

BAUERNMARKT & BIOKISTE



Die besten erntefrischen
Rezepte für jede Jahreszeit

G|U

BAUERNMARKT & BIOKISTE



Die besten erntefrischen
Rezepte für jede Jahreszeit





ES LEBE DER BAUERNMARKT

... und selbstverständlich die Biokiste, die appetitlich gefüllt geliefert wird und den Alltag ein bisschen einfacher macht.

Doch ob Sie nun lieber gemütlich über den Markt bummeln oder sich das Gemüse direkt an die Haustür bringen lassen – das Angebot ist in jedem Fall saisonal. Und so haben wir auch das Buch aufgebaut. Für jede Jahreszeit und jede Menge Abwechslung gibt es eine Riesenauswahl an Rezepten: im Frühling mit vielen Kräutern, Erbsen, Mairübchen, Spargel und Erdbeeren, im Winter mit Topinambur, Steckrüben, den feinen Schwarzwurzeln und Roten Beten.

Für den besseren Überblick startet jedes Kapitel mit einer Rezeptübersicht nach Gemüsesorten. Da sehen Sie auf einen Blick, was Sie in dieser Jahreszeit erwartet. Saisontipps z. B. zu Salatsorten oder alten Gemüsesorten, und kleine Extrarezepte für selbst gemachte Salzmischungen oder grüne Smoothies stimmen Sie auf die Jahreszeit ein.

Und wenn Sie den Frühling in den Herbst hinüberretten wollen oder umgekehrt, gibt es zusätzlich in jedem Kapitel einen kleinen Einmach-Exkurs mit Rezepten und vielen Praxistipps für selbst gemachte Vorräte. Was immer Sie ab sofort beim Schlendern über den Markt entdecken oder vielleicht etwas ratlos aus der Biokiste fischen: Mit diesem Rundum-Genießer-Gemüse-Paket kommt jeden Tag was Spannendes auf den Teller.

Wir wünschen viel Spaß beim Kochen und Genuss das ganze Jahr.

GEMÜSE GUT LAGERN

AM BESTEN SCHMECKT KNACKIGES, FRISCHES, VOLLREIFES GEMÜSE DIREKT VOM BAUERN ODER VOM MARKT. IN DER SAISON IST ES BESONDERS GUT UND GÜNSTIG. DARUM HIER EINIGE TIPPS UND HINWEISE ZUR LAGERUNG.



KÜHL UND DUNKEL

Trocken, kühl und lichtgeschützt lassen sich Zwiebeln, Kartoffeln, Knoblauch, Kürbis, feste Kohlköpfe und fast alle Wintergemüse über mehrere Wochen, sogar Monate lagern. Früher gab es dafür den Kartoffelkeller, in dem die Kartoffeln für den ganzen Winter »eingekellert« wurden. Gemüse wie Möhren, Lauch oder Schwarzwurzeln wurden in Erde eingeschlagen, damit sie nicht austrockneten. Wer einen

kühlen Keller hat, sollte ihn auch heute nutzen. Auch eine Speisekammer ist für eine kürzere Lagerzeit geeignet. Wer beides nicht hat, lagert die Gemüse - mit Ausnahme von Kartoffeln und Zwiebeln - gut in Papier verpackt im Gemüsefach des Kühlschranks.



IM KÜHLSCHRANK

Sehr kalt: Eine kalte Lagerung bei 2 - 5° in der kältesten Zone des Kühlschranks oder im 0°-Fach bekommt Kirschen, Pfirsichen, Aprikosen, Nektarinen und Erbsen. Sie halten sich dort 2 - 3 Tage. Immer 1 Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen und dann auch erst waschen.

Im Gemüsefach lagern Äpfel, Birnen, Beeren, Sellerie, Kohl, Blumenkohl, Kohlrabi, Brokkoli, Möhren, Spinat und Spargel, Rote Bete, Sellerie, Rüben und Blattsalate - also fast alle Gemüsesorten. Frischen Spargel am besten in einem feuchten Tuch verpacken und andere Gemüse in Papier einschlagen.

Besonders empfindliche Gemüse wie Blattsalate, Spinat, Bohnen, Erbsen, Kräuter, Mangold, Pilze, Radieschen und Spargel sollten aber spätestens 1 - 2 Tage nach dem Einkauf verbraucht werden. Sie verlieren besonders schnell Vitamine und Geschmack.



GRÜNZEUG

Bundmöhren, Kohlrabi, Radieschen, Sellerie halten sich länger, wenn die Blätter vor dem Einräumen in den Kühlschrank entfernt werden. Blätter können verwendet

werden, einfach waschen, klein schneiden und einfrieren. Einige Rezepte für Radieschen- und Kohlrabiblätter finden Sie in diesem Buch.

Kräuter sollten ohne Gummiband oder Schnur locker und leicht angefeuchtet in einer Plastikdose oder Gefrierbeutel im Kühlschrank aufbewahrt werden. Achtung! Basilikum ist eine Ausnahme, es mag keine Kälte.



NIEMALS IN DEN KÜHLSCHRANK

Tomaten verlieren ihr Aroma, Bananen werden schwarz. Auch Mangos, Zitrusfrüchte, Avocados, Gurken, Kartoffeln und Zwiebeln mögen den Kühlschrank gar nicht. Sie

verlieren Aroma und Vitamine und werden schnell matschig oder glasig. Und Kartoffeln werden bei kalter Lagerung süß.



IMMER GETRENNT

Äpfel, Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche und Tomaten, Avocados, Bananen, Birnen reifen nach dem Einkauf nach. Dabei geben sie das natürliche Reifegas Ethylen ab. Es bewirkt, dass in der Nähe liegende Früchte schneller reifen beziehungsweise verderben. Darum sollten die genannten Früchte und Gemüse immer getrennt oder in Papier

eingeschlagen aufbewahrt werden. Wenn Früchte schnell nachreifen sollen, können Sie diesen Vorgang auch gezielt nutzen.

SCHONEND GAREN



DÜNSTEN

Beim Dünsten garen die Gemüse mit etwas Butter oder Öl in wenig Flüssigkeit oder im eigenen Saft. Das Gemüse in gleichmäßige Stücke schneiden, dann wird auch alles gleichzeitig gar. Zuerst etwas Fett erhitzen, das Gemüse

darin anschwitzen, Salz und vielleicht etwas Zucker dazugeben. Bei schnell garendem Gemüse einfach den Deckel schließen und im eigenen Saft garen. Bei festem Gemüse wie Möhren etwas Wasser, Brühe oder Sahne dazugießen. Idealerweise ist die Flüssigkeit gerade dann auch eingekocht, wenn das Gemüse gar ist.



KOCHEN

Kochen in Salzwasser ist die klassische Garmethode für viele Gemüse. Schonender ist jedoch Dünsten oder Dämpfen, denn dabei bleiben die Inhaltsstoffe der Gemüse weitgehend erhalten, während sie beim Kochen im Wasser landen. Wenn Sie Gemüse kochen, geben Sie es in kochendes Wasser und garen es nur kurz, sodass es knackig bleibt und verwenden Sie das Kochwasser für Suppen oder Saucen.



BRATEN

Nicht nur Kartoffeln lassen sich in Fett in der Pfanne braten. Zarte Gemüse werden in dickere Scheiben, feste Wurzelgemüse in feine Scheiben geschnitten. Gebraten wird in der Pfanne bei mittlerer Hitze in Olivenöl oder Pflanzenöl. Das Gemüse leicht bräunen lassen, würzen und wenden. Anschließend fertig braten. Lecker: Zum Schluss ein kleines Stück Butter in die Pfanne geben und das Gemüse darin schwenken.



DÄMPFEN

Bei zarten Gemüsen wie Spargel, Kohlrabi, Frühlingszwiebeln ist Dämpfen angesagt. Das dauert etwas länger als Kochen, dafür bleiben Geschmack und Vitamine erhalten. Klassisch: Gemüse in einen Dämpfeinsatz geben

und über kochender Flüssigkeit dämpfen – immer mit Deckel. Ähnlich schonend ist das Garen in der Folie: Gemüse mit Gewürzen, Kräutern und etwas Fett in einen Folienschlauch oder in Alufolie verpacken und im Backofen bei 150° garen.



GRILLEN

Direkt auf den Grillrost oder in eine Aluschale kommen nur Gemüse, die schnell garen wie dicke Zucchini, Auberginenscheiben oder vorgegarte Maiskolben. Die Gemüse vorher leicht mit Öl bepinseln und dann über der nicht zu heißen Glut garen. Dabei das Gemüse öfter wenden und erst zum Schluss würzen. Empfindliches wie Tomaten kommen immer in Alufolie gewickelt auf den Grill.



BACKEN

Kartoffeln, Rote Bete, Zwiebeln, Auberginen werden oft im Ganzen und ungeschält in Alufolie gewickelt im Ofen gebacken. Geschnittene Kürbis- und Rote-Bete-Spalten, halbierte Möhren, Kartoffelviertel oder Paprikahälften werden mit etwas Öl, Gewürzen und Kräutern auf dem Blech oder in einer Auflaufform bei niedrigeren Temperaturen geröstet. Beim Backen wird der Geschmack der Gemüse intensiver und süßer.



WÜRZMISCHUNGEN



GOMASIO

Dieses Sesam-Gewürzsalz schmeckt toll auf gedünstetem Gemüse. Für ca. 90 g Gomasio 40 g ungeschälte Sesamsamen unter Rühren in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. 2 TL Meersalz und 1 EL getrocknete grüne Pfefferkörner im Blitzhacker fein mahlen. Die gerösteten Sesamsamen ca. 10 Sek. mitmixen. Dann 30 g geschälte Sesamsamen dazugeben und ca. 2 Sek. mixen. Das Gomasio hält sich im Kühlschrank ca. 6 Wochen.



GEMÜSESALZ

Es gibt Gemüsegerichten und Suppen ein unverwechselbares Aroma: 1 Bund Suppengrün (Sellerie,

Lauch, Möhre, Zwiebel, Petersilie) putzen, würfeln und im Blitzhacker fein zerkleinern. In einer Schüssel 100 g grobes Meersalz mit dem zerkleinerten Gemüse mischen. Mit einem sauberen Tuch zugedeckt ca. 48 Std. ruhen lassen. Das Gemüsesalz durchrühren und in Schraubgläsern kühl und dunkel lagern.



WALNUSS-THYMIAN-TOPPING

Diese aromatische Mischung veredelt jedes Gemüse und schmeckt toll zu Salaten - einfach darüberstreuen: 50 g

Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen. 5 - 6 Zweige Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und hacken. Die Walnusskerne und den Thymian in einem Blitzhacker nicht zu fein hacken. Mit je $\frac{1}{4}$ TL Meersalz und Chiliflocken mischen.



KLASSISCHE SAUCEN



VINAIGRETTE

4 EL Weißweinessig, 1 EL scharfer Senf, 2 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer cremig rühren oder im Schüttelbecher schütteln. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln und mit 1 Prise Zucker untermischen. Passt zu allen Blattsalaten und Salaten aus gekochtem Gemüse wie Blumenkohl oder Bohnen. Die Vinaigrette lässt sich durch verschiedene Öl- und Essigsorten, Gewürze und Kräuter nach Geschmack variieren. Leisten Sie sich gute, kalt gepresste Öle und auch mal einen ausgefallenen Essig.



SAHNE-DRESSING

Für 4 Portionen: $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. 75 g Sahne, 125 g saure Sahne, 2 EL Zitronensaft und -schale glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Puderzucker und etwas mehr Zitronensaft abschmecken. 1 Bund gemischte Kräuter der Saison

waschen, die Blättchen abzupfen, fein hacken und unter das Dressing rühren. Passt zu allen Blatt- und Gemüsesalaten.



MAYONNAISE SELBST GEMACHT

Für 4 Portionen: 1 - 2 ganz frische zimmerwarme Eigelbe mit 1 TL Senf, Salz und Pfeffer in einem Rührbecher mit den

Quirlen des Handrührgeräts verschlagen. Dabei erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl 200 ml Öl einlaufen lassen. Wird sie zu fest, mit 1 EL lauwarmem Wasser verdünnen. Mit gehackten Kräutern (z. B. Dill, Basilikum oder Schnittlauch) oder gehacktem Knoblauch und etwas Zitronensaft mischen. Passt zu Gemüsesalaten, gedämpftem Gemüse, zu Fisch und Garnelen.