

REZEPTE AUS ALLEN KARTOFFELDRUCKEN 2012 UND 2013 UND 2014 UND 2015

Vielen Dank an dieser Stelle an unsere Tina, die jetzt bereits seit 3,5 Jahren jede Woche die passenden Rezepte zu unseren Ernteanteilen recherchiert und adaptiert!
Wenn Ihr selbst auch ein paar saisonale und vegane/vegetarische Rezepte auf Lager habt, schickt sie uns gerne jederzeit an simon@kartoffelkombinat.de

Gemüsesorte:	Im Kartoffeldruck aus Kalenderwoche:
Agretti	
<i>Pasta mit Agretti</i>	33-2014 / 26-2015
Apfel	
<i>SchokoEmmer mit Vanille-Äpfeln</i>	10/11-2013
<i>Bratapfel</i>	50-2013
<i>Apfelkiachaln</i>	44-2014
Asia-Salat	
<i>Dressing</i>	37-2013
Aubergine	
<i>Kartoffelkombinat-Gemüsepfanne</i>	29-2012
<i>Chili con Aubergine</i>	35-2012
<i>Mediterrane Auberginen-Zucchini-Pfanne</i>	34-2013
<i>Auberginenmus</i>	35-2013
<i>Auberginen-Carpaccio</i>	30-2014
<i>Antipasti</i>	31-2014
<i>Auberginen-Dip</i>	33-2014
Bärlauch	
<i>Bärlauch-Quark</i>	16-2013
Basillikum	
<i>Basilikum-Pesto (1)</i>	30-2013
<i>Zucchini-Basilikum-Brotaufstrich</i>	27-2014
<i>Basilikumpesto (2)</i>	28-2014
<i>Selbst gemachtes Pesto</i>	28-2015
Bataviasalat	

<i>Grüner Smoothie</i>	17-2013
Blaukraut	
<i>Blaukraut mit Schafskäse</i>	51-2012
<i>Fruchtigen Blaukrautsalat</i>	51-2014
<i>Asiatischen Blaukraut-Salat</i>	09/10-2015
Blumenkohl	
<i>Ofen-Blumenkohl</i>	25-2014
Bohnen	
<i>Stangenbohnen-Salat</i>	25-2012
<i>Bohnensalat mit Balsamicodressing</i>	29-2014
<i>Pasta mit Bohnen</i>	30-2014
<i>Mediterranen Bohnen-Kartoffelsalat</i>	32-2015
<i>Grüne Bohnen</i>	33-2015
Brokkoli	
<i>Brokkoli-Schafskäse-Grätäng</i>	22-2012
<i>Brokkolisuppe</i>	22-2012
<i>Öhrchennudeln mit Brokkoli</i>	26-2012
<i>Brokkoli-Pasta</i>	23-2014
<i>Asiatischer Brokkoli</i>	27-2014
<i>Brokkolisalat</i>	37-2014
<i>Brokkoli mit Tofu</i>	24-2015
<i>Brokkoli-Quiche</i>	27-2015
Chicorée	
<i>Gratiniertes Chicorée</i>	50-2012
<i>Chicorée mit Pinienkernen</i>	06-2013
Chinakohl	
<i>Chinakohl-Karotten-Gemüse</i>	04-2013
Endiviensalat	
<i>Gedünsteter Endiviensalat</i>	45-2012
Feldsalat	
<i>Apfeliger Feldsalat</i>	07-2014
Fenchel	
<i>Snack</i>	28-2012
<i>Schupfnudeln mit Fenchel</i>	41-2013

<i>Zitroniger Fenchel mit Kartoffeln</i>	26-2014
<i>Überbackener Fenchel</i>	34-2014
<i>Fenchel-Mozzarella-Salat</i>	41-2014
<i>Bulgursalat mi Fenchel</i>	25-2015
<i>Grillgemüse</i>	28-2015
<i>Quinoa-Fenchel-Pfanne</i>	37-2015
Filderkraut	
<i>Filderkraut-Salat</i>	38-2014
Grünkohl	
<i>Grünkohl mit Champignons</i>	47-2012
<i>Pasta mit Grünkohl</i>	51-2013
<i>Grünkohl-Curry</i>	04-2014
<i>Asiatischer Grünkohl</i>	45-2014
Gurken	
<i>erfrischend kalte Gurkensuppe (1)</i>	21-2012
<i>Tsatsiki</i>	32-2013
<i>Geschmortes Gurken-Gemüse</i>	34-2013
<i>Gazpacho</i>	35-2013
<i>kaltes Gurkensüppchen (2)</i>	34-2014
<i>Gurkensalat</i>	27-2015
<i>Türkische Tzaziki</i>	31-2015
Herbstrübchen/Mairübchen	
<i>Wokgemüse mit Herbstrübchen und Asia-Salat</i>	42-2012
<i>Glasierte Mairübchen mit Nudeln</i>	22-2013
<i>Rübchen-Püree</i>	36-2013
<i>Rosmarin-Rübchen</i>	36-2013
<i>Mairübchen-Auflauf</i>	18-2014
Himbeeren	
<i>Smoothie</i>	19-2013
Karotten	
<i>Pesto aus Möhrengrün</i>	29-2014
<i>Karottensuppe</i>	45-2012
<i>Karottensalat mit Sesam</i>	06-2013
<i>Karottenaufstrich</i>	10/11-2013
<i>Karotten-Kichererbsen-Salat</i>	36-2013
<i>Karotten-Tarte</i>	17-2014
<i>Karotten-Hafer-Bratlinge</i>	13-2015

<i>Karottengrün - Pesto</i>	23-2015
Kartoffeln	
<i>Ofenkartoffeln</i>	24-2012
<i>Schupfnudeln</i>	08/09-2013
<i>Nicola's Kartoffelbrot</i>	16-2013
<i>Reiberdatschi</i>	22-2013
<i>Bayrischer Kartoffelsalat</i>	35-2013
<i>Warmer Kartoffel-Spinat-Salat</i>	42-2014
<i>Kartoffelngulasch</i>	13-2015
<i>Curry-Kartoffel-Ragout</i>	34-2015
<i>Kartoffelknöderl</i>	38-2015
<i>Kartoffel-Pastinaken-Strudel</i>	47-2015
Kerbel	
<i>Kerbelsupperl mit Kartoffeln</i>	16-2014
<i>Kerbel-Suppe</i>	14-2015
Knoblauch	
<i>Koriander-Knoblauch-Vinaigrette</i>	22-2012
<i>Vinaigrette mit Knoblauch</i>	14-2013
<i>Kräuterbutter</i>	33-2013
<i>Leckerer Dressing</i>	15-2014
<i>Rucola-Tomaten-Salat-Dressing</i>	31-2014
Kohlrabi	
<i>Kohlrabi in Sahnesauce</i>	19-2013
<i>Gebatener Kohlrabi mit Basilikumpesto</i>	24-2013
<i>Kohlrabi-Salat</i>	21-2014
<i>Kohlrabi-Pasta</i>	27-2014
<i>Kohlrabi mit Quinoa</i>	37-2014
<i>Kohlrabi-Supperl</i>	42-2014
<i>sahniger Kohlrabi</i>	47-2014
<i>Kohlrabi-Gratin</i>	18-2015
<i>Kohlrabi-Radieserl-Salat</i>	21-2015
<i>Kohlrabi-Kartoffel-Auflauf</i>	35-2015
<i>Kohlrabi</i>	38-2015
<i>Kohlrabi-Schnitzelchen</i>	45-2015
Kohlrüben	
<i>Kohlrüben-Pasta</i>	04-2014
<i>Rübensupperl</i>	06-2015
<i>Kohlrüben zu Eintöpfen verarbeiten</i>	11/12-2015

Kopfsalat	
<i>Dressing</i>	23-2013
Koriander	
<i>Koriander Pesto</i>	40-2015
Kürbis	
<i>Gebackener Butternutkürbis mit Chili</i>	47-2012
<i>Kürbispesto</i>	04-2013
<i>Kürbisspalten aus dem Ofen</i>	44-2013
<i>Spaghetti- oder Hokkaidokürbis mit Tomatensauce</i>	46-2013
<i>Strudel mit Spinat und Hokkaido</i>	38-2014
<i>Gnocchi mit Kürbis</i>	50-2014
<i>Kürbissalat mit Linsen</i>	03-2015
<i>Pikante Kürbis-Tarte</i>	43-2015
<i>Hokkaidospalten aus dem Ofen</i>	46-2015
Lauch	
<i>Flammkuchen mit Lauch</i>	03-2013/48-2014
<i>Veganes Lauch-Süppchen</i>	43-2015
Mangold	
<i>Mangoldrisotto</i>	20-2012
<i>Mangoldgemüse mit Karotten</i>	18-2013
<i>Blitva</i>	23-2013
<i>Mangold-Canneloni</i>	30-2013
<i>Mangold-Küchlein</i>	41-2013
<i>Mangold-Kichererbsen-Pfanne</i>	43-2013
<i>Mediterraner Mangold</i>	20-2014
<i>Mangold-Pesto</i>	26-2014
<i>Mangold-Mandel-Pfanne</i>	29-2014
<i>Mangold-Linsen-Curry</i>	35-2014
<i>Mangold-Tarte mit Schafskäse</i>	37-2014
<i>Mangold Frittata</i>	44-2014
<i>Mangold-Kartoffeln-Auflauf</i>	20-2015
<i>Spätzle mit Mangold</i>	22-2015
<i>Mangold und Gnocchi</i>	30-2015
Minze	
<i>Zitronen-Minze-Limonade</i>	25-2012

Pak Choi	
<i>Asiatische Gemüsepfanne</i>	42-2013
<i>geschmorter Pak Choi</i>	48-2015
Palmkohl	
<i>Angebratener Palmkohl</i>	36-2014
<i>Portugiesische Caldo Verde</i>	40-2014
<i>Cremiger Palmkohl</i>	40-2013
<i>Eintopf mit Kokosmilch</i>	49-2014
<i>Pasta mit Palmkohl</i>	44-2015
Paprika	
<i>Gegrillte Paprika</i>	37-2013
<i>Ratatouille</i>	31-2014
<i>Gefüllte Paprika mit Karotten</i>	36-2014
Pastinake	
<i>Pastinakensuppe (1)</i>	44-2012
<i>Pastinakenküchlein</i>	10/11-2013
<i>Pastinakensuppe (2)</i>	02-2014
<i>Pastinaken-Bete-Risotto</i>	05-2014
<i>Pastinaken-Auflauf</i>	07-2014
<i>Pastinaken-Kerbel-Quark</i>	10/11-2014
<i>Pastinaken mit Quinoa</i>	49-2014
Perlgetreide	
<i>Generelle Zubereitung</i>	04-2013
<i>Gemüsepfanne</i>	04-2013
<i>Generelle Zubereitung von Perlgetreide</i>	09/10-2015
Petersilie	
<i>Tabouleh</i>	22-2014
Petersilienwurzel	
<i>Auflauf mit Kartoffeln und Petersilienwurzeln</i>	10/11-2013
Radicchio	
<i>Linsen mit Radicchio</i>	44-2013
<i>Pasta mit Radicchio</i>	39-2014
<i>Spaghetti mit Radicchio</i>	43-2014
<i>Reis-Radicchio-Salat</i>	40-2015

Rettich	
<i>Postelein-Rettich-Salat</i>	05-2014
<i>Smoothie</i>	18-2014
Rhabarber	
<i>Rhabarber-Kuchen</i>	23-2012 / 19-2015
<i>Rhabarber-Crumble</i>	19-2013
<i>Blechkuchen mit Rhabarber</i>	19-2014
<i>Rhabarberkompott</i>	21-2014
<i>Rhabarber-Blechkuchen- Zutaten für den Teig (4)</i>	22-2015
Romana-Salat	
<i>Romana-Salat mit Ciabatta</i>	29-2013
Rondini	
<i>Gefüllte Rondini (1)</i>	36-2014
<i>Gefüllte Rondini (2)</i>	39-2015
Rosenkohl	
<i>Panierter Rosenkohl</i>	49-2012
<i>Schupfnudeln mit Rosenkohl</i>	51-2012
<i>Rosenkohl-Kartoffel-Auflauf</i>	45-2013
<i>Nussige Rosenkohl-Pasta</i>	48-2013
<i>Rosenkohl-Curry mit Kartoffeln</i>	46-2014
<i>Sahniger Rosenkohl</i>	51-2014
Rote/Gelbe Bete	
<i>Gärtner-Carpaccio (1)</i>	23-2012
<i>Bete-Salat (1)</i>	26-2012
<i>Bete-Karotten-Apfel-Salat</i>	07-2013
<i>Überbackene Rote-Bete-Brötchen</i>	14-2013
<i>Rote-Bete-Gratin</i>	17-2013
<i>Rote-Bete-Risotto mit Ziegenfrischkäse</i>	21-2013
<i>Bete-Salat (2) mit Joghurt</i>	07-2014
<i>Rote-Bete-Kichererbsen-Suppe</i>	14-2014
<i>Rote-Bete-Knödel</i>	17-2014
<i>Sigis Rezept fürs Rote Bete Carpaccio (2)</i>	24-2014
<i>Vegane Bete-Apfel-Suppe</i>	47-2014
<i>Gelbe-Bete-Gemüse</i>	50-2014
<i>Quiche mit roter Bete</i>	04-2015
<i>Rote-Bete-Gnocchi</i>	11/12-2015
<i>Bete-Brot-Salat</i>	14-2015
<i>Rote-Bete-„Flammkuchen“</i>	17-2015

<i>Erfrischender Sommer Borschtsch</i>	33-2015
<i>Rote-Bete-Suppe</i>	41-2015
Rucola	
<i>Salatdressing</i>	35-2012
Sauerkraut	
<i>Sauerkrauttorte mit Zwiebeln</i>	06-2013
<i>Leckere Krautkräpfen</i>	50-2013
<i>Sauerkraut-Pflanzerl</i>	03-2014
<i>Sauerkraut-Tarte</i>	06-2014
<i>Sauerkrautsuppe</i>	50-2014
Schwarzer Rettich	
<i>Carpaccio mit Gorgonzola</i>	03-2013
<i>Schwarzer Rettich mit Kürbsikernöl</i>	07/45-2013
Schwarzwurzel	
<i>Scharfe Schwarzwurzeln</i>	03-2014
<i>Schwarzwurzelsuppe</i>	08/09-2014
<i>Schwarzwurzel mit Feldsalat</i>	05-2015
<i>Heller Soße und Kartoffeln zubereiten</i>	05-2015
<i>Schwarzwurzelauflauf</i>	07-2015
Sellerie	
<i>Lauwarmer Selleriesalat</i>	08/09-2013
<i>Selleriecremesuppe mit Kürbiskernöl (1)</i>	14-2013
<i>Einsteiger-Muss-Rezept</i>	51-2013
<i>Kartoffel-Sellerie-Salat</i>	08/09-2014
<i>Sellerie-Datschi</i>	12/13-2014
<i>Gebratener Sellerie mit Knoblauch</i>	15-2014
<i>Gebratene Sellerie-Parmesan-Scheiben</i>	35-2014
<i>Selleriesuppe (2)</i>	49-2014
<i>Leckeren Pflanzerln verarbeiten</i>	04-2015
<i>Sellerie-Kartoffeln-Puffer</i>	16-2015
<i>Sellerie-Risotto</i>	21-2015
<i>Stangensellerie- Salat</i>	29-2015
<i>Sellerie-herbstlicher Eintopf</i>	45-2015
Spinat	
<i>Spinatsalat mit Joghurtdressing</i>	39-2013
<i>Ravioli mit Spinatfüllung</i>	40-2013
<i>Pasta mit Spinat</i>	12/13-2014

<i>Spinatnockerl</i>	14-2014
<i>Dreimal-Spinat</i>	18-2014
<i>Spinat-Curry mit Kartoffeln</i>	22-2014
<i>Lauwarmer Spinatsalat</i>	39-2014
<i>Babyspinat als Salat</i>	06-2015
<i>Spinat-Kuchen</i>	15-2015
<i>Spinat-Suppe</i>	16-2015
<i>Spinat-Linsen-Curry</i>	19-2015
Spitzkraut	
<i>Spitzkraut-Risotto</i>	42-2015
Tomaten	
<i>Gefüllte Tomaten</i>	31-2012
<i>Tomaten-Rucola-Salat</i>	38-2012
<i>Tabouleh</i>	32-2013
<i>Sommerlicher Tomaten-Brot-Salat</i>	30-2014
<i>Sommerliche Gazpacho</i>	32-2014
<i>Mediterraner Tomatensalat</i>	37-2015
Topinambur	
<i>Topinambur-Puffer</i>	50-2012
<i>Allgemeine Zubereitung</i>	49-2013
<i>Topinambur-Suppe</i>	06-2014
<i>Salat</i>	48-2014
<i>Topinambur-Salat</i>	07-2015
Weißkraut	
<i>Erfrischender Krautsalat</i>	24-2014
<i>Kraut-Gurken-Salat</i>	32-2014
<i>Krauttarte</i>	44-2014
<i>Kraut-Auflauf</i>	03-2015
<i>Kraut-Kartoffeln-Auflauf</i>	08-2015
<i>Asiatischen Krautsalat</i>	31-2015
Wirsing	
<i>Schupfnudeln mit Wirsing</i>	28-2012
<i>Rouladen</i>	45-2012
<i>Wirsing mit Champignons</i>	38-2013
<i>Käsige Wirsingsuppe</i>	47-2013
<i>Wirsing auf asiatisch</i>	43-2014
<i>Wirsing-Rouladen</i>	41-2015

Zucchini	
<i>Zucchinisuppe</i>	<i>30-2012</i>
<i>Zucchini-Karotten-Kuchen</i>	<i>34-2012</i>
<i>Herzhafte Pfannkuchen mit Zucchini</i>	<i>31-2013</i>
<i>Marinierte Zucchini</i>	<i>32-2013</i>
<i>Zucchini-Rucola-Salat</i>	<i>23-2014</i>
<i>Zucchini-Salat</i>	<i>27-2015</i>
<i>Zucchini-Bratlinge</i>	<i>29-2015</i>
<i>Süßsauer eingelegte Zucchini</i>	<i>35-2015</i>
Zuckermais	
<i>Maissuppe</i>	<i>38-2012</i>
<i>Zuckermais mit Kräuterbutter</i>	<i>35-2014</i>
<i>Zuckermais Tipps</i>	<i>36-2015</i>

AGRETTI

Pasta mit Agretti (33-2014 / 26-2015)

Die Wurzelenden großzügig abschneiden und das Kraut dann gut waschen. Eine fein gehackte Knoblauchzehe und eine geschnittene Zwiebel in ordentlich Olivenöl dünsten. Währenddessen Pinien- oder Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und dann dazugeben. Spaghetti (oder andere Pasta) in Salzwasser bissfest kochen. 2-3 Minuten vor Ende der Garzeit die Agretti mit rein schmeißen und mitkochen lassen. Abgießen und mit dem Rest vermengen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann noch Parmesan drüber geben.

APFEL

SchokoEmmer mit Vanille-Äpfeln (10+11-2013)

Die Körner (ca. 120 g) ohne Öl im Topf anrösten und anschließend mit der 1,5-fachen Menge an Wasser aufgießen und bei kleiner Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. 100 g gehackte Zartbitterschoki schmelzen, mit 100 ml Milch und 2EL Honig verrühren. Gekochten Emmer in die Schokomischung geben und kurz aufkochen. 2 Äpfel in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit je 2 EL Butter und Vanillezucker kurz anbraten. SchokoEmmer auf Schälchen geben und mit Äpfeln garnieren.

Das Bratapfelrezept von der Gabi Auracher (50-2013)

Die Füllung besteht aus gemahlene Nüssen, Marzipan, einer kleinen Menge Butter, etwas Zucker und Zimt und einem kleinen Schuss vom hauseigenem Auracher Apfelbrand (auch Haselnusslikör schmeckt lecker). Auf ein gefettetes Backblech stellen und ca. 20 – 25 Minuten bei 180 Grad ins Backrohr.

Apfelkiachaln (44-2014)

Äpfel schälen und in Scheiben schneiden, aus Mehl, Eiern (Eigelb – Eiweiß zu Schnee schlagen) eine Prise Salz und Hefeweißbier einen Teig wie für Pfannkuchen herstellen, Eiweiß drunterheben. Apfelscheiben in den Teig tauchen und in heißem Butterschmalz ausbacken. Dann in Zimtzucker wenden. In den Teig keinen Zucker geben!

ASIA-SALAT

Dressing (37-2013)

1 EL Weißweinessig mit Salz, Pfeffer und 1 TL Senf kräftig verrühren. Je einen kleinen Schuss Ahornsirup (oder Honig) und Sojasauce dazu geben. Dann nach und nach 3 EL Olivenöl einrühren. Eine kleine Knoblauchzehe pressen (oder noch besser fein hacken) und untermischen. Noch mal abschmecken und über den Salat verteilen.

AUBERGINE

Kartoffelkombinat-Gemüsepfanne (29-2012)

Eine Aubergine, Chilis, Bohnen, Paprika oder Zucchini Es gibt zwei Herangehensweisen: Die Gemüse einzeln kochen, am Schluss vermengen und abschmecken. Dann wird's wahrscheinlich noch besser, ist aber aufwendiger. Oder aber alles zusammen bzw. nacheinander in eine Pfanne (am besten Wok) geben. Ist eher was für geübte Köche, die den jeweiligen, „richtigen Zeitpunkt“ der verschiedenen Gemüse kennen. So aber könnt's gehen: Zunächst die Bohnen blanchieren, bis sie al dente sind. Dann Auberginen (z.B 1 cm große Würfel) mit Knoblauch und Zwiebeln gut durchbraten bis sie weich sind. Bohnen, Paprika-Streifen und Zucchini-Scheibchen dazugeben. Kräuter zur Hand? Ein bisschen Salbei, Thymian und/oder Rosmarin würden sich eignen. Wer es gerne scharf mag, gibt ein paar der Chilli-Kerne mit in die Pfanne, ansonsten Chillis klein schneiden und ohne Kerne in die Pfanne. Abgeschmeckt wird mit Feta oder einem kräftigen Käse, vielleicht aber auch nur mit Joghurt, Sahne oder Öl. Die Kohlenhydrate liefern Kartoffeln, Nudeln oder Reis.

Chili con Aubergine (35-2012)

Zutaten

2 mittlere Zwiebeln

3-5 Tomaten (je nach Größe)

400 g Aubergine

200 g Zucchini

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)

1 TL Paprikapulver

Chili - so viel wie's geht

0,5 l Gemüsebrühe

etwas Olivenöl

Salz, Pfeffer, Knoblauch

Zubereitung: Tomaten (ohne Haut), Aubergine, Zucchini und Zwiebeln würfeln. Öl erhitzen und darin die Zwiebeln anbraten. Danach Auberginen und Zucchini hinzu geben. Wenn Auberginen und Zucchini anfangen glasig zu werden, die Tomatenwürfel zugeben und würzen – wie oben schon beschrieben: mit den Chillis nicht sparsam sein! Dann noch Gemüsebrühe zugeben und etwa 10 Minuten reduzieren lassen und zuletzt mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

Mediterrane Auberginen-Zucchini-Pfanne (34-2013)

Auberginen waschen, würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl weich dünsten. Dann eine geschnittene Zwiebel und eine gewürfelte Zucchini zufügen und weiter dünsten. Geschälte Tomaten (aus dem Glas) und ein paar Rosinen zugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Essig würzen. Weiter köcheln lassen. Ein paar frische Tomaten klein schneiden und noch kurz mitschmoren. Zum Servieren frischen Basilikum und in der Pfanne geröstete Pinienkerne drüber streuen. Passt gut zu Pasta, Kartoffeln oder einfach Weißbrot.

Auberginenmus (35-2013)

Hierfür die Aubergine mit einer Gabel mehrmals einstechen und dann im Backofen bei 250° Grad ca. 40 Minuten lang auf einem Backblech garen. Wenn die Haut schön dunkel (also schon fast verkohlt) ist, die Aubergine aus dem Ofen nehmen und die Haut entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln und in der Küchenmaschine pürieren. Eine Zwiebel, eine Knoblauchzehe (oder wer mag mehr) klein schneiden und nochmals mit dem Mus pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken. Nach und nach 2-3 Löffel Olivenöl untermixen bis ein schmackhaftes, sämiges Mus entsteht. Am Schluss fein geschnittene Schnittlauchröllchen über das Mus streuen und das Ganze zu frischem Weiß-, Pita- oder natürlich Dieter-Brot genießen.

Auberginen-Carpaccio (30-2014)

Aubergine mit einer Gabel rundrum anpieksen. Dann in kochendem Salzwasser 10 Min. garen und immer wieder unter Wasser tauchen. Rausnehmen, abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Dann in dünne Scheiben schneiden, auf Teller verteilen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl würzen. Eine Handvoll Rucola waschen, trocknen. Parmesan reiben und beides drüber verteilen. Lecker :-)

Antipasti (31-2014)

Gemüse waschen und in Scheiben schneiden. Auberginen salzen, ziehen lassen und Wasser abwischen. Dann in Olivenöl von beiden Seiten anbraten. In eine Schüssel geben und dunklen Balsamico drüber geben. Evtl. nochmals Salz und Pfeffer dazu und schön durchziehen lassen.

Auberginen-Dip (33-2014)

Hierfür die Aubergine im Ganzen bei 220 °C rund 30-40 Minuten im Ofen auf einem Backblech backen. Dann halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit 1-2 EL Olivenöl und und 2-3 EL Tahin (Sesampaste) glatt rühren. Eine fein gehackte Knoblauchzehe und gehackte Petersilie unterheben. Mit Salz, Pfeffer und ordentlich Zitronensaft abschmecken. Schmeckt lecker zu Bratlingen, Gemüserohkost oder einfach zu Brot.

BÄRLAUCH

Bärlauch-Quark (16-2013)

250 g Quark mit etwas Milch glatt rühren. Bärlauch, gewaschen und klein geschnitten, unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig.

BASILIKUM

Basilikum-Pesto (1) (30-2013)

Hierfür Pinienkerne in einer Pfanne kurz erwärmen, ohne dass sie Farbe annehmen. Eine halbe Knoblauchzehe mit einer Prise Salz und Basilikum (ca. 3 Hand voll) im Mörser oder Mixer zu einer Paste verarbeiten. Pinienkerne zerstoßen und unterheben. Etwas frisch geriebenen Parmesan

untermischen und mit Olivenöl binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach und nach mehr Parmesan und Öl hinzufügen bis Geschmack und Konsistenz (nicht zu flüssig) stimmen. Buon appetito!

Zucchini-Basilikum-Brotaufstrich (27-2014)

Knapp ein 1/2 Kilo Zucchini waschen, würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. 2-3 fein geschnittene Knoblauchzehen dazu geben (und wer's scharf mag eine Chili) und zugedeckt weich schmoren. Mit einer Handvoll Basilikum und Olivenöl pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Basilikum-Pesto (2) (28-2014)

Wenn die Gärtner sich ein Basilikumpesto machen, dann zupfen sie die Blätter ab und hacken sie klein. Alternativ können sie auch mit dem Mörser zerstoßen werden. Wenn Ihr den Stabmixer einsetzt, besteht die Gefahr, dass das Basilikum bitter wird. Wenn's aber halt mal schnell gehen muss, dann kann man das durchaus trotzdem mal machen. Dazu kommen dann noch geröstete Kerne. Das müssen nicht immer Pinienkerne sein, unsere Gärtner nehmen auch gerne Sonnenblumenkerne. Damit sie nicht zu schnell anbrennen, kann man sie auch im Ofen auf einem Backpapier bei niedriger Temperatur rösten. Anschließend gibt man noch ein gutes Olivenöl, Salz und Knoblauch dazu. Fertig ist das Pesto! PS: Ein wenig Chili schadet natürlich auch nie, aber das ist Geschmackssache. Wem nicht nach Pesto ist, der kann die Blätter des Basilikums auch in ein Glas geben und am Boden leicht zusammendrücken. Dann mit Öl auffüllen, bis die Blätter bedeckt sind. Anschließend noch eine Prise Salz rein. So halten sich die Blätter bis zu 14 Tage im Kühlschrank.

Selbst gemachtes Pesto (28 - 2105)

Eine Knoblauchzehe im Mörser zerstoßen. Dann die Basilikumblätter und 40-50 g Pinienkerne (kurz in der Pfanne geröstet) dazu geben und zu einer Paste verarbeiten. Das ist zwar etwas mühselig, aber wenn Ihr den Stabmixer einsetzt, besteht die Gefahr, dass das Basilikum bitter wird. Wenn's aber halt mal schnell gehen muss, dann könnt Ihr's schon mal machen. Ein paar TL Olivenöl und dann fein geriebenen Parmesan (ca. 50 g) unterheben. Je nach Konsistenz noch etwas Öl (für die Kalorienbewussten geht auch ein Schuss Wasser) oder Käse zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt natürlich zu Pasta, eignet sich aber auch bestens zum Marinieren von Grillkäse oder Gemüse- spießen zum Grillen.

BATAVIASALAT

Grüner Smoothie (17-2013)

Habt Ihr schon mal was von grünen Smoothies gehört? Die werden immer beliebter, sind furchtbar gesund und angeblich auch noch lecker. Die Kombinationsmöglichkeiten sind zahlreich. Von nur salatig bis fruchtig ist alles möglich. Man sollte jedoch nicht zu viele Sorten mischen, am besten beschränkt Ihr Euch auf je 2 Frucht- und Salatsorten. Das optimale Verhältnis liegt bei 60

zu 40 (Obst – Salat). Für einen einfachen grünen Einsteiger-Smoothie nehmt Ihr einen 1/2 Apfel, einen 1/2 Bataviasalat, 1 TL Honig und ein paar Petersilien-Blätter. Alles schön mixen, Wasser nach Bedarf zugeben.

BLAUKRAUT

Blaukraut mit Schafskäse (51-2012)

Kraut waschen und in feine Streifen schneiden. Etwas gewürfelten Knoblauch in Olivenöl kurz anbraten. Dann den Rotkohl zugeben und bei hoher Temperatur kurz anbraten. Mit etwas Wasser aufgießen und bei mittlerer Temperatur ca. 30 Minuten lang schmoren (Pfanne oder Topf mit Deckel). Zwischendrin ab und zu umrühren ... Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Schafskäse drüber bröseln und noch mal kurz erwärmen. Passt toll zu Pell- oder Bratkartoffeln, oder natürlich zu Knödeln.

Asiatischen Blaukraut-Salat (09 +10 - 2015)

Kraut in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Aus etwas Orangen- und Zitronensaft, Ingwer, Chili, Honig, Sojasoße, Sonnenblumen- und Sesamöl ein Dressing zubereiten. Mit Kraut vermischen und mindestens 'ne halbe Stunde ziehen lassen. 2-3 EL Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten und über den Salat streuen.

BLUMENKOHL

Ofen-Blumenkohl (25-2014)

Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Auch den Strunk klein schneiden. Mit 2 EL Olivenöl und etwas Salz mischen und auf einem Backblech verteilen. Bei ca. 200 Grad auf der mittleren Schiene rund eine Viertelstunde backen bis der Blumenkohl hellbraun und durch ist. Auf Teller anrichten und mit Kräuteröl beträufeln. Petersilie (oder auch andere Kräuter) fein hacken, mit 2-3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Idee Zucker mischen).

BOHNEN

Stangenbohnen-Salat (25-2012)

500 g Bohnen 3 Bundzwiebeln 4 EL sauguads Olivenöl 4 EL Balsamico 1/2 Zitrone 1 EL Senf 1 Messerspitze Honig (darf auch bisschen mehr sein), Salz , Pfeffer

Zubereitung: Die Bohnen in gut gesalzenem Wasser bissfest kochen. Anschliessend in eiskaltes Wasser legen, so kühlen sie schneller ab und behalten ihre Farbe. Das Dressing: Balsamico, Zitronensaft, Senf, Honig, Salz und Pfeffer anrühren, unter ständigem Schlagen das Öl zugeben.

Tipp: Den Bohnensalat über Nacht ziehen lassen und dann erst kurz vor dem Servieren die kleingehackten Frühlingszwiebeln dazugeben.

Bohnensalat mit Balsamicodressing (29-2014)

Die Bohnen in gesalzenem Wasser bissfest kochen und anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Dann das Dressing aus Olivenöl und Balsamicoessig (1:1), Zitronensaft, Senf, Honig, etwas fein geschnittenem frischen Knoblauch und Zwiebeln, Salz und Pfeffer anrühren und mit den abgetropften Bohnen vermischen. Wer mag, kann noch etwas Kümmel oder Bohnenkraut zugeben, das lindert die typischen Bohnenprobleme. :-)

Pasta mit Bohnen (30-2014)

Bohnen in schmale Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen fein hacken. Ein paar getrocknete Tomaten klein schneiden. Alles in Olivenöl kurz anbraten, dann mit Gemüsebrühe aufgießen, dass alles knapp bedeckt ist und kurz köcheln. Dann Lauch in feine Streifen schneiden, Bohnenkraut hacken, beides dazu geben und gar köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und wer's scharf mag mit Chili abschmecken. Gekochte Pasta untermischen und geröstete Pinien- oder Sonnenblumenkerne drüber streuen.

Mediterranen Bohnen-Kartoffelsalat (32 - 2015)

Kartoffeln kochen und dann schälen. Bohnen putzen, in Salzwasser geben, bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Kartoffeln in eine Schüssel geben und grob schneiden. Mit etwas Gemüsebrühe übergießen. Aus Basilikum, Knoblauch, Pinienkernen, Olivenöl und Parmesan ein Pesto zubereiten, salzen und pfeffern. Kartoffeln, Bohnen und Pesto mischen. Nochmal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und Parmesan drüber reiben.

Grüne Bohnen (33 - 2015)

Grüne Bohnen waschen, Endstücke abschneiden, evtl. halbieren. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Speiseöl in einem Kochtopf erhitzen, die Zwiebeln und Knoblauch zufügen und dünsten. Grüne Bohnen zufügen, mit Gemüsebrühe aufgießen und kurz aufkochen lassen. Ein paar Minuten leicht köcheln lassen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Würfeln. Die Tomaten zu den Bohnen geben und mit Pfeffer, Salz und Kreuzkümmel würzen. Weiter köcheln bis der Tomatensaft weitgehend verdunstet ist.

BROKKOLI

Brokkoli-Schafskäse-Grätäng (22-2012)

Gemeinsam mit ca. 500g frischem Brokkoli könnte man sich ein nahrhaftes Brokkoli-Schafskäse-Grätäng machen: Kartoffeln kochen, schälen und in mitteldicke Scheiben schneiden; Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Brokkolistiele kann man essen, also nur wirklich holzige Teile wegschneiden. Dicke Stiele schälen, dünne mit der Schale essen. Auch die kleinen Blätter und Blattstiele schmecken bestens und dürfen mit ins Gericht. Die Stiele ca. 10 Min. in leicht gesalzenem Wasser dünsten. Die Röschen nach 5 Minuten dazugeben. In einer Pfanne etwas Zwiebel und Knoblauch anbraten, Schlagsahne dazugeben, kurz erhitzen und Schafskäse

zerbröselt darin schmelzen lassen; abschmecken. Kartoffeln und Brokkoli in feuerfeste Form geben, dann die Soße darüber und zu guter Letzt geriebenen Käse (je nach Geschmack). Im vorgeheizten Backofen (Umluft: 180 °C) ca. 15- 20 Minuten überbacken, bis der Käse knusprig wird.

Brokkolisuppe (22-2012)

Zwiebel und Knoblauch im Topf anschwitzen, Brokkoli kleinschneiden und dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und ein paar Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli gar ist. Dann pürieren, mit einem Schuss Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Orecchiette alla pugliese (26-2012)

Öhrchennudeln mit Brokkoli: 500g Brokkoli - 1 Packung Orecchiette - Knoblauch - Chilischote (getrocknet) - Gemüsebrühe - Salz, Pfeffer

Brokkoli putzen, in Röschen zerlegen. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen. Brokkolistiele hineingeben und nach 5 Min. Brokkoliröschen dazugeben, weitere 5 Min. blanchieren. Gemüse rausnehmen und das Brokkoliwasser wieder zum Kochen bringen. Orecchiette ins kochende Wasser geben und in ca. 15 Min. bissfest garen. Inzwischen 3 Knoblauchzehen hacken, 1 rote Chilischote in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Broccoli und Knoblauch andünsten, Chili einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Einige EL Gemüsebrühe angießen. Sobald die Orecchiette fertig sind, abtropfen lassen und in die Pfanne unters Gemüse mischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brokkoli-Pasta (23-2014)

Brokkoli putzen, in Röschen teilen, die Stiele schälen. Dann beides in Scheiben schneiden oder hobeln. Nudeln in kochendem Salzwasser kochen. Kurz vor Ende der Garzeit den Brokkoli zu den Nudeln geben, zusammen zu Ende garen und in einem Sieb abgießen. In eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Mit gerösteten Mandelblättchen (in einer Pfanne ohne Fett rösten) und Parmesan bestreuen und durchmischen.

Asiatischer Brokkoli (27-2014)

Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. In einer Pfanne in Öl ein paar Minuten anbraten. Währenddessen in einer Schüssel 4-5 EL Sojasauce, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, etwas Speisestärke und eine Prise Zucker vermischen (wer mag kann auch Ingwer und Chili dazu geben). Zum Brokkoli geben und kurz einkochen lassen. Am Schluss mit Sesam bestreuen. Schmeckt gut zu Reis, Bulgur, Couscous..

Brokkolisalat (37-2014)

Brokkoli in Röschen teilen und bissfest garen. In eine Schüssel geben, dazu eine Handvoll gehackte Nüsse (Erdnüsse, Cashews) schmeißen. Ein Dressing aus Sesamöl, Sojasauce und Zitrone oder Essig anrühren und untermischen.

Brokkoli mit Tofu (24 - 2015)

Ca. 800 g Tofu in Würfel schneiden und in etwas Stärke wenden. Danach in einer Pfanne in Öl anbraten und anschließend auf Küchenrolle abtropfen lassen. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und kurz garen oder dämpfen. 4-5 Knoblauchzehen und 1 Zwiebel hacken und in Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Wer mag, kann auch Ingwer und/oder Chili dazu geben. Dann Tofu und Brokkoli dazugeben und mit Sojasauce, Pfeffer und Ahornsirup o.ä. abschmecken.

Brokkoli-Quiche (27 - 2105)

Aus 250 g Mehl, einer Prise Salz, 130 g Butter und 90 ml Wasser einen Mürbteig kneten. Abdecken und eine halbe Stunde kalt stellen. Ein paar Karotten in feine Scheiben und Lauch in Ringe schneiden, Brokkoli in kleine Röschen brechen. Eine geschnittene Zwiebel in Öl anbraten. Gemüse (Lauchringe noch nicht) dazu geben, kurz weiter braten, mit ca. 1/4 l Brühe ablöschen. Weiter dünsten, dann Lauch zugeben. Gemüse abgießen. 1 Becher Schmand mit 3 Eiern verrühren und würzen. Teig ausrollen und in gefettete Springform legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen, Rand hochziehen. Gemüse darauf verteilen, Schmand darüber gießen. Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 - 220 °C rund 30 Minuten backen.

CHICORÉE

Gratinierter Chicorée (50-2012)

Chicorée waschen, den Strunk wegschneiden und längs halbieren. In eine Auflaufform legen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Einige Minuten im Ofen garen (ca. 180°C), dann mit geriebenem Parmesan bestreuen und weiter braten, bis der Käse schön knusprig ist. Zum Servieren mit etwas Balsamico beträufeln.

Chicorée mit Pinienkernen (06-2013)

Falls nötig die äußeren Blätter entfernen, dann den Stielansatz abschneiden und den Chicorée längs vierteln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Chicorée hinein geben und von allen Seiten bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten. 1 EL Pinienkerne hinzufügen und kurz mitbraten. Etwas Honig, weißen Balsamicoessig und Wasser darüberträufeln und alles zugedeckt kurz schmoren lassen, salzen und pfeffern.

CHINAKOHL

Chinakohl-Karotten-Gemüse (04-2013)

Die Blätter in grobe Streifen schneiden. Karotten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in einer Pfanne in Öl anbraten. Chinakohl und Karotten dazu geben. Mit ein wenig Gemüsebrühe aufgießen und ein paar Minuten garen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen, etwas Kresse drauf streuen. Schmeckt gut zu Reis oder asiatischen

Nudeln.

ENDIVIENSALAT

Gedünsteter Endiviensalat (45-2012)

Endiviensalat gehört zu den Zichoriengewächsen und hat einen leicht bitteren Geschmack. Er hat einen hohen Anteil an Mineralstoffen und Vitaminen. Klassischerweise wird er als Salat zubereitet, man kann ihn aber auch dünsten. Hierfür etwas Zwiebeln und Knoblauch anbraten, den in Streifen geschnittenen Endiviensalat zugeben und zugedeckt zusammenfallen lassen. Mit Zitronensaft, Salz, Zucker und etwas Chili würzen...

FELDSALAT

Apfeliger Feldsalat (07-2014)

Salat waschen, 2 Äpfel raspeln. Eine Handvoll Walnüsse trocken in einer Pfanne rösten. Für das Dressing Walnussöl, Balsamico-Essig, Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren. Mit Salat vermischen. Walnüsse und geraspelten Apfel drüber streuen.

FENCHEL

Snack (28-2012)

Den Fenchel putzen und ggf. die etwas harte äußere Schicht entfernen. Das Grün beiseite legen. Dann den „Doldenblütler“ vierteln, den Strunk herausschneiden, die Schichten auseinander lösen und in Scheiben schneiden (ok, das sind keine echten Scheiben, eher so hufeisenförmige Teile). Parallel schon mal Salzwasser zum Kochen bringen. Dann die Fenchelscheiben etwa 5-6 Minuten kochen, abschrecken und gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit in einer hohen Pfanne etwa 1 cm hoch Fett (Butter oder Pflanzenfett) erhitzen. 2 Eier von glücklichen Hühnern mit Salz und Pfeffer verquirlen. Paniermehl auf einen flachen Teller streuen und jetzt die Scheiben nacheinander erst in den Eiern wenden, danach in den Semmelbröseln wenden. Portionsweise im Fett ausbacken, auf Küchenkrepp etwas abtropfen lassen. Das Grün waschen, trockenschütteln, fein hacken sowie den Parmesan reiben. Zum Schluss den Fenchel auf den Tellern anrichten, mit dem Grün und etwas Parmesan bestreut servieren. Ihr könnt Euch nicht vorstellen, dass das zusammenpasst? Probiert's aus! Dazu noch ein leckeres Brot vom Dieter und einen Kräuterdip dazu servieren: harmonisiert wunderbar und unterstreicht den Fenchelgeschmack.

Schupfnudeln mit Fenchel (41-2013)

650 g mehliges Kartoffeln (am Vortag gekocht) schälen und reiben. 2 Eigelbe verquirlen und mit den Kartoffeln, 2 EL Mehl, etwas Muskatnuss und Salz zu einem festen Teig kneten. Eine Rolle formen, gleich große Scheibchen abschneiden und daraus jeweils ein fingerdickes und -langes Röllchen formen. Schupfnudeln in kochendes Salzwasser legen und rausnehmen, sobald sie oben schwimmen. Dann in Butter goldbraun anbraten. In einer zweiten Pfanne eine Zwiebel und den

fein geschnittenen Fenchel zusammen mit einem TL Fenchelsamen in Öl braten. Salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Mit den Schupfnudeln vermischen, einen EL gemahlene Haselnüsse oder Mandeln zugeben. Auf Teller verteilen und mit etwas Sauerrahm servieren.

Zitroniger Fenchel mit Kartoffeln (26-2014)

6-8 Kartoffeln in Salzwasser gar kochen und schälen. Fenchel waschen, Strunk entfernen und längs achteln. In Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten. Kartoffeln, ein paar Fenchelsamen und 2 geschnittene Knoblauchzehen dazu geben. Kurz mit braten, dann mit Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Brühe komplett einkochen lassen. Dann alles noch kurz anbraten und etwas Rucola und etwa 1 EL Kapern untermischen. Mit Zitronensaft, Ahornsirup und bei Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Überbackener Fenchel (34-2014)

Hierfür einfach den Fenchel halbieren, etwas salzen und pfeffern, mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und in den Backofen schieben. Nach ein paar Minuten geriebenen Parmesan über den Fenchel streuen und weiterbacken bis der Käse goldbraun ist.

Fenchel-Mozzarella-Salat (41-2014)

Fenchel waschen, Strunk unten wegschneiden, halbieren und in ganz feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Fenchelsamen in Olivenöl und etwas Honig karamellisieren. Eine kleine Zwiebel fein würfeln. Mozzarella in Scheiben schneiden. Einen Apfel halbieren und in feine Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und alles mischen. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen und gehackter Petersilie bestreuen.

Bulgursalat mit Fenchel (25 - 2105)

Bulgur nach Anweisung zubereiten. Fenchel und ein paar getrocknete Tomaten (in Olivenöl) klein schneiden. 1/2 Gurke und eine Zwiebel würfeln. Ein paar Kräuter (Petersilie, Minze, Basilikum) grob hacken. 1 TL Fenchelsamen im Mörser grob zermahlen. Alles mit dem Bulgur in einer Schüssel mischen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl gut würzen. Wer mag kann auch noch einen Schuss Orangen- oder anderen Fruchtsaft dazu geben. Gut ziehen lassen und nochmal abschmecken. Am Schluss noch geröstete Pinien- oder Sonnenblumenkerne drauf verteilen.

Grillgemüse (28 - 2015)

Fenchel und Aubergine (oder Zucchini) in feine Längsstreifen hobeln und in Öl anbraten. 2-3 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und im Anschluss auch anbraten. Beides in einer Schüssel mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und evtl. mehr Olivenöl anmachen. Frische Kräuter untermischen und zu frischem Brot genießen.

Quinoa-Fenchel-Pfanne (37 - 2015)

Den Fenchel waschen und in ganz dünne Scheiben schneiden. Dann in Olivenöl gscheid anbraten, bis er durch und gebräunt ist. Mit etwas Essig ablöschen und mit Salz und Zucker abschmecken. Quinoa zubereiten, gut abgießen und mit dem Fenchel mischen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen. Wer mag, kann noch etwas Schärfe (Chili) mit reinbringen. Besonders gut schmeckt's mit einer ordentlichen Portion frischer Kräuter (Petersilie, Minze, Koriander...), geht aber auch ohne.

FILDERKRAUT

Filderkraut-Salat (38-2014)

Kraut vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden oder raspeln. 2 Tomaten in kleine Würfel schneiden. 4-5 Essiggurken klein schneiden. Einen Apfel würfeln und ein paar Kräuter fein hacken. Alles in einer Schüssel mischen und aus Olivenöl und Essig (2:1), Salz, Pfeffer, Kümmel und Ahornsirup (oder Honig) ein Dressing anrühren und über den Salat kippen. Lecker :-)

GRÜNKOHL

Grünkohl mit Champignons (47-2012)

500 g Champignons klein schneiden und mit 1 Becher Sahne, Salz und etwas Thymian kochen und dann pürieren. Ein paar Frühlingzwiebeln schneiden und in Butter anbraten, dann den gekochten Grünkohl (waschen, in Salzwasser ein paar Minuten kochen und anschließend klein schneiden) und die Champignoncreme zugeben und abschmecken. Ein paar weitere Champignons vierteln, kurz anbraten und über den Kohl geben.

Pasta mit Grünkohl (51-2013)

Grünkohl ca. 10 Min. blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Nudeln kochen. 2-3 Knoblauchzehen, 1 rote Zwiebel fein würfeln und mit 2 EL Butter andünsten. Grünkohl grob zerzupfen und zugeben. Mit einem Glas Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen, noch etwas schmoren lassen. Etwas Butter und geriebenen Pecorino oder Parmesan untermischen. Nudeln unter den Grünkohl mischen und nochmal mit oben verwendetem Käse bestreuen. Auch Pinienkerne oder Mandeln passen gut dazu.

Grünkohl-Curry (04-2014)

Blätter vom Strunk entfernen, waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren. 2 Zwiebeln würfeln und anbraten. Eine Handvoll Walnüsse hacken, zu den Zwiebeln geben, 2 TL Currypulver dazu. Grünkohl abgießen und mit in den Topf. Mit ca. 1/4 l Gemüsebrühe aufgießen und etwas köcheln lassen. Am Schluss noch einen klein geschnittenen Apfel dazu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer's süßlich mag, kann noch Honig dazu geben. Passt prima zu Kartoffeln, aber auch Bulgur oder Reis.

Asiatischer Grünkohl (45-2014)

Kohl gut waschen, trocken schütteln und die dicken Stiele entfernen. Die Blätter dann in Öl anbraten, eine gehackte Knoblauchzehe dazu geben. Mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und mit Sojasauce, geröstetem Sesam und Sesamöl abschmecken. Mit gekochten Vollkornbandnudeln (oder Udonnudeln) mischen.

GURKE

erfrischend kalte Gurkensuppe (1) (21-2012)

Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in grobe Stücke schneiden. Mit dem Pürierstab fein pürieren, ca. 200 ml Gemüsebrühe und 100-150g Joghurt zugeben. Den fein gehackten Dill (und evtl. noch etwas Minze) unter die Gurkensuppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und zugedeckt ca. 2 Stunden kühl stellen.

leckeres Tsatsiki (32-2013)

Hier einfach einen Becher Joghurt und einen halben Becher saure Sahne mischen, salzen und pfeffern. Die Gurke halbieren, die Kerne entfernen und dann raspeln. Zusammen mit einer fein gehackten Knoblauchzehe unter den Joghurt mischen. Und schon is' es fertig! Schmeckt lecker zu Kartoffeln, Bratlingen, Tofuwürstl oder einfach auf'm Brot.

Geschmortes Gurken-Gemüse (34-2013)

Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne rauskratzen. Jetzt quer in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Eine fein gewürfelte Zwiebel und die Gurkenstücke in die Pfanne geben und ein paar Minuten anschwitzen. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und noch 10-15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Creme fraiche mit Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Zitronenschale würzen, zu den Gurken geben, weiterköcheln und sämig werden lassen. Schmeckt toll zu Rösti oder Pellkartoffeln.

Gazpacho (35-2013)

Hierfür eine Zwiebel und 1-2 Knoblauchzehen fein schneiden. Die Gurke fein würfeln, ein paar frische Tomaten vierteln oder je nach Größe achteln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Ein Glas passierte Tomaten dazu geben. 2-3 Scheiben Weißbrot mit einer Knoblauchzehe einreiben, in Würfel schneiden und in etwas Öl anbraten. Die kalte Suppe mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, einem Schuss Essig und etwas Olivenöl abschmecken. Kalt stellen und zum Servieren die Croutons und etwas Schnittlauch drüber streuen.

kaltes Gurkensüppchen (2) (34-2014)

Gurke schälen und grob würfeln. Mit einer Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 2 Bechern Joghurt und etwas Wasser pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken und wer hat, noch frischen Dill drüber streuen.

Gurkensalat (27 - 2105)

Einfach Gurke waschen, fein in Scheiben hobeln, ein paar Kräuter schnibbeln und ein feines Dressing anrühren. Z.B. aus Oliven- und Kürbiskernöl, Weißweinessig (2:1), etwas Senf, Salz, Pfeffer und etwas Honig oder Ahornsirup.

Türkische Tzaziki (31 - 2105)

Es heißt Cacik und geht so: 2 Minigurken schälen und in ganz kleine Stücke schneiden. 1 Knoblauchzehe sehr fein hacken. 200 – 300 g Joghurt (um die 10 Prozent Fettgehalt, z.B. türkischer oder griechischer Joghurt) und einen Schuss Milch in eine Schüssel geben und gut verrühren. Dann die Gurkenstückchen, den Knoblauch und etwas gehackte Minze untermischen. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Chili und bissi Olivenöl abschmecken. Wer hat, kann auch noch Dill mit rein schnibbeln. Passt gut zu frischem Brot, Kartoffeln oder Grillgemüse.

HERBSTRÜBCHEN/MAIRÜBCHEN

Wokgemüse mit Herbstrübchen und Asia-Salat (42-2012)

Zwiebeln und Knoblauch anbraten, dann die geschnittenen Herbstrübchen zugeben. Wenn die Rübchen bissfest gegart sind, den klein geschnittenen Asia-Salat ganz kurz mitdünsten. Mit Sojasauce, Pfeffer und/oder Chili und Sesamöl würzen.

Glasierte Mairübchen mit Nudeln (22-2013)

Butter in beschichteter Pfanne zerlassen, Zucker darin schmelzen und karamellisieren lassen. Dann die gestiftelten Mairübchen dazu geben und gründlich wenden. Mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und einkochen lassen, bis die Rübchen bissfest sind. Mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken und zu Nudeln servieren. Wem die Mairübchen nicht reichen, kann auch noch den Kohlrabi dazu schnippeln. An Guadn!

Rübchen-Püree (36-2013)

Hierfür die Rübchen kochen, dann mit warmer Milch zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Butter abschmecken.

Rosmarin-Rübchen (36-2013)

Rübchen erst halbieren und dann in Spalten schneiden. Mit Olivenöl, etwas Salz und Rosmarinzweigen auf einem Backblech verteilen. Im Backofen backen bis sie schön durch sind.

Mairübchen-Auflauf (18-2014)

Ca. 3/4 kg Kartoffeln kochen, schälen und klein schneiden. Mairübchen schälen und würfeln. Wer mag, kann auch den Kohlrabi mit dazu geben. Alles in eine Auflaufform. Für die Soße etwas Butter in einem Topf erhitzen, 2 EL Mehl einrühren, kurz anschwitzen, dann mit 500 ml Milch ablöschen und unter Rühren aufkochen. Mit etwas Gemüsebrühe würzen und kurz köcheln lassen. Ca. 100g Käse reiben, die Hälfte mit in die Soße geben. Evtl. nachwürzen. Wer hat, noch

ein paar Kräuter in die Soße geben und diese dann übers Gemüse geben. Restlichen Käse drüber und bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.

HIMBEEREN

Smoothie (19-2013)

eine Hand voll Spinat, zwei reife (also nicht grüne) Bananen, eine sehr große Hand voll Himbeeren (bzw. anderen Beeren), etwas Vanillepulver, ca. 200 ml Wasser. Mixen und genießen

KAROTTEN

Pesto aus Möhrengrün (29-2014)

Ca. die Hälfte des Möhrengrüns waschen und kleinhacken. Mit einer Knoblauchzehe, reichlich Olivenöl, Salz und Pfeffer, gerösteten Pistazien (es gehen natürlich auch Pinien- oder Sonnenblumenkerne) und Parmesan pürieren. Wenn es zu schwer geht, etwas Gemüsebrühe zufügen. Nochmal abschmecken und zu Pasta servieren. Sollte nur mit frischem Möhrengrün gemacht werden, sonst wird das Kraut zu zäh.

Karottensuppe (für 4 Personen) (45-2012)

eine Zwiebel und ca. 500g Karotten klein schneiden und in etwas Butter anbraten. Mit ca. einem Liter Gemüsebrühe und einem Schuss Orangensaft ablöschen und kochen bis die Karotten gar sind. Die Suppe nun pürieren und mit Salz, Pfeffer und frischem Thymian würzen (getrockneter geht auch) und mit einem Klecks saure Sahne verfeinern.

Karottensalat mit Sesam (06-2013)

Karotten in ganz feine Scheiben hobeln. Fürs Dressing Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Sesamsamen in einer Pfanne anrösten und zusammen mit etwas Schnittlauch über den Salat streuen.

Karottenaufstrich (10+11-2013)

2 Karotten raspeln und 1 Knoblauchzehe fein schneiden und zusammen in einer Pfanne mit Öl anbraten bis die Karotten weich sind. Ein wenig abkühlen lassen, dann mit 3 EL Joghurt vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Auf Dieters Brot schmieren und mit etwas Kresse garnieren.

Karotten-Kichererbsen-Salat (36-2013)

Die Karotten waschen, raspeln und in eine Schüssel geben. 1-2 Knoblauchzehen fein schneiden und kurz in etwas Öl anbraten, ohne dass sie Farbe bekommen. Mit in die Schüssel geben. Bei den Kichererbsen könnt Ihr entweder getrocknete nehmen, diese über Nacht einweichen und nach Packungsanweisung kochen oder Ihr nehmt welche aus dem Glas. Gekochte bzw. abgetropfte und

gespülte Kichererbsen mit dazugeben und nun ein Dressing anrühren: Sojasauce, Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer. Alles gut vermischen. Etwas Petersilie und eine Chilischote (oder halt weniger, wer's nicht so scharf mag) fein schneiden und unterheben. Wohl bekomms ...

Karotten-Tarte (17-2014)

Eine Zwiebel schneiden, kurz in Olivenöl anbraten. 200 g Blätterteig (gibt's auch tiefgekühlt) so ausrollen, dass er in eine Kastenform passt. In die gefettete Form legen, den Rand leicht andrücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. 150 g Ziegenfrischkäse mit einem ordentlichen Schuss Senf verrühren und den Teig damit bestreichen. Ca. 250g Karotten in dünne Scheiben schneiden, auf die Tarte geben, Zwiebeln obendrauf. Wer hat, Thymian drüber streuen, ansonsten schmeckt auch Rosmarin lecker dazu. Bei 200 Grad Ober/Unterhitze auf unterster Schiene 25–30 Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer und etwas Ahornsirup abrunden.

Karotten-Hafer-Bratlinge (13 - 2015)

2 Zwiebeln würfeln und ca. 120g Karotten raspeln. Die Zwiebeln kurz in Öl anbraten. 250g Haferschrot und die Karotten dazu geben und kurz mitbraten. Mit einem halben Liter Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen lassen und ein paar Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 15 Minuten ziehen lassen. 2 Eier, etwas gehackte Petersilie und 1-2 EL feine Haferflocken untermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und kleine Pflanzlerl formen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Getreidepflanzlerl reinlegen, flach drücken und von beiden Seiten anbraten.

Karottengrün Pesto (23 -2015)

Das Grün gut waschen, trocken schleudern und grob hacken. 2 EL Pinienkerne (alternativ Sonnenblumenkerne) in einer Pfanne hellbraun rösten. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 50-60 g Parmesan reiben. Alles in ein geeignetes Gefäß geben, mit Olivenöl aufgießen (ca. 100 ml) und mit dem Stabmixer pürieren bis das Pesto ein cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und natürlich zu Nudeln essen.

KARTOFFEL

Ofenkartoffeln (24-2012)

Kartoffeln mit Schale abwaschen und halbieren. Eine Auflaufform mit Olivenöl bestreichen, kräftig salzen (gerne mit grobkörnigem Meersalz) und dann nach Belieben mit Rosmarin, Kümmel, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Kartoffeln in die Form geben, einmal durchmischen, so dass alles ordentlich mariniert. Die Perfektionisten unter Euch können jetzt noch die Hälften mit der Schnittfläche nach unten anordnen. Ca. 15 Minuten im Backofen bei 180-200°C backen. Vor dem Servieren noch mit Frühlingszwiebeln und Petersilie garnieren.

Schupfnudeln (für 4 Personen) (08+09-2013)

650g mehligere Kartoffeln (am Vortag gekocht) schälen und reiben. 2 Eigelbe verquirlen und mit den Kartoffeln, 2 EL Mehl, etwas Muskatnuss und Salz zu einem festen Teig kneten. Eine Rolle formen, gleich große Scheibchen abschneiden und daraus jeweils ein fingerdickes und langes Röllchen formen. Schupfnudeln in kochendem Salzwasser legen und rausnehmen, sobald sie oben schwimmen. Dann in Butter goldbraun anbraten. Zu Sauerkraut servieren.

Nicola's Kartoffelbrot (16-2013)

500g geschälte, mehligere Kartoffeln gar kochen, durch ein Sieb drücken und abkühlen lassen. Das Kochwasser aufheben. 2 TL Hefegranulat oder 15g frische Hefe in 100ml des abgekühlten Kochwassers auflösen. 375 g Hartweizenmehl in eine große Schüssel geben, in der Mitte Mulde formen, Hefewasser in die Mulde schütten. Mit dem Kochlöffel nach und nach Mehl einrühren, bis eine Paste entsteht. 20 Min. ruhen lassen. Kartoffeln, 1,5 TL Salz und 1 TL ganze Kümmelkörner dazugeben und ca. 10 Min. zu einem weichen Teig kneten. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Teig in einer Schüssel abgedeckt 2 Std. gehen lassen. Zu einem Brotlaib formen, auf ein bemehltes Blech legen und nochmal 30 Min. gehen lassen. Mit Mehl bestäuben, ein paar Mal ca. 1 cm tief einschneiden und im vorgeheizten Ofen (220°C) 60 Min. backen. Gerne mit Dampf. Eine goldbraune Kruste und ein hohler Klang, wenn man auf die Unterseite des Brotes klopft sind gute Zeichen. Und dazu jetzt unseren Bärlauchquark ... Mmmmmhhhhh!

Reiberdatschi (22-2013)

Hierfür die Kartoffeln schälen, reiben und in einem Küchentuch die Stärke ausdrücken. Dann mit einem Ei und einem Löffel Mehl verrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Portionsweise in Öl braten, bis sie schön knusprig braun sind. Die Datschi kann man süß oder salzig essen, mit Sauerkraut oder Kompott (z.B. Rhabarberkompott).

Bayrischer Kartoffelsalat (35-2013)

Kartoffeln waschen und kochen. Wenn sie gar sind, schälen und in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Eine Zwiebel fein schneiden, zu den Kartoffeln in die Schüssel geben. Etwas heiße Gemüsebrühe zugeben und durchmengen. Mit Salz, Pfeffer, Obstessig und Öl anmachen. Am Schluss gehackten Schnittlauch drüber streuen und fertig!

Warmer Kartoffel-Spinat-Salat (42-2014)

Ca. 1/2 kg Kartoffeln kochen. 2-3 Handvoll Spinat waschen, abtropfen lassen, Stiele grob entfernen, Blätter etwas kleiner rupfen. Schalotte oder Gemüsezwiebel fein schneiden. Ein paar getrocknete Tomaten und Oliven klein schneiden. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Gemüsebrühe übergießen und mit Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl abschmecken. Gut durchrühren. Wohl bekomm's!

Kartoffelgulasch (13 - 2015)

2-3 Zwiebeln schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen (ein knappes Kilo) und in große Würfel schneiden. Etwas Butter (oder Öl) in einem Topf erhitzen, Zwiebeln drin anbraten, Paprikapulver (je nach Geschmack ein bis mehrere EL voll) dazugeben, umrühren und mit einem Schuss Essig ablöschen. Dann mit Gemüsebrühe (1/4 bis 1/2 Liter) aufgießen. Etwas Kümmel und Majoran, eine fein geschnittene Knoblauchzehe und die Kartoffelwürfel dazu geben. Kochen, bis die Kartoffeln gar sind und die Soße sämig wird. Nochmal nachwürzen. Wer mag kann etwas Sauerrahm oder Creme fraiche drunter rühren. Schmeckt gut zu Salat.

Curry-Kartoffel-Ragout (34 - 2015)

In gleicher Menge Zwiebel, Kartoffel, Äpfel und Tomaten. Zwiebel und Kartoffeln würfeln und in etwas Wasser gar dünsten. Ebenfalls gewürfelte Äpfel und Streifen der abgezogenen Tomate untermischen, mit Salz und Curry pikant abschmecken. Ragout anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Kartoffelknöderl (38 - 2015)

Für 4 Personen ca. 1/2 kg Kartoffeln kochen, dann schälen. Mit 200 g Schafskäse (zerbröseln) und ca. 8 EL Olivenöl sachte verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu kleinen Knödeln formen und in gerösteten Sonnenblumen-, Pinien oder Kürbiskernen wälzen. Schmeckt gut zu Karotten- oder Kohlrabigemüse.

Kartoffel-Pastinaken-Strudel (47-2015)

400 g Kartoffeln (vorw. festkochend) schälen, in 1 cm große Würfel schneiden. 2 Knoblauchzehen pressen. Mit den Kartoffeln, 1/2 TL Kurkuma und 2 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Rosmarin würzen. 400 g Pastinaken schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mit 2 EL Olivenöl und 2 TL Paprikapulver (edelsüß) mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Kartoffeln und Pastinaken darauf verteilen und auf mittlerer Höhe 15 Min. bei 220 °C (200 °C Umluft) garen. Eine Packung Blätterteig ausrollen. Das gegarte Gemüse mit 2 EL Pflanzenmilch (z.B. Hafer- oder Reismilch) gut durchmischen. Die Kartoffeln können dabei ruhig etwas zerfallen, dann hält's besser. Blätterteig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Füllung darauf verteilen. Dabei rundherum 3 cm Rand frei lassen. Von der Längsseite her fest zu einem Strudel aufrollen. Die Ränder unter den Strudel umschlagen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 2 EL Pflanzenmilch einstreichen und mit 1 EL Rosmarin bestreuen. Auf der untersten Schiene ca. 25 Minuten goldbraun backen.

KERBEL

Kerbelsupperl mit Kartoffeln (16-2014)

Eine fein geschnittene Zwiebel in einem Topf in Butter anbraten. Rund ein halbes Kilo Kartoffeln schälen, grob würfeln und mit in den Topf geben. Ca. 3/4 l Gemüsebrühe dazu geben und mit Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Kerbel waschen, trocken tupfen und fein schneiden. (Da sich

sein Aroma schnell verliert, immer erst kurz vor Verwendung schneiden). Mit in den Topf geben, alles pürieren und nochmal kurz aufkochen lassen. Einen Becher saure Sahne in die nicht mehr kochende Suppe einrühren. Parallel eine Handvoll Kerne (Sonnenblumen- und/oder Kürbiskerne) und gehackte Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse...) in einer Pfanne ohne Öl rösten. Die Suppe auf Teller verteilen und die Kerne/Nüsse darauf verteilen.

Kerbel-Suppe (14 - 2015)

Eine Zwiebel schneiden und in Butter anbraten. Rund ein halbes Kilo Kartoffeln schälen, grob würfeln und mit in den Topf geben. Ca. 3/4 L Gemüsebrühe dazu geben und mit Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Kerbel waschen, trocken tupfen und fein schneiden. (Da sich sein Aroma schnell verliert, immer erst kurz vor Verwendung schneiden). Mit in den Topf geben, alles pürieren und nochmal kurz aufkochen lassen. Einen Becher saure Sahne in die nicht mehr kochende Suppe einrühren. Wer mag, kann geröstete Kerne oder Nüsse auf der Suppe verteilen. Wer kein Suppenfreund ist, kann auch ein Kerbel-Pesto oder Kerbelrisotto ausprobieren.

KNOBLAUCH

Koriander-Knoblauch-Vinaigrette (22-2012)

Eine Handvoll Koriander fein geschnitten. Tipp: Kräuter nicht hacken, da sonst die ätherischen Öle in die Schneideunterlage gedrückt werden. 1-2 Zehen Knoblauch fein geschnitten, heller Balsamico oder frisch gepresster Zitronensaft, natives, kaltgepresstes Olivenöl, Schwarzer Pfeffer, Salz, brauner Zucker (alternativ: Rohrzucker)

„Anstelle des Essigs, der den sauren Anteil des Dressings liefert, kann auch frisch gepresster Zitronensaft verwendet werden. Damit wird's geschmacklich noch ein wenig frischer.

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mit Essig bzw. Zitronensaft und Öl im Mischungsverhältnis c.a. 2:3 zusammen mit Pfeffer, Salz und Zucker zu einer Emulsion vermengen. Also so lange rühren, bis sich die Salz- und Zuckerkristalle aufgelöst und Essig und Öl sich gut vermischt haben.

Vinaigrette mit Knoblauch (14-2013)

2 Prisen Salz, 1 TL Ahornsirup und 3 EL Obstessig verrühren, dann 6 EL Öl (kaltgepresstes Oliven- oder Sonnenblumenöl) zugeben. Sehr fein gehackten Knoblauch und/oder Zwiebeln unterrühren.

Kräuterbutter (33-2013)

Besonders gut schmeckt Zuckermais mit einer selbst gemachten Kräuterbutter. Hierfür Knoblauch fein würfeln, Kräuter Eurer Wahl fein schneiden, mit der Butter vermengen, salzen und pfeffern. Den Mais einfach in Salzwasser kochen und mit der Kräuterbutter bestreichen.

leckeres Dressing (15-2014)

Eine zerdrückte Knoblauchzehe, 1 EL Honig, 1 EL körnigen Senf, 2 EL Zitronensaft verrühren. Dann nach und nach 4-5 EL Olivenöl untermischen. Je nach Geschmack noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola-Tomaten-Salat (31-2014)

Es geht doch wirklich nix über einen Rucola-Tomaten-Salat. Dazu ein leckeres Dressing: 4 Teile Olivenöl, 2 Teile heller Balsamico, etwas Senf, ein Schuss Ahornsirup, Salz, Pfeffer und wer mag eine gepresste Knoblauchzehe.

KOHLRABI

Kohlrabi in Sahnesauce (19-2013)

Die Blätter abschneiden, die zarten waschen und klein schneiden. Knolle schälen, in Stifte schneiden. In einem breiten Topf etwas Butter schmelzen, ein wenig Mehl (1TL) unterrühren und bei mittlerer Hitze hellgelb anrösten. Gemüsebrühe (ca. 150 ml) und einen halben Becher Sahne dazu geben, alles kräftig verrühren, salzen und pfeffern. Kohlrabistifte hinzufügen, 15 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis der Kohlrabi gar und die Sauce schön sämig ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die fein geschnittenen Blätter darüber streuen. Schmeckt toll zu Pellkartoffeln, Rösti oder Bratlingen.

Gebratener Kohlrabi mit Basilikumpesto (24-2013)

Kohlrabi schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 8-10 Min. garen. Abtropfen lassen. Basilikum waschen und fein hacken. Mit gemahlenden Mandeln vermischen und mit Olivenöl geschmeidig rühren. Die Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Mit ein bisschen Paniermehl und geriebenem Parmesan mischen. Ein Ei verquirlen. Die Kohlrabischeiben nacheinander in Mehl, Ei und der Käse-Mehl-Mischung wenden. In heißem Öl auf beiden Seiten hellbraun anbraten. Kohlrabischeiben mit dem Kräuterpesto servieren.

Kohlrabi-Salat (21-2014)

Kohlrabi schälen, in dünne Spalten schneiden und in etwas Olivenöl in einem Topf dünsten. Dann mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Einen Schuss Wasser dazugeben und zugedeckt bei wenig Temperatur köcheln lassen, bis der Kohlrabi bissfest ist. Mit Zitronensaft und Kürbiskernöl abschmecken. Ca. die Hälfte des Salatkopfes waschen, trocknen und in Stücke rupfen. Mit dem Kohlrabi mischen und mit Kürbiskernen (ohne Öl in einer Pfanne angeröstet) bestreuen.

Kohlrabi-Pasta (27-2014)

Die Hälfte des Kohlrabi fein würfeln und in Salzwasser bissfest kochen, die andere Hälfte fein raspeln. In einer Pfanne eine fein geschnittene Zwiebel und Knoblauchzehe in Öl (oder Butter) anbraten, dann Kohlrabiraspeln dazu und mit einem Schuss Weißwein (alternativ Zitrone), einem Becher Sahne und einem Schuss Gemüsebrühe ablöschen, köcheln lassen und dann pürieren. Gekochte Pasta (z.B. Farfalle oder Orechiette), Kohlrabiwürfel und eine Handvoll Kräuter untermischen.

Kohlrabi mit Quinoa (37-2014)

1-2 Zwiebeln oder Schalotten schneiden, Kohlrabi klein würfeln, Zwiebeln in Olivenöl anbraten, dann den gewaschenen Quinoa dazu geben (ca. 150 g), nach ein paar Minuten die Kohlrabiwürfel. Nach und nach Gemüsebrühe dazu geben, aufsaugen lassen und wieder nachschütten (wie beim Risotto). Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kohlrabi-Supperl (42-2014)

Eine Zwiebel fein schneiden, in Olivenöl anbraten. Gewürfelten Kohlrabi dazu geben, mit Gemüsebrühe ablöschen, etwas Milch und einen Becher Sahne dazu und köcheln lassen. Wenn der Kohlrabi gar ist, die Suppe ganz fein pürieren und mit Salz, Zitrone und Chili abschmecken

sahniger Kohlrabi (47-2014)

Kohlrabi schälen und in dünne Spalten schneiden. Eine Zwiebel fein würfeln und in Butter goldbraun anbraten. Kohlrabi dazu geben, dann mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Köcheln lassen, bis Kohlrabi gar ist. Einen Schuss Sahne dazu und nochmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Wer frische Kräuter hat, kann am Schluss noch welche mit rein geben. Passt prima zu Kartoffeln, Puffern oder Bratlingen.

Kohlrabi-Gratin (18 - 2015)

Kohlrabi und ein paar Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln dünner schneiden als Kohlrabi. Dann die bei- den abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. Einen Becher Sahne, etwas Milch und 2 Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Übers Gemüse kippen und noch etwas Käse drüber streuen. Bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.

Kohlrabi-Radieserl-Salat (21 - 2015)

Radieserl waschen. Kleinere andrücken, so dass sie etwas aufplatzen, größere halbieren oder sogar vierteln. Kohlrabi schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Beides mit etwas Salz und Zucker mischen und ziehen lassen. Dann abtropfen und mit einem Dressing aus 2 EL Sojasauce, 2 EL Balsamico-Essig, 3 EL Öl, etwas Sesam und wer hat bisschen Chilisauce (oder Sambal o.ä.) verrühren. Eine Handvoll Petersilie waschen und hacken. Alles mischen und mit leckerem Brot essen.

Kohlrabi-Kartoffel-Auflauf (35 - 2015)

Die Kohlrabiknolle in Scheiben schneiden. Ebenso die geschälten Kartoffeln. Eine Handvoll Kohlrabigrün in feine Streifen schneiden. Kohlrabi und Kartoffelscheiben in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit den geschnittenen Blättern bestreuen. Mit einer Mischung aus Sahne, Mehl, Salz und Pfeffer, gern auch noch Muskat übergießen. Käse nach Wahl drauf und ab in den Backofen für 40 Minuten.

Kohlrabi (38 - 2015)

Einfach schälen, in Scheiben schneiden, in Butter anbraten, mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen. Dann mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Kohlrabi-Schnitzelchen (45-2015)

Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, gut abtropfen lassen, evtl. trocken tupfen. 1 Ei mit etwas Salz verquirlen. Etwas Käse fein reiben und dazu geben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kohlrabi in Mehl wenden, dann durch die Ei-Käse-Mischung ziehen und anbraten. Schmeckt lecker mit einem Joghurt-Dip und zu Salat.

KOHLRÜBEN

Kohlrüben-Pasta (04-2014)

Die Rüben schälen und stifteln. In einer Pfanne mit Honig karamellisieren. Salzen und pfeffern, gerne auch etwas Schärfe durch Curry oder Chili. Noch bissal Zwiebel und Knoblauch dazu. Wichtig ist, dass die Rüben noch bissfest sind!! Dann zu Spaghetti (oder auch Kartoffeln) essen. Wer noch a bissal a Soß braucht: mit Creme fraiche oder Nudelwasser oder einfach einem Schuss guten Öl strecken. Noch ein Spritzer Zitronensaft, und fertig.

Rübensupperl (06-2015)

Ein paar Steckrüben, Möhren und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Eine Zwiebel fein schneiden und in Öl anbraten. Dann Gemüsewürfel kurz mitschmoren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Köcheln lassen bis alles gar ist. Dann pürieren, etwas Sojasahne (oder halt normale Sahne) dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken. Wer hat, mit frischen Kräutern bestreuen.

Kohlrüben zu Eintöpfen verarbeiten (11 + 12 - 2015)

Einfach Zwiebeln, Knoblauch und andere Gemüsesorten (z.B. Sellerie, Karotten, Pastinaken, Kartoffeln...) würfeln. In etwas Öl anbraten, dann mit Gemüsebrühe aufgießen und gar köcheln. Nochmal würzen und 'ne Handvoll Kräuter mit rein. Lecker :-). Wer keinen Bock auf Eintopf hat, kann die Rüben sämtlichen Gerichten „unterjubeln“. Einfach würfeln, anbraten und mit anderem Gemüse unter Quinoa, Couscous, Pasta oder was auch immer mischen

KOPFSALAT

Dressing (23-2013)

Saft einer Zitrone und eine sehr fein geschnittene Zwiebel in eine Schüssel geben. Ein Stück Zwiebel zusätzlich und eine Knoblauchzehe dazu pressen. Eine gute Messerspitze scharfen Senf, einen halben TL Meersalz und eine Prise Zucker hinzufügen. Gut verrühren und kurz stehen lassen, damit sich das Salz auflösen kann. 2-3 EL Olivenöl dazu geben, verquirlen und den Salat portionsweise unterheben.

KORIANDER

Koriander-Pesto (40 - 2015)

Koriander waschen und die groben Stiele entfernen. Pinienkerne oder Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Eine Knoblauchzehe fein schneiden. Alles mischen, salzen, pfeffern und mit Olivenöl pürieren oder mörsern. Schmeckt toll zu Pasta, Kartoffeln oder auf Suppen.

KÜRBIS

Gebackener Butternutkürbis mit Chili (47-2012)

Den Kürbis halbieren, Kerne und Schale entfernen. Dann das Fruchtfleisch längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Mörser Fenchelsamen und Oregano (je 1/2 TL), 2 TL Koriander und 2 Chilischoten zu einem Pulver zerreiben. Je 1 TL Salz und Pfeffer unterrühren. Eine Knoblauchzehe klein schneiden und dazugeben. Nun die Kräuterpaste mit Olivenöl und den Kürbisstücken in eine Auflaufform geben, kräftig durchmischen und bei 200 Grad ca. 30-40 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.

Kürbispesto (04-2013)

Ca. 250g Kürbis schälen, entkernen und klein würfeln. In einer Pfanne 40g Kürbiskerne ohne Fett rösten. In einer zweiten Pfanne (oder halt in derselben, aber nacheinander) Öl erhitzen, darin Kürbis und eine gehackte Knoblauchzehe kurz andünsten, dann etwas abkühlen lassen. Kürbis und Kürbiskerne zusammen mit Oliven- oder Rapsöl fein pürieren. Fein geriebenen Parmesan (ca. 30g) unter das Pesto heben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pesto kann man entweder gleich frisch zu Nudeln servieren oder in Gläser abfüllen.

Kürbisspalten aus dem Ofen (44-2013)

Kürbis schälen, in Spalten schneiden, auf Blech mit Backpapier legen und mit Olivenöl bepinseln. Schafskäse, zerdrückter Knoblauch, Kräuter, etwas Zitronenschale, Salz (nur eine Idee) und Pfeffer vermischen und auf den Kürbisspalten verteilen. Im Ofen in ca. 30 Minuten backen. Schmeckt mit Joghurt- oder Sauerrahm-Dip.

Spaghetti- oder Hokkaidokürbis mit Tomatensauce (46-2013)

Der Spaghettikürbis wird üblicherweise im Ganzen ca. 30 Minuten gekocht, die Schale sollte vorher mehrfach eingestochen werden. Er kann auch halbiert ca. 20 Minuten gedämpft werden. Das Kerngehäuse muss vor dem Verzehr entfernt werden. Unangeschnitten hält er sich in der Regel mehrere Wochen, angeschnitten mit Folie abgedeckt im Kühlschrank einige Tage. Spaghettikürbis a la Napoli: Den Kürbis ringsum anstechen, in einem großen Topf in Wasser ca. 30 Min. köcheln lassen. Wenn die Schale auf Druck mit dem Finger leicht nachgibt, ist der Kürbis gar. Rausnehmen, halbieren, Kerne und innere feine Fasern entfernen. Das Kürbisfleisch mit einer Gabel auflockern, so dass sie wie Spaghetti aussehen. Für die Tomatensauce eine Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in Olivenöl andünsten. Tomatenwürfel aus dem Glas zufügen und

köcheln lassen. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und mit etwas Chili würzen. Wer hat, gibt noch frische Kräuter dazu. Kürbis“nudeln“ mit Tomatensauce und geriebenem Parmesan servieren.

Strudel mit Spinat und Hokkaido (38-2014)

300 g Mehl, etwas Salz, 4 EL Öl und 3 Eigelbe zu einem Teig kneten. So viel lauwarmes Wasser dazu geben, dass er schön elastisch wird. Kurz ruhen lassen. Eine geschnittene Zwiebel in Öl anbraten. Dann den gewürfelten Kürbis mitdünsten. Wenn er al dente ist, den gewaschenen Spinat und ein Packerl gewürfelten Schafskäse drunter mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Teig in 4 Stücke teilen und nacheinander auf einem gemehlten Geschirrtuch dünn und eckig ausrollen. Die Füllung drauf verteilen – oben längs ein Stück frei lassen zum Umschlagen. Mit Hilfe des Tuchs den Strudel aufrollen und die Enden zusammen drücken. Dann auf ein gefettetes Blech legen, mit einem Messer ein paar Mal einstechen. Mit Olivenöl bepinseln und bei ca. 180 °C gute 30 Minuten backen.

Gnocchi mit Kürbis (50-2014)

1 kg mehligte Kartoffeln kochen, schälen und dann durchdrücken oder stampfen. Mit 200g Mehl, 120g Hartweizengrieß, 4 Eigelb, Salz und Pfeffer verkneten. Auf der bemehlten Arbeitplatte in Rollen formen und in gnocchigroße Stücke schneiden. In Salzwasser ein paar Minuten köcheln lassen bis alle oben schwimmen. Abtropfen lassen und etwas Olivenöl drüber tröpfeln. Den Hokkaido in mundgerechte Stücke schneiden, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen, auf ein Backblech geben und im Ofen bei ca. 180°C garen, bis er schön weich ist. Gnocchi in einer Pfanne anbraten. Etwas Rosmarin dazu, mit Kürbisstücken mischen und Parmesan drüber reiben.

Kürbissalat mit Linsen (03-2015)

Hierfür die Linsen (keine roten oder gelben, die werden zu weich und ca. die gleiche Menge, die Ihr an Kürbis habt) kochen. Kürbis schälen und würfeln, 2-3 Karotten in feine Scheiben schneiden. Beides mit etwas geschnittenem Knoblauch in Öl anbraten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen und gar köcheln lassen. Mit abgetropften Linsen mischen. Ein Dressing aus Olivenöl, hellem Essig, Salz, Pfeffer und Sojasauce anrühren. Alles durchmischen und kurz ziehen lassen. Evtl. nochmal nachwürzen. Wer frische Kräuter hat, rein damit.

Pikante Kürbis - Tarte (43 - 2015)

300 g Kürbis grob raspeln. 1/2 Stange Lauch in feine Scheiben schneiden. 3 Ei- er, 200 g Joghurt, 150 g Mehl und 80-100 ml Öl gut vermischen. 150 g Schafskäse dazu bröseln, Kürbis und Lauch unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Teig in eine Springform geben und evtl. mit Sesam und/oder Schwarzkümmel bestreuen. Im Ofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.

Hokkaidospalten aus dem Ofen (46-2015)

Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Spalten schneiden. Aus Olivenöl, etwas Zitronenschale und -saft, Koriandersamen (gemörsert), Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Kürbisspalten damit einpinseln, auf ein Backblech mit Backpapier legen. Ein paar

Knoblauchzehen schälen, andrücken und auf den Kürbissen verteilen. 20-25 Minuten im Ofen (180o C) backen. Schmeckt prima zu einem pikanten Kräuter-Joghurt-Dip.

LAUCH

Flammkuchen mit Lauch (03-2013/48-2014)

Für den Teig 300g Mehl in eine große Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Dann 20g Hefe in einer halben Tasse lauwarmem Wasser auflösen, zusammen mit 1 TL Salz in die Mulde kippen. Mit einer Gabel Mehl langsam in die Hefemischung rühren, noch etwas Wasser dazugeben, bis ein elastischer, nicht klebriger Teig entsteht. Teig an einem warmen Ort gehen lassen, dann auf einem Backblech ausrollen. Den Teig mit einer Mischung aus Creme fraiche und saurer Sahne bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lauch und Zwiebeln in Ringe schneiden und auf dem Flammkuchen verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (220°C) backen, bis der Käse goldbraun ist.

Veganes Lauch-Süppchen (43 - 2015)

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein hacken. In einem Topf in Olivenöl andünsten. Ca. 200 g Karotten und 2 Stangen Lauch klein schneiden und mitdünsten. Mit rund einem Liter Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Dann pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Reicht für ca. 4-5 Portionen.

MANGOLD

Mangoldrisotto (20-2012)

Etwas Butter und Olivenöl erhitzen, klein geschnittene Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, Risottoreis zugeben und weiter dünsten. Mit etwas Balsamico-Essig ablöschen und dann Gemüsebrühe zugeben, so dass der Reis leicht bedeckt ist. Regelmäßig umrühren und immer wieder etwas Brühe nachgeben. Kurz vor Ende der Garzeit den klein geschnittenen Mangold zufügen und noch ein paar Minuten köcheln lassen. Am Schluss noch etwas Butter und Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mangoldgemüse mit Karotten (18-2013)

Mangold waschen, Stiele von Blättern trennen und in Stücke schneiden. Die Stiele zusammen mit 2-3 Karotten (in Scheiben geschnitten) bissfest kochen. Aus Wasser nehmen, dann Mangoldblätter kurz darin garen, anschließend schneiden. TIPP: wenn man den Mangold nach dem Kochen kalt abschreckt, behält er seine grüne Farbe. In einem Topf etwas Wasser, Zitronensaft und Olivenöl erhitzen, mit Salz abschmecken. Mangold und Karotten zugeben und erwärmen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten (ohne Fett), vom Herd nehmen und mit Sojasauce ablöschen. Über dem Mangoldgemüse verteilen. Schmeckt toll zu Kartoffeln.

Blitva (kroatisches Mangoldgericht) (für 2 Personen) (23-2013)

Etwa 4 mittelgroße Kartoffeln schälen, würfeln und in nicht zu viel Wasser kochen. Wenn die Kartoffeln fast gekocht sind, geschnittene Mangoldblätter und -stiele (500g) und wer mag eine geschnittene Knoblauchzehe zugeben und noch mal kurz kochen. Das Wasser abgießen, Kartoffeln und Mangold mit einer Gabel zerdrücken (nicht zu fein, es müssen einige Stückchen bleiben). Etwas Olivenöl dazu geben, salzen und pfeffern nach Geschmack.

Mangold-Canneloni (30-2013)

Mangold waschen, kurz blanchieren (Stiele etwas länger), dann klein schneiden. Mit Frischkäse (150 g), zerkleinertem Schafskäse (100 g), 1 Ei und 1-2 EL Semmelbrösel vermischen, salzen. Die Masse in Cannelloni (12-15 Stück) füllen (Spritztüte ohne Aufsatz) und in eine gefettete Auflaufform legen. Für die Soße Tomaten (ca. 500 g) kurz überbrühen und häuten (oder geschälte aus dem Glas), anschließend grob würfeln. Eine Zwiebel und Knoblauchzehe würfeln und in wenig Öl anbraten. Tomaten zugeben und mit Sahne und Milch (je 50 g) kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, leicht pürieren und über Cannelloni verteilen. Für ca. 25 Min. bei 200 °C Ober-/Unterhitze im Ofen garen. Tilsiter-Scheiben drauf und noch ca. 10 Min. weitergaren.

Mangold-Küchlein (41-2013)

500 g mehliges Kartoffeln mit Schale in Salzwasser gar kochen. Schälen, durch eine Presse drücken oder zerstampfen. Mangoldblätter (ca. 300 g) entstielen und hacken. Eine Zwiebel schälen, würfeln und in Butter anbraten. Mangoldblätter dazugeben und zusammenfallen lassen. 4-5 Eier trennen. Gestampfte Kartoffeln, 2 EL Semmelbrösel, 2 EL geriebenen Käse, die Eigelbe und etwas Pfeffer in eine Schüssel geben und mit dem Mangold vermischen. Eiweiße mit einer Prise Backpulver steif schlagen und unter die Mangoldmasse heben. Mit einem Esslöffel Portionen von der Mangoldmasse abteilen, in eine Pfanne mit heißem Öl geben, flach drücken und beidseitig anbraten. Auf Küchenrolle abtropfen lassen und mit Joghurt- oder Sauerrahm-Dip servieren.

Mangold-Kichererbsen-Pfanne (43-2013)

Ca. 300 g Mangold waschen, Stiele von den Blättern trennen, beides in Streifen schneiden. Erst Stiele ein paar Minuten, dann Blätter kurz in Salzwasser garen. Kalt abschrecken, ausdrücken und schneiden. 3-4 gewürfelte Karotten in Olivenöl anbraten. Mangold und 250 g gekochte Kichererbsen zugeben. Mit einer zerdrückten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Kümmel und Zitronensaft abschmecken. Wer hat, noch gehackte Kräuter drüber streuen. Mit Joghurt-Dip servieren.

Mediterraner Mangold (20-2014)

Mangold waschen, Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden. 1 Zwiebel würfeln. Ca. 30 g getrocknete Tomaten (in Öl) schneiden. Zwiebeln kurz in Olivenöl anbraten. Dann die Tomaten, die Stiele und eine fein geschnittene Knoblauchzehe dazugeben und dünsten. Mit etwas Gemüsebrühe (oder wer mag Weißwein) aufgießen und einige Minuten köcheln lassen. Dann die Mangoldblätter zugeben, zusammenfallen lassen. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt gut zu Kartoffeln, Nudeln oder auch Getreidebratlingen.

Mangold-Pesto (26-2014)

Die Mangoldstiele abschneiden (und für z.B. eine Gemüsepfanne verwenden). Die Blätter klein zupfen, kurz blanchieren, abtropfen lassen. Zusammen mit einer geschnittenen Knoblauchzehe, gehacktem Rosmarin, Parmesan, gerösteten Kürbiskernen und Olivenöl pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Mangold-Mandel-Pfanne (29-2014)

Räuchertofu würfeln, Mangold waschen, Stiele und Blätter trennen und beide in Streifen schneiden, frischen Knoblauch kleinschneiden. Pfanne heiß werden lassen, etwas Koriander vorsichtig anrösten. Öl, Tofu und Mangold-Stiele dazu geben, kurz anbraten. Dann auch die Mangoldblätter dazu, Deckel drauf und 2-3 Min. schmoren lassen. Mandeln klein hacken, mit in die Pfanne, nochmal kurz braten, abschmecken und servieren.

Mangold-Linsen-Curry (35-2014)

Den Mangold putzen und waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer hacken. Berglinsen oder rote Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen. Butter (oder Ghee oder Pflanzenöl) erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. 2 EL Sesam, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Vor dem Servieren das Curry nach Belieben mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Mangold-Tarte mit Schafskäse (37-2014)

Für den Teig 200 g Mehl mit einer Prise Salz, 5 EL Olivenöl und ganz wenig Wasser kurz verkneten. Zu einer Kugel formen, ausrollen und eine gefettete Tarteform damit auslegen. Mangold in Stücke schneiden und kurz in Salzwasser garen. Dann den Tarteboden mit getrockneten Tomaten belegen und den Mangold drüber geben. Ein Ei mit 100 ml Sahne verquirlen, würzen und über den Mangold kippen. Drüber den Schafskäse krümeln und ab in den vorgeheizten Ofen (180 °C) und ca. eine 3/4-Stunde backen.

Mangold Frittata (44-2014)

250 g Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie, 150 g feste Robiola (oder anderer Weichkäse), 6 Eier, 2 EL Butter. Den Mangold waschen, abtropfen lassen und mittelgrob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mangold dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. dünsten. Abkühlen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen feinhacken. Den Käse in Würfel schneiden. Eier verquirlen, Petersilie, Käse und Mangold untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne erwärmen. Die Eiermasse hineingießen und bei schwacher Hitze in etwa 15 Min. stocken und leicht braun werden lassen. Auf einen Teller gleiten lassen, mit der ungebakenen Seite nach unten in die Pfanne stürzen und noch einmal 5 Min. backen, bis die Frittata braun wird.

Mangold-Kartoffel-Auflauf (20 - 2105)

Ein Kilo Kartoffeln waschen und kochen. Eine Zwiebel schälen, würfeln und in Öl oder Butter anbraten. Mangold waschen und in Streifen schneiden. Wer mag, kann auch noch Champignons oder andere Pilze dazu schnibbeln. Pilze und Mangold zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten. Mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und weiter garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die garen Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Abwechselnd mit dem Mangold in eine gefettete Auflaufform schichten. Aus 1/4 Liter Milch, einem Becher Sahne und 2 Eiern die Soße anrühren und dann würzen. Über Kartoffeln und Gemüse geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Ca. 20 Minuten bei 200 °C backen.

Spätzle mit Mangold (22 - 2015)

300 g Dinkelmehl, 1 TL Salz, 4-5 Eier und ca. 100 ml Wasser in einer großen Schüssel sachte verführen. Teig abgedeckt kurz ziehen lassen. Mangold waschen, trocken schütteln. Die Stiele aus den Blättern und dann in schmale Streifen schneiden. Auch Blätter separat in breite Streifen schneiden. 1- 2 Zwiebeln würfeln und in Butter in einem Topf anbraten. Mangoldstiele zugeben, salzen und weiter dünsten. Spätzleteig nochmal kurz durchrühren und mit Spätzlehobel in kochendes Salzwasser reiben. 1 Minute kochen lassen, sobald Spätzle schwimmen. Dann mit der Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Mangoldblätter zu den Stielen geben und zusammenfallen lassen, nochmal würzen (evtl. Salz, Pfeffer oder Chili, Muskat). Mit den Spätzle mischen. Wer mag, kann noch etwas Parmesan drüber reiben.

Mangold und Gnocchi (30 - 2105)

800 g Kartoffeln (mehlig - vorw. festkochend) kochen. Schälen und mit einer Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. 2 Eier, etwas Salz und rund 220 – 250 g Mehl dazugeben und zügig mit den Händen vermengen. Auf der Arbeitsplatte ca. 2 cm dick ausrollen, in Streifen schneiden, daraus Rollen formen und mundgerechte Stücke schneiden. Mit einer bemehlten Gabel leicht eindrücken. Gnocchi in Salzwasser kurz aufkochen. Dann gleich Hitze reduzieren und rausnehmen, sobald sie an der Oberfläche schwimmen. Mangold putzen, Stiele und Blätter getrennt in Stücke schneiden. 1-2 Zwiebeln schneiden, 2 Knoblauchzehen fein hacken. Beides in

Öl anbraten. Erst Mangoldstiele, etwas später die Blätter zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Chili abschmecken. Gnocchi in einer beschichteten Pfanne anbraten. Zusammen mit etwas zerbröseltem Schafskäse (oder, wer's milder mag, Ricotta) und ein paar gerösteten Kernen servieren.

MINZE

Zitronen-Minze-Limonade (ca. 1 Liter) (25-2012)

2 große Zitronen, 50g Zucker, 1 kleine Prise Salz, Minzblätter von ca. 5 Stielen und 1 Liter Mineralwasser mit Kohlensäure. • Die Zitronen auspressen, mit dem Zucker, dem Salz und der Minze in eine Schüssel geben und mit dem Mixer so lange mixen bis die Minze sehr klein ist. Das Ganze durch einen Sieb abgießen und kalt stellen. Erst vor dem Genuss mit Mineralwasser aufgießen.

PAK CHOI

Asiatische Gemüsepfanne (42-2013)

Den Pak Choi waschen und in Streifen schneiden. Den Lauch ebenfalls waschen und in dünne Ringe schneiden. Ein wenig (ca. 250 ml) Gemüsebrühe erhitzen und den Pak Choi und den Lauch darin kurz bissfest garen. Mit Zitronensaft, Apfeldicksaft oder Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Passt am besten zu Reis.

geschmorter Pak Choi (48-2-15)

Pak Choi waschen und in grobe Streifen schneiden. Ein bis zwei Handvoll Pilze (Shiitake oder Champignons) putzen und je nach Größe halbieren. In einem Wok (oder Pfanne) in heißem Öl anbraten. Mit je 2-3 EL Sojasauce und Reiswein (es geht auch Sherry bzw. ein Schuss Essig wer's antialkoholisch mag) und 100-150 ml Gemüsebrühe aufgießen. Erst Stiele, dann Pak Choi Blätter zugeben und bei mittlerer Hitze ein paar Minuten schmoren lassen. Schmeckt lecker zu Reis.

PALMKOHL

Angebratener Palmkohl (36-2014)

Palmkohl anbraten und kochen: Zwiebel, Knoblauchzehe und Kohl schneiden, in Olivenöl anbraten. Dann mit Weißwein oder Gemüsebrühe aufgießen und al dente köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone abschmecken. Passt gut zu Kartoffeln, Nudeln oder Weißbrot.

Portugiesische Caldo Verde (40-2014)

Eine Zwiebel und 2 Knoblauchzehen in Olivenöl in einem großen Topf anschwitzen. 4-6 Kartoffeln würfeln, dazugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, so dass alles bedeckt ist und köcheln lassen, bis die Kartoffeln ganz weich sind. Suppe pürieren. Palmkohl waschen, die

dicken Stielen entfernen, die Blätter in feine Streifen schneiden. Mit in die Suppe geben und weiter köcheln, bis der Kohl weich ist. Mit Salz, Pfeffer und gutem Olivenöl abschmecken.

Cremiger Palmkohl (40-2013)

Palmkohl waschen, die groben Blattrippen entfernen und in Streifen schneiden. Eine feingehackte Zwiebel und Knoblauchzehe in Öl anbraten, dann Kohlstreifen dazu geben. Mit Weißwein ablöschen, dann noch etwas Gemüsebrühe dazugeben und dünsten, bis der Kohl durch, aber noch bissfest ist. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und saurer Sahne abschmecken, mit Parmesan bestreuen. Passt gut zu Kartoffeln oder Pasta.

Eintopf mit Kokosmilch (49-2014)

Palmkohl gut waschen. Blätter vom Stängel ziehen(!) und diese in Salzwasser kochen. 2 Zwiebeln in Streifen schneiden und in einem Topf anbraten. Dann abgetropften und klein geschnittenen Palm- oder auch Grünkohl zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und dünsten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und weiter köcheln. Ein paar Kartoffeln und 2-3 Karotten schälen, würfeln, mit dazugeben und mit Deckel weiter köcheln lassen (dauert insgesamt schon so ca. 45-60 Min.). Am Schluss noch ca. eine Tasse gekochte rote Linsen unter den Kohl rühren. Nochmal würzen, wer mag auch mit etwas Chili.

Pasta mit Palmkohl (44 - 2015)

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, in ordentlich Olivenöl anbraten. Kohl waschen, von den Rippen ziehen, in feine Streifen schneiden und mitbraten. Mind. 20 Min. schmoren lassen. Evtl. etwas Gemüsebrühe dazugeben. Salzen, pfeffern und mit Pasta und Parmesan mischen.

PAPRIKA

Gegrillte Paprika (37-2013)

Hierfür die Paprika im Ofen grillen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Abgedeckt mit einem Küchentuch kurz abkühlen lassen, dann schälen. Anschließend in breitere Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. 2 EL Balsamico-Essig, 1-2 fein geschnittene Knoblauchzehen, klein geschnittenes Basilikum und 3 EL Olivenöl unter die Paprika mischen und im Kühlschrank ziehen lassen. Passt gut zu Kartoffeln und einem Joghurt-Dip oder einfach zu Brot.

Ratatouille (31-2014)

Eine Aubergine und eine Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und auch würfeln. 1-2 Zwiebeln (oder auch Bundzwiebeln) und 2-3 Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Zwiebeln in Olivenöl anbraten, dann Knoblauch noch kurz mitschmoren. Zucchini und Paprika dazu geben, weiter schmoren. 2-3 Tomaten würfeln und damit ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und zugedeckt köcheln lassen. Evtl. nachwürzen und mit Brot oder Kartoffeln essen.

Gefüllte Paprika mit Karotten (36-2014)

Oder Ihr füllt sie mit Quinoa, Amaranth oder Bulgur: Getreide kochen, etwas Gemüse anbraten, Zwiebeln, Knoblauch und Karotten, alles fein geschnitten. Mit Getreide mischen. Wer mag noch etwas geriebenen Käse und Kräuter untermischen. Paprika halbieren und in einer Auflaufform auslegen. Masse würzen und in die halbierten Paprika füllen. Etwas Gemüsebrühe in die Form gießen und ca. 30 Minuten im Ofen schmoren.

PASTINAKE

Für eine Pastinakensuppe (1) (44-2012)

Einfach etwas Zwiebeln, und wer will auch Knoblauch, anbraten, dann die geschälten, klein geschnittenen Pastinaken zugeben (man kann auch zusätzlich Kartoffeln verwenden), mit Gemüsebrühe aufgießen und kochen bis sie durch sind. Alles pürieren, mit einem Schuss Sahne oder etwas Schmand verfeinern und würzen. Sigi mag Pastinaken am liebsten mit etwas Chili, weil das Scharfe so schön zu dem Süßlichen passt.

Pastinakenküchlein (für 4 Pers.) (10+11-2013)

500 g Pastinaken und insgesamt 500g Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und grob reiben. Mit 3 Eiern und 2 EL Mehl vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Wer mag, kann noch etwas fein geschnittene Zwiebeln dazu geben. Dann kleine Küchlein formen und in Butterschmalz oder Bratöl rausbraten.

Pastinakensuppe (2) (02-2014)

Pastinaken, Kartoffeln und wer mag auch Karotten (2:1:1) schälen und würfeln. Eine fein geschnittene Zwiebel in Öl anbraten, das Gemüse zugeben, kurz mitbraten und dann mit Gemüsebrühe aufgießen. Weichkochen, pürieren und mit Salz, Pfeffer würzen. Etwas Creme fraiche und wer mag noch etwas Chili untermischen. Die Schärfe passt gut zu dem süßlichen Geschmack der Pastinaken.

Pastinaken-Bete-Risotto (05-2014)

Zwei Zwiebeln und ca. 500 g Pastinaken schälen und würfeln. Erst Zwiebeln, dann eine halbe Packung Risotto-Reis in Olivenöl andünsten, mit Weißwein ablöschen und kurz köcheln lassen. Dann Pastinaken zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und bei kleiner Hitze weiter garen. Nach und nach Brühe zugeben, bis der Reis gar ist. Eine Handvoll gehackte Walnüsse mit Butter in einer Pfanne kurz rösten. Dann die bereits gekochte rote Bete (auch ca. 500 g) in Spalten schneiden, zu den Nüssen geben, kurz erhitzen und salzen. Risotto mit einem Schuss Sahne verfeinern, salzen und pfeffern. Dann auf Teller verteilen, die roten Bete drauf geben und mit Parmesan bestreuen.

Pastinaken-Auflauf (07-2014)

Pastinaken und ca. 3 Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Abwechselnd in eine gebutterte Auflaufform schichten. Je 200g Schmand und Sahne mischen,

mit 2 EL Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über das Gemüse in der Form geben und einen geschmackigen geriebenen Käse drüber streuen. Bei 200°C um die 45 Minuten in den Ofen, fertig!

Pastinaken-Kerbel-Quark (10/11-2014)

Der schmeckt prima zu Kartoffeln oder ein leckeres Süppchen: Eine Zwiebel klein schneiden, 2 Pastinaken und 4-5 Kartoffeln schälen und fein würfeln. Zwiebel mit Öl oder Butter kurz anschwitzen. Gemüse dazugeben, mit einem Schuss Weißwein ablöschen, ca. 0,5l Gemüsebrühe dazu, gar kochen und dann pürieren. Einen Becher Sahne (oder pflanzliche Sahne) dazu. Am Schluss Kerbel rein und nochmal kurz pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Pastinaken mit Quinoa (49-2014)

Pastinaken und ein paar Karotten schälen, in Stücke schneiden und auf ein Backblech legen. Aus Olivenöl, Chili, Salz, fein gehacktem Knoblauch, Kreuzkümmel, einem Schuss Orangen- und Zitronensaft eine Marinade anrühren. Über das Wurzelgemüse geben und im Ofen (180-200°C) braten, bis es braun und gar ist. Mit gekochtem Quinoa (ca. 150-200 g) vermischen. Wer's orientalisch mag, kann noch ein paar Datteln oder Aprikosen untermischen. Wenn das Ganze noch zu trocken ist, nochmal mit Olivenöl und/oder etwas Saft aufgießen und evtl. nochmal würzen.

PERLGETREIDE

Einkorn, Emmer und Dinkel (04-2013)

Generelle Zubereitung: Die Körner ohne Öl im Topf trocken anrösten, bis sich erste Röstaromen bilden (verkürzt die Kochzeit und intensiviert den Geschmack). Anschließend mit der 1,5-fachen Menge an Flüssigkeit aufgießen und bei kleiner Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, Herd ausschalten (spart Energie) und noch ein paar Minuten ausquellen lassen.

Einkorn, Emmer und Dinkel - Gemüsepfanne (04-2013)

Während des Köchelns (siehe oben) gewünschtes Gemüse vorbereiten, in einer Pfanne kurz anbraten und mit dem Perlgetreide mischen. Jetzt z.B. noch mit Kardamom, Kurkuma, Bockshornklee oder Chili abschmecken.

Generelle Zubereitung von Perlgetreide (09 +10 - 2015)

Die Kochzeit beträgt etwa 25 Minuten ohne Einweichen der Körner. Je nachdem, wie weich man ihn mag, gibt man auf einen Teil Getreide 1,5 Teile Wasser oder Brühe (Getreide bleibt eher körnig) oder 2 Teile Flüssigkeit (eher weich). Wenn Ihr den Emmer vorher noch kurz in einem Topf ohne Fett anröstet und dann erst das Wasser dazu gebt, verkürzt sich die Garzeit nochmal etwas und der Geschmack wird intensiver.

PETERSILIE

Tabouleh (22-2014)

Bulgur (200 g) waschen und mit der 3fachen Menge Gemüsebrühe in einem Topf köcheln lassen. Den Bund Petersilie waschen, trocknen, fein hacken. Wenn der Bulgur bissfest ist, gut abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Petersilie mischen. Einige getrocknete Tomaten (in Öl) und eine Zwiebel klein schneiden und auch untermischen. Mit Olivenöl und Zitronensaft anmachen, eine fein gewürfelte Knoblauchzehe zugeben und etwas ziehen lassen. Dann noch mal mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

PETERSILIENWURZEL

Auflauf mit Kartoffeln und Petersilienwurzeln (10/11-2013)

Je 3-4 Petersilienwurzeln und Kartoffeln waschen, schälen und fein hobeln. Die Scheiben in eine gebutterte Auflaufform schichten. Für die Sauce je 200 g Schmand und Sahne mischen und mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Über das Gemüse geben und mit Käse bestreuen. Im Backofen bei 200°C ca. 45 Minuten backen.

RADICCHIO

Linsen mit Radicchio (44-2013)

Ca. 200 g rote Linsen in der doppelten Menge Wasser weich kochen. Mit Salz, ordentlich Zitronensaft und 2-3 EL Sesamöl abschmecken. Je nach Geschmack noch Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander und Chili verwenden. Den Radicchio waschen und in Streifen schneiden. Linsen und Salat vermischen und nochmal abschmecken.

Pasta mit Radicchio (39-2014)

Radicchio ist leicht bis deutlich bitter im Geschmack. Wer es nicht ganz so bitter mag, sollte den Strunk und die großen Blattrippen entfernen, dort befinden sich die meisten Bitterstoffe. Auch ein kurzes Bad im lauwarmen Wasser hilft. Eine Zwiebel würfeln und in Olivenöl anbraten. Den Radicchio waschen (die äußeren Blätter vorher entfernen), halbieren, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Mitdünsten. Dann mit Weißwein (oder Traubensaft) ablöschen, einkochen lassen. Mit Hafer- oder Sojasahne aufgießen (ca. 150 ml) und kurz weiterköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit der gekochten Pasta vermischen. Wer hat, noch eine Handvoll Kräuter und geröstete Sonnenblumen- oder Pinienkerne drüber. Fertig!

Spaghetti mit Radicchio (43-2014)

2 Zwiebeln fein schneiden und in Öl anbraten, den Radicchio (vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden) mitbraten, bis er zusammenfällt. Geschnittene Petersilie zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. In der Zwischenzeit Spaghetti (500 g) kochen und dann tropfnass dazugeben, mischen, evtl. nachwürzen und eine Packung gewürfelten Feta drüber streuen. An Guadn!

Reis- Radicchio-Salat (40 - 2105)

Ca. 200 g Naturreis kochen, 1/2 Radicchio waschen und klein zupfen. Wer noch Koriander hat, klein hacken. Ansonsten passt auch Petersilie. Eine Handvoll Pinien- oder Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Wer dem Bitteren etwas entgegen steuern möchte, kann noch etwas getrocknetes Obst (z.B. Aprikosen) klein schibbeln. Alles mischen und mit einem Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.

RETTICH

Postelein-Rettich-Salat (05-2014)

Postelein waschen, den Rettich und einen Apfel schälen und fein raspeln. Alles mischen, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne drunter mischen und mit einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig anmachen. Wer hat, kann noch einen Schuss Kürbiskernöl dazu geben. Wohl bekomm's!

Smoothie (18-2014)

Aus Spinat, Kohlrabi, Mairübchen, Salat und/oder Rettich könnt ihr Euch nach Belieben Euren persönlichen Smoothie zusammen mixen. Dazu einfach: Eine Handvoll Blattgrün mit derselben Menge Obst und etwas Wasser in einen Mixer packen, gut durchhäckseln und ... fertig. Nach Belieben könnt ihr den Smoothie noch mit Honig oder Agavendicksaft süßen.

RHABARBER

Rhabarber-Kuchen (23-2012 / 19-2015)

200 g Mehl, 100 g Butter, 100 g Zucker, 2 Eier, 1 Packung Vanillinzucker, 1 Packung Backpulver, 1 Prise Salz; Füllung: 750 g Rhabarber; Baiserbelag: 1/8 L Sahne, 3 Eigelb, 2 TL Speisestärke, 80 g Zucker, Zironenschale (Abrieb) Zubereitung: Zutaten für Teig verkneten und in gefetteter Springform ausbreiten und an den Rändern (dünn) hochziehen (Finger dabei feucht oder mehlig halten). Bei ca. 180° für 10 min in den Ofen damit der Teig schon etwas hochgehen kann und locker bleibt. Dann geschälten und in Stücke geschnittenen Rhabarber in dem abgekühlten Teig verteilen (ein bisschen festdrücken damit er besser verteilt bleibt und später nicht im Baiserbelag schwimmt). Bei Bedarf noch etwas Zucker über den Rhabarber streuen. Sahne, Eigelb, Stärke und

Zucker für Baiserbelag verrühren. Zitronenschale abreiben und unterrühren (Optional: Eiweiß separat zu Schaum schlagen und schrittweise dazugeben.) Baiserbelag über den Kuchen geben und bei ca. 180° etwa 30-40 min backen bis der Baiserbelag goldgelb bis leicht braun gebraten ist.

Rhabarber-Crumble (19-2013)

Den Backofen auf 180° Ober- /Unterhitze vorheizen. Den Rhabarber (ca. 500 g) waschen, putzen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden, mit Zucker (100 g) und etwas Zitronensaft mischen und in eine gebutterte Auflaufform geben. Etwa 15 Min. ziehen lassen. Zwischenzeitlich das Mehl (125 g) mit dem Zucker (60 g) und der weichen Butter (80 g) verkneten und zwischen den Handflächen zu Streuseln reiben. Auf dem Rhabarber blickdicht verteilen und 25-30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen und lauwarm mit geschlagener Sahne servieren.

Blechkuchen mit Rhabarber (19-2014)

Zutaten für den Teig: 175 g Butter, 120-150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz, 3 Eigelb, 250 g Mehl, 4 EL Milch, ½ Päckchen Backpulver
Zutaten für den Belag: 3 Eiweiß, 120-150 g Zucker, 500g Rhabarber, 100 g Haselnüsse oder Mandeln gemahlen, Puderzucker zum Bestäuben
Teig: Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Eigelb untermischen. Dann nach und nach Mehl und Backpulver + Prise Salz, anschließend die Milch unterrühren. Belag: Eiweiß und Zucker schaumig schlagen. Rhabarber schälen und in Stücke schneiden. Rhabarber und Nüsse unter die Eiweiß-Mischung heben. Ofen auf 180-200° vorheizen. Teig auf gefettetes Backblech streichen (nicht wundern, ist etwas mühselig). Dann Belag auf den Teig geben und verteilen. Kuchen ca. 35 Minuten im Ofen backen. Wenn er abgekühlt ist, mit etwas Puderzucker bestäuben. Mann, ist der lecker!

Rhabarberkompott (21-2014)

Hierfür einfach den Rhabarber schälen und in Stücke schneiden (nicht vergessen: wegen der Oxalsäure nicht mit Metall (Schüsseln, Alufolie...) in Berührung bringen). Dann in einem Topf mit ein wenig Wasser, Zucker nach Geschmack und einer Vanilleschote (Mark rauskratzen und Schote trotzdem noch mit rein) köcheln lassen. Nach ein paar Minuten ist das Ganze schon fertig und schmeckt toll zu Pfannkuchen, Grießbrei, Pudding...

Rhabarber-Blechkuchen - Zutaten für den Teig (22 - 2105)

175 g Butter, 120-150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz, 3 Eigelb, 250 g Mehl, 4 EL Milch, Päckchen Backpulver. Zutaten für den Belag: 3 Eiweiß, 120-150 g Zucker, 500 g Rhabarber, 100 g Haselnüsse oder Mandeln gemahlen, Puderzucker zum Bestäuben. Teig: Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Eigelb untermischen. Dann nach und nach Mehl und Backpulver + Prise Salz, anschließend die Milch unterrühren. Belag: Eiweiß und Zucker schaumig schlagen. Rhabarber schälen und in Stücke schneiden. Rhabarber und Nüsse unter die Eiweiß-Mischung heben. Ofen auf 180-200 °C vorheizen. Teig auf gefettetes Backblech streichen (nicht wundern, ist etwas mühselig). Dann Belag auf den Teig geben und verteilen. Kuchen ca. 35 Minuten im Ofen backen. Wenn er abgekühlt ist, mit etwas Puderzucker bestäuben.

ROMANA-SALAT

Romana-Salat mit Ciabatta (29-2013)

Ciabatta-Brot in kleine Stücke reißen oder schneiden und in Olivenöl anbraten. 1 EL Creme fraiche, Zitronensaft, eine Handvoll geriebenen Parmesan, 4-5 EL Olivenöl, 1/2 Knoblauchzehe fein geschnitten, Salz und Pfeffer gut vermischen. Den Romana-Salat waschen, schleudern und in Stücke reißen. Mit dem Dressing verrühren und die Croutons und geriebenen Parmesan drüber geben.

RONDINI

Gefüllte Rondini (36-2014)

Dafür halbiert man die Rondini, entfernt die Kerne und gibt in die Hälften eine schmackhafte Füllung. Das kann z.B. ein Schafskäse-Kräuter-Mix sein oder eine Masse aus Couscous, Tomaten und Kräutern. Dann ca. 20 Minuten im Ofen backen. Ihr könnt sie aber auch einfach nur im Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Wichtig: vorher zweimal mit einem Messer anstechen, sonst platzen sie im Topf. Dann einfach halbieren und mit einem Joghurt-Kräuter-Dip (bzw. einer pflanzlichen Alternative) auslöffeln.

Gefüllte Rondini (39 - 2105)

Rondini oben aufschneiden und mit einem Löffel aushöhlen. Fruchtfleisch hacken. 1 Paprika fein würfeln, 1 Karotte grob reiben, 1 Zwiebel fein würfeln, 1 Knoblauchzehe fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Für die Soße: Knoblauch und Karotte kurz anbraten. 2 gewürfelte Tomaten und etwas Gemüsebrühe dazu geben, mit Salz, Pfeffer abschmecken und kurz köcheln lassen. Füllung: Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Paprika und Rondinifruchtfleisch andünsten. Dann etwas gekochten Reis und geriebenen Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Rondini füllen und mit etwas Käse bestreuen. In einer Auflaufform ca. 15 Minuten bei 200°C überbacken.

ROSENKOHL

Panierter Rosenkohl (49-2012)

Geputzten Rosenkohl in Salzwasser ca. 15 Min. kochen. Ein Ei verquirlen, mit Semmelbröseln und etwas geriebenem Parmesan mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rosenkohl in dieser Panade wenden und in Öl braten. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Schupfnudeln mit Rosenkohl (51-2012)

Hierfür die äußeren Blätter entfernen, die Röschen waschen und das unterste Stück abschneiden. In Salzwasser kochen (etwas Brühe oder Zucker im Kochwasser reduzieren den bitteren Geschmack) und abtropfen lassen. Schupfnudeln zubereiten (gibt's notfalls auch fertig). Rosenkohl zugeben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Am Schluss noch etwas gemahlene Haselnüsse und geriebenen Käse untermischen.

Rosenkohl-Kartoffel-Auflauf (45-2013)

Rosenkohl in Salzwasser bissfest kochen. Die Röschen halbieren und in eine gefettete Auflaufform geben. 6-8 gekochte Kartoffeln würfeln, eine Packung Schafskäse zerkrümeln und beides in die Form geben. Ca. 250 ml warme Milch mit Salz, Pfeffer, Kümmel würzen und über dem Gemüse verteilen. Im Backofen bei 200 °C ca. eine Viertelstunde backen. Mit Semmelbrösel und einigen Butterstückchen bestreuen und noch mal für ein paar Minuten in den Ofen schieben.

Nussige Rosenkohl-Pasta (48-2013)

Fein geschnittene Knoblauchzehe und Zwiebel in Butter oder Öl anbraten. Geputzten und halbierten Rosenkohl und Karottenscheibchen (von 1-2 Karotten) kurz mit braten. Mit einem Glas Milch und einem Schuss Sahne aufgießen. Zugedeckt bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und abschmecken. Geriebenen Gouda und gehackte Walnüssen unter den Rosenkohl mischen. Mit gekochter Pasta mischen und evtl. nochmal nachwürzen.

Rosenkohl-Curry mit Kartoffeln (46-2014)

Eine Zwiebel und 1-2 Knoblauchzehen (und etwas Ingwer, wer hat und mag) fein würfeln und in Öl anbraten. Geputzten Rosenkohl halbieren, gleiche Menge Kartoffeln schälen und auch würfeln. Beides mit in die Pfanne geben und weitergaren. Mit etwas Curry würzen, kurz weiterbraten und dann mit je ca. 200 ml Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen, bis Gemüse gar ist. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Wer frischen Koriander oder auch Petersilie hat, am Schluss noch drüber streuen.

ROTE BETE

Gärtner-Carpaccio (1) (23-2012)

Die Rüben schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und mit etwas Essig (oder Zitronensäure) beträufeln; etwa eine Stunde ziehen lassen. Dann mit ein wenig Olivenöl (nativ, kalt geschleudert) abschmecken und mit dem Ruccola garnieren. Zu guter Letzt grobe Parmesanspäne darüber hobeln. Fertig.

Rote-Bete-Salat (1) (26-2012)

Folgendes Rezept kommt diesmal von Tina, die während der Schwangerschaft Rote Bete besonders wegen des außerordentlichen Reichtums an Folsäure zu schätzen wusste: Rote Bete

waschen und gar kochen. In der Zwischenzeit Schafskäse würfeln und Zwiebel ganz fein schneiden. Gekochte Rote Beete schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit dem Schafskäse und den Zwiebeln in eine Schüssel geben. Für das Dressing Essig (hellen Balsamico oder Obstessig), Öl, Salz, Pfeffer und ein wenig Zitronensaft vermischen und über den Salat geben. Kurz durchziehen lassen und schließlich je nach Geschmack noch frische Kräuter dazu geben. 2-3 EL Sonnenblumenkerne geben mehr Biss und die besondere Note.

Bete-Karotten-Apfel-Salat (07-2013)

Jeweils die gleiche Menge Rote Bete, Karotten oder Pastinaken und Äpfel (mit Schale) grob raffeln. Eine Orange filetieren, in kleine Stücke teilen und zum Salat geben. Den Saft einer weiteren Orange (wer es säuerlicher mag, Zitronensaft oder Apfelessig) und etwas Arganöl (es eignet sich natürlich auch ein anderes Nussöl oder Sonnenblumenöl) dazugeben. Den Salat mit gerösteten Walnusskernen bestreuen.

Überbackene Rote-Bete-Brötchen (für 2 Personen) (14-2013)

Rote Bete kochen, schälen und in Scheiben schneiden. 4 dickere Scheiben Brot (z.B. Ciabatta) unter dem Backofengrill kurz von einer Seite rösten. Die andere Seite mit Knoblauch einreiben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Bete-Scheiben kurz in etwas Weißweinessig tauchen, abtropfen lassen und auf den Brotscheiben verteilen. Ca. 200g Brie in Scheiben schneiden und auf den Roten Bete verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und kurz unter dem Backofengrill überbacken, bis der Käse schmilzt. Passt gut zu einem Salat (z.B. unserem Mischsalat).

Rote-Bete-Gratin (17-2013)

Kartoffeln und Rote Bete (z.B. je 600g) vorkochen, schälen und in Scheiben schneiden. Eine Zwiebel in Ringe schneiden. Nacheinander in eine gefettete Auflaufform schichten und jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen. Schmand mit Milch cremig rühren, mit etwas Kreuzkümmel, gehackter Petersilie und einem Ei gut verquirlen und darüber gießen. Zuletzt mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen backen, bis der Käse goldbraun ist.

Rote Bete-Risotto mit Ziegenfrischkäse (21-2013)

2 fein geschnittene Knoblauchzehen in einem Topf mit Öl weich schwitzen. Klein gewürfelte rote Bete (ca. 2 große Knollen) zugeben, mit etwas Gemüsebrühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mäßiger Hitze im geschlossenen Topf weich dünsten. Fürs Risotto: 2 EL Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen, 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen, beides fein geschnitten, darin dünsten. 400g Reis dazugeben. Mit Wein ablöschen (ca. 2 Gläser) und einkochen lassen. Dann nach und nach Gemüsebrühe zugeben, bis der Reis gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die Rote Bete (Kochwasser abgießen) untermischen. Topf vom Herd nehmen, Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Anschließend etwas Zitronenschale und 4 EL Ziegenfrischkäse zufügen und mit Zitronensaft abschmecken. Mit Parmesan und frischer Petersilie bestreuen.

Bete-Salat (2) mit Joghurt (07-2014)

Die Bete kochen, schälen und in Spalten schneiden. Ein bis zwei Handvoll Feldsalat waschen und trocken schütteln. Beides in eine Schüssel geben. Für das Dressing einen Becher Joghurt mit ca. einem TL Kreuzkümmel, einer gepressten Knoblauchzehe, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Unter den Salat mischen. Wer eigne frische Kräuter (z.B. Petersilie, Minze und/oder Koriander) hat, unbedingt eine ordentliche Menge dazu geben.

Rote-Bete-Kichererbsen-Suppe (14-2014)

Rote Beete schälen und würfeln. Eine fein geschnittene Zwiebel in einem Topf in Olivenöl anbraten. Bete zugeben und mitdünsten. 1 TL Kreuzkümmel dazu. Mit 1/2 l Gemüsebrühe und einem Becher Kokosmilch aufgießen. Köcheln lassen bis die Bete gar ist. Dann ca. die Hälfte der roten Beete herausnehmen, den Rest pürieren. Die Rote-Beete-Würfel wieder in die Suppe geben. Ca. 250 g gekochte Kichererbsen (oder aus dem Glas) dazugeben und die Suppe nochmal kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch bzw. Schnittknoblauch fein schneiden und drüber streuen.

Rote-Bete-Knödel (17-2014)

Rote Bete kochen. Ca. 200 g Brot oder Semmeln vom Vortag würfeln, 200 ml Milch drüber gießen und kurz ziehen lassen. Ein paar Bundzwiebeln fein schneiden und in Olivenöl kurz anbraten. Dann mit gewürfelter rote Bete, Brot, 2 Eiern, 1 EL Mehl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. eine Viertelstunde ruhen lassen. Aus dem Teig kleine Knödel formen und in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten ziehen lassen. Etwas Schnittsalat waschen und auf die Teller verteilen. Mit etwas Dressing würzen. Rote-Bete-Knödel in heißer Butter schwenken, auf dem Salat servieren und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen. Wohl bekomm's!

Sigis Rezept fürs Rote Bete Carpaccio (2) (24-2014)

Bete schälen und in ganz feine Scheiben schneiden, salzen und mit etwas Essig beträufeln. Eine Stunde ziehen lassen. Dann mit Olivenöl abschmecken, mit dem frischen Schnittknoblauch und grob geriebenem Parmesan bestreuen.

Vegane Bete-Apfel-Suppe (47-2014)

Bete schälen und würfeln. 2 Äpfel schälen und ebenfalls würfeln. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe fein schneiden und in Öl anbraten. Bete und Äpfel dazu geben und kurz mitdünsten. Mit einem Schuss Apfelsaft und Gemüsebrühe ablöschen und dann köcheln lassen, bis die Rote Bete weich sind. Mit einer Packung Hafersahne aufgießen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen.

Gelbe-Bete-Gemüse (50-2014)

Bete schälen und stifteln, eine Zwiebel fein würfeln. Zwiebel in Öl anbraten, Betestiftel dazugeben und mit Wasser oder Brühe ablöschen und bissfest garen (ca. 10 Min.). Mit etwas Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Einen Becher Sauerrahm untermischen und wer hat, kann noch frische Kräuter drüber streuen. Passt gut zu Kartoffeln.

Quiche mit roter Bete (04-2015)

Eine Springform mit Butter einfetten und mit Semmelbrösel bestreuen. Blätterteig in die Form einpassen, evtl. Ränder abschneiden und neu anordnen, sodass ein Rand entsteht. Eine große, gekochte Knolle Rote Bete, drei mittelgroße, gekochte Kartoffeln und 1 große Karotte in feine Scheiben schneiden und in die Form schichten. zwei Eier mit 150 ml Sahne und einem gehackten FetaPäckchen, Knoblauch und Chili mischen und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung über das Gemüse gießen und die Quiche bei 180 °C ca. 30 Minuten backen, bis sich der Blätterteig knusprig braun färbt.

Rote-Bete-Gnocchi (11 + 12 - 2015)

500 g Kartoffeln und 500 g rote Bete weich kochen. Kartoffeln durch die Presse, Bete mit dem Mixer pürieren und etwas abkühlen lassen. Dann kommen noch ca. 500 g Mehl, 2 Eigelb und Salz dazu und man knetet alles ordentlich durch. Evtl. noch Mehl zu- geben, wenn der Teig zu klebrig ist. Dann den Teig fingerdick ausrollen und kleine Gnocchi schneiden. In kochendes Salzwasser geben, sie sind nach ca. 2 Min. fertig und schwimmen dann oben. (Für ca. 6-8 Personen, Rest kann man gut einfrieren.) Dazu eine Ziegenfrischkäse Sahne Soße und Honig-Walnüsse.

Bete-Brot-Salat (14 - 2015)

2 große (bzw. 1 übergroße) oder 3-4 kleine Bete in Salzwasser gar kochen. Dann schälen und klein schneiden. Die großen evtl. schon geschnitten kochen, sonst dauert's echt lang. 3-4 Scheiben Brot würfeln. In der Pfanne mit etwas Öl goldbraun rösten. Aus zerdrückter Knoblauchzehe, etwas Senf, je 2-3 EL Essig und Apfelsaft und ca. 5 EL Olivenöl ein Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brot, Rote Bete, 1-2 EL Kapern und Dressing in einer Schüssel mischen. Kurz durchziehen lassen. Am Schluss noch 2 Handvoll Postelein untermengen. An Guadn!

Rote-Bete-“Flammkuchen“ (17 - 2015)

Rote Bete kochen, schälen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit etwas Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. Ca. 300g Blätterteig (selber gemacht oder tiefgekühlt) ausrollen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit der Gabel ein paar Mal einstechen. Den Teig mit Schmand bestreichen und mit den Rote-Bete-Spalten belegen. So ca. 200g Ziegenkäse zerrupfen/bröseln und darüber verteilen. Sonnenblumenkerne drauf verteilen (auch Walnüsse, Haselnüsse möglich). Im vorgeheizten Backofen (200 °C, nicht Umluft) rund 20 - 25 Minuten backen. Zum Essen mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Schmeckt lecker mit Salat.

Erfrischender Sommer Borschtsch (33 - 2015)

Rote Bete inklusive Blätter fein schneiden, raspeln oder hacken (alternativ könnt ihr die Bete auch vorher gar kochen), Salatgurke bzw. unsere leckeren Minigurken schälen und in Scheiben schneiden und mit klein geschnittenen Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben. Rote Radieserl mit rein geschnibbelt sind auch lecker. Frische Petersilie und Dill dazu. Dann mit Naturjoghurt oder Kefir, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen. Abdecken und in den Kühlschrank stellen.

Ab und an umrühren und bei Bedarf noch mit Joghurt/Kefir verdünnen. Eine Stunde Kühlung sollte reichen. Wer will kann den fertigen Borschtsch noch mit hartgekochten Eiern dekorieren (und natürlich essen).

Rote Bete Suppe (41 - 2015)

1 Zwiebel und die Bete fein würfeln. Ca. 200 g Knollensellerie würfeln. Alles in einem Topf anbraten und mit Apfelsaft oder Weißwein ab- löschen. Dann mit Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen, bis alles gar ist. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und wer mag einem Schuss Sahne abschmecken. Wer hat, kann gerne noch frische Kräuter drüberstreuen.

RUCOLA

Salat mit passendem Dressing (35-2012)

Diese Woche gibt's Rucola satt, darum könnt Ihr daraus gerne einen eigenen Salat machen. Da der Geschmack sehr kräftig ist und von nussig bis scharf reicht, ist es gar nicht so einfach, ein passendes Dressing hinzubekommen. Aber so klappt's: Ihr nehmt je nach gewünschter Dressing-Menge 6 Teile guten Balsamico (bitte nicht das eingedickte Zuckerzeug vom Discounter), 9 Teile sehr gutes Olivenöl, 3 Teile lokalen Honig und 3 Teile mittelscharfen Senf. Die Zutaten g'scheit mixen und wenn alles sämig ist direkt über den Salat geben. Wer es noch etwas fruchtiger mag, kann noch einen Schuss naturtrüben Apfelsaft dazu geben. Als Alternative zum Honig geht's auch mit Weißwurstsenf - dann aber den anderen Senf weglassen.

SAUERKRAUT

Sauerkrauttorte mit Zwiebeln (06-2013)

Aus folgenden Zutaten einen Hefeteig herstellen: 150ml lauwarmes Wasser, 10g frische Hefe, 1 TL Salz, 200g Mehl, 20g weiche Butter. Gehen lassen und dann eine gefettete Spring- oder Tarteform damit auslegen. Zwiebeln (ca. 200g) schälen, würfeln und zusammen mit dem Sauerkraut kurz in Butter dünsten. 150g Creme double (alternativ Sahne mit Mascarpone mischen), 2 Eier, Salz, Pfeffer und Kümmel verrühren und mit dem Sauerkraut mischen. Die Masse auf den Hefeteig geben, mit fein geriebenem Käse bestreuen und ca. 30 Min. bei 200°C backen.

Leckere Krautkrapfen (50-2013)

Eine Zwiebel würfeln und anbraten. Kraut kräftig ausdrücken, dann hinzufügen. Gut vermischen und schön braun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Auskühlen lassen. Aus 300 g Mehl, Salz, 1-2 Eiern und ca. 1/8 l Wasser einen geschmeidigen Teig zubereiten und teilen. Beide Hälften ganz dünn ausrollen und zu einem Rechteck schneiden. Das angebratene Sauerkraut gleichmäßig darauf verteilen und den Teig aufrollen. Von beiden Rollen ca. 3-4 cm lange Stücke abschneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, etwas Wasser zugeben. Die Krautkrapfen

in die Pfanne setzen (auf die Schnittfläche) und bei fast geschlossenem Deckel so lange köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Dann die Krapfen wenden und ohne Deckel so lange braten, bis sie auf beiden Seiten schön braun sind.

Sauerkraut-Pflanzerl (03-2014)

Kraut ausdrücken, eine Zwiebel fein schneiden und mit etwas Kümmel in Butter anbraten. 3-4 Eier mit 2-3 EL Mehl und etwas Milch zu einem Teig verrühren. Das Kraut mit den Zwiebeln und ca. 4 gewürfelte Semmeln vermischen, dann unter den Teig mengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pflanzerl formen und in einer Pfanne in Butter anbraten. Dazu passt prima unser Feldsalat.

Sauerkraut-Tarte (06-2014)

Aus 150 ml lauwarmen Wasser, 10 g frische Hefe, 1 TL Salz, 200 g Vollkorn-Weizenmehl und 20 g weicher Butter einen Teig kneten und eine gefettete Tarte- (oder Spring)form damit auslegen. Wem das zu aufwändig ist, man kann's auch mit einem Tiefkühlblätterteig machen. Eine Zwiebel schälen, würfeln und mit etwas Kümmelsamen in Butter anbraten. Abgetropftes Sauerkraut dazu geben und noch etwas weiter braten. Einen Becher Sauerrahm (oder Creme double, wer's etwas üppiger mag) und 2 Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kraut vermischen. Die Masse auf den Teig geben, mit fein geriebenem Käse bestreuen und ca. 45 Min. bei 175 °C im Ofen backen.

Sauerkraut-Suppe (50-2014)

1-2 Zwiebeln würfeln und in Butter oder Öl anbraten. 1 gehackte Knoblauchzehe dazu geben. Dann das Sauerkraut mit rein und kurz weiterbraten. Ca. 1/2 kg Kartoffeln schälen, klein schneiden und mit rein geben. Mit Gemüsebrühe aufgießen, 1 TL Kümmel und 2 TL mildes Paprikapulver dazu und köcheln bis Kartoffeln gar sind. Wer mag, kann noch Gewürze wie Lorbeer oder Majoran mitkochen. Am Schluss noch Creme fraiche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHWARZER RETTICH

Carpaccio mit Gorgonzola (03-2013)

Rettich waschen, schälen, in 4 etwas dickere, den Rest in dünne Scheiben schneiden. Die dünnen Scheiben salzen, ziehen lassen. Backofengrill vorheizen. Blech mit Alufolie auslegen, dünn mit Öl bestreichen. Ungesalzene, dicke Rettichscheiben darauf legen, jeweils mit Gorgonzola belegen. Unterm Grill ca. 4 Minuten überbacken. Den gesalzenen Rettich mit Küchentrepp abtupfen, auf Teller verteilen. Mit Balsamico und Olivenöl beträufeln. Überbackene Rettichscheiben dazugeben.

Schwarzer Rettich mit Kürbiskernöl (07/45-2013)

Rettich(e) schälen und grob raspeln. Aus Kürbiskernöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und mit den Raspeln vermischen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und über den Salat streuen. Und am besten esst Ihr ein leckeres Brot vom Dieter mit Butter drauf dazu

SCHWARZWURZEL

Scharfe Schwarzwurzeln (03-2014)

Wenn alle geschält sind, abgießen, gründlich waschen, in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. 1 EL Essig und 1 TL Salz zugeben. Aufkochen und ca. eine Viertelstunde zugedeckt köcheln lassen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen. Eine Handvoll Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Ca. 50 g Butter zugeben und schmelzen lassen. Nach Geschmack Chili und 1-2 EL Zitronensaft, dann Schwarzwurzeln unterrühren und salzen. Wer frische Kräuter hat (z.B. Petersilie), klein geschnitten untermengen. Passt gut zu Salzkartoffeln.

Schwarzwurzelsuppe (08/09-2014)

Schwarzwurzeln vorbereiten. Eine gewürfelte Zwiebel in Öl anbraten, dann die Schwarzwurzeln zugeben. Mit Gemüsebrühe und etwas Weißwein aufgießen. 2 gewürfelte Kartoffeln zugeben und gar kochen. Pürieren, mit Sahne (Soja- oder Hafer- Sahne für die Veganer unter uns ;-)) und Salz, Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack mit Croutons, Kernen und/oder Kräutern bestreuen.

Heller Soße und Kartoffeln zubereiten (05-2015)

Die Schwarzwurzeln wie oben beschrieben vorbereiten, dann in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, einen Schuss Essig und 1 TL Salz dazu und bissfest kochen, abgießen. Für die Soße 1 EL Butter in einen Topf geben, 2 EL Mehl dazugeben, kräftig rühren und das Mehl anschwitzen. Dann mit etwas Sud von den Schwarzwurzeln aufgießen und mit etwa 200 ml Milch unter Rühren nochmal kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Wer hat, sollte noch Kräuter in die Soße geben und zu Kartoffeln servieren.

Schwarzwurzeln mit Feldsalat (05-2015)

Schwarzwurzeln unter laufendem Wasser schälen, im Wasserdampf ca. 20 Minuten kochen. Feldsalat waschen und mit der Salatschleuder trocknen. Alle Dressing-Zutaten (50 ml Olivenöl, 20 ml Balsamessig, 1 große Prise Salz, 1 Messerspitze Zucker, 1/2 kleine gepresste Knoblauchzehe) in ein Schraubglas geben und gut durchschütteln, so dass die Soße dickflüssig wird. Die Schwarzwurzeln in Olivenöl nochmals kurz bei mäßiger Hitze erwärmen. Feldsalat anmachen und auf den Tellern verteilen, Schwarzwurzeln darauf legen. Etwas Hartkäse über den Salat und die Schwarzwurzeln hobeln und sofort servieren.

Schwarzwurzelauflauf (07-2015)

Schwarzwurzeln unter laufendem Wasser schälen, im Wasserdampf ca. 20 Min. kochen. Dann in eine Auflaufform legen. Etwas Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln, ca. 150 g Bergkäse fein reiben. Kräuter- frischkäse (ca. 300 g) in einem kleinen Topf langsam unter Rühren erwärmen. Die Kräuter und eine Knoblauchzehe fein schneiden und zum Frischkäse geben. Ca. 150 g Sahne zugeben und mit Salz abschmecken. Die Kräutersoße über die gekochten Schwarzwurzeln in der Auflaufform geben und den geriebenen Bergkäse darüber streuen. Im

Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten goldbraun gratinieren. Wer mag, kann auch gekochte Kartoffel scheiben mit in den Auflauf schichten.

SELLERIE

Lauwarmer Selleriesalat (08/09-2013)

Die Sellerieknolle waschen, schälen, in dünne Scheiben und diese in Stücke schneiden. Wasser aufkochen, kräftig salzen, 1EL Zitronensaft zugeben und die Selleriestücke darin bissfest kochen. Abgießen, aber etwas Brühe auffangen. Den Sellerie abtropfen und ausdampfen lassen. Dann noch warm in eine Schüssel geben. Etwas Selleriebrühe, 4 EL Weißweinessig, 6 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker verrühren und darüber gießen. Eine Zwiebel schälen, klein würfeln und ebenfalls untermischen. Schnittlauch fein schneiden und über den Salat streuen. Eventuell nochmal mit Salz und Essig abschmecken. Schmeckt toll zu BratKartoffeln.

Selleriecremesuppe mit Kürbiskernöl (1) (14-2013)

Sellerie schälen und würfeln. Eine Zwiebel schälen und hacken. Eine halbe Zitrone (natürlich bio) abwaschen und in Scheiben schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Sellerie hinzugeben und kurz unter Rühren mitbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und Zitronenscheiben zugeben, aufkochen und zugedeckt 15 Min. kochen lassen. Dann Suppe vom Herd nehmen, erst Zitronenscheiben entfernen, dann fein pürieren. Etwas Crème fraîche unter die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und im Teller großzügig mit Kürbiskernöl beträufeln.

Einsteiger-Muss-Rezept (51-2013)

Sellerie schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und kurz in Salzwasser bissfest kochen. Selleriescheiben abtropfen lassen, dann panieren: hierfür erst in Mehl, dann in Ei (ein Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen) und zum Schluss in Semmelbrösel wenden. Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit Öl knusprig anbraten.

Kartoffel-Sellerie-Salat (08/09-2014)

Ca. 500 g festkochende Kartoffeln waschen und kochen. 1 Zwiebel fein würfeln, Sellerieknolle schälen und in mundgerechte, dünne Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Selleriescheiben dazu geben, dann mit ca. 200 ml Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bissfest garen. Kartoffeln abgießen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit Sellerie (mit Brühe) in eine Schüssel geben. 3-4 EL Essig mit etwas Senf verrühren und zugeben. Salzen, pfeffern und noch 4 EL Öl untermischen. Wer hat, kann gerne auch 'ne Handvoll Kräuter dazu schmeißen.

Sellerie-Datschi (12/13-2014)

Den Sellerie und 2-3 Kartoffeln schälen, waschen und raspeln. Auch eine Zwiebel reiben. Eine Handvoll Nüsse (Hasel- oder Walnüsse) fein hacken. Alternativ passen auch Sonnenblumenkerne prima. Alles mischen und 3 Eier, 3-4 EL Mehl, Salz, Pfeffer dazu geben. Einen gehäuften Esslöffel Teig pro Datschi in eine Pfanne mit heißem Öl geben, flachdrücken und anbraten. Schmeckt prima zu selbstgemachtem Apfelmus oder Joghurt-Dip mit Petersilie.

Gebratener Sellerie mit Knoblauch (15-2014)

Sellerie schälen, vierteln und in Salzwasser bissfest kochen. Abtropfen, abkühlen lassen, in Würfel schneiden. Sellerie und ordentlich Rosmarin in Olivenöl in einer Pfanne anbraten. 2 geschnittene Knoblauchzehen zugeben. Parallel eine Handvoll grob gehackte Mandeln anrösten. Dann alles mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Passt prima zu Salat!

Gebratene Sellerie-Parmesan-Scheiben (35-2014)

Sellerie schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Danach abtropfen lassen. Zwei Eigelbe verquirlen und einen 1/2 bis 3/4 Becher Sauerrahm mit unterrühren. Salzen und pfeffern. Die Selleriescheiben zunächst hierin und anschließend in geriebenem Parmesan wenden. In einer Pfanne mit Olivenöl schön goldbraun anbraten und dann kurz auf Küchenpapier „entölen“. Schmeckt lecker zu Salat.

Selleriesuppe (2) (49-2014)

Gewürfelte Zwiebel in Öl anbraten, Sellerie und 2-3 Kartoffeln schälen und klein schneiden, dazugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und gar kochen. Pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Wer mag, nimmt einen Schuss Sahne. Ein paar Körner und evtl. ein Kräuteröl zum Servieren drüberstreuen.

Leckeren Pflanzlerln verarbeiten (04-2015)

Ca. 1/2 kg Sellerie putzen, schälen, in Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Abgießen, kurz abkühlen lassen. 80g altes Brot in Scheiben schneiden. 100 ml Milch mit zwei Eiern verrühren und drübergeben. Sellerie durchpressen oder pürieren, zum Brot geben. 100 g Käse (Bergkäse o.Ä.) würfeln und mit 150 g Quark zum Teig geben. Salzen, pfeffern und gut vermengen. Aus dem Teig kleine Pflanzlerl formen und in Öl rausbraten.

Sellerie-Kartoffel-Puffer (16 - 2015)

1/4 kg Sellerie und 3/4 kg Kartoffeln schälen und grob raspeln. Mit ein wenig abgeriebener Zitronenschale, etwas gehackter Petersilie, 60g Butter und 1-2 TL Senf mischen. 1 Ei und und etwa 10 g Mehl unterrühren. Salzen. Portionsweise in eine Pfanne mit Öl geben und zu Puffern formen. Auf jeder Seite 4-5 Minuten braten. Evtl. im Ofen warmhalten. Schmeckt gut zu Joghurt- oder Quarkdips und Salat.

Sellerie-Risotto (21 - 2105)

Eine Zwiebel würfeln und in Öl anbraten. Risottoreis (ca. 200 g) zugeben, kurz mitdünsten. Dann geschälten und gewürfelten Sellerie (ca. 250 g) zugeben und weiter dünsten. Mit etwas Weißwein (oder einem Schuss Essig) ablöschen und einkochen lassen. Mit so viel heißer Gemüsebrühe aufgießen, dass der Reis knapp bedeckt ist und unter Rühren offen weiter garen. Nach und nach Brühe zugeben, bis der Reis al dente ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Basilikum, Butter und geriebenen Käse unterrühren und kurz ziehen lassen. Dann servieren.

Sellerie-Salat (29 -2015)

Den Sellerie waschen, evtl. bei den dicken Stangen die Fäden mit einem Messer abziehen. Dann in feine Scheiben schneiden. 1-2 Birnen oder Äpfel ebenfalls fein aufschneiden. Wer mag, kann noch etwas Schafskäse dazu bröseln. Ein paar gehackte Nüsse (z.B. Walnüsse) oder auch Sonnenblumen- oder Kürbiskerne untermischen. Am Schluss ein Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl, etwas Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer und noch einem kleinen Schuss Ahornsirup (oder Honig oder ein Fruchtsirup) anrühren und untermengen.

Sellerie-herbstlicher Eintopf (45-2015)

Je 2 Zwiebeln, Knoblauchzehen und Karotten schälen und klein schneiden. Eine Stange Lauch waschen und in Scheiben schneiden. Ca. 250 g Sellerie schälen und würfeln. Erst Zwiebeln, dann Knoblauch und im Anschluss das Gemüse in einem Topf in Öl anbraten. Mit ca. einem 3/4 Liter Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen. Ca. 1-2 Tassen gekochte Perlgraupen (oder Perlemmer, -dinkel) dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer hat, kann noch frische Kräuter drüber streuen.

SPINAT

Spinatsalat mit Joghurtdressing (39-2013)

Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Dann mit etwas Salz in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zugedeckt ein paar Minuten zusammenfallen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen. 1 Becher Joghurt mit 2 EL Olivenöl und 2 fein gehackten Knoblauchzehen verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Spinat vermischen. Schmeckt z.B. gut zu Kartoffelgerichten.

Ravioli mit Spinatfüllung (40-2013)

Je eine Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln und in Olivenöl glasig anbraten. Den Spinat (gewaschen und abgetropft) dazu geben und kurz mitdünsten. 1 Packerl Tofu mit der Gabel zerdrücken (wer keinen Tofu mag, kann auch Ricotta nehmen), zum Spinat geben und pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Teig 200 g Mehl und 1 TL Salz mit 100 ml lauwarmem Wasser vermengen. Je nach Konsistenz noch Wasser oder Mehl zugeben. Einige Minuten kneten bis ein elastischer Teig entsteht. Zu einer Kugel formen und 30 Min. unter einem Tuch ruhen lassen. Dann Teig nochmal kneten, in 6 Stücke teilen, jeweils sehr dünn ausrollen, so

dass 6 Streifen entstehen, die gut handbreit hoch sind. Dann auf 3 Streifen alle paar Zentimeter einen Löffel Spinatfüllung geben. Die 3 übrigen Streifen jeweils auf einen der behäuften Streifen legen. Den Teig zwischen den Füllungen andrücken und durchschneiden. Mit einer Gabel ringsum andrücken, so fallen die Ravioli nicht auseinander. Dann in kochendem Salzwasser (nicht zu sprudeln, sonst zerbröseln's die Nudeln) 2-3 Minuten ziehen lassen. Rausnehmen, auf Teller verteilen, mit Olivenöl beträufeln und Parmesan drüber streuen.

Pasta mit Spinat (12/13-2014)

Spinat waschen. 2 Knoblauchzehen und eine Zwiebel fein schneiden und in einer Pfanne anbraten. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Einen Schuss Gemüsebrühe und ca. 1/2 Becher Hafersahne zugeben. Kurz köcheln lassen. Gekochte Pasta zugeben und gut vermischen. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen. Wer mag, kann natürlich auch normale Sahne nehmen und Parmesan drüber streuen...

Spinatnockerl (14-2014)

Spinat waschen, zugedeckt dünsten, etwas ausdrücken und fein hacken. 100 g Quark mit etwas geriebenem Bergkäse, 1 Ei, Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss mischen. Dann Spinat und ca. 150 g Weizen(vollkorn)Mehl dazu geben und kurz ziehen lassen. Aus dem Teig mit einem nassen Esslöffel Nockerl stechen und in köchelndem Salzwasser etwa 10 Minuten ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Mit zerlassener Butter und Parmesan servieren.

Dreimal-Spinat (18-2014)

Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Spinat kurz in Wasser oder Gemüsebrühe blanchieren, dann mit zu den Zwiebeln.

Wer's mediterran mag: einfach mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zu Nudeln oder Kartoffeln essen.

Asiatisch: mit Kokosmilch, Zitronensaft, Chili, Kreuzkümmel, Curry, Koriander und Salz abschmecken und mit Reis servieren.

Spinat-Curry mit Kartoffeln (22-2014)

Ein paar Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. 1 Zwiebel (oder Bundzwiebeln) waschen und fein schneiden. Beides in einem Topf mit Öl andünsten. Ca. 150g rote Linsen waschen und dazu geben. Mit Gemüsebrühe aufgießen, dann mit Curry, Koriander und Kurkuma würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Spinat waschen, mit in den Topf geben und zusammenfallen lassen. Mit Hafer- oder Sojasahne, Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lauwarmer Spinatsalat (39-2014)

Spinat waschen, grob die Stiele entfernen, sehr große Blätter kleiner reißen. Dann ganz kurz in Salzwasser blanchieren, wieder rausholen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Für das Dressing eine Knoblauchzehe fein hacken, etwas Zitronenschale reiben, beides mit ca. 3 EL Essig, 5 EL Olivenöl und etwas Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4-5 Scheiben Brot in Würfel schneiden und in Olivenöl in einer Pfanne rösten. Spinat mit Dressing mischen. Etwas gerösteten Sesam und die gebratenen Brotwürfel drüber geben.

Babyspinat eignet sich besonders gut roh als Salat (06-2015)

Spinat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing 1-2 Knoblauchzehen pressen (oder ganz fein schneiden), mit Zitronensaft, Weißweinessig, Olivenöl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup oder Honig abschmecken. Spinat und eine Handvoll Walnüsse in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.

Spinat-Kuchen (15 - 2105)

Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe würfeln und kurz in Olivenöl anbraten. Gewaschenen Spinat dazu geben, kurz zusammenfallen, dann abkühlen lassen. Ausdrücken und etwas kleiner schneiden. Ca. 200 g Schafskäse (zerkrümelt), 100 g Quark, 2 Eier und den Spinat miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Muskatnuss gut würzen. 300 g Blätterteig herstellen oder tiefgekühlt kaufen. Ausrollen und einen großen Kreis für den Boden inklusive Rand einer Springform ausschneiden. Dann einen kleineren Kreis für den Deckel der Torte. Den großen Kreis in eine gefettete und mit Backpapier ausgelegte Springform legen. Der Boden und ein Teil des Randes sollen bedeckt sein. Dann die Spinatmasse einfüllen. Jetzt den Blätterteigdeckel darauf setzen und am Rand festdrücken. Ein Eigelb mit einem Schuss Milch verquirlen, den Blätterteig damit bepinseln und in der Mitte einschneiden.

Bei 220 °C auf der untersten Schiene 30-40 Minuten backen.

Spinat-Suppe (16 - 2105)

2 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe würfeln. In einem Topf in Öl anbraten. Ca. 300g Kartoffeln schälen und würfeln. Kurz mitdünsten. Mit einem 3/4 l Gemüsebrühe und einem Becher Sahne aufgießen und zugedeckt 15-20 Min. kochen. Suppe pürieren. Spinat waschen, abtropfen lassen und untermischen. Zusammenfallen lassen und nochmal fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen. Das Ganze geht natürlich auch vegan. Einfach pflanzliche Sahne oder Kokosmilch nehmen.

Spinat-Linsen-Curry (19 - 2105)

200 g gelbe Linsen in einem 3/4 l Wasser ca. 30 Minuten köcheln lassen. Linsen dürfen noch leicht flüssig sein. Salzen und mit Curry würzen. 1-2 Zwiebeln fein würfeln. Spinat waschen, dicke Stiele entfernen und trocken schleudern. Butter oder Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin anbraten, dann Spinat zugeben, zusammenfallen lassen und bissig salzen. Für die Sauce: 1 EL Reis, etwas gemahlener Koriander und wer mag und hat frischen Ingwer kurz in Öl dünsten. Mit etwas Kurkuma und Curry würzen, weiter dünsten. Mit ca. 200 ml Mandelmilch ablöschen, salzen und etwas einköcheln lassen. Sauce durch ein feines Sieb gießen, evtl. nochmal nachwürzen. Mit dem Spinat mischen und den Linsen servieren. Schmeckt toll zu indischem Brot (z.B. Naan) oder auch hellem Fladenbrot.

SPITZKRAUT

Spitzkraut-Risotto (42 - 2015)

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe würfeln. Spitzkohl längs halbieren und waschen. Die mittleren dicken Blattrippen rausschneiden. Dann das Kraut klein in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Ca. 300 g Risotto-Reis dazu geben, auch glasig dünsten. Mit etwas Weißwein ablöschen. Dann Spitzkohl und warme Gemüsebrühe zugeben. Immer wenn Brühe eingekocht ist, weitere Gemüsebrühe dazugießen. Ein paar geröstete Nüsse (Hasel- oder Walnüsse) zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas geriebenen Parmesan und ein Stück Butter ins Risotto geben. Zum Servieren nochmal Parmesan drüber streuen.

TOMATEN

Gefüllte Tomaten (31-2012)

8 mittelgroße Tomaten, 4 EL Olivenöl, 150g Pecorino gerieben, 7 EL Rotwein, 4 EL Paniermehl, 3 EL Petersilie gehackt, 3 EL Basilikum gehackt, 1 Zwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen, Meersalz, schwarzen Pfeffer, Kräutersalz. Tomaten mit Teelöffel aushöhlen, Inhalt klein hacken, zur Seite stellen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln, in Olivenöl andünsten. Tomatenfleisch und Kräuter dazugeben, mitdünsten. 3 EL Rotwein zufügen, Käse einrühren, mit Paniermehl eindicken, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten mit der Masse gut füllen, Tomatendeckel draufsetzen. 2 EL Öl, 4 EL Wein und etwas Wasser in eine Pfanne geben, mit Kräutersalz würzen. Die restliche Füllung in diese Sauce rühren, Tomaten hineinstellen. Zugedeckt bei nicht zu starker Hitze 15 Min. dünsten.

Tomaten-Rucola-Salat (38-2012)

Einfach Tomaten klein schneiden und mit unserem Rucola in eine Schüssel geben. Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und zum Salat geben. Zum Schluss noch grob geraspelten Parmesan dazugeben und durchmischen. Ersetzt fast einen Italienurlaub..

Tabouleh (32-2013)

Für diesen libanesischen Salat 200 g Bulgur (oder alternativ Couscous) in Gemüsebrühe kochen. Das Verhältnis von Getreide und Wasser steht meist auf der Packung. Die Petersilie waschen und diese sowie eine Knoblauchzehe fein schneiden. Bulgur abgießen, mit Petersilie und Marinade (Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauchzehe) mischen und ziehen lassen. 2-3 Tomaten, die Mini-Gurke und wer mag eine Zwiebel klein würfeln, unter den Tabouleh mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Gedicht :-)

Sommerlicher Tomaten-Brot-Salat (30-2014)

Tomaten waschen, würfeln und in eine Schüssel geben. 1-2 Knoblauchzehen fein schneiden und zusammen mit etwas Rosmarin kurz in Olivenöl anbraten. 2-3 Scheiben Brot würfeln und in wenig Olivenöl in einer Pfanne anrösten. Eine Packung Schafskäse würfeln und dann alles

miteinander mischen. Mit einem Dressing aus hellem Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Wer mag, kann noch etwas Rucola mit dazu geben. Ein Gedicht!

Sommerliche Gazpacho (32-2014)

1 Zwiebel, 3-4 größere Tomaten und eine halbe Gurke und eine Paprika fein schneiden und mit einer sehr fein gehackten Knoblauchzehe in eine Schüssel geben. Ca. 850 ml Tomatensaft, einen halben Teelöffel Zucker, Salz und Pfeffer sowie eine verrührte Weißweinessig-Olivenöl-Mischung (je 3 Esslöffel) zugeben. Alles gut vermischen, kalt stellen, fertig. Am besten wird diese kalte Tomaten-Gurken-Suppe mit ein paar warmen Knoblauchcroutons serviert (1 cm große Brotwürfel auf ein Backblech geben, mit Knoblauch-Öl beträufeln, bei 180 Grad 15 Minuten backen, zweimal wenden).

Mediterraner Tomatensalat (37 - 2015)

Tomaten würfeln, eine rote Zwiebel fein würfeln und etwas salzen, damit sie an Schärfe verliert. Etwas Schafskäse klein schneiden oder zerbröseln. Schwarze Oliven und Kapern (Menge nach Geschmack) hacken. 1-2 Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden. Brot (kann Weißbrot oder dunkles Brot sein) in Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl anrösten. Alles in einer großen Schüssel mischen und mit einem Dressing aus Essig und Olivenöl (1:2), Salz und Pfeffer anmachen.

TOPINAMBUR

Topinambur-Puffer (50-2012)

Gewaschenen Topinambur und eine Zwiebel grob raspeln, mit etwas Sonnenblumenkernen, einem Eigelb und ca. einem EL Mehl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise in die Pfanne geben, glatt streichen und goldbraun braten. Passt prima zu Kräuterquark und zu Salat.

Allgemeine Zubereitung (49-2013)

Ihr könnt ihn roh oder gegart verzehren, mit oder ohne Schale. Die Knollen am besten unter Wasser abbürsten, um Erdreste zu entfernen. Wer die Schale entfernen will, sollte den Topinambur erst kochen und dann noch heiß schälen, so lässt sich die Schale einfach ablösen. Der Geschmack der Knollen ist süßlich, die Konsistenz etwas wässrig. In der Küche lässt er sich, ähnlich wie Kartoffeln, für Suppen, Aufläufe und Pürees verwenden.

Topinambur-Suppe (06-2014)

Topinambur waschen und abbürsten, mit der Schale in dünne Scheiben schneiden. In Olivenöl einige Minuten rösten. Dann zwei Karotten, einen halben Sellerie und eine Zwiebel würfeln, dazu geben, ein paar Minuten weiter rösten. Mit einem Schuss Portwein (wer den nicht hat, nimmt einfach einen Weißwein) ablöschen, mit Gemüsebrühe aufgießen und langsam köcheln lassen, bis alles gar ist. Einen Schöpflöffel Gemüse aus der Brühe nehmen und beiseite stellen, den Rest

pürieren. Mit einem Schuss Sahne und 2-3 EL Creme Fraiche verfeinern, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In jeden Teller etwas Gemüsestückchen zur Suppe geben. Noch ein nussiges Öl drüber träufeln, und an Guatn!

Salat (48-2014)

Topinambur waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden, damit er beim Braten knusprig wird. 1-2 Äpfel in feine Spalten schneiden. Beides nacheinander in Öl anbraten. Eine Handvoll Hasel- oder Walnüsse in einer Pfanne kurz anrösten. Postelein waschen und alles in eine Schüssel geben. Ein Dressing aus Salz, Pfeffer, Honig, Essig und einem nussigen Öl zubereiten und unmittelbar vorm Verzehren drüber geben.

Topinambur-Salat (07-2015)

Topinambur gut unter Wasser abbürsten. Wer will, kann ihn schälen, muss aber nicht sein. Dann in dünne Scheiben hobeln und in etwas Salzwasser einige Minuten kochen. Abtropfen lassen. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer gepressten Knoblauchzehen ein Dressing rühren und über die Topinamburscheiben geben. Noch eine Handvoll frische Kräuter dazu und fertig.

WEISSKRAUT

Erfrischender Krautsalat (24-2014)

Die äußeren Blätter entfernen. Kraut längs vierteln, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Eine Zwiebel fein schneiden. Ca. 1 EL Kümmel(samen) in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zu Kraut und Zwiebel in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Weißweinessig und Sonnenblumen- oder Rapsöl (oder welches Ihr halt gern mögt) würzen. Gerne noch Petersilie mit rein schnibbeln. Den Salat gut mit den Händen durchkneten und eine Viertelstunde durchziehen lassen.

Kraut-Gurken-Salat (32-2014)

Weißkraut fein hobeln, salzen und dann kurz einwirken lassen. In der Zwischenzeit eine halbe Gurke in Stifte schneiden. Miteinander vermischen und mit Salz, Kümmel, Pfeffer, Essig (oder Zitrone) und Öl abschmecken. Wer hat, kann noch eine klein geschnittene Zwiebel mit dazu geben und noch ein paar Kräuter.

Krauttarte (44-2014)

Aus Mehl, Quark, Butter (je 100 g) und einer Prise Salz einen Teig kneten. In eine gefettete Tarte- oder Springform geben und kurz im Ofen vorbacken. Eine gehackte Zwiebel in Butter andünsten, dann fein geschnittenen Kohl (ca. 1/4 – 1/3 Kopf) zugeben, kurz weiter braten. Mit 200 ml Gemüsebrühe und einem Schuss Rotweinessig ablöschen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten. Zum Kraut geben und dieses dann mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen und auf der Tarte verteilen. Etwas Ziegenfrischkäse darüber bröseln und mit einer Mischung aus Sahne, Milch (je 50 ml) und einem Ei übergießen. Jetzt bei 200 Grad nochmal 20-25 Minuten backen.

Kraut-Auflauf (03-2015)

Ca. 3/4 kg Kartoffeln waschen und in Salzwasser bissfest kochen. Abgießen, schälen und in Scheiben schneiden. Je nach Größe ein 1/2 bis ganzes Kraut waschen und in Streifen schneiden. Eine gewürfelte Zwiebel in Öl anbraten, Kraut dazugeben und ein paar Minuten mitbraten. Eine Packung Räuchertofu klein schneiden. Kartoffeln, Kraut und Tofu gemischt in eine Auflaufform schichten. Zwischen die Schichten jeweils Bechamelsauce geben: hierfür 3-4 EL Butter schmelzen, ca. 40g Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und unter Rühren kurz kochen. Mit ca. 1/4 l kalter Milch aufgießen, verrühren und 1/2 l Gemüsebrühe dazugießen. Etwas kochen lassen, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Wer mag, kann noch etwas Käse drüber reiben. Dann bei ca. 170 Grad noch 30 Min. im Ofen backen.

Kraut-Kartoffel-Auflauf (08-2015)

Das Kraut waschen, die äußeren Blätter entfernen und fein schneiden oder hobeln. In einem großen Topf in wenig Öl anbraten. Sobald es bräunt, ca. 1/4 l Milch, 1 TL Kümmel und 1 TL getrocknete Kräuter dazu geben. Bisschen einkochen lassen, evtl. noch Milch dazugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. 5-6 Kartoffeln dünn schneiden und in einem anderen Topf bissfest garen. Oder einfach Pellkartoffeln kochen und dann in Scheiben schneiden (dauert etwas länger). Jetzt das Kraut und die Kartoffeln abwechselnd in eine geölte Auflaufform schichten. Schauen, dass genügend Flüssigkeit in der Form ist, sonst wird's zu trocken. Bei Bedarf einfach noch etwas Milch oder Sahne drüber kippen. Dann geriebenen Käse darauf verteilen und bei ca. 180 Grad 30 Min. backen.

Asiatischen Krautsalat (31 - 2105)

Äußere Blätter entfernen, Kraut in feine Streifen schneiden. 2-3 Karotten grob raspeln. Eine Zwiebeln würfeln. 1 TL Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Aus Aceto Balsamico, Zitronensaft, Zucker, Salz und Olivenöl ein Dressing anrühren. Kraut, Karotten, Zwiebeln, Kreuzkümmelsaat mit dem Dressing mischen. Noch etwas gehackte Minze (oder Petersilie) dazu geben und ein paar Stunden ziehen lassen. Vor dem Essen nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

WIRSING

Schupfnudeln mit Wirsing (28-2012)

Geht ganz schnell und ist super lecker: Schupfnudeln in Butter und zusammen mit einer klein geschnittenen Zwiebel kross anbraten. Davor sollte man bereits die Wirsing-Blätter vom Strunk gelöst und gewaschen haben. Die ganzen Blätter für ein paar Minuten in einem großen Topf im Salzwasser kochen lassen. Dann herausnehmen, abtropfen lassen, dicke Blattrippen herausschneiden und die Blätter in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Dann zu den Schupfnudeln dazugeben, mit einem Schuss Sahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer und je nach Geschmack etwas Muskatnuss abschmecken. Kräuter schaden natürlich auch nicht, falls zur Hand. Petersilie oder Rosmarin eignen sich gut!

Rouladen (45-2012)

Für letztere einfach die größeren Kohlblätter vom Wirsing in Salzwasser blanchieren und den dicken Mittelstrunk flach zuschneiden. Für die Füllung mit Bulgur (nach Belieben auch Couscous, Linsen oder Kürbis) zuerst etwas Zwiebeln und Knoblauch anbraten, dann klein geschnittene Karotten zugeben. Bulgur zubereiten, mit Zwiebelmasse mischen, etwas Käse zugeben und nach Geschmack würzen. Auf den Kohlblättern verteilen, zurollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn befestigen. In einer Pfanne anbraten, dann mit etwa Brühe aufgießen und geschlossen garen. Zum Schluss Soße noch mit einem Schuss Sahne verfeinern und würzen.

Wirsing mit Champignons (38-2013)

Eine Zwiebel und 1-2 Knoblauchzehen würfeln und in einer Pfanne kurz anbraten. Ein paar Tomaten waschen, würfeln, dazugeben, salzen, pfeffern und mit etwas Wasser aufgießen. Wirsing waschen, dickere Stiele entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zu den Tomaten geben und ein paar Minuten garen. Nochmal abschmecken. Champignons (aus dem Bio-Markt) putzen, in Scheiben schneiden und in Öl scharf anbraten. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Champignons mit dem Wirsing servieren. Passt gut zu Kartoffeln, Reis oder auch Polenta.

Käsige Wirsingsuppe (47-2013)

Eine Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl anbraten. Geschnittene Knoblauchzehe zugeben. Den Wirsing waschen und in Streifen schneiden. Eine Handvoll beiseite stellen, den Rest zur Zwiebel geben. Eine gewürfelte Kartoffel ebenfalls mit dazu. Nach ein paar Minuten mit Gemüsebrühe aufgießen, bis alles gerade gut bedeckt ist. Wer hat, kann für den Geschmack eine harte Parmesanrinde mitkochen (nach dem Kochen wieder entfernen). Köcheln lassen bis die Kartoffel gar ist. Dann pürieren, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Chili abschmecken. Die restlichen Wirsingstreifen in einer Pfanne mit Olivenöl braten. Suppe mit geriebenem Parmesan und gebratenen Wirsingstreifen bestreuen.

Wirsing auf asiatisch (43-2014)

Eine Zwiebel, eine Knoblauchzehe, etwas Ingwer fein schneiden und in Öl anbraten. Wirsing waschen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Mit in den Wok geben. Mit 2-4 EL Sojasauce und etwas Gemüsebrühe ablöschen und kurz köcheln lassen. Mit Chili, Sesamöl und evtl. Sojasauce abschmecken und zu Reis oder asiatischen Nudeln servieren.

Wirsing-Rouladen (41 - 2015)

1 Zwiebel, 100 g Champignons, 200 g Knollensellerie fein würfeln und erst die Zwiebel, dann den Rest in einer Pfanne in Öl gut anbraten. Ca. 250 g Brezn vom Vortag in ganz wenig Gemüsebrühe einweichen, dann ausdrücken. Mit Gemüse vermischen, 3 Eier dazu geben, salzen, pfeffern und gut durchkneten. 4 -6 Wirsingblätter (je nach Größe) kurz in Salzwasser blanchieren. Dann Masse auf die Blätter verteilen, zuwinken und mit Zahnstochern oder Faden befestigen. Ca. 20-30 Minuten in Wasser leicht köcheln lassen.

ZUCCHINI

Suppe (30-2012)

Wuuusch... Hier kommt die schnelle Zucchinisuppe: Eine fein gehackte Zwiebel in etwas Butter in einem mittelgroßen Topf andünsten. Die Zucchini reiben und fein gehackten Knoblauch dazugeben, unterrühren und 2-3 Minuten weich dünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen, die Hitze reduzieren und im offenen Topf 10 Minuten garen. Etwas frische Sahne hineinrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini-Karotten-Kuchen (34-2012)

120g Butter, 120g Zucker, 1Pck. Vanillezucker, 4 Eier, 140g geraspelte Karotten, 140g geraspelte Zucchini, 160g Mehl, 120g gemahlene Haselnüsse, 2 TL Backpulver, etwas Puderzucker zum Bestäuben. Die Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Die Eier einzeln nach und nach gut unterrühren. Karotten und Zucchini zugeben und untermischen. Mehl, Nüsse und Backpulver erst miteinander und dann mit dem Teig vermischen. Diesen in eine gefettete Kastenform oder Gugelhupfform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 50 Minuten backen. Ausgekühlt mit etwas Puderzucker bestäuben. Saftig, lecker!

Herzhafte Pfannkuchen mit Zucchini (31-2013)

1-2 Tomaten vierteln und mit Olivenöl, 2 gepressten Knoblauchzehen, Rosmarin, Pfeffer und Salz in einer Pfanne kurz anbraten. Zucchini in dünne Scheiben schneiden, in einer weiteren Pfanne anbraten, mit Olivenöl beträufeln, pfeffern und salzen. Dann mit in die andere Pfanne geben. Für die Pfannkuchen 140g Kichererbsenmehl mit 250 ml Wasser, 1-2 EL Olivenöl, Pfeffer und Salz vermischen und daraus vier Pfannkuchen backen. Anschließend mit den Zucchinischeiben und den Tomaten belegen und vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln.

Marinierte Zucchini (32-2013)

Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden. In Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten braten. Mit Salz würzen und anschließend in eine Schale geben. Knoblauch und Schalotten (oder Zwiebeln) schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides mit Olivenöl in der Pfanne andünsten. Etwas Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit etwas Rotweinessig ablöschen und diesen verkochen lassen. Ein kleines Glas Rotwein zugeben und auf die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den Zucchini geben, noch eine Weile ziehen lassen und fertig sind sie ...

Zucchini-Rucola-Salat (23-2014)

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne beidseitig in Öl anbraten. Kurz vor Ende eine geschnittene Knoblauchzehe zugeben. Mit Olivenöl, Zitronensaft und einem Schuss Ahornsirup würzen und ziehen lassen. Eine Packung Schafskäse zerbröseln, Rucola waschen, Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten. Alles mischen und evtl. noch mal würzen.

Zucchini-Salat (27 - 2105)

Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und auf beiden Seiten in Öl anbraten. Am Schluss kurz 1-2 klein geschnittene Knoblauchzehen mitbraten. Dann in einer Schüssel mit einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und Ahornsirup mischen. Ein paar Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Ein Packerl Schafskäse zerbröseln. Eine Handvoll Petersilie hacken. Alles mit den angebratenen Zucchini mischen. Salzen, pfeffern und zu leckerem Brot essen.

Zucchini-Bratlinge (29 - 2015)

500 g Zucchini und eine Zwiebel in kleine Würfel schneiden. 1-2 Knoblauchzehen fein hacken und alles in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald es etwas abgekühlt ist, mit je 100 g zerbröseltem Schafskäse und klein geschnittenen Oliven, ca. 150 g Brot (vom Vortag und gerieben), 1- 2 Eiern und ein paar gehackten Kräutern mischen und zu einem Teig verkneten. Kleine Bratlinge formen und in Öl anbraten. Schmeckt gut zu Salat und Joghurtdip.

Süßsauer eingelegte Zucchini (35 - 2015)

Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zucchinischeiben mit den Zwiebelwürfeln und Salz in einen großen Topf geben und für ein paar Stunden ziehen lassen. Hellen Essig (z.B. Kräuternessig), Zucker, Curry, edelsüßes Paprikapulver, Pfeffer- körner, Senfkörner und Dill dazugeben, aufkochen lassen und ein paar Minuten köcheln lassen. Heiß in gut gereinigte Gläser mit Schraubverschluss füllen, zumachen und eine Weile auf den Kopf stellen. Fertig und ihr habt noch lang was davon.

ZUCKERMAIS

Maissuppe (38-2012)

Knoblauch in Olivenöl anbraten, gekochten Mais (in Salzwasser kochen und dann die Maiskörner vom Kolben lösen) zugeben und kurz mitbraten, mit Salz würzen und ein paar Löffel Mais abzwacken, damit man später eine Suppeneinlage hat. Etwas Currypulver zugeben und dann mit Gemüsebrühe und etwas Sahne aufgießen. Einige Minuten köcheln lassen, dann pürieren und abschließend mit Salz und Zitrone abschmecken. Beiseite gelegte Maiskörner und etwas klein gehackten Koriander oder Petersilie dazu fügen. Fertig!

Zuckermais mit Kräuterbutter (35-2014)

Am besten schmeckt der Mais einfach nur gekocht und dann mit Butter und Salz. Oder aber Ihr macht eine leckere Kräuterbutter selbst: Einfach eine gepresste Knoblauchzehe und ein paar gehackte Kräuter unter die Butter (oder ein pflanzliches Pendant) mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zuckermais Tipps (36 - 2015)

Kochen: etwa 10 bis 15 Minuten ins Wasser. Wichtig, salzt den Mais erst nach dem Wasserbad, denn Salz macht Mais zäh und hart. Statt Salz etwas Zucker und Butter ins Wasser, das macht den Mais zart. Grillen: Die Kolben vor dem Grillen eine Weile in Wasser einweichen, dann gut abgetropft 10 Minuten auf den Rost legen und anschließend mit Butter einstreichen und mit Salz bestreuen. So einfach und so gut.