mir zu 100 Prozent weiterhelfen würde, noch nicht gibt. Ein Buch, das die Themen Gemüseanbau und Kochen wirklich konsequent zusammenbringt und in dem ich auf einen Blick sehe, was ich genau jetzt säen, ernten und zubereiten kann, wenn ich mich selbstversorgen möchte.

Ein Buch, das mich daran erinnert, einen Teil der sommerlichen Ernte für konkrete Winterrezepte haltbar zu machen oder einfach nur richtig einzulagern. Und ein Buch, dass dabei so klar und verständlich ist, dass ich nicht schon auf > googeln muss, was denn nun eigentlich »blanchieren« bedeutet.

»Alle Profis haben einen individuellen Zugang zum saisonalen Zubereiten.«

»Wenn dieses Buch mich sogar dazu inspirieren würde, im Garten oder auf dem Balkon noch mehr Gemüse auszuprobieren und vielleicht auch welches, das bisher nie auf meiner Speisekarte stand, dann würde ich dieses Buch wirklich gerne lesen«, dachte ich mir. Und dann begann ich zu schreiben. Und zu sammeln. Einfache Gerichte. Schnell in der Zubereitung. Auch für Berufstätige machbar. In der Mehrzahl vegetarisch, aber nicht nur.

Ich fragte Freunde und Familienmitglieder nach Rezepten und ich fragte vier Profiköche, ob ich vielleicht mit einem Gemüsekorb aus meinem Garten bei ihnen vorbeikommen dürfte, um zu lernen, wie man das Obst, das Gemüse und die Eier meiner Federfreunde noch viel virtuoser zubereiten könnte. Ein Profimenü pro Jahreszeit wünschte ich mir und meine große Bitte war: Benutzt ganz konsequent nur die Zutaten, die gerade im Garten oder auf dem Balkon Saison haben.

Und dann haben die gezaubert. Meine Güte! Ein großer Dank geht deshalb an dieser Stelle an Sternekoch Ralf Haug aus Binz auf der Insel Rügen, Unkrautgourmet Marion Putensen aus der Lüneburger Heide, Sternekoch und TV-Star Alexander Herrmann, den ich in Nürnberg besucht habe, und an den Hamburger Spitzenkoch

Marianus von Hörsten, der auf dem Demeter-Hof seiner Eltern zwischen Gemüse, Hühnern und anderen Nutztieren aufwachsen durfte.

Apropos Tiere: Ab und zu wird auch eins meiner Farmtiere mit auf den Fotos in diesem Buch sein – meine Hühner, Stute Sazou, ihr Fohlen Charlie oder noch wahrscheinlicher: die Katzen.

Ich entschuldige mich schon jetzt bei allen, die das stört, weil es hier ja um die Zubereitung von Lebensmitteln geht. Aber ich wollte die neugierigen Fellnasen nicht aussperren, als wir zwei Wochen lang in meiner Farmküche fotografiert haben. Denn wenn da plötzlich so etwas Ungewöhnliches passiert, wie der Besuch eines Fotografen, dann wollen sie natürlich gucken, was los ist. So ist es eben, das Leben auf meiner kleinen Farm. Viel Flausch, viel Liebe.

Meinen Leserinnen und Lesern wünsche ich nun viel Spaß beim Sich-inspirieren-Lassen und beim Staunen – darüber, was alles möglich ist, wenn man seinen Garten oder Balkon zu einem kleinen Homefarmingparadies umbaut.

Es funktioniert. Auch ohne grünen Daumen. Ich weiß das, weil es bei mir auch so war.

Eure Judith

(Ich nenne dieses Buch übrigens gar nicht Kochbuch, Papa. Ich nenne es »Ideensammlung« – und jetzt hör auf zu lachen!)

A handwritten signature in cursive script that reads "Eure Judith". The ink is dark and the strokes are fluid and connected.



März

SÄEN UND ERNTEN IM MÄRZ

Dieses Buch über das Homefarming und Leckermachen im Gartenjahr beginnt mit dem März-Kapitel. Denn im März erwacht der Garten zunehmend aus seinem Winterschlaf. Und jetzt, genau jetzt, könnt ihr den Grundstock dafür legen, dass euer Balkon oder euer Garten zu einem kleinen Homefarmingparadies wird. Mit einem eigenen Biomarkt, der 24/7 für euch geöffnet hat.

Fürs Leckermachen, also Kochen mit euren eigenen Lebensmitteln, ist der März allerdings eine Herausforderung – **in keinem anderen Monat im Jahr ist die Vielfalt so klein**. Das Wintergemüse ist aufgebraucht, das Vorratslager ziemlich leer und auf den Frühlingsbeeten herrscht noch Ebbe. Doch das Jonglieren mit nur wenigen möglichen Zutaten könnt ihr als Ansporn nehmen, jetzt richtig loszulegen mit dem Einsäen, damit ihr schon bald eine riesige Auswahl in eurem Garten und euren Beeten habt.

Wenn ihr **Tomaten** mögt – ich LIEBE Tomaten –, dann sollte das im März eure absolute Priorität sein. Denn Anfang März müssen die Tomatensamen in die Anzuchterde gelegt werden. Wenn ihr es früher ohne künstliches Licht versucht, »vergeilen« die Pflanzen – wachsen also viel zu schwächlich heran, weil sie sich nach der Sonne strecken, die Anfang des Jahres noch nicht stark und lang genug scheint. Und wenn ihr es erst später angeht, also im April oder Mai, werdet ihr nicht mehr viel ernten können, denn Tomaten haben eine sehr **lange Wachstumsperiode**.

Wenn ihr jetzt mit der Anzucht startet, könnt ihr von Juli bis Oktober ernten. Startet ihr später, werden die ersten Früchte erst reif, wenn die Pflanze schon ihrem Ende nah ist. Denn im Herbst stirbt sie ab – egal wie gut ihr euch kümmert.



Hier wurden die vorgezogenen Pflanzen schon in eigene kleine Töpfe pikiert. Legt die Tomatensamen jetzt also unbedingt in eure Anzuchtschale mit nährstoffarmer Anzucht- oder Kräuternerde und lasst sie dort vorkeimen. Sobald die ersten richtigen Blätter zu sehen sind, holt ihr die kleinen Keimlinge aus der Anzuchtschale und gönnt ihnen einen

eigenen Topf. Mitte Mai werden eure Zöglinge dann so groß sein, dass sie nach einer mehrtägigen vorsichtigen Abhärteperiode nach draußen umziehen dürfen – an ihren endgültigen Platz im Kübel, Beet oder Gewächshaus. Ich werde euch hier im Buch zum richtigen Zeitpunkt daran erinnern.

Wenn ihr **Auberginen** und **Paprika** ernten möchtet, solltet ihr auch diese Samen jetzt in die Anzuchterde stecken. Denn auch bei ihnen gilt: Je eher vorgezogen wird, desto größer ist die Chance auf eine ordentliche Ernte. Ich möchte an dieser Stelle aber zugeben, dass Auberginen und Paprika bei mir erst in meinem vierten Homefarmingjahr so richtig was geworden sind. In den ersten Jahren blieben sie klein und ich hatte immer das Gefühl, sie nehmen in erster Linie Platz im Beet weg. Aber probiert es einfach aus. Vielleicht habt ihr dafür ein besseres Händchen.

Vorziehen könnt ihr jetzt außerdem **Artischocke**, **Eisberg-** und **Bataviasalat**, **Erbse**, **Knollensellerie**, **Lauch**, **Rotkohl** und **Stangensellerie**. Gurken könnt ihr jetzt auch vorziehen, ideal dafür wäre aber der April.

Es gibt auch Gemüsesorten, die KÖNNT ihr im März zu Hause in der Wohnung vorziehen, wenn ihr schon etwas eher ernten möchtet – ihr müsst aber nicht. Denn ab Ende März/Anfang April könnt ihr sie auch schon draußen direkt ins Beet einsäen. Dazu gehören: **Blumenkohl**, **Brokkoli**, **Chinakohl**, **Frühlingszwiebel**, **Kohlrabi**, **Kopfsalat**, **Pflück-** und **Schnittsalat**, **Romanasalat**, **Weißkohl**, **Wirsing** und **Zwiebel**.

In mein Frühbeet draußen – das ist ein Beet mit Dach, in dem es immer etwas wärmer ist als draußen an der frischen Luft – säe ich Anfang März außerdem auch folgende Gemüsesorten ein: **Spinat**, **Brokkoli**, **Frühsalat** und

Radieschen. Ich persönlich habe damit gute Erfahrungen gemacht.

Wenn der März mild ist, könnt ihr es bei diesem Gemüse auch am Monatsanfang schon ohne Kälteschutz probieren: **Möhren** zum Beispiel sind hartgesotten und können Kälte gut ab, **Blumenkohl** geht auch vielerorts schon komplett im Freiland. Und selbst **Frühsalat** und **Radieschen** könnten ohne jeglichen Schutz schon gedeihen. Probiert es einfach! Ich bin da im März zwar immer noch etwas vorsichtig und schütze die Saat lieber mit dem Frühbeetaufsatz oder zumindest mit einem Vliestunnel. Aber ich gehe auch immer lieber auf Nummer sicher.

Sät draußen jetzt auch unbedingt **Pastinake**, **Petersilienwurzel** und **Schwarzwurzel** ein. Vielleicht geht es euch wie mir und ihr könnt mit diesen drei Wurzelgemüsesorten auf Anhieb gar nichts anfangen. Aber ihr werdet in diesem Buch viele Rezepte mit diesem total unterschätzten Gemüse finden, weil sie für mich eine absolute Entdeckung waren. Eine Entdeckung, die ich erst mit dem Homefarming gemacht habe – früher im Supermarkt bin ich an diesen Sorten immer achtlos vorbeigegangen, weil sie jetzt auch nicht unbedingt einen Schönheitspreis verdienen. Aber es ändert sich eben so einiges, wenn man anfängt mit dem Selbstversorgen.

Wenn ihr Anfänger seid und noch etwas mehr Hilfe und konkrete Anleitung braucht beim Vorziehen, Anlegen der Beete und Einsäen, dann darf ich euch an dieser Stelle mein erstes Buch »Homefarming. Selbstversorgung ohne grünen Daumen« empfehlen. Dort findet ihr alles, was ihr an Wissen braucht, um mitzumachen beim Selbstversorgen über alle zwölf Monate des Homefarmingjahres.

Und jetzt wünsche ich euch viel Spaß beim Ausprobieren der saisonalen Rezepte im März!

ERNTEN UND AUSSÄEN AUF EINEN BLICK

Was ist im März an Zutaten verfügbar

Frische Ernte	Asiasalat, Chicorée, Feldsalat, Frühlingszwiebel, Lauch, Pflück- und Schnittsalat, Spinat, Wirsing
Gelagerte Ernte/Vorrat	Kartoffel, Knoblauch, Knollensellerie, Kürbis, Möhre, Pastinake, Petersilienwurzel, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Schwarzwurzel, Speiserübe, Zwiebel Apfel

Was kann ich im März einsäen

Vorzucht möglich	Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbse, Frühlingszwiebel, Kohlrabi, Kopfsalat, Pflück- und Schnittsalat, Romanasalat, Weißkohl, Wirsing, Zwiebel
Vorzucht empfohlen	Artischocke , Aubergine , Eis- und Bataviasalat, Gurke, Knollensellerie, Lauch, Paprika , Rotkohl, Stangensellerie, Tomate
Direktsaat Freiland	Asiasalat, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Kohlrabi, Kopfsalat, Möhre, Pastinake, Petersilienwurzel, Pflück- und Schnittsalat, Radieschen, Rettich, Rucola, Schwarzwurzel, Speiserübe, Spinat, Weißkohl, Wirsing, Zwiebel
Pflanzung Freiland	Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbse, Frühlingszwiebel, Kohlrabi, Kopfsalat, Lauch, Pflück- und Schnittsalat, Romanasalat, Rotkohl, Weißkohl, Wirsing, Zwiebel Erdbeeren, Obstbäume und Beerensträucher



Besorgt euch eine Herzform für die Schokostreusel. Denn so ein Herz sieht nicht nur auf dem Cappuccino toll aus, sondern auch auf eurem Toast. Und euer Herzensmensch freut sich zum Frühstück bestimmt darüber.

FRENCH TOAST

2 Personen

1 Ei | 100 ml Milch | je 1 TL Zucker und Zimt (plus etwas mehr zum Bestreuen) | 2 Scheiben Kastenweizenbrot (oder Toastbrot) | 2 EL Butter | Schokostreusel (nach Belieben)

Bei diesem süßen Frühstück könnt ihr die glücklichen Eier verwenden, die eure Hühner euch am Morgen so lecker ins Nest legen.

1. Mischt das Ei mit Milch sowie je 1 TL Zucker und Zimt und kippt diese Flüssigkeit dann in eine Tupperdose oder Auflaufform.
2. Wenn ihr Toastbrot verwendet, schneidet die Rinde ab (bei Kastenweizenbrot darf sie dranbleiben; hier könnt ihr die Brotscheiben auch etwas dicker schneiden, was irgendwie noch leckerer ist).
3. Welches Weißbrot ihr auch immer verwendet: toastet es, lasst es abkühlen und schwenkt es anschließend in der Eiermilch. Lasst es ein paar Minuten darin liegen, sodass es sich richtig schön vollsaugen kann.
4. Nun erhitzt ihr die Butter in einer großen Pfanne und bratet die Brotscheiben darin von beiden Seiten, bis sie schön goldbraun sind. Herausholen, mit Zucker und Zimt oder Schokostreusel bestreuen und genießen. Lecker dazu schmeckt auch warmes Obst oder Kompott aus dem Vorrat.



Wie sagt Sternekoch Ralf Haug so schön: »Ich weiß, wie viel Arbeit in so einem Kochbuch steckt.« Recht hat er. Ich war sogar mit dem Pinsel zugange, damit das Gericht für euch möglichst hübsch aussieht.



QUICHE MIT LAUCH UND SCHINKEN

2 Personen

200 g Dinkelmehl | 100 g Butter – direkt aus dem Kühlschrank | Salz | 2 Eigelb | 700 g Lauch | 150 g Champignons | 150 g Kochschinken | 1 EL Rapsöl | 100 ml Milch | 100 g Sahne | $\frac{1}{4}$ TL geriebene Muskatnuss | weißer Pfeffer

1. Zuerst bereitet ihr den Teig zu. Dafür das Mehl mit 80 g Butter in einer Küchenmaschine verkneten (das geht natürlich auch mit einem Handmixer und den spiralförmigen Haken). Nicht erschrecken, der Teig ist jetzt noch krümelig. Gebt 1 Prise Salz dazu sowie 1 Eigelb und rührt den Teig glatt (wenn er immer noch zu trocken ist, fügt 1–2 EL kaltes Wasser hinzu). Den Teig zu einer Kugel formen und mind. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Während der Teig ruht, den Lauch waschen, der Länge nach halbieren und dann quer in dünne Streifen schneiden – ca. $\frac{1}{2}$ cm dick. Die Champignons putzen und ebenfalls klein schneiden – etwa so groß wie die Lauchstücke. Das Gleiche macht ihr auch mit dem Schinken.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch, Pilze und den Schinken ca. 2 Min. darin durchschwenken, dann die Pfanne vom Herd nehmen und alles abkühlen lassen.

4. Den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Eine Kuchen- oder Tarteform mit dem Rest der Butter einfetten. Den Teig aus dem Kühlschrank holen, ein großes Brett oder einfach den sauberen Küchentisch mit Mehl bestäuben und den Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Er sollte im Durchmesser etwas größer sein als die Form, die ihr

verwendet. Den dünnen Teig vorsichtig in die Form legen und an den Rändern festdrücken. Mit den Zinken einer Gabel ca. 10-mal einstechen, damit es beim Backen keine Luftblasen gibt.

5. Den abkühlten Mix aus der Pfanne auf den Teig geben und gleichmäßig verteilen. Das verbliebene Eigelb, die Milch, die Sahne, 1 Msp. Salz, Muskatnuss und nach Geschmack weißen Pfeffer hinzugeben. Alles verquirlen und über die Gemüse-Schinken-Masse verteilen, sodass diese ganz bedeckt ist. Die Quiche in den Ofen schieben und ca. 45 Min. backen. Wenn ihr es krosser mögt, entsprechend länger.



Auch hier habe ich wieder glückliche Eier verarbeitet, denn dieses Buch soll auch für diejenigen Inspiration sein, die Federfreunde im Garten haben und nach Ideen suchen, die leckeren Hühnereier möglichst frisch zu genießen.

GRÜNE PETERSILIENWURZELSUPPE

2 Personen

1 Schalotte oder kleine Zwiebel | 250 g Petersilienwurzeln | 50 g Pastinake | 1 kleine Kartoffel | ½ Apfel | 1 EL Sonnenblumenöl | 500 ml Gemüsebrühe (Rezept siehe [>](#)) | 2 EL gehackte Petersilie | 80 g Sahne | Salz, Pfeffer

Bevor ich einen eigenen Garten hatte, bin ich an Petersilienwurzeln und Pastinaken im Supermarkt immer achtlos vorbeigegangen. Ich hatte ja keine Ahnung, was mir hier entgeht. Man kann zum Beispiel diese tolle, cremige Suppe daraus zaubern!

1. Die Schalotte bzw. Zwiebel schälen und würfeln. Petersilienwurzeln, Pastinake und Kartoffel in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch dann in sehr kleine Stücke schneiden.

2. In einem Topf das Öl erhitzen und die Schalotte bzw. Zwiebel darin ca. 1 Min. anschwitzen. Petersilienwurzeln und Pastinake hinzugeben, 1 weitere Min. alles leicht anbraten und mit der Brühe auffüllen. Die Kartoffelstücke dazugeben. Sie sorgen mit ihrer Stärke für eine leichte Bindung der Suppe.

3. Alles ca. 15 Min. leicht kochen lassen, die gehackte Petersilie dazugeben und ca. 5 Min. weiter kochen lassen. Danach die Sahne zufügen, den Topf vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer pürieren, bis keine Stückchen mehr in der Suppe sind und sie sich schön grün gefärbt hat.

Dass wir so viel gemeinsam haben würden, hätte ich anfangs gar nicht gedacht. Der Verlag hatte mir zu Beginn dieses Buchprojekts einige Namen von Fotografen genannt, deren Portfolio ich mir doch mal angucken sollte. Denn ich hatte den Verlag gebeten, einen Fotografen zu engagieren, der nicht nur gerne Stillleben von Essen fotografiert, sondern auch reportagig arbeiten kann – mit Menschen, in Interviewsituationen und gemeinsamen Aktionen.

»Ich möchte kein Kochbuch, in dem wir nur perfekt ausgeleuchtete Teller sehen«, hatte ich dem Verlag gesagt. »Klar, es soll lecker aussehen, aber die Fotos sollen auch das Lebensgefühl auf der Farm einfangen und vor allem die Persönlichkeit der Menschen, die ich für das Buch treffen möchte.« Der Verlag hatte mir daraufhin vier Fotografen empfohlen. Alle toll – aber Frank fiel mir auf, weil die Menschen auf seinen Fotos so natürlich wirkten. Echt. Lebendig. Strahlend. Das gefiel mir und ich entschied mich für die Zusammenarbeit mit ihm.

Nun, da ich diese letzten Zeilen schreibe, weiß ich, dass ich nicht besser hätte entscheiden können. Frank hat wunderbare, authentische und liebevolle Arbeit geleistet. Und seine Bildsprache passt perfekt zu den Fotos, die der wunderbare Patrick Lipke beigesteuert hat. Denn er hat die Fotos gemacht, die das ganze Jahr über bei der Gartenarbeit entstanden sind. So ein Buch ist immer Teamarbeit. Aber ich finde man spürt, wenn alle mit Leidenschaft dabei sind. Deshalb DANKE an alle im Team!

DANKSAGUNG

Ein riesiges Dankeschön geht an alle FreundInnen, Familienmitglieder und KollegInnen für das Beistehen und Ausprobieren der Rezepte – vor allem an Oliver Zelt und Philine Gierck. Hoch leben soll auch Gemüseprofi Niko Becker, der seine langjährige Erfahrung in die Ernte- und Pflanztabellen eingebracht hat.

Ein großes Dankeschön geht auch an die wunderbare Sylvie Hinderberger für die liebevolle und erneute Zusammenarbeit im Lektorat und an GU-Projektleiterin Lisa Seibel für die vertrauensvolle redaktionelle Betreuung.

Auch hier noch einmal Danke an Fotograf Frank von Wieding und seine Assistenten Melf Holm, Joshua Thomson, Maik Denecke, Moritz Kosman und Viktor von Wieding. Und an Fotograf Patrick Lipke, der mich, die kleine Farm und das Gemüse im Beet ein ganzes Jahr begleitet hat, zu diesem Buch viele Gemüse- und Hühnerfotos beisteuerte und dabei ganz nebenbei das schöne Cover-Motiv schoss.

Auch noch einmal Danke an Foodstylist Marcel Stut. Und an alle Viecher, die uns während der Arbeit an diesem Buch zum Lachen gebracht haben.

Und danke an meine Familie: An meinen Vater, dass er mich während des Familienurlaubs am Buch schreiben ließ, ohne die Stirn zu runzeln, und an meinen Lieblingsmann.

Und vor allem danke an alle Leserinnen und Leser. Denn euch und eure Beete und Kübel hatte ich vor Augen beim Schreiben.

Und jetzt: Macht's euch alle lecker zu Hause!

Die Autorin



Judith Rakers ist Tagesschau-Sprecherin, Talkshow-Moderatorin und Gesicht zahlreicher TV-Reportagen. Vor einigen Jahren machte sich die beliebte Fernsehfrau an die Realisierung ihres Traums vom Homefarming mit eigenen Hühnern und einem Selbstversorgergarten, in dem Obst und Gemüse wachsen. Ihr erstes Buch zu diesem Thema wurde ein Nummer-1-Bestseller. Mehr dazu auch auf www.homefarming.de